



# Άγχος & Αγχώδης Διαταραχή

Τι πρέπει να ξέρετε

## Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι **φυσιολογική αντίδραση** του οργανισμού σε στρεσογόνες καταστάσεις. Γίνεται πρόβλημα όταν είναι **υπερβολικό και επίμονο** και παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή. Η **Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ)** χαρακτηρίζεται από συνεχές άγχος για πολλά θέματα που διαρκεί πάνω από 6 μήνες. Είναι αντιμετωπίσιμη — ζητήστε βοήθεια.

## Συμπτώματα

Σωματικά	Ψυχολογικά / Συμπεριφορικά
<ul style="list-style-type: none"><li>Ταχυκαρδία / αίσθημα παλμών</li><li>Δύσπνοια / σφίξιμο στο στήθος</li><li>Μυϊκή τάση &amp; πονοκέφαλος</li><li>Εφίδρωση / τρόμος</li><li>Γαστρεντερικές διαταραχές</li><li>Διαταραχές ύπνου</li><li>Κόπωση &amp; αδυναμία</li><li>Ζαλάδα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Υπερβολική ανησυχία &amp; φόβος</li><li>Δυσκολία συγκέντρωσης</li><li>Ευερεθιστότητα</li><li>Αίσθημα επικείμενης καταστροφής</li><li>Αποφυγή καταστάσεων</li><li>Δυσκολία χαλάρωσης</li><li>Καταναγκαστικές σκέψεις</li><li>Κοινωνική απόσυρση</li></ul>

## Τεχνικές διαχείρισης άγχους

1	<b>Αναπνοή 4-7-8 (διαφραγματική)</b> Εισπνοή 4" → Κράτημα 7" → Εκπνοή 8" — Ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό σύστημα
2	<b>Τακτική άσκηση</b> 30 λεπτά αερόβια άσκηση 3-5x/εβδ. — αυξάνει ενδορφίνες και μειώνει κορτιζόλη
3	<b>Mindfulness &amp; διαλογισμός</b> 5-10 λεπτά καθημερινά — εστίαση στο «τώρα» διακόπτει τον κύκλο της ανησυχίας
4	<b>Τακτικός ύπνος</b> 7-9 ώρες κάθε βράδυ, ίδιο ωράριο — η έλλειψη ύπνου επιδεινώνει το άγχος
5	<b>Περιορισμός καφεΐνης &amp; αλκοόλ</b> Αμφότερα επιδεινώνουν την αγχώδη συμπτωματολογία — μειώστε σταδιακά
6	<b>Τεχνική αγκύρωσης (5-4-3-2-1)</b> 5 πράγματα που βλέπετε, 4 που αγγίζετε, 3 που ακούτε, 2 που μυρίζετε, 1 που γεύεστε

## Τρόπος ζωής, βοήθεια & υποστήριξη

🌿 Τρόπος ζωής	🧠 Επαγγελματική βοήθεια	❤️ Κοινωνική υποστήριξη
<ul style="list-style-type: none"><li>Τακτικές ώρες γευμάτων</li><li>Χρόνος φύση / υπαίθριο</li><li>Χόμπι &amp; δημιουργικότητα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ψυχοθεραπεία (CBT) — πιο αποτελεσματική μέθοδος</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Μιλήστε σε αγαπημένο πρόσωπο</li><li>Ομάδες υποστήριξης</li><li>Αποφύγετε απομόνωση</li></ul>

- Περιορισμός social media
- Ημερολόγιο άγχους

- Αγχολυτικά / αντικαταθλιπτικά (εάν συνταγογραφηθούν)
- Μην σταματάτε αγωγή χωρίς οδηγίες γιατρού

- Μην ντρέπεστε να ζητάτε βοήθεια

**👑 Ζητήστε άμεση βοήθεια εάν βιώνετε:**

- Κρίση πανικού με έντονα σωματικά συμπτώματα · Σκέψεις αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού
- Αδυναμία λειτουργίας στη δουλειά/σπίτι · Χρήση αλκοόλ/ουσιών για διαχείριση άγχους

☎️ Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης: 10306 | ΕΚΑΒ: 166 | Ψυχιατρικό επείγον: 210 7783337