

HYPER ΠΗΓΉ ΑΥΤΟΒΟΉΘΕΙΑΣ

**Η ΑΝΆΓΚΗ ΝΑ ΕΛ΄ΕΓΞΕΙΣ ΤΟΥΣ
ΆΛΛΟΥΣ**

Δημιουργήθηκε από το The Rural Hub

Κάποια στιγμή, ό
ταν
αισθανόμαστε
ότι δεν
ελέγχουμε τη
ζωή
μας, προσπαθού
με για αντίβαρο
να ελέγξουμε
κάτι άλλος



Ίσως δυσκολεύεσαι να ανταποκριθείς

στις προθεσμίες στο σχολείο, τις ευθύνες της δουλειάς ή να διατηρήσεις φιλίες και οικογενειακές σχέσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα άγχους και είναι δυνατόν να κατακλυστείς από μια αίσθηση ανεπάρκειας.



Ίσως είσαι κάποιος που έχει
υψηλές απαιτήσεις από τον
εαυτό σου. Νιώθεις ότι
είσαι υπό συνεχή πίεση να είσαι
ο καλύτερος. Θέλεις τα πάντα ν
α είναι τέλεια και συνεχώς
ψάχνεις τρόπους
επιβεβαίωσης. Αυτό όμως μπορ
εί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα ά
γχους και είναι δυνατόν να κατα
κλυστείς από ένα αίσθημα αποτυ
χίας.



Περιστασιακά, τα σ
υναισθήματα αυτά
μπορούν να σε οδη
γήσουν στο να
νιώθεις την ανάγκη
να επιβληθείς ή να
χειραγωγήσεις
τους γύρω σου για
να νιώσεις ότι
έχεις τον έλεγχο



Αυτό δεν γίνεται πάντα με αρνητική πρόθεση. Μπορεί να έρθει με τη μορφή της παροχής συμβουλών, εμμονή γύρω ή την παρακολούθηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων. Ε

ξελίσσεται

σε ένα τρόπο διαχείρισης του άγχους ή της αίσθησης ότι χάνεις τις σταθερές σου και

νιώθεις

ανεπάρκεια. Ωστόσο, αν αφεθούν ανεξέλεγκτες αυτές οι παρορμήσεις η συμπεριφορά

αυτή

μπορεί να γίνει επικίνδυνη και να μετατραπεί σε προσπάθειες χειραγώγησης, ελέγχου

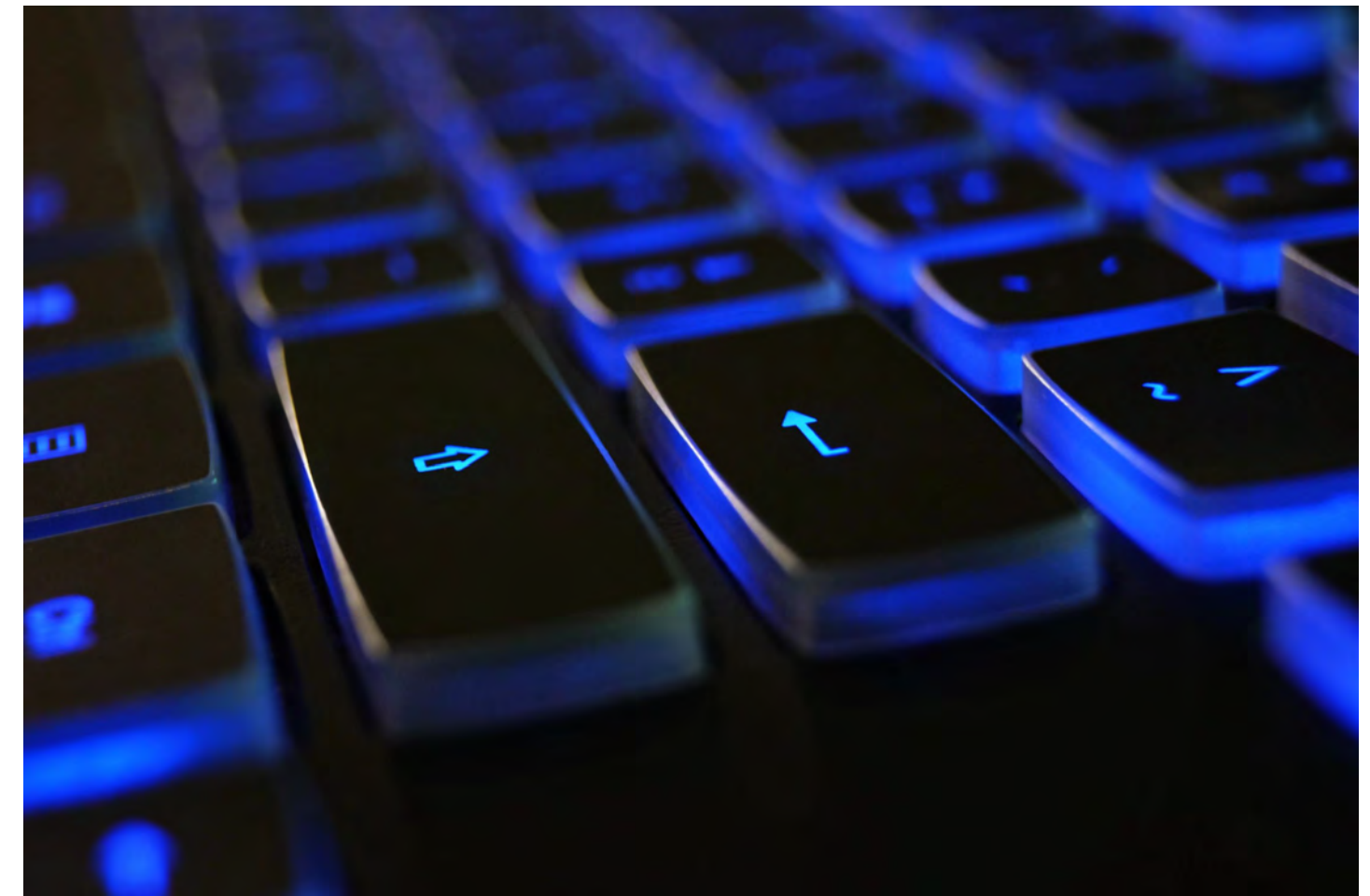
και να οδηγήσουν ακόμη και

στον εκφοβισμό.



Όπως κατέδειξε μια έρευνα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο, η ανάγκη ελέγχου μπορεί να θεωρηθεί στοιχείο που κάνει ένα άτομο ευάλωτο στην απειλή της ριζοσπαστικοποίησης

Αυτό μπορεί να σε κάνει ιδανικό στόχο
για επικίνδυνα άτομα που
αλληλεπιδράτε μέσω διαδικτύου
όπως ριζοσπάστες
και στρατολογητές εξτρεμιστικών
ομάδων. Αυτά τα άτομα και ομάδες
προσπαθούν να εκμεταλλευτούν τους
νέους με αυτά τα χαρακτηριστικά
υποσχόμενοι ηγετικό ρόλο στις
δράσεις τους αλλά και εξουσία.

