

Αγχώδης Καθημερινότητα Πώς βιώνουν οι εικοσάρηδες το στρες μέσα από ένα video animation! (βίντεο)

/ Γενικά



«Έχω πολύ άγχος για τη συνέντευξη σήμερα»,

«αγχώθηκα, έχω αργήσει στη δουλειά», «μη με πιέζεις, αγχώνομαι» είναι μερικές από τις πιο συνηθισμένες φράσεις που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας, όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με προκλήσεις, με πολλές υποχρεώσεις ή ακόμη και με την πίεση του χρόνου. Όμως το άγχος, δεν πρέπει να απλουστεύεται κατ' αυτόν τον τρόπο, καθώς δημιουργείται μια πλαστή εικόνα για τη σοβαρότητά του.

Οι αγχώδεις διαταραχές δεν σχετίζονται με το καθημερινό στρες, ούτε περιορίζονται σε μία δύσκολη μέρα την εβδομάδα. Όταν δεν αντιμετωπίζεται, το σοβαρό άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά κάθε πτυχή του ατόμου, από τις διαπροσωπικές σχέσεις, έως τις σπουδές και την εργασιακή ζωή. Στο video που παρατίθεται, μιλούν νέοι που διανύουν τη δεύτερη δεκαετία της ζωής τους, περιγράφοντας το άγχος που βιώνουν, με τις ιστορίες τους να «στολίζονται» από ένα εξαιρετικό animation.

Πηγές: neolaia.gr- offsite.com.cy