






ΚΑΗΟΟΤ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (Ψυχική Υγεία)





Ερώτηση 1. Τι συναίσθημα νιώθω αν θέλω να πηδήξω, να μιλήσω πολύ και το πρόσωπό μου χαμογελάει;



	Φόβος <input type="checkbox"/>		Θλίψη <input type="checkbox"/>
	Χαρά (Ευτυχία) <input type="checkbox"/>		Ανία <input type="checkbox"/>





Ερώτηση 2. Αν νιώθω το σώμα μου σφιγμένο και ζεστό και θέλω να ουρλιάξω, τι νιώθω;



 Θλίψη <input data-bbox="662 862 750 952" type="checkbox"/>	 Ηρεμία <input data-bbox="1380 862 1468 952" type="checkbox"/>
 Θυμός (ή Οργή) <input data-bbox="678 1019 766 1108" type="checkbox"/>	 Εκπληξη <input data-bbox="1380 1019 1468 1108" type="checkbox"/>





Ερώτηση 3. Αν έχω όρεξη να κλάψω και κινούμαι αργά, ποιο συναίσθημα είναι αυτό;



 Ηρεμία <input data-bbox="662 1839 750 1928" type="checkbox"/>	 Φόβος <input data-bbox="1380 1839 1468 1928" type="checkbox"/>
 Θυμός <input data-bbox="678 2004 766 2094" type="checkbox"/>	 Θλίψη <input data-bbox="1380 2004 1468 2094" type="checkbox"/>





Ερώτηση 4. Αν η καρδιά μου χτυπάει δυνατά και έχω έναν κόμπο στο στομάχι μου, τι νιώθω;



 Ανία <input data-bbox="662 855 751 945" type="checkbox"/>	 Ευτυχία <input data-bbox="1378 855 1468 945" type="checkbox"/>
 Ηρεμία <input data-bbox="676 1014 766 1104" type="checkbox"/>	 Φόβος (ή νευρικότητα) <input data-bbox="1378 1014 1468 1104" type="checkbox"/>

Ερώτηση 5. Εάν η αναπνοή μου είναι αργή και νιώθω ζάλη, σε ποια κατάσταση βρίσκομαι;



 Θλίψη <input data-bbox="662 1832 751 1921" type="checkbox"/>	 Ηρεμία (ή γαλήνη) <input data-bbox="1378 1832 1468 1921" type="checkbox"/>
 Θυμός <input data-bbox="676 1998 766 2087" type="checkbox"/>	 Φόβος <input data-bbox="1378 1998 1468 2087" type="checkbox"/>

Ερώτηση 6. Τι πρέπει να κάνω πρώτα όταν νιώθω ένα πολύ έντονο συναίσθημα (όπως απέραντο θυμό);



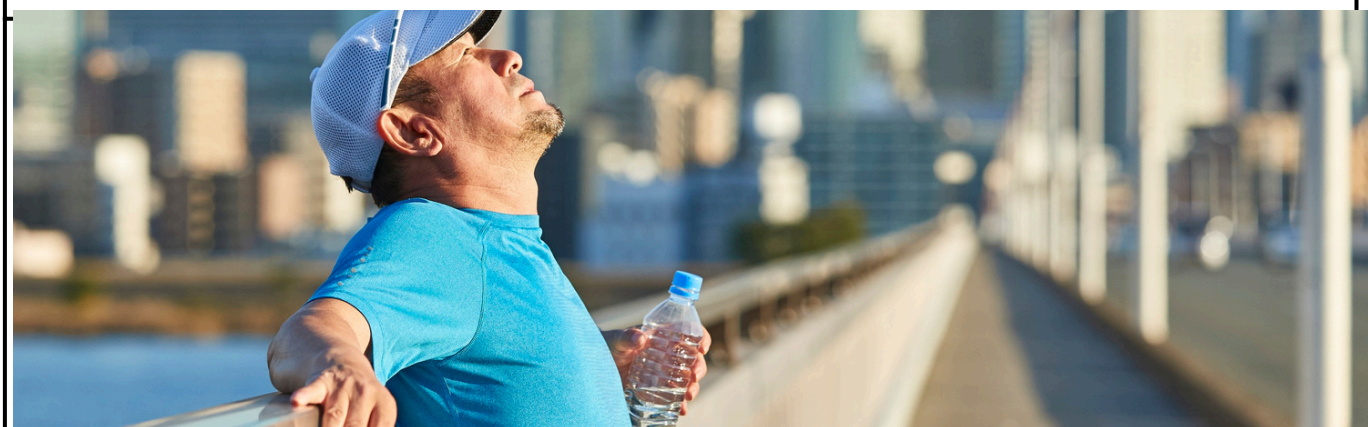
▲ Κράτα αυτό μυστικό από όλους.

◆ Ουρλιάστε πολύ δυνατά ή χτυπήστε ένα μαξιλάρι.

● Τρέξε έξω από το δωμάτιο

■ Σταματήστε και αναπνεύστε αργά για να ηρεμήσετε.

Ερώτηση 7. Είναι η ψυχική υγεία εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία;



▲ Ναι (Αλήθεια)

◆ Όχι (Λάθος)

Ερώτηση 8. Υπάρχουν εφαρμογές στο τηλέφωνό σας που σας βοηθούν να νιώσετε καλύτερα ή πιο υγιεινά;



Όχι, μόνο για φωτογραφίες και μηνύματα.

Όχι, το τηλέφωνο είναι μόνο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Ναι, είναι ψηφιακά εργαλεία υποστήριξης.



Ναι, είναι ψηφιακά εργαλεία υποστήριξης.

Ερώτηση 9. Τι σημαίνει «ευεξία» στην ψυχική υγεία;



Νιώθω γαλήνη και χαρά τον περισσότερο καιρό.



Πάντα να έχεις πολλά χρήματα



Εκτέλεση πολλών δραστηριοτήτων χωρίς ξεκούραση



Δεν νιώθω ποτέ λύπη ή θυμωμένος

Ερώτηση 10. Συναίσθημα εκτός ελέγχου: Τι κάνεις;



Κάνε πως δεν είσαι εκεί και δες τηλεόραση.



Θυμώστε ακόμα περισσότερο












Μείνε μόνος μέχρι να περάσει.



Μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.

Κλειδί απαντήσεων

Ερώτηση 1	 Χαρά (Ευτυχία)
Ερώτηση 2	 Θυμός (ή Οργή)
Ερώτηση 3	 Θλίψη
Ερώτηση 4	 Φόβος (ή νευρικότητα)
Ερώτηση 5	 Ηρεμία (ή γαλήνη)
Ερώτηση 6	 Σταματήστε και αναπνεύστε αργά για να ηρεμήσετε.
Ερώτηση 7	 Ναι (Αλήθεια)
Ερώτηση 8	 Ναι, είναι ψηφιακά εργαλεία υποστήριξης.
Ερώτηση 9	 Νιώθω γαλήνη και χαρά τον περισσότερο καιρό.
Ερώτηση 10	 Μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.