***Σημειώσεις από παρουσίαση για το άγχος***

* Τι να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού:
* Σταματήστε! Μείνετε εκεί που είστε. Μην το βάλετε στα πόδια. Απλώς μετακινηθείτε λίγο στο πλάι ή σε ένα πιο ήρεμο μέρος.
* Δείτε ότι δεν είστε σε κίνδυνο και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτό που λέει το μυαλό σας στο σώμα σας είναι ψέμα.
* Συγκεντρωθείτε σε ένα αντικείμενο και επικεντρώστε τις σκέψεις σας σε αυτό. Δείτε την υφή και τα χρώματα. Διαβάστε τις λέξεις.
* Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να κάνει σκέψεις φόβου.
* Εισπνεύστε βαθιά για 6 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 6 δευτερόλεπτα και εκπνεύστε για 6 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε αν χρειαστεί.
* Περιμένετε μέχρι να φύγει αυτή η αίσθηση.
* Όταν σταματήσει, σημειώστε ότι αυτό που αρχικά σας φόβισε, τελικά δε συνέβη και είστε καλά.
* Το να κάνετε αυτή τη διαδικασία είναι δύσκολο και θα χρειαστεί εξάσκηση. Ο στόχος εδώ είναι να «απευαισθητοποιήσετε» τον εαυτό σας απέναντι σε μια κρίση πανικού και να του αποδείξετε ότι θα είστε πάντα καλά.

 ***The Grounding Technique***

 **5 Πράγματα που μπορείτε να ΔΕΙΤΕ**

 **4 Πράγματα που μπορείτε να ΝΙΩΣΕΤΕ/ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΤΕ**

 **3 Πράγματα που μπορείτε να ΑΚΟΥΣΕΤΕ**

 **2 Πράγματα που μπορείτε να ΜΥΡΙΣΕΤΕ**

 **1 Πράγμα που μπορείτε να ΓΕΥΤΕΙΤΕ**

* Ενδεικτικές δραστηριότητες για ανακούφιση από το άγχος
* **Τραγουδήστε, γελάστε, μιλήστε με ένα αγαπημένο πρόσωπο**
* **Μασήστε τσίχλα χωρίς ζάχαρη**
* **Χρησιμοποιήστε ασκήσεις αναπνοών**
* **Φάτε ένα κομμάτι μαύρη σοκολάτα**

* **Ασκηθείτε**
* **Ζουλήξτε ένα μπαλάκι για το στρες**
* **Ασχοληθείτε με το κατοικίδιό σας**
* **Φορέστε άνετα και ζεστά ρούχα**
* **Ψήστε/μαγειρέψτε κάτι**
* **Παίξτε ένα μουσικό όργανο**
* **Κάντε μασάζ**
* **Κάντε γιόγκα/πιλάτες**
* **Καθίστε έξω και ακούστε τους ήχους**
* **Ακούστε την αγαπημένη σας μουσική**
* **Ακούστε ήχους όπως ο παφλασμός της θάλασσας**
* **Βάλτε ένα βίντεο και ήχους χαλάρωσης**
* **Ακούστε ένα ραδιοφωνικό πρόγραμμα με τα μάτια κλειστά**

* **Απολαύστε το άρωμα των αρωματικών κεριών**
* **Μυρίστε τα αρώματα από κάτι που θα ψήσετε**
* **Απολαύστε τις μυρωδιές του εξωτερικού χώρου από τη βόλτα σας στην εξοχή ή στη θάλασσα**
* **Μυρίστε ένα φρεσκοκομμένο τσάι ή καφέ**
* Έξτρα tips για μείωση του στρες
* Καθημερινά να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί
* Σηκωθείτε 15 λεπτά νωρίτερα το πρωί
* Προετοιμαστείτε από το προηγούμενο απόγευμα για το πρωί
* Μη βασιστείτε αποκλειστικά στη μνήμη σας. Καταγράψτε πράγματα
* Η αναβολή είναι στρεσσογόνα, ό,τι είναι να κάνετε αύριο κάντε το σήμερα
* Να κάνετε επιπλέον σχέδια για την περίπτωση που τα πράγματα δεν πάνε όπως τα υπολογίζετε
* Μπορείτε να πείτε «όχι!» σε επιπλέον πρότζεκτ
* Κοιμηθείτε αρκετά
* Οργανώστε το σπίτι σας και το χώρο εργασίας σας