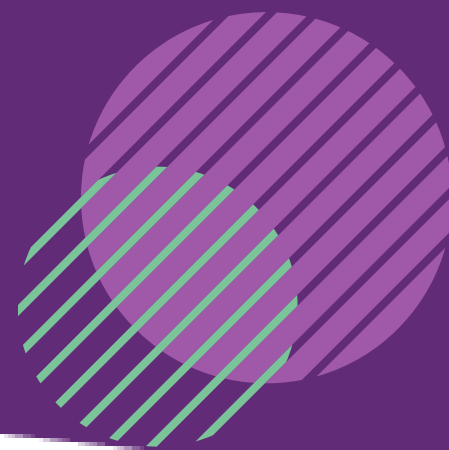


ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 2



Αποτελέσματα έρευνας

Η έρευνα σε 383 νέους από έξι ευρωπαϊκές χώρες διαπίστωσε ότι οι περισσότεροι βιώνουν μέτρια έως υψηλά επίπεδα άγχους. Μόνο το 4% ανέφερε πολύ χαμηλό άγχος, γεγονός που υπογραμμίζει την έντονη ανάγκη για προληπτική υποστήριξη και πόρους διαχείρισης του άγχους.



Οι κύριοι παράγοντες άγχους είναι τα οικονομικά ζητήματα, οι ανησυχίες σχετικά με την εργασία και οι ακαδημαϊκές πιέσεις.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι το άγχος οδήγησε κυρίως σε αυξημένο άγχος (22%), δυσκολία στον ύπνο (16%) και δυσκολία στη συγκέντρωση (15%).

Οι συμμετέχοντες έδειξαν έντονο ενδιαφέρον για δωρεάν εργαστήρια διαχείρισης του άγχους, με 31% «πολύ πιθανό» και 46% «κάπως πιθανό» να τα παρακολουθήσουν.



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.

Αριθμός Πρότζεκτ: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth