

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ,
ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ & ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ
"Γραφείο Διασύνδεσης ΠΑΔΑ"

Άγχος: Οδηγός Επιβίωσης για Φοιτητές-ριες

Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου,
Υπεύθυνη Συμβουλευτικής



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ, ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ & ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

Στόχοι μας...

Οι ανάγκες σας!!



Γενική Διεύθυνση Διοικητικών και
Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και
Φοιτητικής Μέριμνας



Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας



Τμήμα Διασύνδεσης,
Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας
«Γραφείο Διασύνδεσης ΠΑΔΑ» -
"Career, Liaison & Innovation
Office, University of West Attica"
(MIS 5073631)




Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Στόχος μας, οι ανάγκες σας
Επισκεφτείτε μας και επωφεληθείτε!

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Τμήμα Διασύνδεσης
Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

Πανεπιστημιούπολη 2


Πέτρου Ράλλη
& Θηβών 250
122 44, Αιγάλεω
Αίθ 4, Συνεδριακό

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:

**210
5381
294-5**

Είστε φοιτητής-ρια ή απόφοιτος-η και:

- ψάχνετε για **Εργασία** στην Ελλάδα ή το εξωτερικό,
- αναζητάτε **Εκπαιδευτική πληροφόρηση**,
- θέλετε **Συμβουλευτική υποστήριξη**,
- επιθυμείτε να συμπληρώσετε ένα **Ψυχομετρικό τεστ**,
- θέλετε να επωφεληθείτε από τις δράσεις **Mentoring**,
- θέλετε να εγγραφείτε στους **Alumni** του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής;

 Συμπληρώστε το «**Ε.4.3.2 ΑΠΟΓΡΑΦΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΕΠΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥ**»

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ Τ.Δ.Δ.Κ.;

Επισκεφτείτε το Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης και Καινοτομίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στην Πανεπιστημιούπολη 2, στο Συνεδριακό Κέντρο-Αίθουσα 4, καθημερινά **09:30-16:30**, για να χρησιμοποιήσετε τις βιβλιοθήκες & τους Η/Υ και να ενημερωθείτε. Το προσωπικό του τμήματος είναι στη διάθεσή σας για να σας προσφέρει άμεσα τις υπηρεσίες του. Ζητήστε ακόμα να συμπληρώσετε το έντυπο που σας δίνει τη δυνατότητα να συμπεριληφθείτε στους εγγεγραμμένους χρήστες των υπηρεσιών του Τμήματος.

Με την παρακολούθηση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες-ουσες θα:



Στόχοι



Αντιληφθούν

τη φυσιολογική αντίδραση του στρες ως μηχανισμού επιβίωσης



Κατανοήσουν

τις επιπτώσεις του χρόνιου στρες



Αναγνωρίσουν

τις συνθήκες και τα γεγονότα της φοιτητικής ζωής που μπορούν να πυροδοτήσουν το άγχος



Μάθουν

για το φαύλο κύκλο του άγχους και τα συμπτώματα του σε σωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο

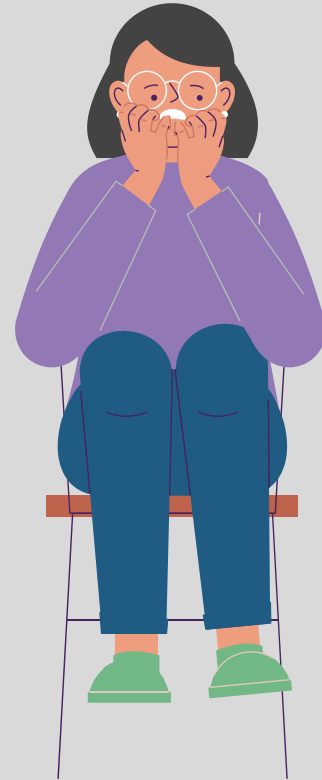


Αναπτύξουν

στρατηγικές και τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους

ΑΓΧΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Αμυντικός Μηχανισμός Επιβίωσης



Το στρες ως μία φυσιολογική αντίδραση σε απειλή

Το ένστικτο της αυτοσυντήρησης είναι ενσωματωμένο σε κάθε ον. Εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους, όπως με τον αμυντικό μηχανισμό επιβίωσης: Πάλη, Φυγή, ή Πάγωμα.

Φυγή

Πάλη

Πάγωμα



Φυσιολογική αντίδραση στην απειλή



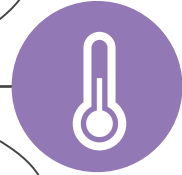
Φυσιολογική αντίδραση στρες



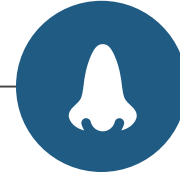
Εφίδρωση



Ταχυκαρδία



Ρίγη/Τρέμουλο



Γρήγορη
αναπνοή/Δύσπνοια



Μυϊκή
ένταση



Ζαλάδα

Επιπτώσεις χρόνιου στρες

- ✘ Μείωση λειτουργίας ανοσοποιητικού
- ✘ Πονοκέφαλοι
- ✘ Αϋπνίες
- ✘ Καρδιαγγειακά προβλήματα
- ✘ Πόνοι σε σπονδυλική στήλη
- ✘ Προβλήματα σε στομάχι και έντερο
- ✘ Σεξουαλική δυσλειτουργία



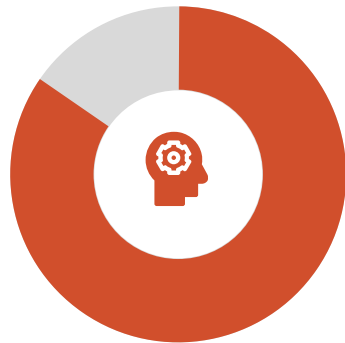
- ✘ Διαταραχές μνήμης και συγκέντρωσης
- ✘ Αύξηση βάρους
- ✘ Δερματικές παθήσεις
- ✘ Διαταραχές ύπνου
- ✘ Ψυχικές διαταραχές
- ✘ Ψυχοσωματικές διαταραχές

Άγχος ή στρες;



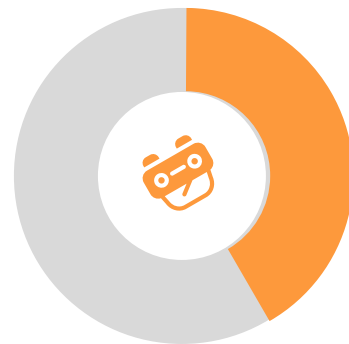
● Άγχος

- ✓ Αντίδραση στο στρες
- ✓ Ανησυχία που δεν υποχωρεί ακόμα και στην απουσία συγκεκριμένου παράγοντα
- ✓ Παρατεταμένη διάρκεια
- ✓ Σωματικά συμπτώματα, αλλά και νευρική ένταση, ανησυχία



● Στρες

- ✓ Αντίδραση σε μία συγκεκριμένη απειλή
- ✓ Κυρίως σωματικά συμπτώματα
- ✓ Μικρή διάρκεια



Αιτίες άγχους



Γενετικοί παράγοντες

Κληρονομικότητα, βιοχημεία εγκεφάλου, κτλ.



Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Οικογένεια, κοινωνική μάθηση, κτλ.



Συγκεκριμένα στρεσογόνα γεγονότα

Πένθος, χωρισμός, ασθένεια, βία, κτλ.



Τα άγχη και οι πιέσεις της ζωής

Συσσώρευση πολλών μικρότερων πιέσεων (π.χ., σπουδές, εργασία, μετακόμιση σε άλλη πόλη κτλ.)

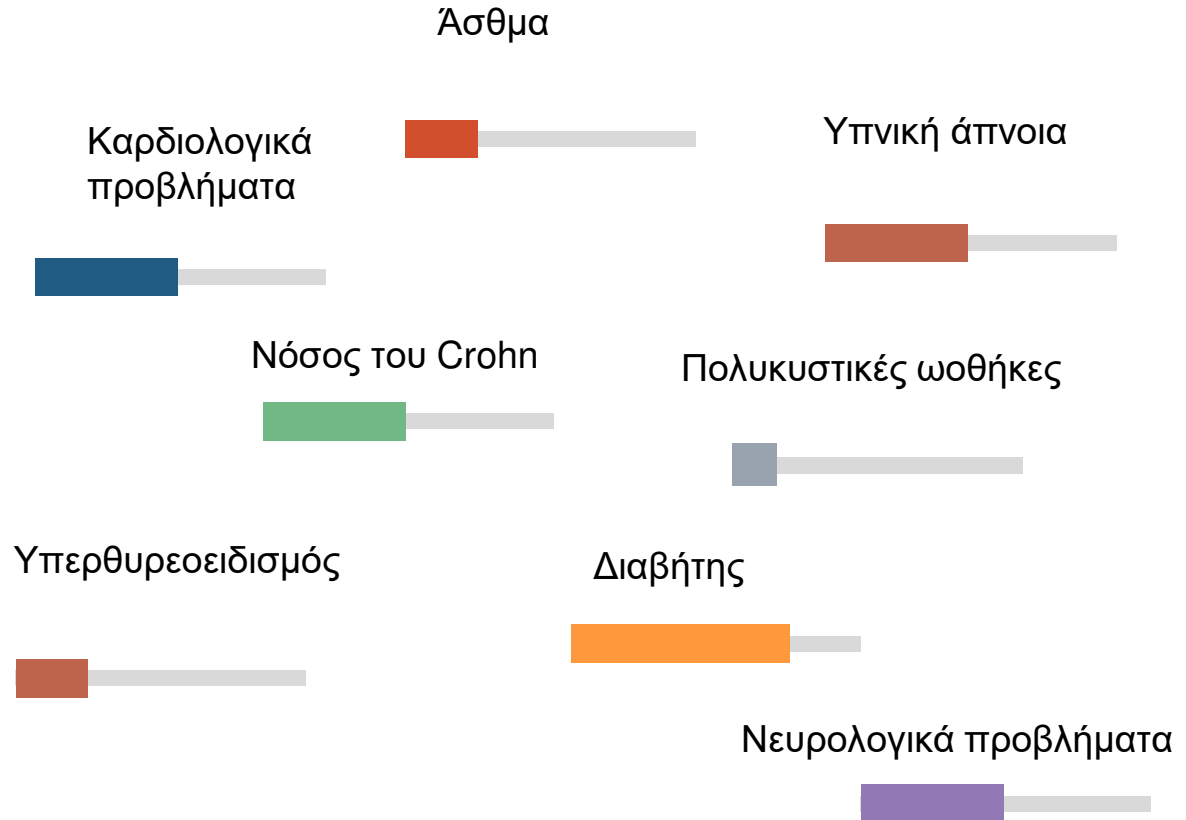


Τρόπος ζωής

Καφεΐνη, αλκοόλ, ναρκωτικά, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας κτλ.



Οργανικά προβλήματα που μοιάζουν με άγχος



Συμπτώματα Άγχους

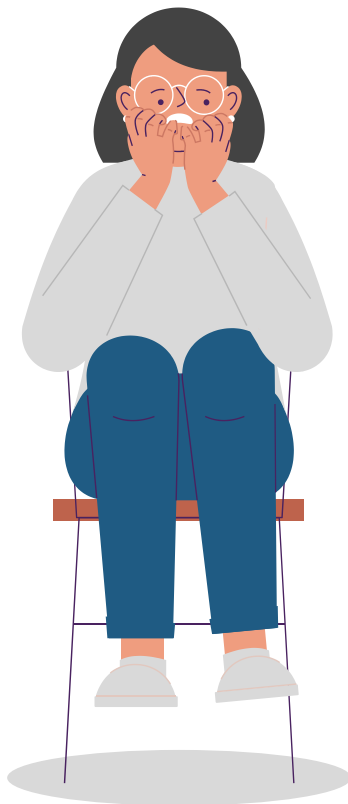
Σωματικά

Γρήγορη αναπνοή,
αυξημένοι παλμοί,
μυϊκή ένταση, ζαλάδα,
ναυτία, πονοκέφαλοι,
κόπωση, ξηρό στόμα,
μυϊκοί πόνοι,
ευερεθιστότητα,
αϋπνία, κ.ά.

Συναισθηματικά

Φόβος, τρόμος,
ανησυχία, πανικός,
θλίψη, κ.ά.

01



02

Γνωστικά

Μείωση ικανότητας
λήψης ορθολογικών
αποφάσεων,
προβλήματα μνήμης,
αρνητικές σκέψεις,
νοητικός μηρυκασμός,
κ.ά.

03

04

Συμπεριφορικά

Κοινωνική απομόνωση,
αποφυγή
δραστηριοτήτων,
χρήση ουσιών κ.ά.

Ενδείξεις άγχους

Συμπεριφορικές αλλαγές

Αδυναμία συγκέντρωσης, λήψης αποφάσεων, υπερβολική ευαισθησία στην κριτική, ευερεθιστότητα κτλ.

Απομόνωση

Αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών, δραστηριοτήτων, φίλων, περιγύρου κτλ.

Αλλαγές στη ρουτίνα

Υπερβολικός ή ελάχιστος ύπνος ή φαγητό, απουσίες από μαθήματα ή από τα μέρη που σύχναζε κτλ.

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή ουσιών

Σωματοποίηση

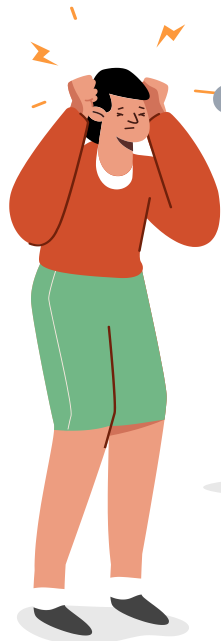
Στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι, ευερέθιστο έντερο, πόνοι στο στήθος κτλ.



Συχνές αγχώδεις διαταραχές



Διαταραχή άγχους
αποχωρισμού



Διαταραχή
πανικού

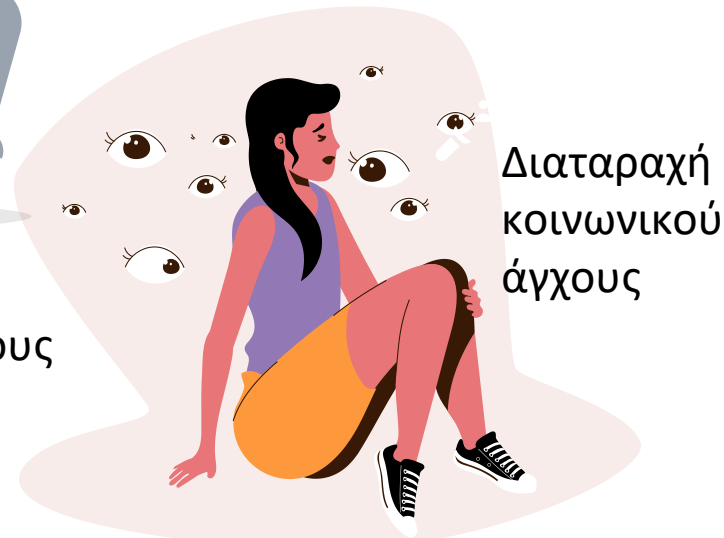
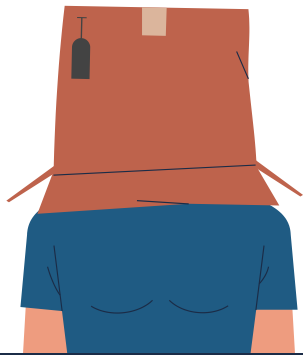


Διαταραχή
γενικευμένου άγχους



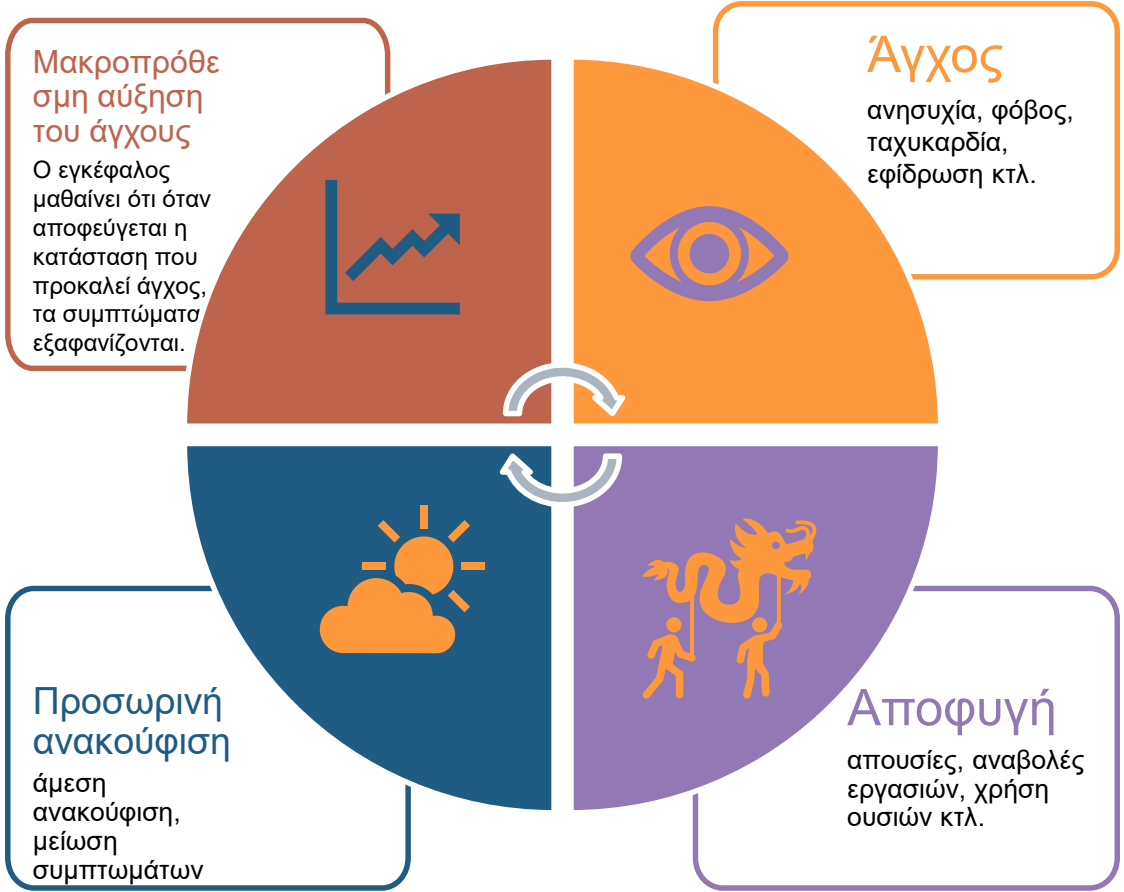
Ειδικές φοβίες

Αγοραφοβία



Διαταραχή
κοινωνικού
άγχους

Ο φαύλος κύκλος του άγχους



Πηγές άγχους στη φοιτητική ζωή



Στατιστικά για την ψυχική υγεία των φοιτητών



Έχει *«πολύ συχνά»* αρνητικά συναισθήματα, 24.3% *«αρκετά συχνά»*, 22.9% *«πάντα»*, 14.1% *«συχνά»*.

35.2 %



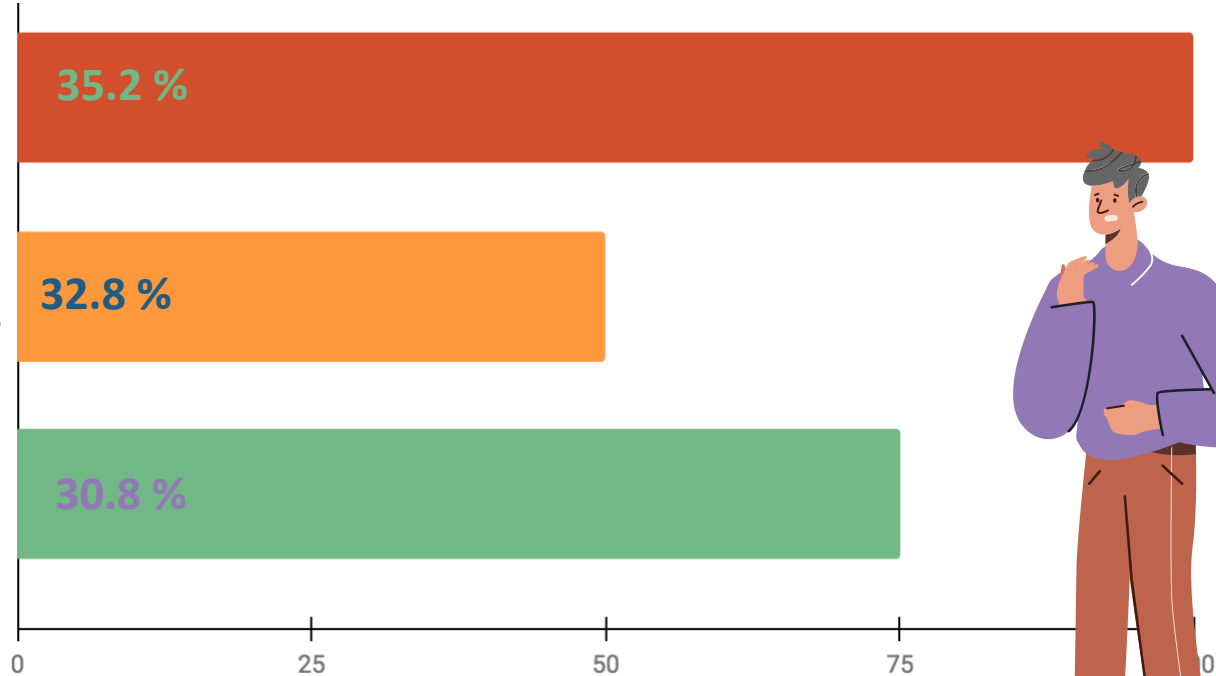
Έχει αίσθηση θυμού *«αρκετά»*, 18.6% *«υπερβολικά»*, 20.8% *«μέτρια»*.

32.8 %

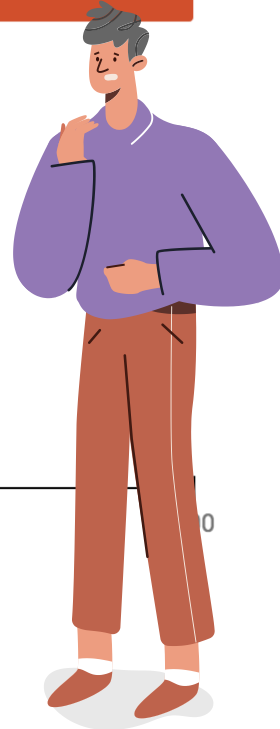


Δεν έχει κανένα ενδιαφέρον τον περισσότερο χρόνο.

30.8 %

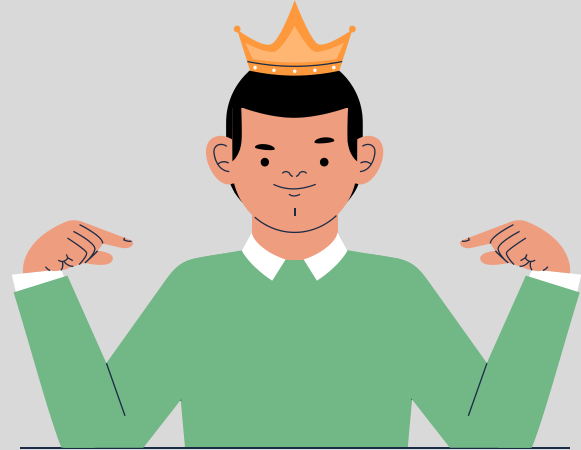


COVID-19



ΑΓΧΟΣ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



Τρόπος ζωής και διατροφή

Παράγοντες που επιδεινώνουν το άγχος:



Καφές

Η καφεΐνη προκαλεί άγχος, νευρικότητα και ευερεθιστότητα.



Ζάχαρη

Αυξομειώσεις σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσουν άγχος.



Νικοτίνη

Αυξάνει το άγχος αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση.



Άλλες ουσίες

Δημιουργούν ανοχή στον οργανισμό και επιδεινώνουν το άγχος.



Τρόπος ζωής και διατροφή



Τι να προτιμάτε:



Υγιεινή διατροφή

Προτιμάτε σύνθετους υδατάνθρακες, νερό, φρέσκα φρούτα και λαχανικά.



Ύπνος

8ωρες ποιοτικού ύπνου καθημερινά, χωρίς περισπασμούς.



Σωματική άσκηση

Προκαλεί την απελευθέρωση φυσικών ενδορφινών, βοηθώντας στη μείωση του άγχους, αύξηση αυτοεκτίμησης, κτλ..

Ψυχολογικές μέθοδοι



Διαφραγματική αναπνοή

Καθόμαστε ή
ξαπλώνουμε σε μία
άνετη στάση.



Βήμα 01



Αναπνοή

Αναπνέουμε αργά από
τη μύτη.

Βήμα 02



Εισπνοή

Εισπνέουμε μετρώντας
μέχρι το 4". Κρατάμε
την αναπνοή μας για
2".

Βήμα 03



Εκπνοή

Εκπνέουμε μετρώντας
μέχρι το 4".

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Δεξί χέρι και βραχίονας



15 %



Αριστερό χέρι και βραχίονας



30 %



Δεξί πόδι



45 %

Αριστερό πόδι



60 %



<https://www.youtube.com/watch?v=kdLTOurs2IA>



Στομάχι και στήθος

70 %



Μυς της μέσης

80 %



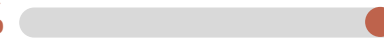
Αυχένας και λαιμός

90 %



Πρόσωπο

100 %



Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα προτρέπει τα άτομα να:

- σταματήσουν να προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος
- το παρατηρήσουν και να το αποδεχθούν και να μην ενεργούν με βάση αυτό
- μετατοπίσουν την προσοχή τους σε αυτό που συμβαίνει στο **εδώ και τώρα**, αντί να παρασύρονται από ατέρμονες σκέψεις, συναισθήματα, ανησυχίες
- παρατηρήσουν **ουδέτερα** την κάθε στιγμή και απλά να είναι **παρόντα** σε αυτήν
- καλλιεργήσουν τη **συμπόνια** προς τον εαυτό τους.



Μια ανάλυση 78 τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών με 6.000 συμμετέχοντες έδειξε ότι η ενσυνειδητότητα βελτιώνει την προσοχή, τη μνήμη και την ταχύτητα επεξεργασίας, βοηθά στη διαχείριση της διάθεσης και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης.

Θετική σκέψη



- «Δεν είμαι αρκετά καλός-ή»
- «Δεν θα τα καταφέρω»
- «Είναι πολύ δύσκολο»
- «Θα γίνω ρεζίλι και όλοι θα με κοροϊδεύουν»



- «Είμαι αρκετά καλός-ή και με την προσπάθεια θα βελτιωθώ και άλλο»
- «Μπορώ να τα καταφέρω αλλά χρειάζεται πρώτα να οργανωθώ και να πάρω μια ανάσα»
- «Αυτό είναι κάτι καινούριο για εμένα και μαθαίνω»
- «Ακόμα κι αν κάνω λάθος, όλοι κάνουν λάθη και κανείς δεν θα το θυμάται την επόμενη μέρα»



Εάν σας κατακλύζουν οι αρνητικές σκέψεις γράψτε σε ένα χαρτί τις θετικές σκέψεις σας, με τις οποίες μπορείτε να τις αντικαταστήσετε.

Ημερολόγιο



Η τήρηση ημερολογίου είναι μία αποτελεσματική πρακτική για τη μείωση του άγχους



Καταγραφή

Σκέψεων και συναισθημάτων για το γεγονός



Κατανόηση

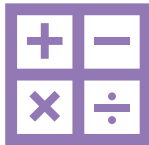
και επεξεργασία (τι; γιατί; πότε; πώς;) - ανάπτυξη αυτογνωσίας



Διαχείριση

καλύτερη οργάνωση για την επόμενη φορά που θα βιώσετε άγχος

Απόσπαση της προσοχής



- Μετρήστε ανάποδα από το 100 ανά 3
- Πείτε την αλφαβήτα ανάποδα
- Αφηγηθείτε ένα ποίημα ή τραγούδι
- Περιγράψτε με λεπτομέρεια ό,τι βρίσκεται γύρω σας
- Παίξτε ένα παιχνίδι μνήμης προσπαθώντας να θυμηθείτε όλες τις λεπτομέρειες μιας φωτογραφίας ή ενός πίνακα
- Σκεφτείτε κατηγορίες (π.χ., μουσικά όργανα, ποπ τραγουδιστές-ριες κτλ.)
- Παρακολουθήστε αστεία βίντεο
- Ενσυνειδητότητα



Αναζήτηση συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας

- ✓ Επικέντρωση σε ένα συγκεκριμένο θέμα
- ✓ Σύντομο χρονικό διάστημα
- ✓ Παρέχει κατευθύνσεις και εργαλεία

01

Συμβουλευτική

- ✓ Επικέντρωση σε βαθιά ριζωμένες σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές, μοτίβα
- ✓ Μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- ✓ Στόχος η αυτογνωσία

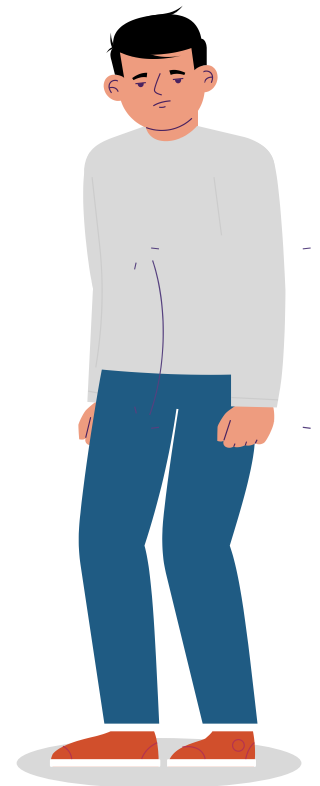
02

Ψυχοθεραπεία

- ✓ Πιο στενή σχέση
 - ✓ Περισσότερη εμπιστευτικότητα
 - ✓ Εξατομικευμένη προσέγγιση
- VS**
- ✓ Αίσθημα του ανήκουν
 - ✓ Μοίρασμα
 - ✓ Θέματα σχέσεων και επικοινωνίας

03

Ατομική ή ομαδική



Κοινωνική Υποστήριξη

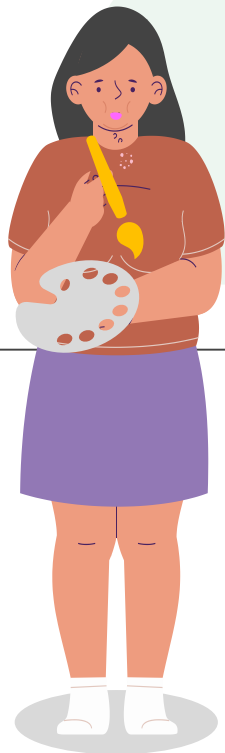


- Το άγχος μπορεί να σας κάνει να απομονωθείτε για να αποφύγετε καταστάσεις ή την κριτική των άλλων ανθρώπων.
- Ωστόσο, η απομόνωση είναι παγίδα.
- Ο πολύς χρόνος που περνάτε μόνοι σας μπορεί να επιδεινώσει το άγχος σας και τις αγχογόνες σκέψεις σας.
- Μιλήστε σε συγγενείς, φίλους για το άγχος που αισθάνεστε και αναζητήστε υποστήριξη.
- Περνάτε χρόνο με ανθρώπους που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά και σας υποστηρίζουν.



Αυτοφροντίδα και χαλαρωτικές δραστηριότητες

Εισάγετε την αυτοφροντίδα στην καθημερινή σας ρουτίνα. Κάνετε πράγματα για να φροντίσετε τον εαυτό σας και τις ανάγκες σας.



Μαγειρική ή κατανάλωση γεύματος



Βόλτα ή γυμναστήριο



Χόμπι (μουσική, ταινίες, επιτραπέζια παιχνίδια)

Παραδείγματα:

Διαχείριση και οργάνωση



Χρόνος

Μαθήματα,
εργασία,
κοινωνικοποίηση,
χόμπι κτλ.



Ύλη και εξετάσεις

Παρακολούθηση,
σημειώσεις,
επίλυση αποριών,
επαφή με
συμφοιτητές-ριες
κτλ.



Χρήματα

Λογαριασμοί,
υποχρεώσεις,
φαγητό,
διασκέδαση κτλ.



Προτεραιότητες

Αδυναμία να
πούμε όχι,
συνήθειες που
δεν παρατάμε,
έλλειψη
ευελιξίας κτλ.



Κοινά λάθη

- Αναβολές
- Τελειομανία
- Αποδιοργάνωση
- Περισπασμοί
- Δυσκολία να πούμε «όχι»
- Παράλογες απαιτήσεις
- Απουσία ιεράρχησης
- Ακαμψία



- *Όχι, δεν μπορώ.*
- *Όχι, δεν προλαβαίνω.*
- *Όχι, δεν θα το ήθελα.*
- *Όχι, ευχαριστώ.*

Προγραμματισμός και αναθεώρηση

Ωρολόγιο πρόγραμμα

- Τηρήστε ένα ωρολόγιο πρόγραμμα για μία εβδομάδα και καταγράψτε πώς αξιοποιήσατε το χρόνο σας
- Αθροίστε το χρόνο της κάθε κατηγορίας (π.χ. ύπνος, διάβασμα, εργασία, Η/Υ κτλ.) για να δείτε που πηγαίνει ο χρόνος σας