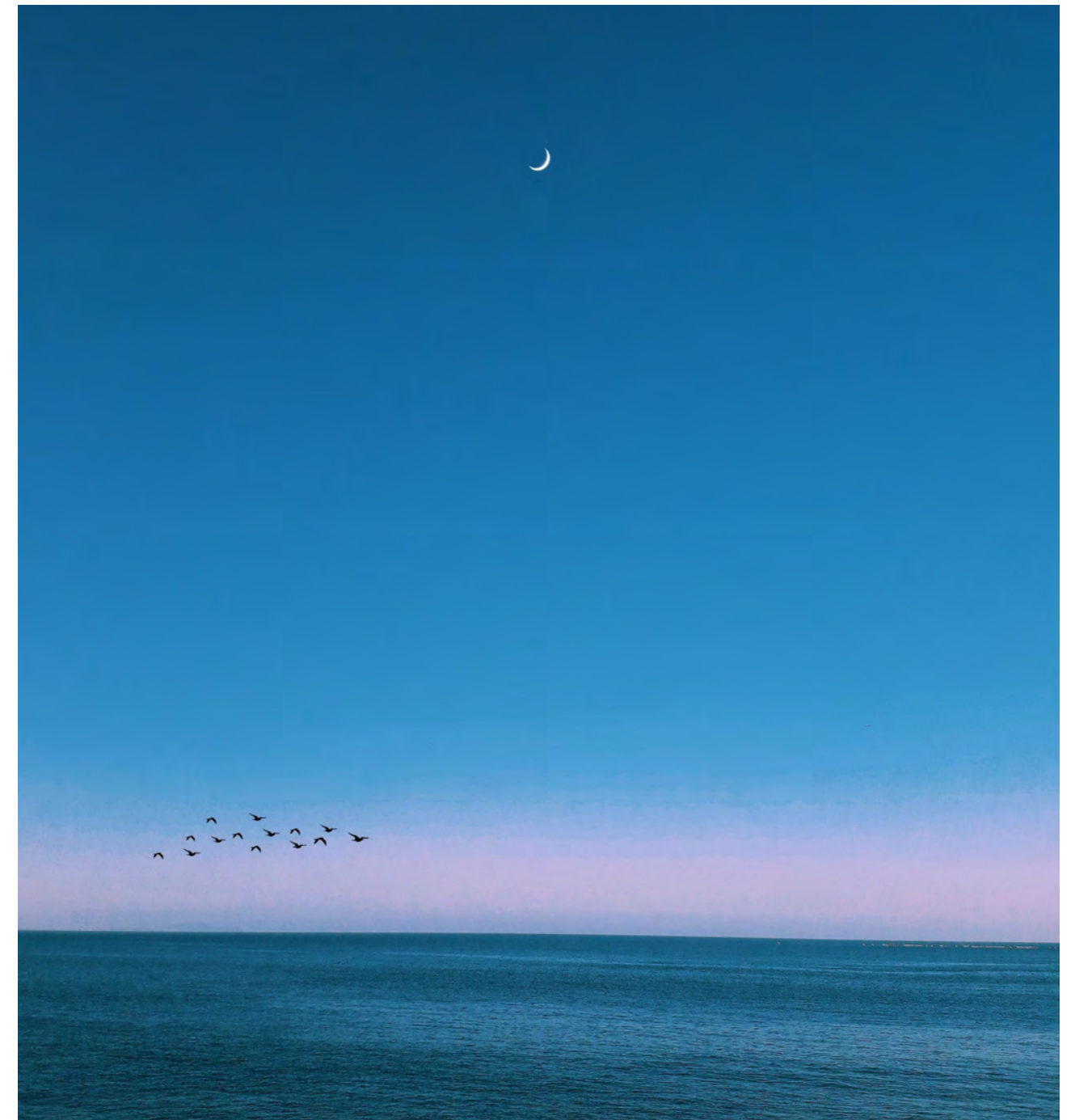


Αυτό μπορεί να φαίνεται ως μια προσπάθεια να εκμεταλλευτούν ιδιότητες που συνήθως δεν είναι δημοφιλείς αλλά είναι σημαντικό να δούμε τη μεγάλη εικόνα. Σε αυτό το σενάριο εσείς είστε αυτός που γίνεται υποχείριο, και θα τυγχάνετε εκτίμησης στο βαθμό και όσο αποδέχεστε και υπηρετείτε τα ιδανικά που προωθεί ο εξτρεμιστής. Υπάρχουν άλλωστε μυριάδες καλύτεροι τρόποι να επηρεάσεις και να εμπνεύσεις τους γύρω σου. Υπάρχουν επίσης αρκετά εργαλεία για να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς αυτές σου τις παρορμήσεις.

Εδώ μπορείς να βρεις κάποιες προτάσεις για το πώς μπορείς
διαχειριστείς την ανάγκη σου να υπερισχύσεις έναντι των
γύρω σου και να προστατευτείς από τους κινδύνους του
διαδικτύου

No.1

Μάθε περισσότερα για το άγχος και πώς να το διαχειριστείς. Αντί να προσπαθείς να διαχειριστείς την αίσθηση αβεβαιότητας που νιώθεις βγάζοντας την στις σχέσεις σου με τους γύρω σου, μάθε τι σε κάνει να νιώθεις έτσι και πώς να το διαχειριστείς. Μπορείς να βρεις βοήθεια μέσα από ένα βιβλίο ή μιλώντας με ένα σύμβουλο, αλλά είναι σημαντικό να βεβαιωθείς ότι λαμβάνεις πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές.



