

Ενότητα 1

Διαδικτυακές σχέσεις vs. Σχέσεις εκτός σύνδεσης



PR.I.S.C.I.LLA
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability



1

Τα συναισθήματα



Τι είναι τα συναισθήματα;

Τα συναισθήματα είναι αυτό που νιώθουμε.

Μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς αισθανόμαστε εμείς και πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι.

Γιατί έχουμε συναισθήματα;

- Τα συναισθήματα είναι σαν μηνύματα που στέλνει ο εγκέφαλος.
- Μας λένε τι συμβαίνει μέσα στην καρδιά και το μυαλό μας.



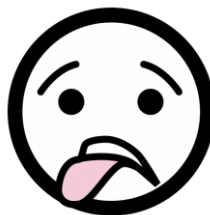
Τα κύρια συναισθήματα είναι:



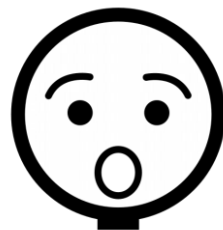
Ευτυχία



Φόβος



Αηδία



Έκπληξη



Θυμός

Θλίψη



Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Ευτυχία:

Μπορεί να νιώσετε ζεστασιά, το πρόσωπό σας να φωτιστεί με ένα χαμόγελο και να γελάσετε.



Εικόνα από [Pexels](#)



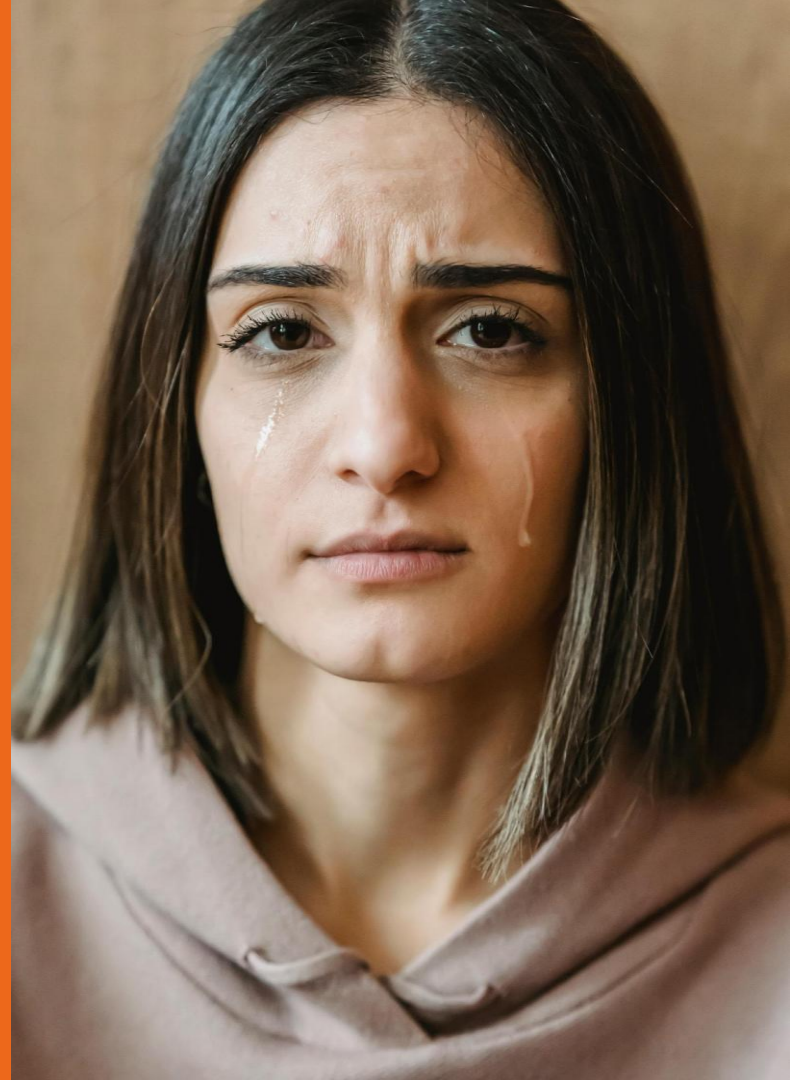
Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Θλίψη:

Το στήθος σας μπορεί να αισθάνεται βαρύ, τα μάτια σας μπορεί να γεμίσουν δάκρυα και η ενέργειά σας μπορεί να πέσει.



Εικόνα από [Pexels](#)



Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Φόβος:

Η καρδιά σας μπορεί να χτυπάει γρήγορα, το σώμα σας μπορεί να αισθάνεται τρέμουλο και οι παλάμες σας μπορεί να ιδρώνουν.



Εικόνα από [Pexels](#)



Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Θυμός:

Το πρόσωπό σας μπορεί να γίνει κόκκινο, οι μύες σας μπορεί να σφίξουν και μπορεί να αισθανέστε πολύ ενεργητικοί ή σφιγμένοι.



Εικόνα από [Pexels](#)



Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Έκπληξη:

Τα μάτια σας μπορεί να
ανοίξουν, το στόμα σας μπορεί
να ανοίξει και μπορεί να
σταματήσετε να κινείστε για μια
στιγμή.



Εικόνα από [Pexels](#)



Πώς αισθάνονται τα συναισθήματα;

Αηδία:

Μπορεί να τσαλακώσετε τη μύτη σας, να έχετε κακή γεύση στο στόμα σας ή να αποστρέψετε το σώμα σας από κάτι.



Εικόνα από [Pexels](#)



Πώς δείχνουμε συναισθήματα;

Δείχνουμε συναισθήματα με

- **Τα πρόσωπά** μας: Ένα χαμόγελο δείχνει ευτυχία και ένα συνοφρύωμα μπορεί να δείξει θλίψη.
- **Τα σώματά** μας: Μια αγκαλιά μπορεί να δείξει αγάπη ή παρηγοριά.
- **Τα λόγια** μας: Λέγοντας "συγγνώμη" δείχνουμε ενδιαφέρον και λέγοντας "ευχαριστώ" δείχνουμε ευγνωμοσύνη.

Γιατί είναι σημαντικό να κατανοούμε τα συναισθήματα;



Εικόνες από το [Storyset](#)

Εικόνες από το [storyset](#)



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

Όλοι έχουν συναισθήματα.

Όλα τα συναισθήματα είναι εντάξει. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε χαρούμενοι, λυπημένοι, φοβισμένοι ή ακόμη και θυμωμένοι μερικές φορές.

Το σημαντικό είναι να μάθετε να κατανοείτε τα συναισθήματά σας και να τα μοιράζεστε με τους άλλους.

Δραστηριότητα 1

Ανιχνευτές συναισθημάτων



Τώρα είναι η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας με μια δραστηριότητα σχετικά με τα συναισθήματα!

Μεταβείτε στη Δραστηριότητα 1, Ανιχνευτές συναισθημάτων, και επιλέξτε την έκδοση που σας ταιριάζει καλύτερα.

2

Η διαφορά μεταξύ αγάπης και φιλίας



Φιλία

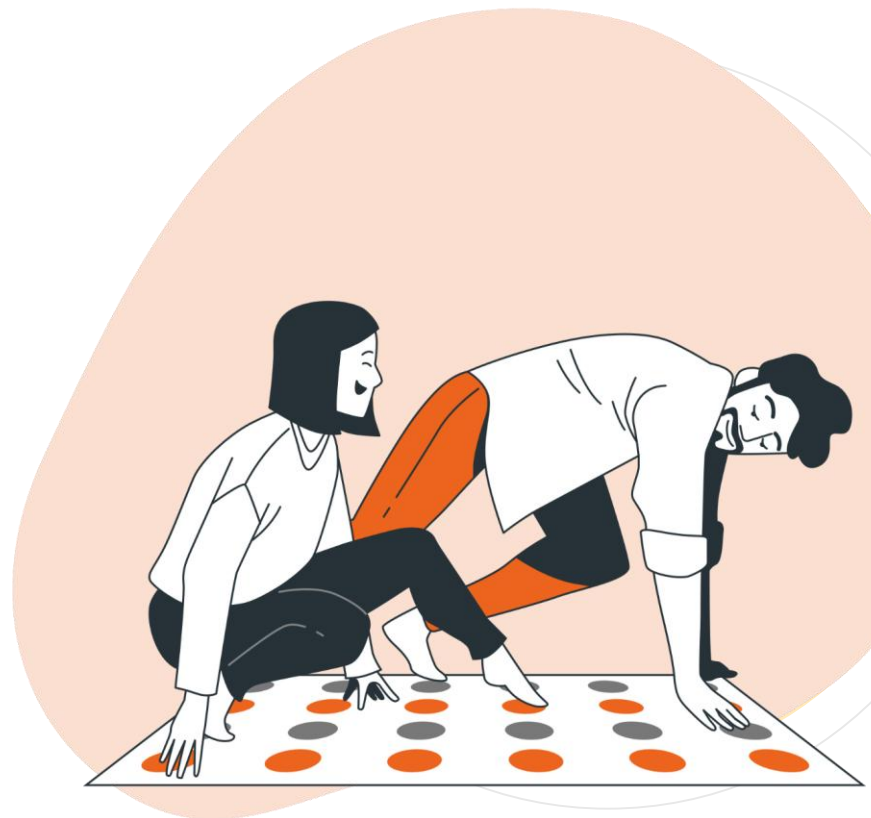
Φιλία είναι όταν δύο άνθρωποι απολαμβάνουν να περνούν χρόνο μαζί και νοιάζονται ο ένας για τον άλλον.

Φίλοι μπορεί να είναι οποιοσδήποτε - άνθρωποι που συναντάμε στο σχολείο, στη δουλειά ή στην κοινότητα.



Φιλία

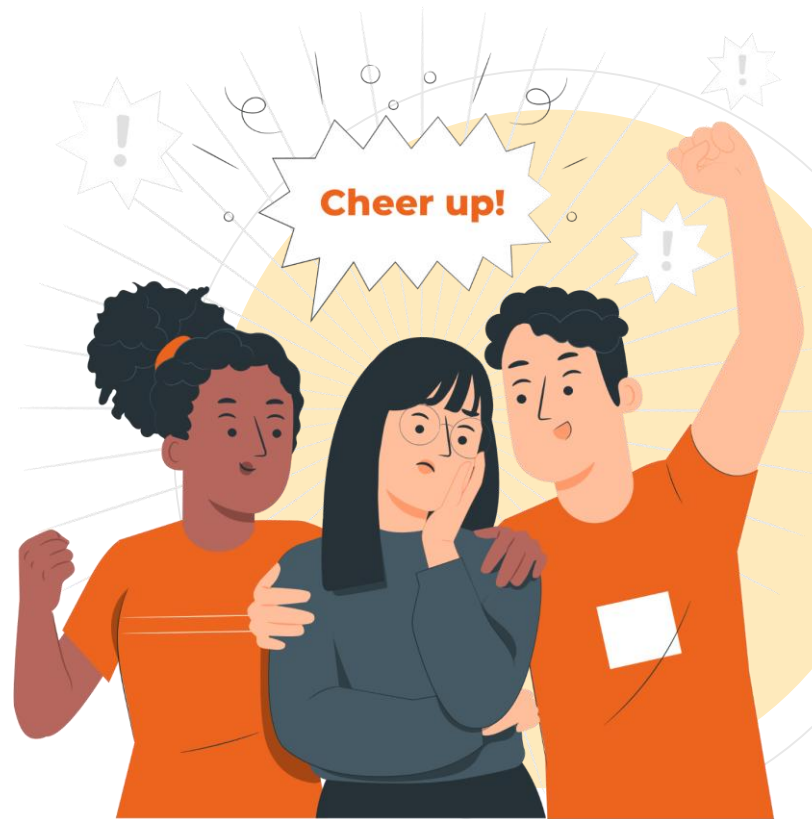
Οι φίλοι κάνουν διασκεδαστικά πράγματα μαζί, όπως να παίζουν παιχνίδια, να πηγαίνουν βόλτες ή απλώς να συζητούν.



Εικόνες από το storyset

Φιλία

Οι φίλοι είναι εκεί για να σας ακούσουν, να σας βοηθήσουν όταν το χρειάζεστε και να σας φτιάξουν τη διάθεση όταν αισθάνεστε πεσμένοι.



Φιλία

Σε μια φιλία, δεν χρειάζεται να μοιράζεστε τα πάντα με τον φίλο σας. Δεν πειράζει να έχετε το δικό σας χώρο και χρόνο.



Φιλία

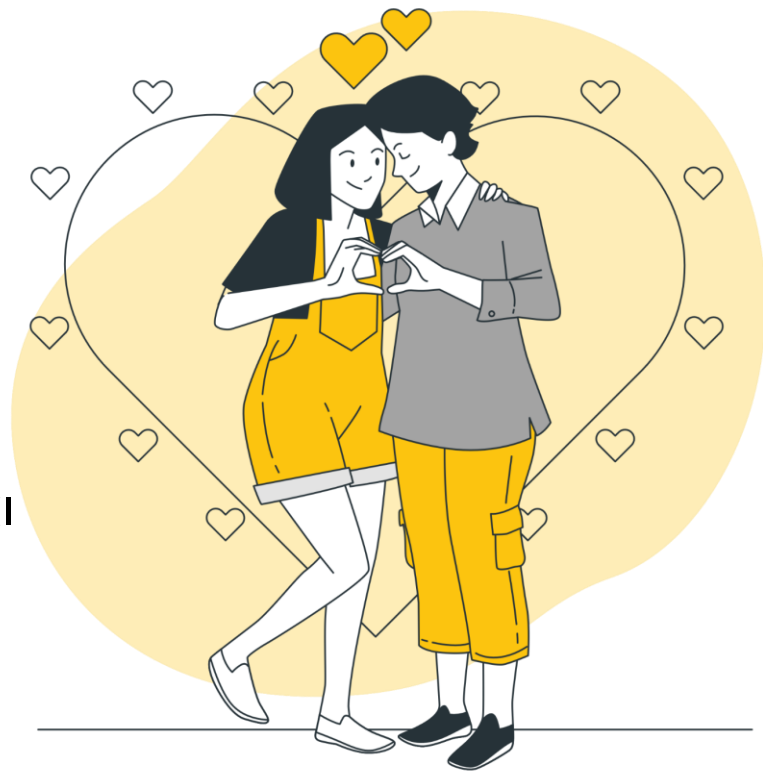
Οι φίλοι δεν φιλιούνται, δεν αγκαλιάζονται και δεν λένε "σ' αγαπώ" με ρομαντικό τρόπο. Η στοργή αφορά περισσότερο τη φροντίδα και τον σεβασμό, όχι την έλξη.



Αγάπη

Η αγάπη είναι ένα βαθύτερο και πιο ιδιαίτερο συναίσθημα.

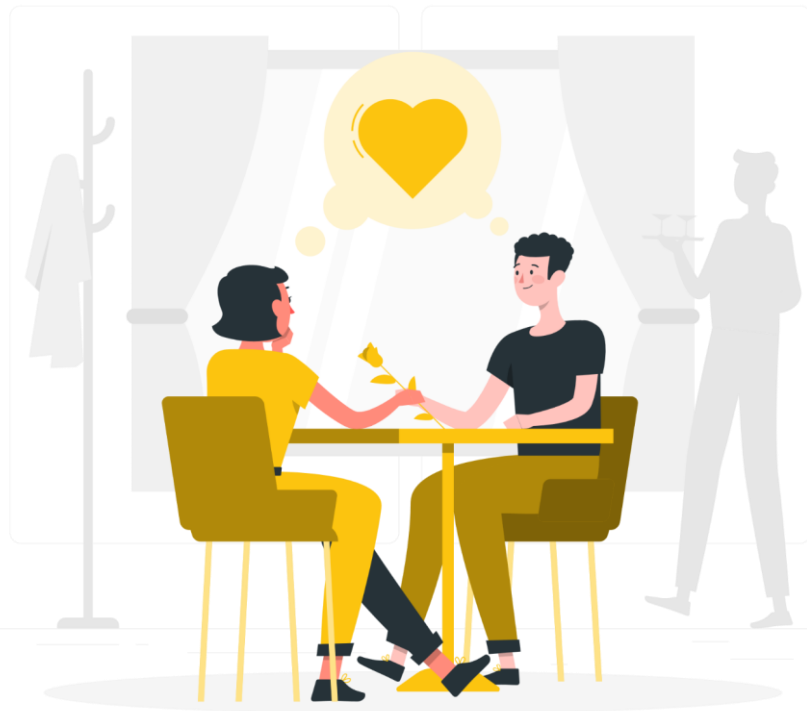
Πρόκειται για μια σχέση που συχνά περιλαμβάνει έλξη και επιθυμία να είσαι κοντά σε κάποιον με ρομαντικό τρόπο.



Αγάπη

Οι ερωτευμένοι άνθρωποι θέλουν να περνούν πολύ χρόνο μαζί.

Απολαμβάνουν ο ένας την παρέα του άλλου και συχνά προγραμματίζουν μαζί ειδικές δραστηριότητες, όπως έξοδοι σε ραντεβού ή ταξίδια.



Αγάπη

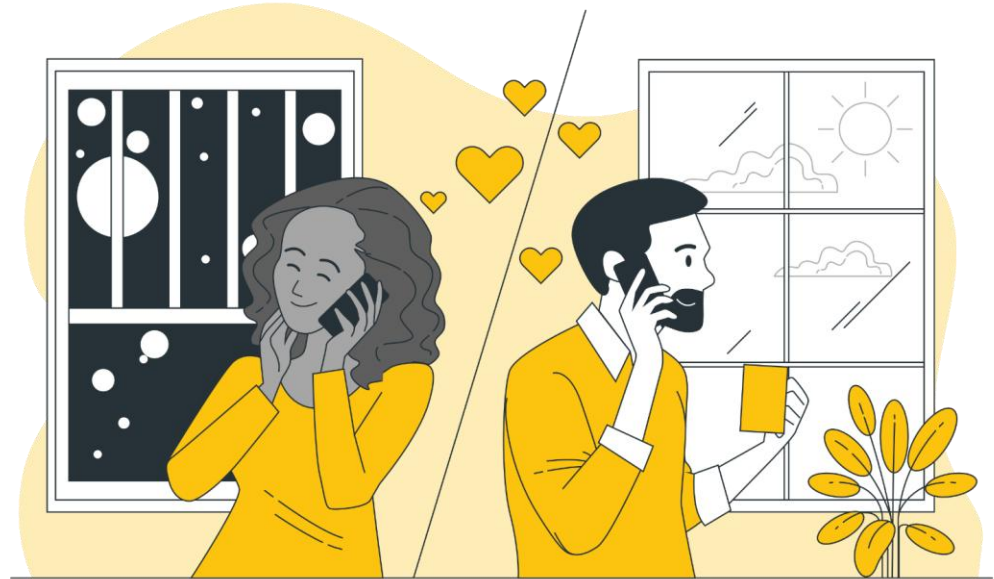
Ο έρωτας συχνά περιλαμβάνει σωματική στοργή, όπως αγκαλιές, φιλιά, κράτημα του χεριού, το "σ' αγαπώ" και, αν και τα δύο άτομα του ζευγαριού είναι έτοιμα, ακόμη και έρωτα.

Αυτές οι χειρονομίες έχουν σκοπό να δείξουν πόσο ξεχωριστό είναι το άλλο άτομο.



Αγάπη

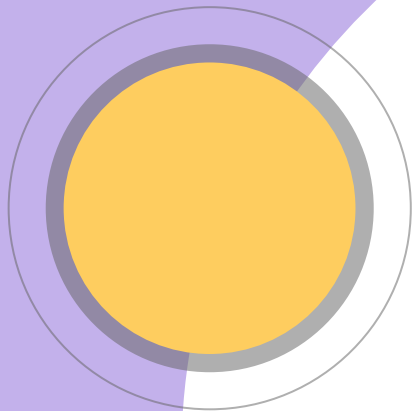
Στον έρωτα, μπορεί να μοιράζεστε περισσότερα για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα όνειρά σας για το μέλλον, επειδή θέλετε να χτίσετε μια ζωή μαζί.



Αγάπη

Οι ερωτευμένοι άνθρωποι συχνά μιλούν για το κοινό τους μέλλον, όπως το να ζήσουν μαζί, να παντρευτούν ή να κάνουν οικογένεια.





Τόσο η φιλία όσο και η αγάπη είναι σημαντικές και είναι και οι δύο ξεχωριστές με τον τρόπο τους.

Είναι σημαντικό να καταλαβαίνετε πώς αισθάνεστε για κάποιον και να σέβεστε πάντα τα συναισθήματα του άλλου ατόμου.

Αν δεν είστε σίγουροι αν η σχέση σας είναι φιλία ή αγάπη, δεν πειράζει να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας!

Δραστηριότητα 2

Αγάπη ή φιλία;



**Τώρα είναι η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας
με μια δραστηριότητα!**

**Μεταβείτε στη Δραστηριότητα 2 "Αγάπη ή φιλία;"
και επιλέξτε την εκδοχή που σας ταιριάζει
καλύτερα.**

3

Η σημασία της αυτο-αγάπης



Αυτοαγάπη

Έχετε κάνει ποτέ κάτι από αγάπη ή φιλία, παρόλο που δεν νιώθατε πολύ άνετα με αυτό ή δεν συμφωνούσατε με αυτό;

Ίσως ένας φίλος ή κάποιος που σας ενδιαφέρει σας ζήτησε να κάνετε κάτι και είπατε "ναι" παρόλο που δεν ήσασταν σίγουροι ή δεν αισθανόσασταν καλά.

Είναι φυσιολογικό να θέλουμε να κάνουμε τους ανθρώπους που μας ενδιαφέρουν ευτυχισμένους και μερικές φορές κάνουμε πράγματα γι' αυτούς για να τους δείξουμε ότι νοιαζόμαστε.

Οι σχέσεις, είτε πρόκειται για φιλία είτε για ειδύλλιο, είναι πολύ σημαντικές στη ζωή μας και μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα.

Υπάρχει όμως και κάτι άλλο που πρέπει να θυμόμαστε: **είναι εξίσου σημαντικό να δείχνουμε αγάπη στον εαυτό μας όσο και στους άλλους.**

Πείτε ΟΧΙ

Να λέτε "όχι" σε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα: Αν ένας φίλος ή σύντροφος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε, δεν πειράζει να πείτε "όχι".

Δεν χρειάζεται να κάνετε τα πάντα για τους άλλους, αν αυτό δεν σας φαίνεται σωστό.

Μην αφήσετε κανέναν να σας πιέσει

Ακόμα και αν κάποιος είναι πολύ κοντά σας, είναι σημαντικό να μην τον αφήσετε να σας πιέσει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε.

Για παράδειγμα, αν ένας φίλος σας ζητήσει να πάτε κάπου που δεν σας αρέσει ή να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα, μπορείτε να πείτε: "Προτιμώ να μην το κάνω αυτό".

Ορισμός ορίων

Αν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, είτε πρόκειται για φιλία είτε για ρομαντική σχέση (όπως να είστε σωματικά κοντά ενώ δεν αισθάνεστε έτσι), έχετε το δικαίωμα να πείτε:

"Δεν είμαι έτοιμος γι' αυτό" ή "Δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό".

Πάρτε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας

Μερικές φορές μας ζητείται να είμαστε πάντα διαθέσιμοι για κάποιον. Αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν πειράζει να παίρνετε χρόνο για τον εαυτό σας, να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν ή απλώς να χαλαρώσετε.

Να είστε ειλικρινείς για το πώς αισθάνεστε

Αν ένας φίλος ή σύντροφος θέλει να ενεργήσετε με έναν τρόπο που δεν σας φαίνεται αληθινός για το ποιος είστε, δεν πειράζει να εξηγήσετε τα συναισθήματά σας και να πείτε: "Αυτό δεν μου ταιριάζει" ή "Δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό".

Σεβαστείτε τα συναισθήματά σας

Αν αισθάνεστε πληγωμένοι, λυπημένοι ή
αναστατωμένοι για κάτι σε μια σχέση, δεν πειράζει να
μιλήσετε. Αξίζετε να σας ακούσουν και να σας
καταλάβουν και είναι σημαντικό να εμπιστεύεστε τα
συναισθήματά σας

4

Διαφορά μεταξύ online και offline σχέσεων



Διαφορά μεταξύ online και offline σχέσεων

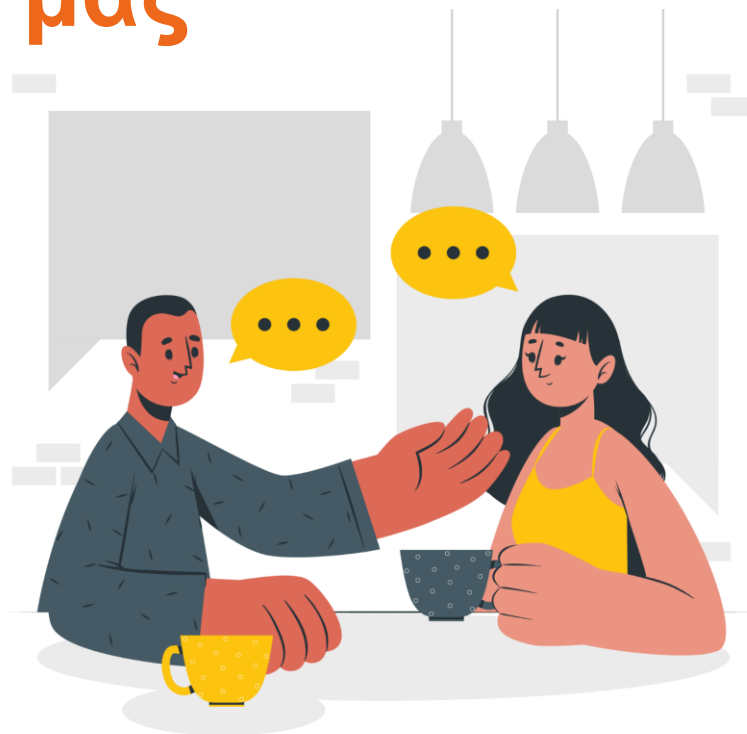
Όσον αφορά τις σχέσεις, υπάρχουν δύο κύριοι τρόποι για να συνδεθείτε με άλλους: εκτός σύνδεσης (αυτοπροσώπως) και σε απευθείας σύνδεση (μέσω του διαδικτύου).

Υπάρχουν θετικά και αρνητικά και στα δύο, και η κατανόηση των διαφορών μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε καλύτερες αποφάσεις σχετικά με το πώς να συνδεθείτε με τους ανθρώπους, παραμένοντας ταυτόχρονα πιστοί στις ανάγκες και τις αξίες σας.

Πώς μιλάμε μεταξύ μας

Επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο

Μπορείτε να δείτε τις εκφράσεις του προσώπου και να ακούσετε τον τόνο της φωνής.
Είναι ευκολότερο να κατανοήσουμε τα συναισθήματα
Μερικές φορές μπορεί να είναι δυνατά ή συντριπτικά



Εικόνα από το Storyset

Πώς μιλάμε μεταξύ μας

Διαδικτυακή επικοινωνία

Μπορείτε να συνομιλήσετε
οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε

Έχετε περισσότερο χρόνο να
σκεφτείτε πριν απαντήσετε
Αλλά είναι πιο δύσκολο να δεις πώς
αισθάνονται οι άλλοι



Γνωρίστε νέους ανθρώπους και χτίστε σχέσεις

Offline

Οι φιλίες αναπτύσσονται με την πάροδο του
Είναι ευκολότερο να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη
Μπορεί να είναι δύσκολο αν είστε ντροπαλός ή
πολλούς ανθρώπους



Γνωρίστε νέους ανθρώπους και χτίστε σχέσεις

Online

Είναι εύκολο να βρείτε άτομα με παρόμοια
Μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος



Εμπιστοσύνη: Οικοδόμηση ασφαλών σχέσεων

Εμπιστοσύνη στους ανθρώπους πρόσωπο με πρόσωπο

- Η εμπιστοσύνη αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου
- Μπορείτε να δείτε πώς ενεργεί κάποιος
- Μερικές φορές οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται όπως αναμενόταν

Εμπιστοσύνη στους ανθρώπους στο διαδίκτυο

- Η εμπιστοσύνη χρειάζεται χρόνο για να οικοδομηθεί και μπορεί να απαιτεί περισσότερη υπομονή.
- Οι άνθρωποι μπορούν να κρύβονται πίσω από οθόνες
- Να είστε προσεκτικοί - κάποιος μπορεί να μην είναι αυτός που λέει ότι είναι

Συναισθηματική σύνδεση

Offline

- Η συναισθηματική σύνδεση μπορεί να είναι ισχυρότερη
- Είναι δυνατόν να διαβάσετε τη γλώσσα του σώματος των άλλων
- Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να εκφράσετε συναισθήματα πρόσωπο με πρόσωπο



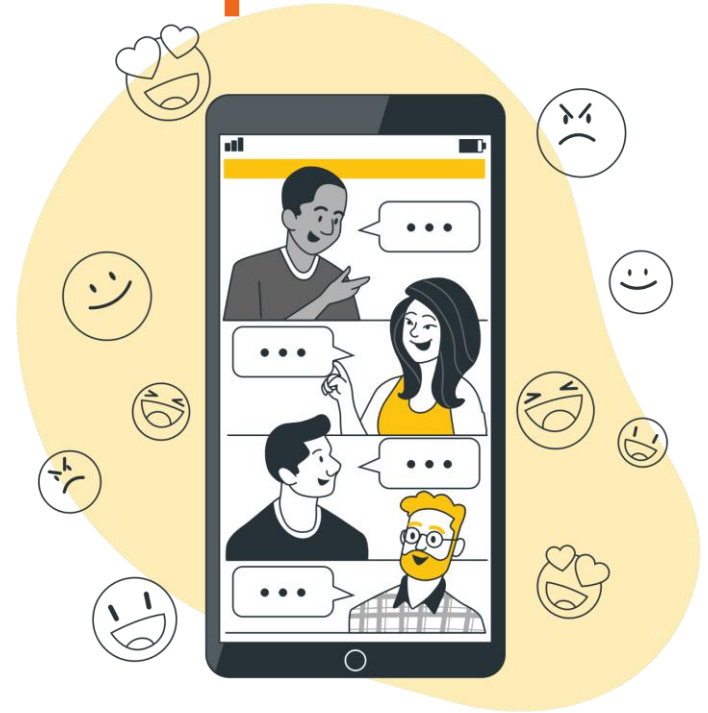
Εικόνα από το Storyset

Συναισθηματική σύνδεση

Online

Μπορεί να είναι πιο δύσκολο να νιώσετε συναισθηματικά κοντά σε κάποιον

Μερικές φορές θα μπορούσε να είναι ευκολότερο να μιλάμε για τα συναισθήματά μας, καθώς δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για άμεσες αντιδράσεις.



Εικόνα από το Storyset

Όρια και ιδιωτικότητα

Offline

- Όταν συνδέεστε με κάποιον εκτός σύνδεσης, είναι συχνά πιο εύκολο να θέσετε όρια, επειδή μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας μαζί του για τις ανάγκες σας. Αυτοπροσώπως, είναι σαφές πότε χρειάζεστε χώρο ή θέλετε να τερματίσετε μια συζήτηση

Online

- Έχετε μεγαλύτερο έλεγχο του απορρήτου σας και μπορείτε να αποφασίσετε τι ακριβώς θέλετε να μοιραστείτε.
- Ωστόσο, το Διαδίκτυο εγκυμονεί επίσης κινδύνους, όπως η υπερβολική κοινοποίηση ή η ακούσια αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών.

5

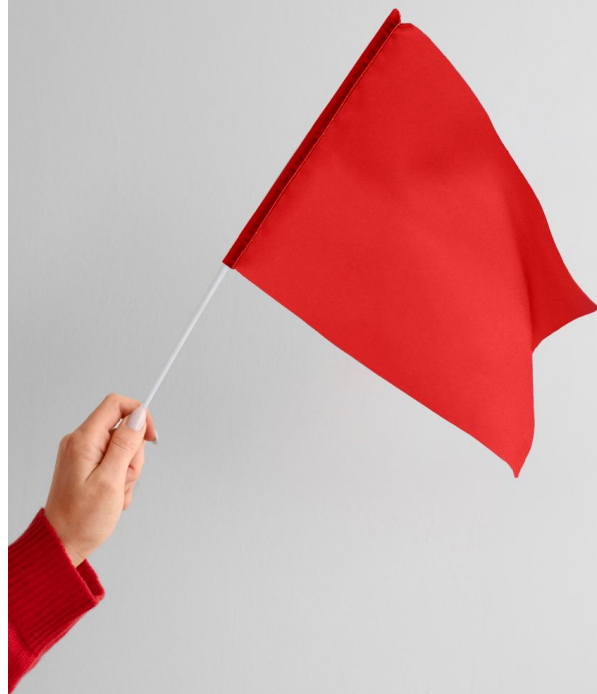
Σημάδια υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων



Τι είναι μια τοξική σχέση;

Μια τοξική σχέση είναι όταν κάποιος σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα, ανασφαλείς ή δυστυχισμένοι. Αυτό μπορεί να συμβεί τόσο σε φιλίες όσο και σε ρομαντικές σχέσεις.

Ας δούμε μαζί μερικά σημάδια που πρέπει να προσέξετε σε μια τοξική σχέση



Ασέβεια

Ο άλλος δεν σας ακούει, κοροϊδεύει τις ιδέες σας ή σας υποτιμά.

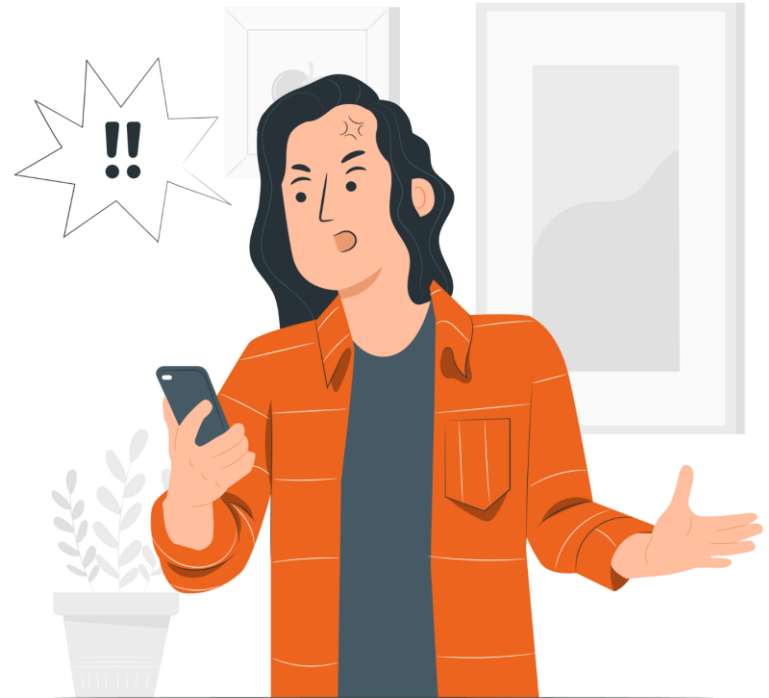
Μπορεί να αγνοούν τα συναισθήματά σας ή να σας κάνουν να αισθάνεστε ασήμαντοι.



Εικόνα από το Storyset

Υπερβολική ζήλια

Το άτομο μπορεί να ζηλέψει πολύ και να κάνει ερωτήσεις όπως "Γιατί τους μιλάς;" ή "Πού ήσουν;". Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε παγιδευμένοι και άβολα.



Έλεγχος

Κάποιος προσπαθεί να ελέγξει τι κάνετε, με ποιον μιλάτε ή πού πηγαίνετε.

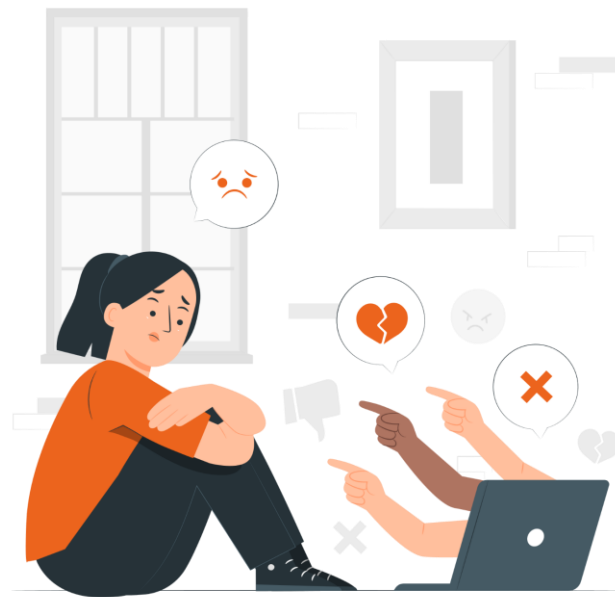
Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι δεν έχετε την ελευθερία να κάνετε τις δικές σας επιλογές.



Εικόνα από το Storyset

Χειραγώγηση

Σας κάνουν να αισθάνεστε ένοχοι για πράγματα για τα οποία δεν φταίτε εσείς ή προσπαθούν να σας πείσουν να κάνετε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε. Μπορεί να λένε πράγματα όπως "Αν νοιαζόσουν πραγματικά, θα έκανες αυτό".



Εικόνα από [το Storyset](#)

Συναισθηματική ή σωματική βλάβη

Ένα τοξικό άτομο μπορεί να σας
φωνάζει, να σας προσβάλλει ή να σας
βλάπτει σωματικά.

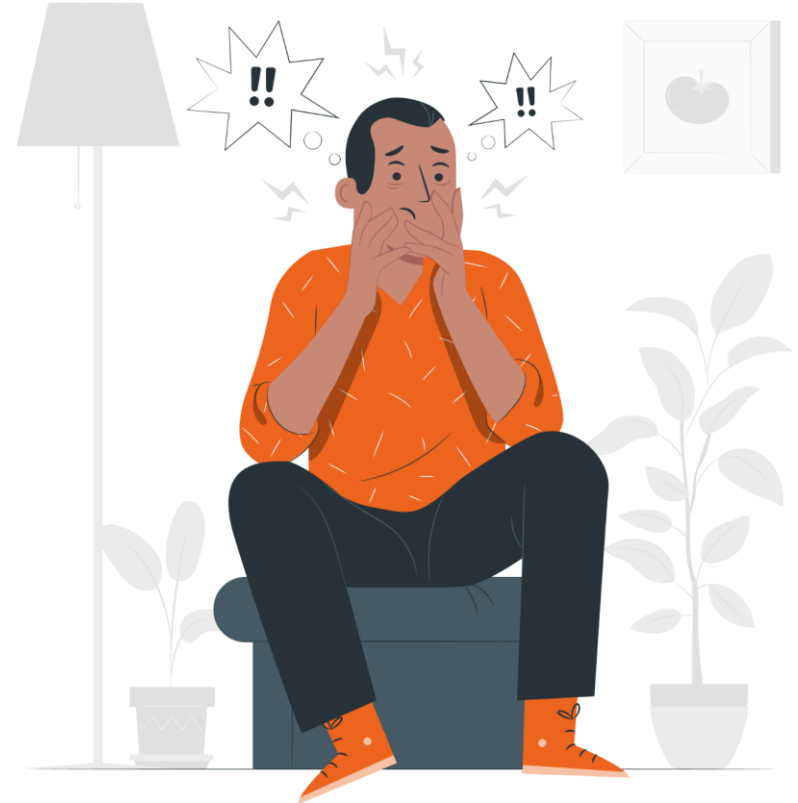
Αυτό δεν είναι ποτέ εντάξει, και είναι
σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτές τις
ενέργειες ως επιβλαβείς.



Εικόνα από [το Storyset](#)

Αίσθημα ενοχής ή φόβου

Μπορεί να νιώθετε φόβο, άγχος ή ενοχές όταν βρίσκεστε κοντά σε αυτό το άτομο. Μπορεί να ανησυχείτε μήπως το αναστατώσετε ή το θυμώσετε συνεχώς.



Εικόνα από το [Storyset](#)

Έλλειψη εμπιστοσύνης

Σε μια τοξική σχέση, είναι δύσκολο να εμπιστευτείς το άλλο άτομο. Μπορεί να λέει ψέματα, να εξαπατά ή να σας κάνει να νιώθετε ανασφάλεια για τον εαυτό σας.



Εικόνα από [το Storyset](#)

Απομόνωση

Μπορεί να προσπαθήσουν να σας εμποδίσουν να βλέπετε τους φίλους ή την οικογένειά σας, κάνοντάς σας να αισθάνεστε μόνοι ή ότι κανείς άλλος δεν νοιάζεται για εσάς.



Να αναγκαστείς να αλλάξεις

Αν το άτομο θέλει να αλλάξετε αυτό που είστε ή αυτό που πιστεύετε για να το κάνετε ευτυχισμένο, είναι σημάδι τοξικής σχέσης. Δεν πρέπει ποτέ να νιώθετε ότι σας πιέζουν να γίνετε κάποιος που δεν είστε.



**Αν παρατηρήσετε αυτά τα σημάδια σε μια σχέση,
είναι σημαντικό να μιλήσετε σε κάποιον που
εμπιστεύεστε, όπως ένα μέλος της οικογένειας, έναν
φίλο ή έναν επαγγελματία, για να σας βοηθήσει να
κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και τι πρέπει να
κάνετε στη συνέχεια.**

**Να θυμάστε ότι σας αξίζει να είστε σε μια σχέση
όπου θα αισθάνεστε σεβαστή και ασφαλής.**

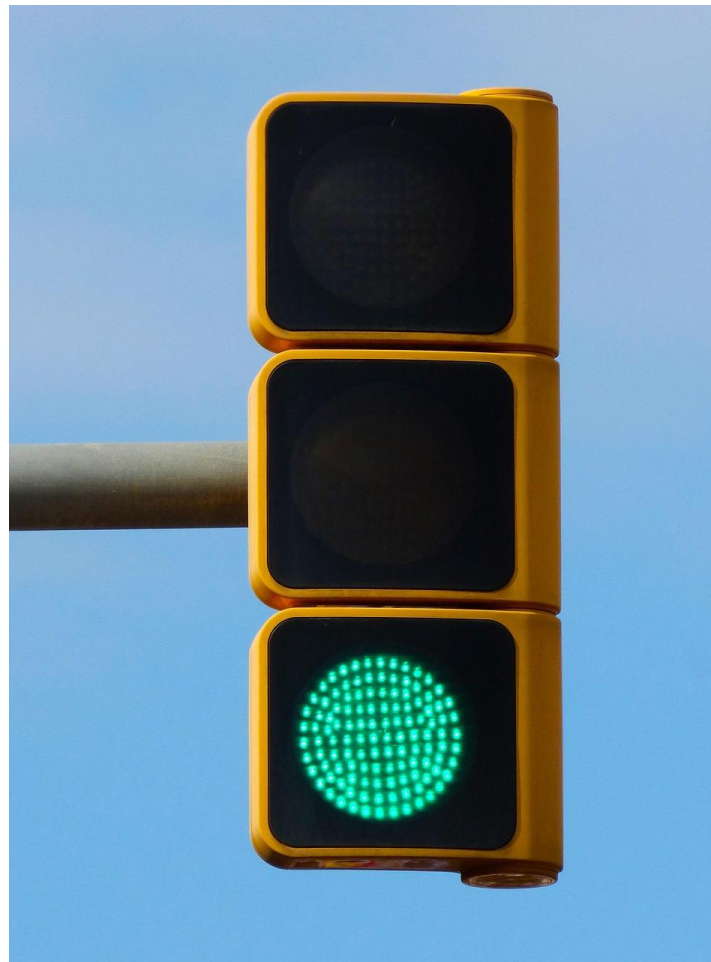


Ποια είναι τα σημάδια μιας υγιούς σχέσης;

Υγιής σχέση

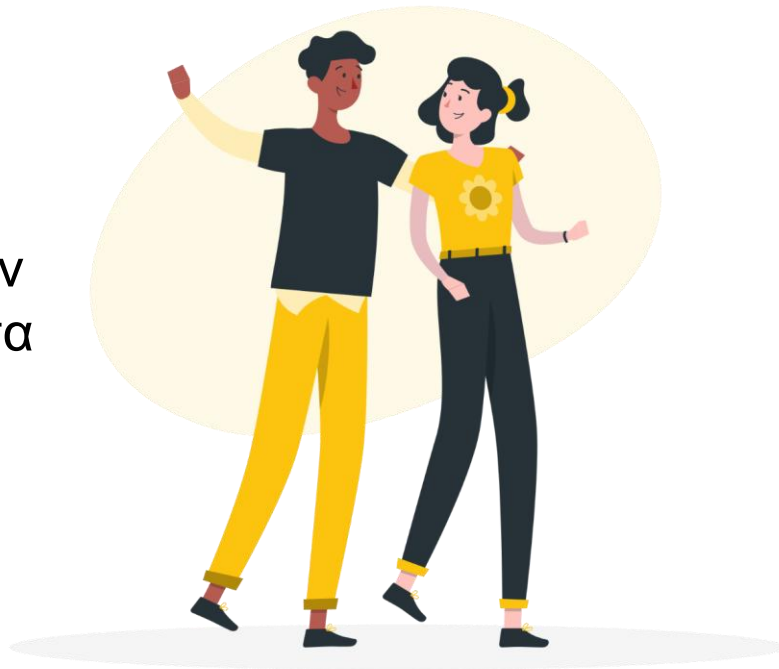
Σε μια υγιή σχέση, είτε πρόκειται για φιλία είτε για ρομαντική σχέση, και τα δύο άτομα αισθάνονται ασφάλεια, σεβασμό και ευτυχία.

Ας δούμε μαζί τα σημάδια που δείχνουν ότι μια σχέση είναι υγιής:



Σεβασμός

Και οι δύο άνθρωποι ακούν ο ένας τον άλλον, νοιάζονται για τα συναισθήματα του άλλου και εκτιμούν τη γνώμη του άλλου. Αισθάνεστε ασφαλείς να μοιράζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.



Υποστήριξη

Μια υγιής σχέση σημαίνει ότι στηρίζετε ο ένας τον άλλον σε καλές και κακές στιγμές.

Ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον και προσφέρετε βοήθεια όταν χρειάζεται.



Όρια

Και οι δύο άνθρωποι σέβονται ο ένας τα όρια του άλλου. Αν κάτι σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, είναι εντάξει να πείτε όχι και το άλλο άτομο θα σεβαστεί τα συναισθήματά σας.



Εμπιστοσύνη

Μπορείτε να εμπιστευέστε ο ένας τον άλλον και υπάρχει ειλικρίνεια στη σχέση σας.

Και οι δύο άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς και σίγουροι ότι δεν θα τους πουν ψέματα ή δεν θα τους προδώσουν.



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είστε ανοιχτοί για τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αν υπάρχει πρόβλημα, εργάζεστε μαζί για να το λύσετε, αντί να το αγνοείτε ή να θυμώνετε.



Ευγένεια

Σε μια υγιή σχέση, και οι δύο άνθρωποι είναι ευγενικοί μεταξύ τους.

Αντιμετωπίζετε ο ένας τον άλλον με φροντίδα, αγάπη και σεβασμό και απολαμβάνετε να περνάτε χρόνο μαζί.



Μετοχικό κεφάλαιο

Και τα δύο άτομα μοιράζονται εξίσου στη σχέση. Κανένα άτομο δεν ελέγχει ή κυριαρχεί στο άλλο και οι αποφάσεις λαμβάνονται από κοινού.



Εικόνα από το Storyset

Διασκέδαση και απόλαυση

Διασκεδάσετε μαζί!

Απολαμβάνετε ο ένας την παρέα του
άλλου και γελάτε, παίζετε και
μοιράζεστε ευτυχισμένες στιγμές μαζί.



Εικόνα από το Storyset

Ανεξαρτησία

Ακόμα και σε μια στενή σχέση, είναι σημαντικό και για τους δύο ανθρώπους να έχουν το δικό τους χώρο, τα χόμπι τους και χρόνο για τον εαυτό τους.



Οι υγιείς σχέσεις σας κάνουν να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας και να βγάζετε τον καλύτερο εαυτό σας. Τόσο οι φίλοι όσο και οι σύντροφοι πρέπει να κάνουν ο ένας τον άλλον να αισθάνεται ότι εκτιμάται, υποστηρίζεται και κατανοείται.

Σε μια υγιή σχέση, μπορείτε να είστε ο εαυτός σας και τα συναισθήματά σας γίνονται σεβαστά.



Δραστηριότητα 3



Προσδιορισμός υγιών και ανθυγιεινών
σχέσεων

**Τώρα ήρθε η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας
με μια δραστηριότητα!**

**Πηγαίνετε στη Δραστηριότητα 3 "Προσδιορισμός
υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων" και διασκεδάστε!**

Τι να κάνετε αν συνειδητοποιήσετε ότι βρίσκεστε σε μια τοξική σχέση

Εάν διαπιστώσετε ότι βρίσκεστε σε μια τοξική σχέση, είναι σημαντικό να λάβετε μέτρα για να προστατευτείτε.

Ακολουθούν μερικά απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε:

Ζητήστε βοήθεια

Αν η κατάσταση σας φαίνεται υπερβολική, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

Δεν είναι ντροπή να παραδεχτείτε ότι χρειάζεστε υποστήριξη - μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε.

Αυτό θα μπορούσε να είναι ένας γονέας, ένας θεραπευτής, ένας δάσκαλος, ένας μέντορας ή κάποιος κοντινός σας άνθρωπος.

Μπορούν να σας καθοδηγήσουν σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε στη συνέχεια και να σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα.



Εικόνα από [το Storyset](#)

Εξετάστε το ενδεχόμενο να τερματίσετε τη σχέση

Μερικές φορές το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να τερματίσετε τη σχέση.

Αν το άτομο σας πληγώνει ή σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα, δεν πειράζει να φύγετε. Αξίζετε να σας φέρονται καλά.

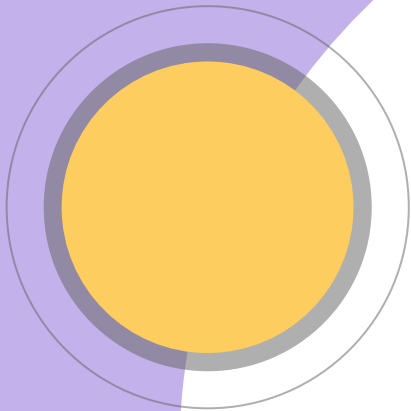


Μείνετε ασφαλείς

Αν η σχέση σας κάνει να αισθάνεστε ανασφαλείς, βρείτε ένα ασφαλές μέρος για να πάτε.

Ζητήστε βοήθεια από κάποιον που εμπιστεύεστε ή καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης αν το χρειάζεστε.





Να θυμάστε πάντα ότι
η ασφάλεια και η ευτυχία σας είναι
σημαντικές.

Αξίζετε σχέσεις που σας κάνουν να
νιώθετε φροντίδα, σεβασμό και
ασφάλεια.

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια αν
τη χρειάζεστε!



Thank YOU



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.