Ημερήσιος/Εβδομαδιαίος προγραμματισμός

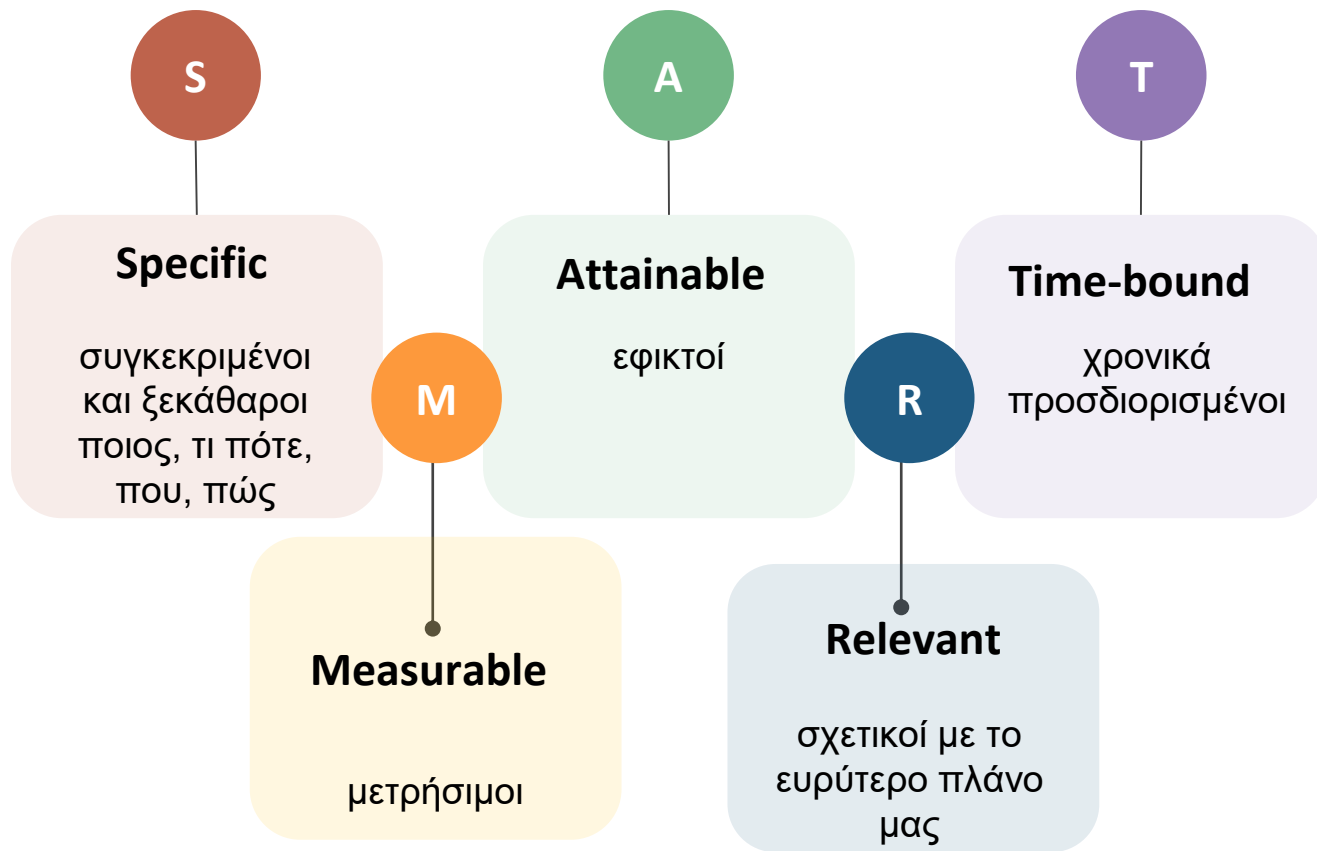
- Ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα
- Τακτικό πρόγραμμα-ρουτίνα μελέτης
- Χώρος για διαλείμματα
- Τακτική αναθεώρηση



Προτεραιοποίηση στόχων και εργασιών ανά:

- Σημασία
- Όγκο εργασίας
- Απαιτούμενο χρόνο
- Συνθήκες

Έξυπνοι (SMART) στόχοι



Παραδείγματα

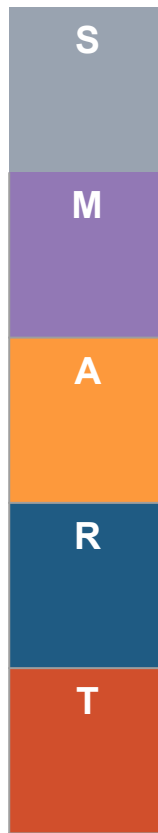
✘ Να γίνω καλύτερος-η φοιτητής-ρια

✘ Να παίρνω καλούς βαθμούς

✘ Να ανεβάσω το μέσο όρο μου από το 5.2 στο 9.8

✘ Να παντρευτώ

✘ Να ανεβάσω το μέσο όρο μου



Να ανεβάσω το μέσο όρο πτυχίου μου στο 8



Να πάρω από 9 και πάνω στο μάθημα των Βιομηχανικών Αυτοματισμών στην εξεταστική του Σεπτεμβρίου



Έχω μέσο όρο 7 άρα με λίγη περισσότερη οργάνωση και προσπάθεια μπορώ να τον ανεβάσω στο 8



Προτεραιότητα μου μέχρι τη λήψη του πτυχίου οι παραπάνω ακαδημαϊκοί στόχοι

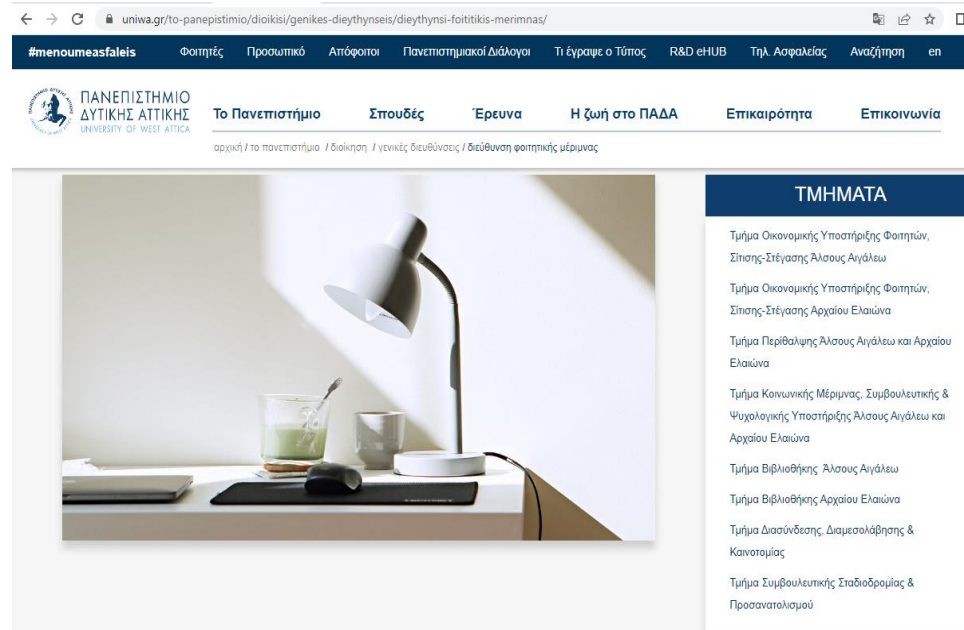


Να ανεβάσω το μέσο όρο μου στα 3 επόμενα εξάμηνα μέχρι την αποφοίτησή μου το 2024

Αξιοποίηση διαθέσιμων πόρων ΠΑΔΑ

Πλοήγηση στο site του ΠΑΔΑ:

- [Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης και Καινοτομίας](#)
- [Τμήμα Κοινωνικής Μέριμνας, Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Υποστήριξης Άλλους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα](#)
- [Τμήμα Περιθαλψης Άλλους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα](#)
- [Τμήμα Οικονομικής Υποστήριξης Φοιτητών, Σίτισης-Στέγασης Άλλους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα](#)
- [Τμήμα Βιβλιοθήκης Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα](#)



The screenshot shows the website of the PAADA (Panepistimio Diokisi Genikes Dieythnseis/Dieythynsi-foititikis-merimnas) at the University of West Attica. The browser address bar shows the URL: <https://www.uniwa.gr/to-panepistimio/dioikisi/genikes-dieythnseis/dieythynsi-foititikis-merimnas/>. The website has a dark blue header with the hashtag #menoueasfaleis and navigation links: Φοιτητές, Προσωπικό, Απόφοιτοι, Πανεπιστημιακοί Διάλογοι, Τι έγραψε ο Τύπος, R&D eHub, Τηλ. Ασφαλείας, Αναζήτηση, and en. Below the header is the University of West Attica logo and name, followed by a secondary navigation menu: Το Πανεπιστήμιο, Σπουδές, Έρευνα, Η ζωή στο ΠΑΔΑ, Επικαιρότητα, and Επικοινωνία. A sub-menu below that lists: αρχική / το πανεπιστήμιο / διοίκηση / γενικές διευθύνσεις / διεύθυνση φοιτητικής μέριμνας. The main content area features a large image of a desk with a lamp, a glass of green smoothie, and a mouse. To the right of the image is a dark blue box titled ΤΜΗΜΑΤΑ (Departments) containing a list of departments: Τμήμα Οικονομικής Υποστήριξης Φοιτητών, Σίτισης-Στέγασης Άλλους Αιγάλεω; Τμήμα Οικονομικής Υποστήριξης Φοιτητών, Σίτισης-Στέγασης Αρχαίου Ελαιώνα; Τμήμα Περιθαλψης Άλλους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα; Τμήμα Κοινωνικής Μέριμνας, Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Υποστήριξης Άλλους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα; Τμήμα Βιβλιοθήκης Άλλους Αιγάλεω; Τμήμα Βιβλιοθήκης Αρχαίου Ελαιώνα; Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας; and Τμήμα Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Προσανατολισμού.

<https://www.uniwa.gr/to-panepistimio/dioikisi/genikes-dieythnseis/dieythynsi-foititikis-merimnas/>

κ.ά.

Άλλες υπηρεσίες

The screenshot shows the website [uniwa.gr/i-zoi-sto-pada/](https://www.uniwa.gr/i-zoi-sto-pada/). The navigation bar includes links for #menoumeasfaleis, Φοιτητές, Προσωπικό, Απόφοιτοι, Πανεπιστημιακοί Διάλογοι, Τι έγραψε ο Τύπος, R&D eHUB, Τηλ Ασφαλείας, Αναζήτηση, and en. The main menu features 'Το Πανεπιστήμιο', 'Σπουδές', 'Έρευνα', 'Η Ζωή στο ΠΑΔΑ', 'Επικαιρότητα', and 'Επικοινωνία'. The 'Η Ζωή στο ΠΑΔΑ' dropdown menu lists the following services:

- Παροχές-Μέριμα >
- Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες
- Φοιτητικοί Σύλλογοι
- Φοιτητικά Δίκτυα
- Θεατρική Ομάδα
- Πρωτοβουλίες Εθελοντισμού
- Σίτιση
- Στέγαση
- Συνήγορος Φοιτητή
- Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας & Προσανατολισμού
- Τμήμα Διασύνδεσης Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας
- Γυμναστήριο-Αθλητισμός
- Βραβεία-Υποτροφίες
- Υγειονομική Υπηρεσία
- Υπηρεσίες Πράξης 'ΠΡΟΣΒΑΣΗ'

The background image shows a blue abstract pattern with the text 'Η ΖΩΗ ΣΤΟ ΠΑΔΑ' overlaid.

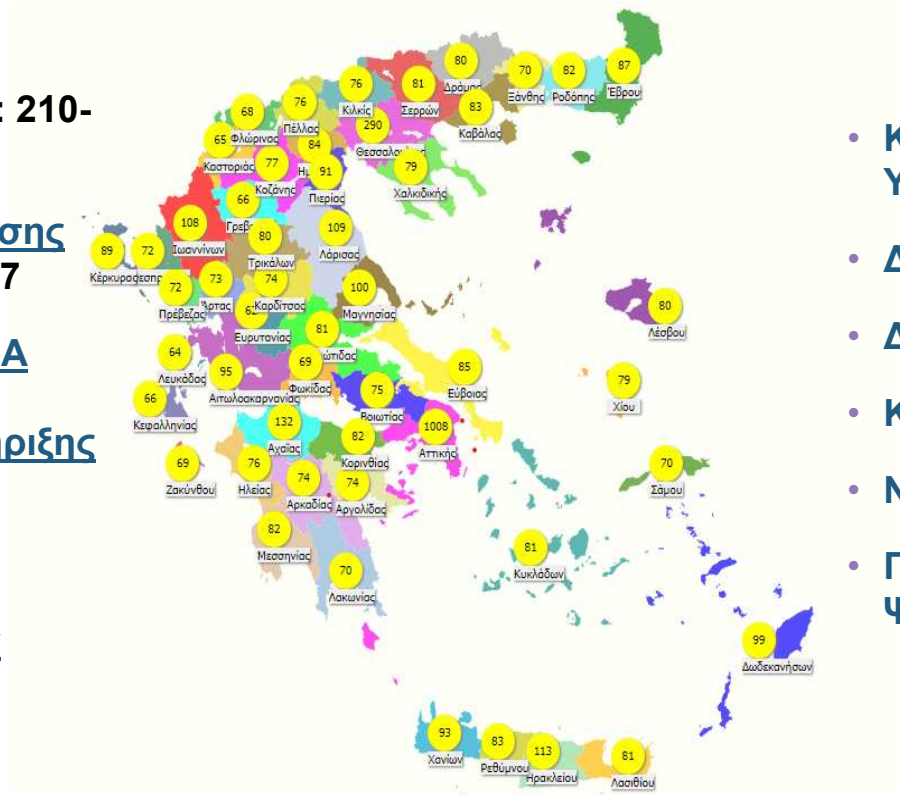
- Γυμναστήριο – Αθλητισμός
- Βραβεία – Υποτροφίες
- Πρωτοβουλίες Εθελοντισμού
- Φοιτητικά Δίκτυα και Ομάδες
- Συνήγορος του Φοιτητή

κ.ά.

