



Έτος ίδρυσης 2014

Μέλος της Διεθνούς Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία από το 2016 & των Ευρωπαϊκών Δικτύων  
Ενεργούς Διαβίωσης για την Ψυχική Υγεία & Προώθησης Βελτίωσης Υγείας μέσω Σωματικής Δραστηριότητας από το 2020.

## Φυσικοθεραπευτικά Εργαλεία για το Άγχος των Πανελληνίων

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές,

Οι Πανελλήνιες είναι απαιτητικές, το ξέρουμε. Αυτές οι απλές φυσικοθεραπευτικές τεχνικές θα σας βοηθήσουν να «ξεφουσκώσετε» το άγχος, να μείνετε ήρεμοι και να αποδώσετε καλύτερα—χωρίς να «χάσετε» χρόνο.

### Μικρές Αλλαγές – Μεγάλη Διαφορά!

#### Κάθε μέρα / Κινηθείτε 30'

Περπάτημα ή ποδήλατο, 3 φορές την εβδομάδα

**Πώς:** Κράτησε ήπιο ρυθμό—είτε στο πάρκο είτε γύρω από τη γειτονιά.

**Γιατί:** Διώχνει το άγχος, «καθαρίζει» το μυαλό και σε βοηθά να κοιμάσαι καλύτερα.

#### Χαλάρωση Μυών (10' συνολικά)

Κάνε 3 σετ:

Σφίξε γροθιές για 5" — χαλάρωσε για 10"

Φέρε τους ώμους προς τ' αυτιά και σφίξε για 5" — χαλάρωσε για 10"

Σφίξε τους μηρούς (φαντάσου ότι κρατάς μια μπάλα ανάμεσα στα πόδια) για 5" — χαλάρωσε για 10"

**Γιατί:** Μειώνει τη σωματική ένταση και «εκπαιδεύει» το σώμα να χαλαρώνει γρήγορα.

#### Διαφραγματική Αναπνοή (5' πρωί & 5' βράδυ)

Κάθισε ίσια ή ξάπλωσε ανάσκελα, χέρια στην κοιλιά.

Εισπνοή από τη μύτη μετρώντας αργά 1-2-3-4: νιώσε την κοιλιά να φουσκώνει στα χέρια σου.

Εκπνοή με τα μισόκλειστα χείλη 1-2-3-4-5-6: νιώσε την κοιλιά να «αδειάζει».

Επανάλαβε 5 φορές.

**Γιατί:** Μειώνει καρδιακό ρυθμό, ηρεμεί το μυαλό & προετοιμάζει για συγκέντρωση (π.χ. μελέτη ή ύπνο).

#### Διάλειμμα κάθε ώρα μελέτης (2–3')

Γείρε το κεφάλι αριστερά–δεξιά, 10"/πλευρά.

Τέντωμα ώμων: φέρε τους ώμους προς τ' αυτιά – χαλάρωσε. (10").

**Γιατί:** Προλαμβάνει πόνους που επιτείνουν το άγχος και «αναζωογονεί» την στάση σου.

#### Ύπνος που Αναπληρώνει

7–8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.

Μακριά από οθόνες 30–60' πριν πας στο κρεβάτι, γιατί τα μπλε φώτα μπλοκάρουν τη μελατονίνη και δυσκολεύουν τον ύπνο.

5' χαλάρωσης πριν κοιμηθείς: ξάπλωμα ανάσκελα με μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα – κάνε 5 διαφραγματικές αναπνοές.

Ιστότοπος: <http://psf.org.gr/physiopsy>

Ταχυδρομική δ/ση: Λ. Αλεξάνδρας 34, 1ος όροφος, 11473, ΑΘΗΝΑ

Ηλεκτρονική δ/ση: [physiopsy@psf.org.gr](mailto:physiopsy@psf.org.gr), Τηλεφωνικοί αριθμοί: 2108213905 / 2108213334



Έτος ίδρυσης 2014

Μέλος της Διεθνούς Οργάνωσης Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία από το 2016 & των Ευρωπαϊκών Δικτύων  
Ενεργούς Διαβίωσης για την Ψυχική Υγεία & Προώθησης Βελτίωσης Υγείας μέσω Σωματικής Δραστηριότητας από το 2020.

### Τη μεγάλη μέρα...

#### **Το «τελετουργικό» 2' πριν μπεις στην αίθουσα**

1' διαφραγματικές αναπνοές.

1' σφίξιμο – χαλάρωμα ώμων & χεριών.

**Γιατί:** Φέρνει την ηρεμία και τον έλεγχο στο τώρα.

#### **Μικροδιαλείμματα στο θρανίο (κάθε 45')**

20" περιστροφές ώμων πίσω–μπρος.

20" περιστροφές κεφαλιού.

**Γιατί:** Ανακουφίζει τη συσσωρευμένη ένταση κατά τη διάρκεια της εξέτασης και διατηρεί τη συγκέντρωση.

#### **Γρήγορη Αυτό-μάλαξη Ωμων (30"/πλευρά)**

Βρες το ανώτερο τμήμα του ώμου (λίγο κάτω από το σημείο όπου ο ώμος «σκύβει» προς το μπράτσο).

Με το αντίθετο χέρι τρίψτε απαλά εκεί με κυκλικές κινήσεις.

**Γιατί** Άμεση ανακούφιση από το σφίξιμο και νέα «φόρτιση» συγκέντρωσης.

### Συμβουλή για επιτυχία:

Μην τα βλέπεις όλα αυτά σαν «χαμένο χρόνο». Είναι μικρές επενδύσεις που σώζουν ενέργεια, ηρεμούν σώμα & μυαλό και σε κρατάνε σε φόρμα όταν το χρειάζεσαι περισσότερο!

**Καλή επιτυχία!**

**Εμπιστέψου τον εαυτό σου, έχεις ό,τι χρειάζεται για να τα καταφέρεις!**

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ © Ν.Π.Δ.Δ/Π.Σ.Φ 2020

Το Ν.Π.Δ.Δ/Π.Σ.Φ ενθαρρύνει την ελεύθερη επαναχρησιμοποίηση των στοιχείων του χωρίς καμία πληρωμή ή γραπτή άδεια, υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Σαφή αναφορά ότι η πηγή τους είναι το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ.
2. Όταν η επαναχρησιμοποίηση περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροποποίηση στοιχείων ή κειμένου, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης κειμένου, αυτό αναφέρεται σαφώς στον τελικό χρήστη της πληροφορίας, καθώς και ότι δεν υπάρχει ευθύνη του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ για το αποτέλεσμα της τροποποίησης.

Ιστότοπος: <http://psf.org.gr/physiopsy>

Ταχυδρομική δ/ση: Λ. Αλεξάνδρας 34, 1ος όροφος, 11473, ΑΘΗΝΑ

Ηλεκτρονική δ/ση: [physiopsy@psf.org.gr](mailto:physiopsy@psf.org.gr), Τηλεφωνικοί αριθμοί: 2108213905 / 2108213334