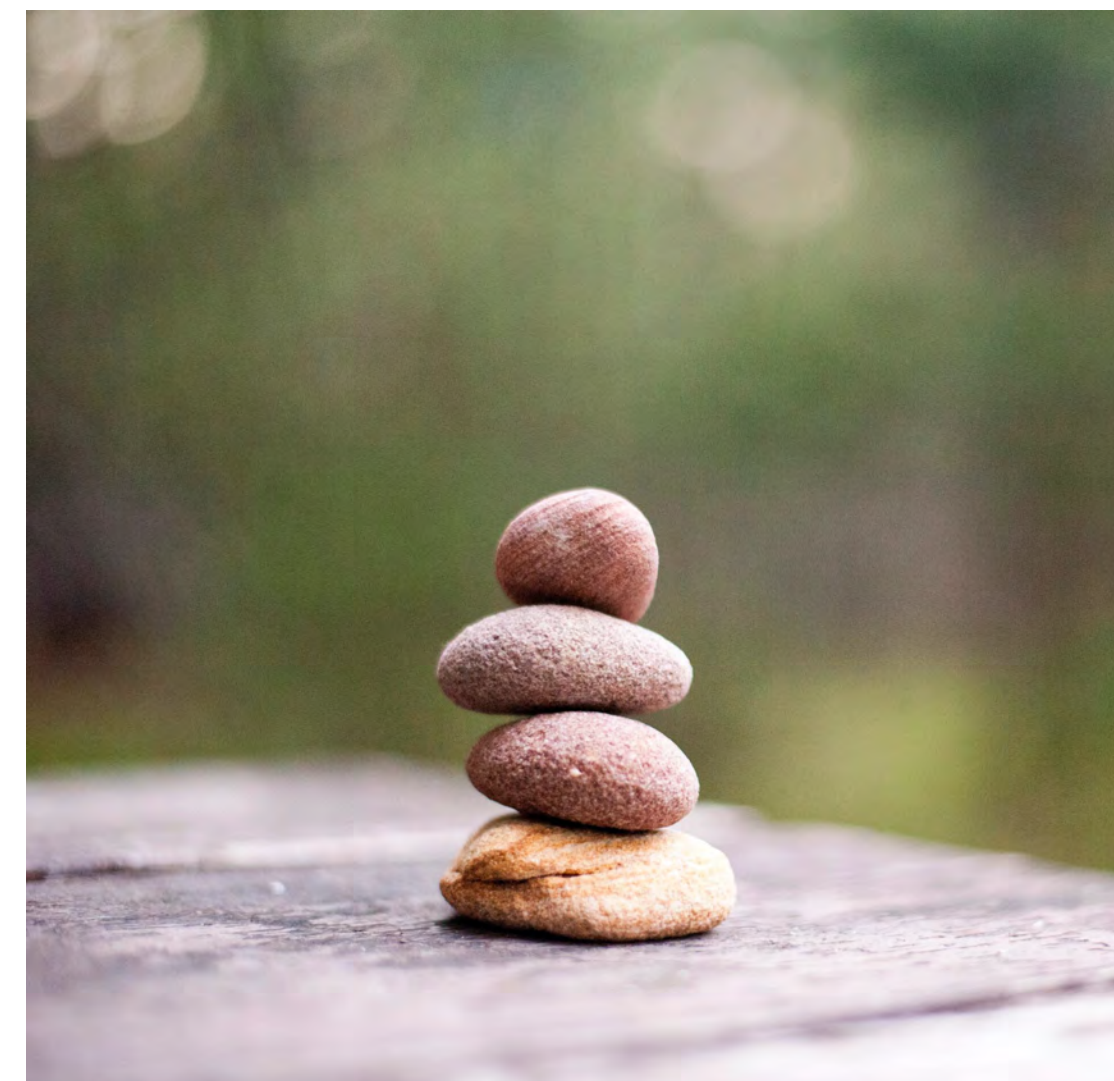
No.2

Εφάρμοσε κάποια αυτογνωσία στη συμπεριφορά σας. Προσπάθησε να αξιολογήσεις τις καθημερινές σου πράξεις και να κατανοήσεις αν υποκύπτεις σε παρορμήσεις να επιβληθείς στους γύρω σου. Αναρωτήσου γιατί το κάνεις αυτό και τι επίδραση έχει στους άλλους. Με την πάροδο του χρόνου, η άσκηση αυτή θα ενισχύσει την ενσυναίσθηση σου για τις πράξεις σου και τις αλληλεπιδράσεις σου με τους γύρω σου.



No.3

Δοκίμασε το διαλογισμό είτε καθήμενος είτε ξαπλώνοντας σε μια άνετη θέση. Πάρε μερικές βαθιές ανάσες και κλείσε τα μάτια σου. Αφήστε την αναπνοή σου να ομαλοποιηθεί και επικεντρώσου στο ρυθμό της. Ακολουθήσε την αναπνοή σου μέσα και έξω, παρακολουθήσε καθώς γεμίζει το στήθος σου και να αισθάνσου την ελαφρά άνοδο και πτώση στους ώμους σου. Προσπάθησε να το κάνεις αυτό κάθε μέρα για 5 έως 10 λεπτά. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές διαθέσιμες για να σε βοηθήσουν σε αυτή τη διαδικασία, Ο διαλογισμός αναφέρεται ευρέως ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους που βελτιώνει επίσης τη συναισθηματική Νοημοσύνη. Με την πάροδο του χρόνου θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις και να μη νιώθεις την ανάγκη να ελέγχεις τα πάντα και τους πάντες.



ΜΗΝ ΑΦΉΣΕΙΣ ΚΑΝ΄ΕΝΑ ΝΑ ΣΕ ΕΛ΄ΕΓΞΕΙ

HYPER

How Young People are Engaged by Radicals



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-3-DE04-KA205-017197



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).