



**ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΣΕ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΑΤΟΜΙΚΑ ή
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ**

- Καβγάδες
- Βία στην οικογένεια
- Προβλήματα στις σχέσεις
- Απόγνωση
- Αδιέξοδο
- Χάσιμο αυτοπεποίθησης
- Λαθεμένη/προβληματική συμπεριφορά
- Επιβλαβείς συνήθειες

Και όποιο άλλο
πρόβλημα σας
απασχολεί...

Όνομα

Διεύθυνση

Ταχ. Κώδικας

Σχόλια

Επιστρέψτε στην - AGWS, 7 Union Street, Brunswick Victoria

Για περισσότερες πληροφορίες
επικοινωνήστε με την

**ΑΥΣΤΡΑΛΟΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΠΡΟΝΟΙΑ**

Τηλ. (03) 9388 9998

**7 Union Street,
Brunswick 3056.**



Κείμενο Αντώνης Μαγκλής,
Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια
7 Union Street, Brunswick, Victoria
3056

(03) 9388 9998

Funded by the Department of Family and
Community Services

**ΠΩΣ
ΝΑ
ΖΕΙΤΕ
ΧΩΡΙΣ
ΑΓΧΟΣ**



AGWSPRONIA

Αίτηση για πληροφορίες για υπηρεσίες της Πρόνοιας

ΠΩΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΤΙΔΡΑ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Λιγότερο σάλιο. Στεγνό στόμα.

ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Η αναπνοή γίνεται γρήγορη.
Η μύτη και οι αναπνευστικοί οδοί των πνευμόνων ανοίγουν για να πάρουν περισσότερο αέρα γρηγορότερα.

ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ

Γίνονται μεταβολικές αλλαγές.
Το συκώτι απελευθερώνει σάκχαρο για να εξασφαλίσει γρήγορη ενέργεια.

ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ

Η ικανότητα πήξης του αίματος αυξάνει προετοιμαζόμενο για πιθανό τραυματισμό.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο από μία σειρά μηνυμάτων που λαμβάνει από τα μάτια, τα αυτιά κλπ.
Ορμόνες απελευθερώνονται και το αυτόνομο νευρικό σύστημα στέλνει σήματα στα διάφορα μέλη του σώματος.

Η ΚΑΡΔΙΑ

Η καρδιά κτυπά γρηγορότερα.
Η πίεση του αίματος ανεβαίνει.

ΑΔΕΝΕΣ

Αυξάνουν τη Γλυκοπρωτεΐνη για να χαμηλώσει η θερμοκρασία του σώματος.

ΜΥΩΝΕΣ

Κάθε μυς τεντώνεται έτοιμος να αντιδράσει.

ΚΑΚΗ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Οινοπνευματώδη
Ναρκωτικά
Κάπνισμα
Καφεΐνη

ΚΑΛΗ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Γνώρισε τον Εαυτό σου
Άσκηση
Ανάπαυση
Καλή Διατροφή
Παρακολούθηση της Υγείας
Ήσυχία
Ισοροπία δραστηριοτήτων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

(σημειώστε πάνω στις γραμμές)
1. Καλά πράγματα που κάνω, και θέλω να συνεχίσω να τα κάνω είναι:

2. Πράξεις που πρέπει να σταματήσω τελείως ή να τις κάνω λιγότερο είναι:

3. Πράξεις που πρέπει να αρχίσω να κάνω αμέσως ή να τις κάνω συχνότερα είναι:

4. Τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνω είναι:

5. Παράγοντες που μπορεί να με εμποδίσουν να αλλάξω είναι:

6. Παράγοντες που μπορεί να με βοηθήσουν να αλλάξω είναι:

7. Οι επιπτώσεις αν δεν αλλάξω θα είναι:

8. Θα χρειαστώ την ακόλουθη βοήθεια: