

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

(ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.) ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Διεύθυνση : Μπότσαρη 2

42132, Τρίκαλα

E-mail : [mail@kedasy.tri.sch.gr](mailto:mail@kedasy.tri.sch.gr) Tηλέφωνο : 2431025910, 6974165101

Πληροφορίες : Aπόστολος Σπαθής

Ιστοσελίδα ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.: <http://kesy.tri.sch.gr/>

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. ΘΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙ ΤΟ 6ο ΓΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17-3-2023 ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ**

**ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

Το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ., κορυφαία υπηρεσία διαχείρισης άγχους και ψυχικής ευεξίας, ανακοίνωσε σήμερα ότι θα επισκεφθεί το 6ο Γενικό Λύκειο Τρικάλων (6ο ΓΕΛ Τρικάλων) για να βοηθήσει τους μαθητές της Γ΄ τάξης του σχολείου να διαχειριστούν το άγχος, ενόψει των Πανελληνίων εξετάσεων.

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια κρίσιμη περίοδος για τους μαθητές των σχολείων καθώς καθορίζουν τις μελλοντικές ακαδημαϊκές και επαγγελματικές τους διαδρομές. Ωστόσο, η πίεση της καλής απόδοσης σε αυτές τις εξετάσεις μπορεί να οδηγήσει σε στρες, άγχος και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η επίσκεψη του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. στο 6ο ΓΕΛ Τρικάλων έχει ως στόχο να προσφέρει στους μαθητές εργαλεία και τεχνικές διαχείρισης του στρες και του άγχους σε αυτή την δύσκολη περίοδο. Η ομάδα των ειδικών του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. η οποία αποτελείται από τον Προϊστάμενο κ. Απόστολο Σπαθή ΠΕ70, την Ψυχολόγο ΠΕ23 κ. Ιωάννα Βούρλα και την Ψυχολόγο ΠΕ23 κ. Φαίη Καλτσά, θα πραγματοποιήσει μια σειρά από εργαστήρια, συνεδρίες καθοδήγησης και διαδραστικές δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη διαχείριση του άγχους, την επίγνωση, τη χαλάρωση και την αυτοφροντίδα.

«Κατανοούμε το άγχος και την πίεση που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στις Πανελλαδικές εξετάσεις και θέλουμε να τους στηρίξουμε με όποιον τρόπο μπορούμε», δήλωσε ο κ. Απόστολος Σπαθής Προϊστάμενος του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. «Η επίσκεψή μας στο 6ο ΓΕΛ Τρικάλων

αποτελεί μέρος της συνεχούς δέσμευσής μας για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας και την παροχή λύσεων διαχείρισης του άγχους σε μαθητές Γ΄ Λυκείου σχολικών μονάδων».

Προσδοκούμε ο Διευθυντής και οι μαθητές του 6ου ΓΕΛ Τρικάλων θα εκτιμήσουν την επίσκεψη της ομάδας ειδικών του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. και θα κατανοήσουν ότι τα εργαστήρια και οι δραστηριότητες θα βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων άγχους τους. Επιπλέον, ευελπιστούμε πως οι μαθητές/τριες θα μείνουν ικανοποιημένοι ώστε να δηλώσουν ότι «Τα εργαστήρια ήταν πολύ κατατοπιστικά και μας έδωσαν πρακτικά εργαλεία για να αντιμετωπίσουμε το άγχος. Νιώθουμε τώρα περισσότερη σιγουριά και περισσότερο προετοιμασμένοι για τις εξετάσεις».

Η επίσκεψη του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. στο 6ο ΓΕΛ Τρικάλων είναι μόνο ένα παράδειγμα της προσπάθειάς μας για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας και την παροχή λύσεων διαχείρισης του άγχους σε άτομα και σχολεία. Το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. προσφέρει μια σειρά από προγράμματα, δράσεις και συμβουλευτικές παροχές που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος, να αναπτύξουν την ψυχική τους υγεία και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευημερία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. και τις υπηρεσίες που προσφέρει επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του στη διεύθυνση : [http://kesy.tri.sch.gr](http://kesy.tri.sch.gr/)

Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΟΥ ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΠΑΘΗΣ