

Τι είναι το άγχος;

Όταν δεχόμαστε μια «ψυχοκοινωνική πίεση», δηλαδή δεχόμαστε πιέσεις είτε από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., οικογένεια, φιλικές σχέσεις, σχολείο,) είτε από τον εαυτό μας (προσδοκίες, απαιτήσεις κτλ.) αντιδρούμε με ένα διαφορετικό τρόπο. Αυτό το συναίσθημα είναι το άγχος.

Το άγχος σε λογικά πλαίσια ενδεχομένως να είναι και εποικοδομητικό καθώς είναι η κινητήρια δύναμη μας για να ξεκινήσουμε και να φέρουμε εις πέρας μια εργασία.

Όμως υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος του με αποτέλεσμα να τους κατακυριεύει και να τους προκαλεί αλυσιδωτά προβλήματα.



Άγχος

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΟΝΟΥ ΣΤΡΕΣ

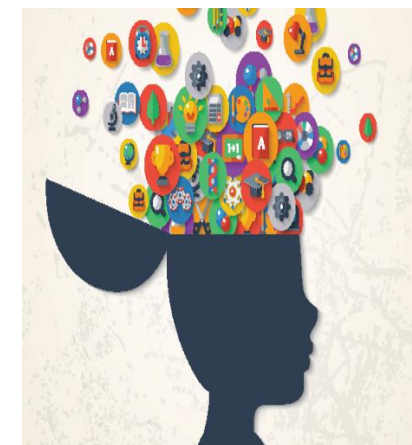
Τα συμπτώματα του έντονου άγχους εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα:

- ♥ στο συναίσθημα
- ♥ στη σκέψη
- ♥ στη συμπεριφορά
- ♥ στο σώμα

Συναισθήματα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	Σκέψη του είδους: «δεν θα τα καταφέρω»	Παρορμητικότητα	Εφίδρωση
Ανησυχία	Σκέψη του είδους: «θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται, επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	Σκέψη του είδους: «δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Ελλειψη οργανωτικότητας	Συχνουρία / διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ό,τι άσχημο του συμβαίνει.	Αναποφασιστικότητα	Χέρια που τρέμουν
		Υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους	Ξηροστομία
		Απώλεια χιούμορ	

Συμβουλές για την αντιμετώπιση του στρες

- ♥ Προσπαθήσετε να χαλαρώσετε και να αποφορτιστείτε από την ένταση.
- ♥ Αντιμετωπίστε τι σας προκαλεί άγχος.
- ♥ Μην αφήνετε τις δυσάρεστες και αρνητικές σκέψεις να σας κυριεύουν.





Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

Υπάρχουν 2 τρόποι χαλάρωσης:

- * σωστή αναπνοή (διαφραγματική)
- * χαλάρωση των μυών του σώματος

A) Διαφραγματική αναπνοή

Η σωστή (διαφραγματική) αναπνοή μας βοηθά σημαντικά να χαλαρώνουμε. Είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμε σ' αυτήν.

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνετε την άσκηση. Στην καρέκλα ή όρθιοι αργότερα.

- * Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- * Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα τέμπο, χωρίς να σφίγγετε.
- * Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από τη μύτη σας.
- * Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) το λεπτό.

Στην αρχή μπορεί να νιώσετε ότι δεν λαμβάνετε αρκετό αέρα, αλλά καθώς θα εξασκείστε θα βρείτε ότι αυτός ο νέος τρόπος αναπνοής είναι ιδανικότερος και ανετότερος.





Β) Χαλάρωση των μυών

Η παρακάτω τεχνική είναι πολύ απλή αλλά αποτελεσματική. Χρειάζονται μόνο 5-10 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε την, την επόμενη φορά που θα νιώσετε ότι βρίσκεστε κάτω από πίεση.

- Καθήστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και «τεντωθείτε» λίγο.
- Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά, 'στρίβοντας' και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά η ένταση.
- Αφήστε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο, όπως παραπάνω.
- Νιώστε ότι η καρέκλα ή ο καναπές ή το δάπεδο στηρίζουν όλο το βάρος του σώματός σας. Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι βαριά και ότι 'βυθίζονται' στο κάθισμα.
- Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι. Χαλαρώστε το σαγόνι σας και το πρόσωπό σας.
- Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, απλά αγνοήστε το. Μην του δώσετε σημασία.
- Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνετε τη λιακάδα, τη θάλασσα ή ό,τι άλλο σας ικανοποιεί. Φανταστείτε ότι είστε πραγματικά στο μέρος αυτό.
- Για λίγα λεπτά κρατείστε αυτή τη χαλαρή θέση.





2. Μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε ό,τι μας απασχολεί!

Πολλές φορές ερχόμαστε αντιμέτωποι με διάφορα προβλήματα και καλούμαστε να τα επιλύσουμε. Η ακόλουθη τεχνική θα μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε ό,τι μας απασχολεί.

- **Εντοπίζουμε το πρόβλημα.**
- **Σκεφτόμαστε τις πιθανές λύσεις ζητώντας και συμβουλές από τρίτους.**
- **Καταγράφουμε τα υπέρ και τα κατά της κάθε πιθανής λύσης:** Στόχος είναι η εξεύρεση της λύσης με τα περισσότερα υπέρ και τα λιγότερα κατά.
- **Σχεδιάζουμε την εφαρμογή της πιθανής λύσης και σκεφτόμαστε τα βήματα και με ποια ακριβής σειρά θα τα ακολουθήσουμε για να υλοποιηθεί ο τρόπος προσέγγισης μας.**
- **Δράση:** Εφαρμόζουμε τη λύση που δώσαμε.
- **Αξιολόγηση αποτελεσμάτων:** Αν η λύση πέτυχε, ενδεχομένως να είναι ο σωστός τρόπος προσέγγισης και για άλλα τυχόν θέματα. Αν όχι, τότε δείτε τι πήγε λάθος. Όμως όπως και έχει μην αποθαρρυνθείτε. **ΔΕΝ ΑΠΟΤΥΧΑΤΕ.** Πρέπει όλοι να δοκιμάζουμε και οι αποτυχίες είναι μέρος της ζωής. Οι εμπειρίες μας, μας δίνουν εφόδια για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε θέματος.



3. Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις !

Το κάθε συμβάν που αντιμετωπίζουμε στη ζωή αποκτά αξία αναλόγως της βαρύτητας που εμείς του δίνουμε. Συνεπώς, η κάθε κατάσταση θα προκαλέσει άγχος εάν και εφόσον εμείς το επιτρέψουμε.

Ο καθένας από εμάς έχει τη δική του/της μοναδική προσωπικότητα και τον δικό του/ της τρόπο και οπτική γωνία για να αντιμετωπίζει το κάθε γεγονός. Παράλληλα αναλόγως της χρονικής στιγμής και των συνθηκών μπορεί ένα γεγονός να το δούμε με διαφορετικό τρόπο.

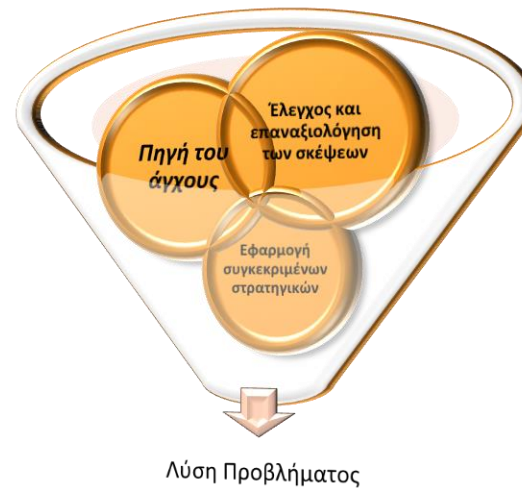
Ουσιαστικά δεν μας αναστατώνει ένα γεγονός αλλά το πώς το αντιλαμβανόμαστε τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Αν είμαστε ήδη επιφορτισμένοι με πολλά, ακόμα ένα πρόβλημα θα μας προκαλέσει άγχος καθώς προστίθεται στα υφιστάμενα θέματα.

Συνεπώς ένα τρόπος για να αποφορτιστεί ένα άτομο είναι να εξετάσει αν όντως αυτό το γεγονός είναι τόσο σοβαρό όσο το εκλαμβάνει.



Η σχετική προσπάθεια αποτελείται από 3 στάδια:

- **Εντοπίστε την πηγή του άγχους.**
- **Έλεγχος και επαναξιολόγηση των σκέψεών σας.** Τι είναι αυτό που σας αγχώνει για την συγκεκριμένη κατάσταση. Επαναξιολογήστε την κατάσταση και εντοπίστε τις σκέψεις που δυσχεραίνουν ή και παραποιούν μια κατάσταση . Η αντικατάσταση των σκέψεων αυτών με άλλες, περισσότερο προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα ή και πιο αισιόδοξες, θα μειώσει το βαθμό του άγχους που βιώνετε.
- **Εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών για την επίλυση του προβλήματος.** Έχοντας εστιάσει στο συγκεκριμένο πρόβλημα, θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε, και να το αποτρέψετε από το να γίνει μια επαναλαμβανόμενη πηγή άγχους.





1. Προγραμματίστε το χρόνο σας. Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων.

- Βάλτε τις υποχρεώσεις σας με σειρά προτεραιότητας.
- Βάλτε χρονοδιάγραμμα φτιάχνοντας ένα κατάλογο με τις δραστηριότητες για την επόμενη μέρα, τις επόμενες ημέρες, τους επόμενους μήνες.
- Επικεντρωθείτε στα πιο σημαντικά θέτοντας υλοποιήσιμους στόχους.
- Μη προσθέτετε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου.
- Σημειώστε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνετε.
- Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγξτε τι καταφέρατε και κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας.
- ΜΗΝ ξεχάσετε να προβλέψετε επαρκή χρόνο για διασκέδαση ή χαλάρωση.



2. Η φυσική άσκηση

Ασχοληθείτε με την γυμναστική, το περπάτημα, το χορό, το κολύμπι. Ξεκινήστε ένα χόμπι. Η ενασχόληση με την γυμναστική αποφορτίζει ένα άτομο από την ένταση.



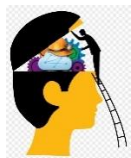
3. Ελεύθερος χρόνος

Φροντίστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά σας, όπου πραγματικά δεν θα έχετε να κάνετε απολύτως τίποτα. Κάντε κάτι που σας ευχαριστεί. Ακουστέ μουσική, παρακολουθείστε μια ταινία.



4. Υγιεινή Διατροφή και αρκετές ώρες Ύπνου.

Η ισορροπημένη Μεσογειακή διατροφή που συμπεριλαμβάνει βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και άλλα θρεπτικά στοιχεία συνδράμει ουσιαστικά στη διαχείριση του άγχους και στην υγεία μας. Παράλληλα προσπαθήστε να κοιμάστε όση ώρα χρειάζεστε και να έχετε ένα σταθερό πρόγραμμα, δηλαδή να κοιμάστε και να ξυπνάτε τις ίδιες περίπου ώρες κάθε μέρα.



5. Μιλήστε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε, αγαπάτε, ή νιώθετε άνετα μαζί του.

Συζητήστε για το τι σας απασχολεί. Μπορεί να δυσκολεύεστε να εξωτερικεύετε τις σκέψεις σας, αλλά θα εκπλαγείτε από την ανακούφιση που θα νιώσετε. Επιπρόσθετα, μπορεί να ακούσετε κάποια πρόταση ή λύση που θα έχει να σας προσφέρει κάποιος άλλος και να σας φανεί χρήσιμη. Μην διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια, όταν τη χρειάζεστε. Ρωτήστε τι θα έκαναν οι άλλοι αν αντιμετώπιζαν το πρόβλημα που εσείς χειρίζεστε. Είναι πιθανόν να σας δώσουν καλές ιδέες.

Επιμέλεια κειμένου: Χριστιάνα Πάρπα Καθηγήτρια Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής

Πηγή: <http://www.skf.psych.uoa.gr/>