

ΚΑΘΕ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΕΣΥ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Πάρε το ποδήλατό σου
ή το skateboard σου
και βγες μια βόλτα.
Συνάντησε φίλους
και οργανώστε πράγματα μαζί.
Γίνε μέλος σε αθλητικές,
καλλιτεχνικές,
επιστημονικές ομάδες,
αναζήτησε το δικό σου τρόπο
για να νιώθεις καλά...

Αν θέλεις να καταλάβεις περισσότερα
πράγματα για εσένα, τις αντιδράσεις
και τα συναισθήματά σου

Αν αναζητάς εναλλακτικές μορφές
έκφρασης, εκτόνωσης, δημιουργίας

Μπορείς να απευθυνθείς στο
Κέντρο Πρόληψης της περιοχής
σου για να βρείτε μαζί τρόπους,
επιλογές, διεξόδους.

Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή SOS **1031**



Αβέρωφ 21, 10433, Αθήνα
t: 2108898200
e: okana@okana.gr
www.okana.gr

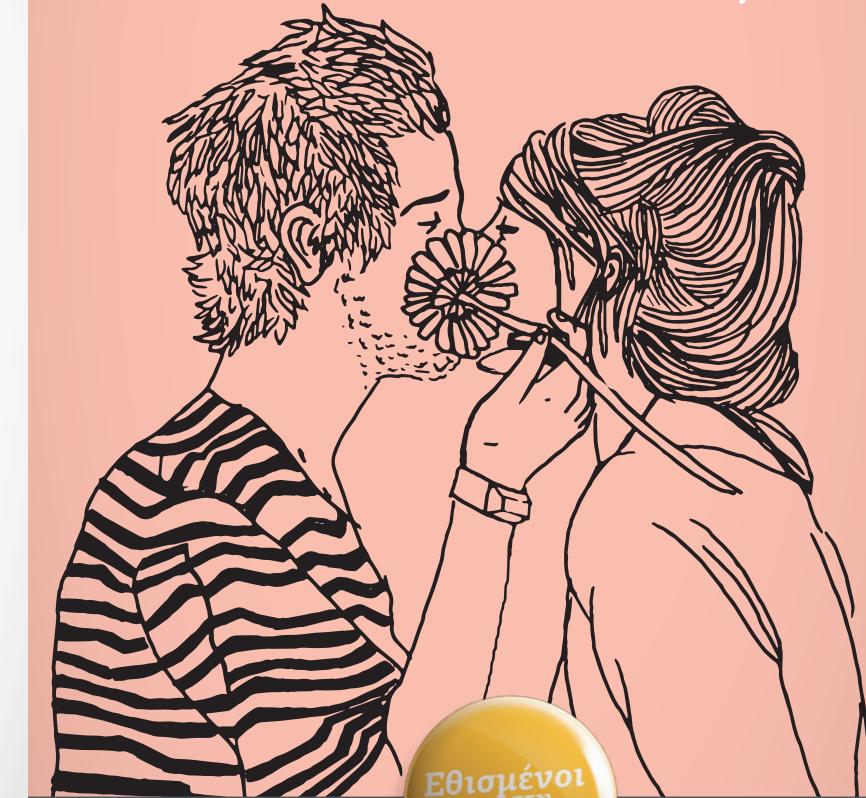
Αριθμός λογαριασμού δωρεών: Ε.Τ.Ε. 10848022413



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τη βρεις με την Ζωή

Η χρήση
ουσιών
δεν είναι
ένας
από αυτούς



www.okana.gr

**“Διαφωνώ
με τους γονείς
μου...”**

Και σε μένα συμβαίνει αυτό. Προφανώς δεν είμαστε οι μόνοι.

“Βαριέμαι...”

Ίσως δεν έχεις βρει τον τρόπο να εκφράσεις τη δημιουργικότητά σου.

“Ανησυχώ για το μέλλον... Αραγε θα καταφέρω να πετύχω όσα ονειρεύομαι;...”

Συνέχισε να ονειρεύεσαι, συνέχισε να προσπαθείς αλλά μνη ξενάς να ζεις και στο παρόν.

**“Αμφιβάλλω,
αντιδρώ,
θυμώνω...”**

Και εγώ! Άλλα αυτό δεν σημαίνει ότι μου αρέσει να συγκρούομαι. Με ενοχλούν πράγματα που συμβαίνουν και προσπαθώ να τα αλλάξω.

“Νιώθω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει...”

Στο χέρι σου είναι να μνην νιώθεις έτσι, πίστεψέ με. Σύγουρα υπάρχει τουλάχιστον ένας δικός σου άνθρωπος που μπορείς να του μιλήσεις. Μην διστάζεις, μιλήσε του. Εξωτερικεύοντας αυτά που νιώθεις και μοιράζοντάς τα με κάποιον άλλο, πιθανότατα θα καταλάβεις ότι δεν είσαι ο μόνος που τα νιώθει. Εξάλλου, όλες οι σχέσεις ξεκινούν από λίγες κουβέντες που ανταλλάσσουν δυο άνθρωποι.

“Φοβάμαι...”

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είσαι αδύναμη/ος

“Μου είναι δύσκολο να εκφράσω αυτό που νιώθω...”

Και εγώ νιώθω συχνά να με πνίγουν τα συναισθήματά μου. Όταν όμως πιάνω το νήμα από τη μια άκρη του, το κουβάρι ξετυλίγεται και μου είναι πιο εύκολο να κατανοήσω τι μου συμβαίνει.



**Εθισμένοι
στη
ζωή!**