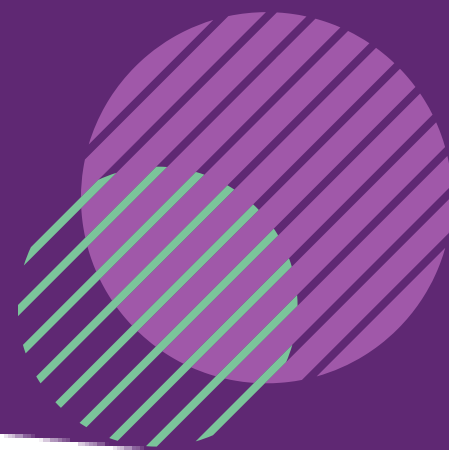


1. INFOGRAFIKA



Tények a stresszről

A **FOMO** (Fear Of Missing Out, azaz a kimaradástól való félelem) sok fiatal európai számára gyakori élmény, amelyet gyakran az okoz, hogy esztelenül görgetik mások kiemelt tartalmait a közösségi médiában. Itt az emlékeztető, hogy a FOMO-t arra használd, hogy megünnepeld a saját egyedi utadat és győzelmedet.



Az európai diákok több mint 20%-a számolt be arról, hogy tapasztalja a zaklatás valamilyen formáját.

Az UNICEF 2019-es jelentése szerint a testképpel való elégedetlenség a mentális egészségügyi problémák jelentős kockázati tényezője az európai fiatalok körében.

Az európai diákok a globális átlaghoz képest magasabb szintű szorongásról számolnak be az iskolai feladatokkal kapcsolatban.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

Az EMERGE Youth projekt célja, hogy ezeket a problémákat kezelje azáltal, hogy az európai fiatalokat olyan alapvető stresszkezelési készségekkel ruházza fel, amelyek segítik őket a kihívást jelentő helyzetekben való eligazodásban és a jövőbeli karrierjükben való kiteljesedésben.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

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

#EmergeYouth