



# «Μην αγχώνεσαι»

## Το Άγχος δε φεύγει όταν του το ζητάς



Μία ομάδα Διαχείρισης Άγχους  
για τ@ φοιτητ@ του  
Πανεπιστημίου Κρήτης

- Κατανόηση των μηχανισμών του άγχους
- Ανακατασκευή της σχέσης μου με το άγχος
- Στρατηγικές διαχείρισης

**Δηλώσεις συμμετοχής έως  
3/3/2026 εδώ:**

**Από 05/03/2026  
και κάθε Πέμπτη για 6 φορές**

### **Ηράκλειο**

10.30 π.μ. – 12.30 μ.μ.

**ΚΕ.ΨΥ.ΣΥ. Ηράκλειο**

**Πανεπιστημιούπολη Βουτών**

(πάνω από τη φοιτητική λέσχη)

Συντονίστρια: Κορνηλία Βήκα

### **Ρέθυμνο**

11.30 π.μ. – 13.30 μ.μ.

**ΚΔΑΠ Ρεθύμνου**

**Πανεπιστημιούπολη Γάλλου**

(κάτω από το εστιατόριο,

δίπλα στο ΚΕ.ΨΥ.ΣΥ.)

Συντονίστρια: Θεανώ Μιχελάρακη

Συν-συντονίστρια: Όλγα Τσαρούχα