<https://www.uniwa.gr/i-zoi-sto-pada/>






Γραμμές και Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

- Γραμμή SOS Αιγινήτειου: 210-7222333
- Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας: 197
- Υπουργείο Υγείας & ΕΚΠΑ Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον κορωνοϊό: 10306
- Κλίμακα: Γραμμή 11552
- Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: 1034



- Κέντρα Ψυχικής Υγείας
- Δημοτικά Ιατρεία
- Δήμοι
- Κέντρα Υγείας
- Νοσοκομεία
- Πανεπιστημιακές Ψυχιατρικές Κλινικές

Εφαρμογές για τη Διαχείριση του Άγχους

	Mind Ease	Διαδραστικές ασκήσεις με ενεργή συμμετοχή: γράφετε, διαβάζετε, προβληματίζεστε, κάνετε επιλογές με στόχο μια πιο ήρεμη ψυχική κατάσταση. https://mindease.io/#CTA
	MindShift	Στόχος η χαλάρωση και η ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών τρόπων σκέψης και δράσης για την αντιμετώπιση του άγχους, φόρουμ υποστήριξης. https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/
	Sanvello	Περιλαμβάνει θεραπεία, καθοδήγηση, τεχνικές αντιμετώπισης, διαλογισμούς και παρακολούθηση στόχων και διάθεσης. https://www.sanvello.com/
	Calm	Εφαρμογή για καλύτερο ύπνο, διαλογισμό, χαλάρωση. Οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί είναι διαθέσιμοι από 3 έως 25 λεπτά, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε την ιδανική διάρκεια που σας ταιριάζει. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=en&gl=US
	FiD	Βοηθάει να γνωρίσετε τα συναισθήματά σας, να μειώσετε το άγχος σας και να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία. https://www.feelidentity.com/

Βιβλιογραφία

- Anxiety UK. (n.d.). *The student guide to understanding anxiety. An Anxiety UK self-help guide.* <https://www.anxietyuk.org.uk/products/anxiety-condition/anxiety/student-guide/>
- Buckeye Recovery Network. (n.d.). *Dealing with anxiety in college. What every college student needs to know.* <https://buckeyerecoverynetwork.com/college-anxiety-guide/>
- Choosing Therapy. (2022). *Mindfulness for anxiety: How it works & techniques to try.* <https://www.choosingtherapy.com/mindfulness-for-anxiety/>
- iEidiseis. (2022). *Πανεπιστήμια: Μονάδες ψυχικής Υγείας για τους φοιτητές στα ΑΕΙ.* <https://www.ieidiseis.gr/ellada/170589/panepistimia-monades-psyxikis-ygeias-gia-tous-foitites-sta-aei>
- Kypsy. (n.d.). *Κατάλογος υπηρεσιών ψυχικής υγείας (kypsy).* <https://www.kypsy.gr/index.aspx>
- Picciotto, M. R., Brunzell, D. H., & Caldarone, B. J. (2002). Effect of nicotine and nicotinic receptors on anxiety and depression. *Neuroreport*, 13(9), 1097–1106. <https://doi.org/10.1097/00001756-200207020-00006>
- Positive Psychology. (2022). *How to use mindfulness therapy for anxiety: 15 exercises.* <https://positivepsychology.com/mindfulness-for-anxiety/>
- PsychCentral. (2022). *Top 10 free mental health apps in 2022.* <https://psychcentral.com/blog/top-10-free-mental-health-apps#comparison>
- Seiler, A., Fagundes, C. P., & Christian, L. M. (2020). The impact of everyday stressors on the immune system and health. In Choukèr, A. (Eds.) *Stress Challenges and Immunity in Space*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16996-1_6
- University Compare. (n.d.). *Understanding and managing anxiety. A guide for university students (in halls).* <https://universitycompare.com/guides/students-managing-anxiety/>
- WebMD. (2021). *Conditions that look like anxiety.* <https://www.webmd.com/anxiety-panic/ss/slideshow-conditions-that-look-like-anxiety>

Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ, ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ & ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ - «ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΠΑΔΑ»

- @ Κωνσταντίνος Βουδούρης, Επιστημονικός Υπεύθυνος Γραφείου Διασύνδεσης ΠΑΔΑ, Καθηγητής Τμήμα Ηλεκτρολόγων και Ηλεκτρονικών Μηχανικών, kvoud@uniwa.gr
- @ Μαρία Καλτσογιάννη, Υπεύθυνη Εσωτερικής Λειτουργίας, Διαχείρισης Ποιότητας, Εκπαιδευτικής Πληροφόρησης & Δημοσιότητας & Διάχυσης Πληροφοριών-Προϊσταμένη του Τμήματος, 2105381294, clio@uniwa.gr & mkaltsogianni@uniwa.gr
- @ Σοφία Καπόγιαννη, Υπεύθυνη Απασχόλησης & Παρακολούθησης της αγοράς εργασίας, Υποστήριξης Δικτύωσης σε Εθνικό και Διεθνές Επίπεδο & Δράσεων προβολής, Αναπληρώτρια Προϊσταμένη του Τμήματος, 2105381295, clio@uniwa.gr & skapog@uniwa.gr
- @ Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου, Υπεύθυνη Συμβουλευτικής του Τμήματος, 2105381105, clio@uniwa.gr & ilianakonst@uniwa.gr
- @ Ειρήνη Λαμπροπούλου, Υπεύθυνη Διοικητικής και Γραμματειακής Υποστήριξης του Τμήματος, 2105381015, clio@uniwa.gr & ilambropoulou@uniwa.gr
- @ Θοδωρής Χονδρέλης, Υπεύθυνος Ανάπτυξης, Διαχείρισης, Συντήρησης Επικοινωνιακών Συστημάτων & Δικτύων, Συλλογής & Επεξεργασίας Στοιχείων του Τμήματος, 2105381296, clio@uniwa.gr & tchondrelis@uniwa.gr





Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας
Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Πανεπιστημιούπολη Αρχαίου Ελαιώνα

Συνεδριακό Κέντρο, Αίθουσα 4

Πέτρου Ράλλη & Θηβών 250, Αιγάλεω Τ.Κ. 12241 Αθήνα

Τηλ.: 2105381294,5,6 & 2105381105 & 2105381015

E-mail: clio@uniwa.gr

Website: <https://clio.uniwa.gr/>



[Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας ΠΑΔΑ](#)



[YouTube ΤΑΔΚ](#)



[Career, Liaison, Innovation Office UNIWA](#)



[Τμήμα Διασύνδεσης Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας ΠΑΔΑ](#)

<https://alumni.uniwa.gr/>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Copyright © Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας «Γραφείο Διασύνδεσης ΠΑΔΑ»

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας παρουσίασης, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται ο φορέας υλοποίησης και τα ονόματα των συντακτών.

Προτεινόμενη βιβλιογραφική αναφορά:

Κωνσταντοπούλου, Η. (2022). *Αγχος: Οδηγός Επιβίωσης για Φοιτητές-ριες* [Διαφάνειες PowerPoint]. Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής - Τμήμα Διασύνδεσης, Διαμεσολάβησης & Καινοτομίας «Γραφείο Διασύνδεσης ΠΑΔΑ».

Η παρούσα δημοσίευση χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου. Η δημοσίευση αυτή αντανακλά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε καμία περίπτωση δεν φέρει ευθύνη για τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

This presentation uses a free template provided by [Slidesgo](#) and [Freepik](#)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

