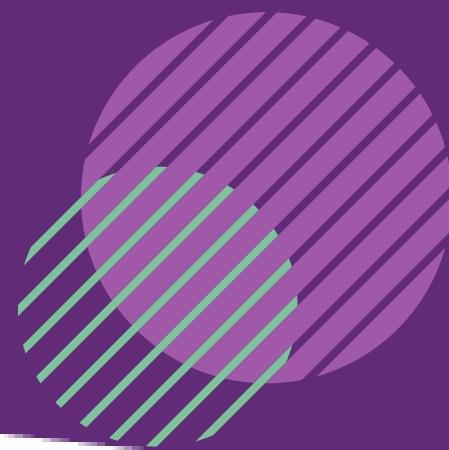


INFOGRAPHIC 1



Στοιχεία για το άγχος

Ο **FOMO** (Fear of Missing Out) είναι μια κοινή εμπειρία για πολλούς νέους Ευρωπαίους, που συχνά οφείλεται στην άσκοπη περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αλλά αντί να αφήνετε το FOMO να σας βαραίνει, χρησιμοποιήστε το ως υπενθύμιση για να βρείτε έμπνευση στο δικό σας μοναδικό ταξίδι και να γιορτάσετε τα επιτεύγματά σας.



Πάνω από το 20% των ευρωπαίων μαθητών αναφέρουν ότι έχουν βιώσει κάποια μορφή εκφοβισμού.

Μια έκθεση της UNICEF του 2019 διαπίστωσε ότι η δυσαρέσκεια για το σώμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων στην Ευρώπη.

Οι Ευρωπαίοι μαθητές αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους γύρω από τις σχολικές εργασίες σε σύγκριση με τον παγκόσμιο μέσο όρο.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

Το πρόγραμμα **EMERGE Youth** στοχεύει να αντιμετωπίσει αυτά τα ζητήματα εξοπλίζοντας τους νέους Ευρωπαίους με βασικές δεξιότητες διαχείρισης του άγχους που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις και να διαπρέψουν στη μελλοντική τους σταδιοδρομία.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth