

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

Γυρίζω σελίδα... στο **Άγχος**



ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΜΕ ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



Αν μπορούσαμε να συμπυκνώσουμε σε μια λέξη όλες εκείνες τις συναισθηματικές καταστάσεις που μας δυσκολεύουν, όλες εκείνες τις στιγμές που τα χάσαμε, που ζοριστήκαμε, που πειστήκαμε, που τρομάξαμε, που φοβηθήκαμε, που απειληθήκαμε, που πανικοβληθήκαμε, που απειληπιστήκαμε, αυτή η λέξη θα ήταν το «άγχος». Παρόλο που το άγχος στα μάτια μας φαίνεται σαν αρκετά απλό συναίσθημα, κρύβει από πίσω του όλη την ανασφάλεια, την ανθρώπινη φύση, την πολυπλοκότητα του νου, την ευαισθησία μας.

Με λόγια απλά και πολλές ενδιαφέρουσες ασκήσεις καθώς και δραστηριότητες αυτογνωσίας, το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να σας βοηθήσει να γνωρίσετε καλύτερα το άγχος, να το καταλάβετε, να το αποδεχτείτε ως κάτι το απαραίτητο, να το οριοθετήσετε και να ανακαλύψετε τρόπους για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

ISBN 978-960-566-012-3



9 789605 660123

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 6012

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

Γυρίζω σελίδα... στο
Άγχος
ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΜΕ ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
----------------	----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
-----------------------	----

Αυτό το ταξίδι θα το κάνω μόνος ή με βοήθεια;	15
---	----

Πόσο γρήγορα θα προχωρώ με το βιβλίο.	16
--	----

Έχει το ταξίδι αυτό την ίδια διαδρομή για όλους;	16
--	----

Η προσπάθεια είναι ατομική αλλά όχι μοναχική	17
--	----

Οι ασκήσεις	18
-------------------	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ	19
----------------------------	----

Τι είναι το άγχος;	21
--------------------------	----

Ο εγκέφαλός μας	22
-----------------------	----

Το μεταιχμιακό σύστημα (ο «συναισθηματικός» μας εγκέφαλος) ...	22
--	----

Ο πρόσθιος φλοιός (ο «λογικός» μας εγκέφαλος)	24
---	----

Τι μας συμβαίνει όταν αγχωνόμαστε;	26
--	----

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν αγχωνόμαστε;	29
---	----

Μακροπρόθεσμες συνέπειες του άγχους στο σώμα	31
--	----

Τι συμβαίνει στη σκέψη μας όταν αγχωνόμαστε;	37
--	----

Τι συμβαίνει στη συμπεριφορά μας όταν αγχωνόμαστε;	42
--	----

Η χρησιμότητα του άγχους	46
--------------------------------	----

Είδη και χαρακτηριστικά του άγχους	46
--	----

Πηγές άγχους: τι μας αγχώνει;	49
-------------------------------------	----

Παγκόσμια γεγονότα	49
Περιβάλλον και σύγχρονος τρόπος ζωής	53
Ο ρόλος της υπερπληροφόρησης και της υπερεπικοινωνίας	55
Το άγχος από γεγονότα της ζωής	58
Μικρά καθημερινά άγχη	60
Προσωπικότητα και άγχος: τύπος Α ή Β;	64
Ψυχοκοινωνικά αίτια του άγχους	67
Άγχος στην παιδική ηλικία	72
Άγχος στην εφηβική ηλικία	74
Όταν το άγχος παίρνει παθολογικές διαστάσεις	78
Υπάρχει εθισμός στο άγχος;	81
Ποιες είναι οι διαταραχές στο φάσμα του άγχους;	83
Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	83
Διαταραχή πανικού	84
Αίτια των κρίσεων πανικού	87
Φοβίες	90
Αγοραφοβία	91
Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή	92
Το μετατραυματικό άγχος	94

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ

ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ	97
Το άγχος των εξετάσεων	99
Τι επιπτώσεις μπορεί να έχει;	101
Το άγχος της υγείας και του θανάτου	106
Το άγχος των... διακοπών!	109
Το εργασιακό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση	110
Αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους	113

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ	115
Φαρμακευτική αγωγή	117
Ψυχοθεραπεία	117
Αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού	125
Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε	127
Δημιουργική απασχόληση, χόμπι και κάνοντας... τίποτα!	131
Αλλάζοντας το περιβάλλον μας	133
Διατροφή και άγχος	138
Υπάρχουν τροφές που καταπολεμούν το άγχος;	140
Τι να αποφεύγουμε στη διατροφή μας	142
Πεπτικό σύστημα, διατροφή και άγχος	143
Η άσκηση και ο ρόλος της στην καταπολέμηση του άγχους	144
Ασκήσεις ενσυνειδητότητας	147
Άγχος και διαχείριση χρόνου	149
Αναβλητικότητα και άγχος	151
Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η αναβλητικότητα και η κακή διαχείριση του χρόνου;	152
Λίστες διαχείρισης	157
Το γέλιο!	161
Βελτιώνοντας τον ύπνο μας	164
Το μασάζ	167
Άλλες ιδέες για τη μείωση του άγχους	168
Είμαι έτοιμος να αλλάξω; Τι φοβάμαι; Ποιες αποφάσεις με δυσκολεύουν;	170
ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΠΙΛΟΓΟ	
Τι συνέβη σε αυτό το βιβλίο;	179
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	183
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	185

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Πάσχω από κάποια διαταραχή του ύπνου;	33
2. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω σωματικά συμπτώματα πιστεύετε ότι έχετε	36
3. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω γνωρίσματα της σκέψης πιστεύετε ότι έχετε	40
4. Οι αρνητικές σκέψεις μου	41
5. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω γνωρίσματα εμφανίζει η συμπεριφορά σας	44
6. Σκέψεις για τα συμπτώματά μου	45
7. Πώς χειρίζεστε συναισθηματικά τις ειδήσεις;	52
8. Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά έχει το σπίτι σας ή ο χώρος όπου εργάζεστε;	54
9. Εκτίθεστε σε υπερπληροφόρηση και σε υπερβολή στην επικοινωνία;	56
10. Σημειώστε τα γεγονότα που χαρακτηρίζουν αυτή την εποχή τη ζωή σας	58
11. Τα «μικροπράγματα», μικρές καθημερινές έγνοιες-ενοχλήσεις	62
12. Είστε τύπος προσωπικότητας Α;	65
13. Αποκτώντας άγχος καθώς μεγαλώνουμε	77
14. Πόσο με αφορά το άγχος των εξετάσεων;	102
15. Έχετε άγχος σχετικά με την υγεία και τον θάνατο;	108
16. Εγώ και οι ειδικοί	120
17. Χαλαρώνοντας το σώμα μας	129
18. Χαλαρώνοντας στον ελεύθερο χρόνο μου	132
19. Τι μπορείτε να αλλάξετε προς το καλύτερο στο περιβάλλον σας;	137
20. Πόσο άγχος βάζω στο πιάτο μου;	140
21. Εγώ και η άσκηση	146

22. Ενσυνειδητότητα τώρα!	149
23. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να διαπιστώσετε τη δική σας σχέση με τον χρόνο	150
24. Χρονοβόρες δραστηριότητες	154
25. Η λίστα μου	160
26. Τι με κάνει να γελάω;	163
27. Είμαι έτοιμος να αλλάξω;	171
28. Οι δυσκολίες της αλλαγής – προετοιμασία	173
29. Οι καλές πράξεις που μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου ώστε να αντιμετωπίσω το άγχος μου	176

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αν μπορούσαμε να συμπυκνώσουμε σε μια λέξη όλες εκείνες τις συναισθηματικές καταστάσεις που μας δυσκόλεψαν, όλες εκείνες τις στιγμές που τα χάσαμε, που ζοριστήκαμε, που πιεστήκαμε, που τρομάξαμε, που φοβηθήκαμε, που νιώσαμε απειλημένοι, που πανικοβληθήκαμε, που απελπιστήκαμε, αυτή η λέξη θα ήταν το «άγχος».

Το άγχος μπορεί να μας φαίνεται σαν ένα πολύ απλό συναίσθημα· όμως πίσω από αυτό λανθάνουν όλη η ανασφάλεια και η ευαισθησία μας, η πολυπλοκότητα του νου και γενικά η ανθρώπινη φύση· λανθάνουν τα βιώματα, οι πολλαπλές εμπειρίες και όλα όσα έχουν καταγραφεί στο μυαλό μας, είτε το γνωρίζουμε είτε όχι. Και ακόμα, λανθάνει το βάθος των ανθρώπινων σχέσεων αλλά και η ανάγκη μας να νιώσουμε ασφαλείς, και ευχαριστημένοι με τη ζωή μας.

Όπως όμως ο πόνος του σώματος αποτελεί τον συναγερμό που σημαίνει για να προστατεύσουμε τη σωματική μας ακεραιότητα, έτσι και το άγχος είναι ένας συναγερμός που μας καλεί να φροντίσουμε αμέσως την ψυχική μας κατάσταση. Και τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει τρόπος γι' αυτό.

Το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να σας βοηθήσει να γνωρίσετε καλύτερα το άγχος, να το καταλάβετε, να το αποδεχτείτε ως κάτι το



απαραίτητο, να το οριοθετήσετε και να μπορέσετε να ανακαλύψετε τρόπους που θα σας διευκολύνουν να επαναπροσδιορίσετε τις συνθήκες στις οποίες ζείτε και να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.

Καλή ανάγνωση!

Κ.Ε.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

■ Αυτό το ταξίδι θα το κάνω μόνος ή με βοήθεια;

Το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός αυτοανάπτυξης. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε μόνοι σας, στον δικό σας ελεύθερο χρόνο, συστηματικά, αλλά με τον ρυθμό που εσείς μπορείτε να ακολουθήσετε. Αν νιώσετε ότι δεν μπορείτε να κάνετε μian άσκηση, περιμένετε λίγο, σκεφτείτε τους λόγους που σας δυσκόλεψε η άσκηση και ξαναδοκιμάστε αργότερα. Αν πάλι χρειάζεστε τη βοήθεια κάποιου άλλου για μian άσκηση, ζητήστε αυτή τη βοήθεια. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στόχος σε αυτό το εσωτερικό ταξίδι είναι να μάθουμε τον εαυτό μας και να τον επαναφέρουμε σε υγιείς ρυθμούς ζωής και σκέψης. Δεν είμαστε τέλεια όντα – οπότε δεν είναι κακό να προστρέχουμε πού και πού για βοήθεια, είτε σε βιβλία είτε σε ανθρώπους.

Οι άνθρωποι γύρω μας, ακόμα και αν μας αγαπούν πολύ, δεν είναι πάντα οι κατάλληλοι βοηθοί στην προσπάθεια να διαχειριστούμε τον συναισθηματικό μας κόσμο. Μπορεί να ακούγεται παράξενο, αλλά μερικές φορές τα προβλήματα που έχουμε με το άγχος μας έχουν τις αιτίες τους στα λανθασμένα μηνύματα, στις κακές συμβουλές και στις διαστρεβλωμένες αντιλήψεις που μας μετέδωσαν άθελά τους οι κοντινοί και αγαπημένοι μας

άνθρωποι. Αν νιώσετε την ανάγκη για βοήθεια, απευθυνθείτε σε έναν ειδικό και εκθέστε του τους προβληματισμούς σας.

■ Πόσο γρήγορα θα προχωρώ με το βιβλίο;

Για την επίτευξη της αυτογνωσίας και την κατάκτηση της συναισθηματικής διαχείρισης η βιασύνη είναι κακός σύμβουλος. Η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε χρειάζεται χρόνο, για να είναι βαθύτερη και μόνιμη. Αν δε νιώθετε έτοιμοι, ίσως να χρειάζεστε ακόμα λίγο χρόνο. Δε χρειάζεται ούτε να πιεστείτε ούτε να καταχωνιάσετε κάπου απογοητευμένοι το βιβλίο αυτό, ώστε να μη σας θυμίζει ότι αποτύχατε. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο και περιθώρια για αυτοσυγκέντρωση. Τέλος, πριν ξεκινήσετε το ταξίδι αυτό, φροντίστε να αφήσετε την τελειομανία, την αυστηρότητα και τη βιασύνη έξω από τις «αποσκευές» σας...

■ Έχει το ταξίδι αυτό την ίδια διαδρομή για όλους;

Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Όπως θα δούμε και σε αυτό το βιβλίο, το τι αγχώνει τον κάθε άνθρωπο είναι διαφορετικό, όπως διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και ο τρόπος που εκδηλώνεται το άγχος, άρα και ο χειρισμός του. Μην προσπαθήσετε να ερμηνεύσετε τον εαυτό σας σε σύγκριση με άλλους («Μα γιατί εγώ αγχώνομαι και οι διπλανοί μου είναι ήρεμοι;», «Η αδερφή μου τα βλέπει όλα πιο χαλαρά»). Στο κάτω κάτω τα φαινόμενα απατούν: κάποιος που σας φαίνεται χαλαρός και ήρεμος μπορεί μέσα του να κυριεύεται από τρομερά άγχη και φόβους!

Ακόμα και μπροστά στο ίδιο ερέθισμα κάθε άνθρωπος θα

αντιδράσει διαφορετικά. Γι' αυτό και δύο αδέρφια, που έχουν μεγαλώσει στην ίδια οικογένεια και έχουν βρεθεί αντιμέτωπα σε γενικές γραμμές με τα ίδια ερεθίσματα και τις ίδιες εμπειρίες, ενδέχεται να αναπτύξουν εντελώς διαφορετικές στάσεις απέναντι στη διαχείριση αγχωδών καταστάσεων.

Έτσι, οι άνθρωποι διαφοροποιούνται μεταξύ τους (ακόμα και αν έζησαν στο ίδιο περιβάλλον) είτε γιατί έχουν διαφορές από γεννησιμιού τους είτε γιατί είχαν διαφορετικά βιώματα είτε γιατί είχαν παρόμοια βιώματα, αλλά τα ερμήνευσαν διαφορετικά. Οι διαφορές που παρουσιάζονται μπορούν να είναι:

- ψυχολογικές, όπως π.χ. η προσωπικότητα
- σωματικές, όπως π.χ. ορμονικά προβλήματα
- περιβαλλοντικές, όπως π.χ. η διαφορετική στάση των γονέων στην ανατροφή.

■ Η προσπάθεια είναι ατομική αληθιά όχι μοναχική

Ναι, ο καθένας μας είναι μοναδικός. Είναι όμως και ο καθένας μας *μόνος*; Η αλήθεια είναι ότι όσοι ψυχολόγοι ή ψυχίατροι και αν δώσουν επιστημονικές οδηγίες, όσοι κι αν προσφέρουν τις γνώσεις και τις ικανότητες για προσεχτική ακρόαση, το ταξίδι της αυτογνωσίας και της αυτοανάπτυξης είναι μια (όχι βέβαια μοναχική αλλά οπωσδήποτε) ατομική προσπάθεια, που θα πετύχει *μόνον* όταν είστε διατεθειμένοι να νιώσετε δύναμη, και κυρίως αγάπη για τον εαυτό σας, κατανοώντας παράλληλα ότι δεν είστε *οι μόνοι* που καταβάλλονται από άγχος. Πολλοί μάλιστα που σας δίνουν την εντύπωση ότι είναι εξαιρετικά άνετοι με τον εαυτό τους και που φέρονται με αυτοπεποίθηση είναι πολύ

πιθανό να κρύβουν μέσα τους μεγάλες ανασφάλειες! Δεν είστε μόνοι λοιπόν, αλλά (ακόμα και αν χρειαστείτε βοήθεια από άλλους), εσείς είστε που θα τα καταφέρετε, δικό σας θα είναι το κατόρθωμα να νιώσετε ξανά όμορφα με τον εαυτό σας και την ψυχική σας διάθεση!

■ Οι ασκήσεις

Αυτό το βιβλίο είναι διανθισμένο σε διάφορα σημεία του με ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες έτσι, ώστε να σας βοηθήσουν να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας σε σχέση με το πώς εκδηλώνετε το άγχος και πώς μπορείτε να το διαχειριστείτε πιο αποτελεσματικά. Μπορεί να θέλετε να κάνετε τις ασκήσεις νοερά, όμως καλύτερα θα είναι να τις συμπληρώσετε γραπτώς επιτόπου. Θεωρήστε το βιβλίο αυτό σαν ένα προσωπικό σας τετράδιο. Το ταξίδι της αυτογνωσίας χρειάζεται και ένα «ημερολόγιο καταστρώματος»!

Κάποιες από τις ασκήσεις θα σας φανούν σαν μικρά τεστ, αλλά θα παρατηρήσετε ότι δεν έχουν «σκορ». Αυτό οφείλεται στο ότι θα ήταν άστοχο να υποστηρίξει κανείς ότι οι άνθρωποι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν μέσα από τέτοιες δοκιμασίες. Οι ερωτήσεις των ασκήσεων αυτών στοχεύουν στον προβληματισμό και στην αυτογνωσία. Μη φοβάστε αν μετανιώσετε για κάτι που γράψατε ή αν πιστεύετε ότι δεν απαντήσατε σωστά. *Δεν υπάρχουν σωστές ή λαθεμένες απαντήσεις και κανένας δε θα βαθμολογήσει όσα γράψατε.* Στόχος είναι να ανακαλύψετε τον εαυτό σας – και αυτός που γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό σας είστε μόνο εσείς.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ
Κατανοώντας το άγχος

■ Τι είναι το άγχος;

Το άγχος ως λέξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα «άγχω» (σφίγω στον λαιμό, πνίγω). Ομόρριζο με αυτή τη λέξη είναι η αγχώνη (η θηλιά από σκοινί που χρησιμοποιείται για να προκληθεί πνιγμός). Το άγχος λοιπόν είναι συνδεδεμένο, όπως φαίνεται και από την ετυμολογία του, με την έννοια μιας αίσθησης πνιγμού. Είναι κάτι το οποίο μας καταπνίγει, μας ασκεί αφόρητη πίεση, μας σφίγγει και μας κόβει την αναπνοή (και την ελευθερία), μας στερεί το πολύτιμο οξυγόνο – την ίδια τη ζωή. Πρόκειται λοιπόν για κάτι το ανεπιθύμητο αλλά και το τρομαχτικό.

Στην αγγλική γλώσσα χρησιμοποιούνται για το άγχος λέξεις όπως «stress», «anxiety», για να δηλώσουν τα ίδια περίπου συναισθήματα: ένα πιεστικό τέντωμα, ένα «τσίτωμα», όπως θα λέγαμε στην καθομιλουμένη, και μια αίσθηση αγωνίας. Η αγωνία μάλιστα εμπεριέχει και την αίσθηση του αγνώστου, αφού αγωνιούμε για κάτι το οποίο βρίσκεται έξω από τον έλεγχό μας, μέχρι να μας συμβεί. Και η αγωνία δεν είναι βέβαια το ίδιο με την ανυπομονησία: αγωνία νιώθουμε για κάτι το οποίο δεν είμαστε σίγουροι αν θα έχει θετική ή όχι έκβαση για μας (ενώ ανυπομονησία νιώθουμε όταν αναμένουμε κάτι ευχάριστο). Πρόκειται δηλαδή για μια αίσθηση αβεβαιότητας, που είναι διαποτισμένη με δυσάρεστα συναισθήματα ανασφάλειας για την έκβαση μιας κατάστασης.

Τι είναι λοιπόν το άγχος; Πρόκειται για μια αντίδραση σε κάτι ή για μια πηγή συναισθημάτων; Είναι το άγχος το αίτιο

ή το αποτέλεσμα μιας κατάστασης; Είναι λίγο δύσκολο να τα διαχωρίσουμε αυτά. Η νευροψυχολογία μάς βοηθάει καλύτερα να κατανοήσουμε τι είναι τελικά το άγχος. Ας δούμε λοιπόν τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας, για να προσδιορίσουμε ακόμα καλύτερα αυτό το παράξενο και τόσο δυσάρεστο συναισθημα.

■ Ο εγκέφαλός μας

Μπορεί πολλές φορές να αναφερόμαστε στην καρδιά ως κέντρο από το οποίο προέρχονται τα συναισθήματά μας, αλλά σήμερα γνωρίζουμε καλά ότι αυτά προέρχονται από τον εγκέφαλό μας. Ο εγκέφαλος του ανθρώπου αποτελείται από διάφορα τμήματα, το καθένα από τα οποία είναι υπεύθυνο για συγκεκριμένες λειτουργίες. Είναι ένα όργανο που έχει την εξής ιδιομορφία: κάποια τμήματά του είναι εξαιρετικά πολύπλοκα σε σύγκριση με τον εγκέφαλο άλλων οργανισμών, ενώ κάποιες περιοχές του είναι πολύ απλές και πρωτόγονες, όπως εκείνες άλλων, πολύ κατώτερων όντων. Αυτά που θα μας απασχολήσουν, για να καταλάβουμε καλύτερα τη φύση του άγχους, είναι το μεταιχμιακό σύστημα και ο πρόσθιος φλοιός.

■ Το μεταιχμιακό σύστημα (ο «συναισθηματικός» μας εγκέφαλος)

Φανταστείτε ότι, εκεί που κάθεστε και βλέπετε τηλεόραση, ακούτε έναν έντονο κρότο. Χωρίς καν να το σκεφτείτε, τινάζεστε τρομαγμένος – μπορεί μάλιστα αυτή η «τρομάρα» να σας προκάλεσε και ταχυπαλμία. Αμέσως μετά το σκέφτεστε λογικά και θυμάστε ότι είχατε αφήσει ανοιχτά τα παράθυρα, έκα-

νε ρεύμα και ο κρότος που ακούσατε προήλθε από το ρεύμα του αέρα, ο οποίος έκλεισε με ορμή την ενδιάμεση πόρτα. Τότε εφησυχάζετε, αν και η «τρομάρα» αυτή δεν περνάει στη στιγμή, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο για να σας αφήσει τελικά ήρεμους. Τι συνέβη μέσα σας; Από πού προέρχονται αυτά τα συναισθήματα και οι σκέψεις;

Ο άνθρωπος, όπως και άλλοι οργανισμοί, είναι εφοδιασμένος με μηχανισμούς που έχουν ως κύρια λειτουργία και στόχο την εξασφάλιση της επιβίωσής του. Έτσι, χρειάζεται κάτι που να του παρέχει τη δυνατότητα για γρήγορες αντιδράσεις ή να του εξασφαλίζει διαθεσιμότητα τροφής, να τον προστατεύει από κινδύνους, να τον οδηγεί στην αναπαραγωγή, να τον βοηθά ώστε να αμύνεται ή να επιτίθεται, προκειμένου να επικρατήσει ενάντια στις αντιξοότητες. Αν δεν είχε αυτούς τους μηχανισμούς, δε θα μπορούσε να επιβιώσει στον πλανήτη.

Οι συναισθηματικές μας λειτουργίες ελέγχονται από το μεταιχμιακό σύστημα, ένα σύνολο από μικρές περιοχές στον εγκέφαλό μας: τον ιππόκαμπο, την αμυγδαλή (όχι αυτήν που έχουμε στον λαιμό μας – η αμυγδαλή αυτή λέγεται έτσι γιατί έχει σχήμα αμυγδάλου), τον υποθάλαμο, την υπόφυση κτλ. Το μεταιχμιακό σύστημα έχει ως κύρια ευθύνη να απελευθερώνει χημικές ουσίες που να λένε στο σώμα μας: «Με αυτό νιώθεις καλά, επιδίωξέ το» ή «Αυτό δεν είναι καλό για σένα, απόφυγέ το». Το μεταιχμιακό σύστημα είναι αυθόρμητο, ενστικτώδες και στοχεύει στην επιβίωσή μας. Πολλοί το χαρακτηρίζουν ως τον «συναισθηματικό μας εγκέφαλο». Είναι πρωτόγονο και μάλιστα σχεδόν ίδιο με το μεταιχμιακό σύστημα που παρατηρούμε και σε άλλα θηλαστικά – δεν έχει εξελιχθεί ιδιαίτερα. Γι' αυτό πολλοί

χαρακτηρίζουν αυτές τις εγκεφαλικές λειτουργίες «ζώδεις»: αφορούν τα βασικά μας ένστικτα, χάρη στα οποία επιβιώνουμε.

■ Ο πρόσθιος φλοιός (ο «λογικός» μας εγκέφαλος)

Αν όμως τη συμπεριφορά μας την καθόριζε μόνο ο συναισθηματικός εγκέφαλός μας, τότε θα καθοδηγούμασταν από τα ένστικτά μας και δε θα λειτουργούσαμε πάντα λογικά. Έτσι, το μεταιχμιακό σύστημα περιβάλλεται από τον εγκεφαλικό φλοιό, ο οποίος έχει τη δική του αποστολή: να αντιλαμβάνεται τα ερεθίσματα, να τα επεξεργάζεται, να τα αποθηκεύει, να μαθαίνει, να αποφασίζει. Είναι το λογικό κομμάτι του εγκεφάλου μας, ωστόσο δεν είναι ανεξάρτητος από τον συναισθηματικό εγκέφαλό μας. Προσπαθεί δηλαδή να συνεργάζεται με το μεταιχμιακό σύστημα και να «φιλτράρει» τις πληροφορίες του, ώστε να λαμβάνει λογικές αποφάσεις, που δε βασίζονται μόνο στο συναίσθημα αλλά και στην πρακτική, λογική διάσταση μιας κατάστασης.

Ας επιστρέψουμε στο παράδειγμα της πόρτας που έκλεισε απότομα από το ρεύμα του αέρα. Αν και ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος έδωσε τις απαραίτητες εντολές στο σώμα μας, ώστε να αντιδράσει με έναν συγκεκριμένο τρόπο (θα δούμε σε λίγο ποιες είναι αυτές οι αντιδράσεις του σώματος), κάτι μας συνέβη και δε σηκωθήκαμε να φωνάζουμε πανικόβλητοι: «Τι θόρυβος είναι αυτός, βοήθεια, κινδυνεύω!». Αμέσως μετά το άκουσμα του απότομου θορύβου ανέλαβε ο λογικός μας εγκέφαλος να επεξεργαστεί το ερέθισμα που έλαβε και σκέφτηκε: «Α, είναι η πόρτα που έκανε θόρυβο, ξέχασα ανοιχτό το παράθυρο και έκανε ρεύμα, δεν είναι τίποτα». Μπαίνει λοιπόν η λογική, για να

δώσει ερμηνείες και να κατευνάσει την κατάσταση, ενώ ο συναισθηματικός εγκέφαλος δίνει πια σήμα να σταματήσουν οι σωματικές αντιδράσεις και να επέλθει και πάλι ηρεμία.

Πώς όμως συνδέονται οι συναισθηματικές μας λειτουργίες με την επιβίωσή μας; Ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα στο συναισθηματικό και στο λογικό τμήμα του εγκεφάλου μας; Ας χρησιμοποιήσουμε ένα άλλο παράδειγμα: Φανταστείτε ότι εκεί που διασχίζετε τον δρόμο αμέριμνοι, ακούτε έναν ήχο που μοιάζει με κόρνα αυτοκινήτου, ενώ με την άκρη του ματιού σας αισθάνεστε να σας πλησιάζει κάτι ογκώδες. Αν τη συμπεριφορά σας τη ρύθμιζε μόνο το λογικό κομμάτι του εγκεφάλου σας, ίσως κάποια στιγμή να κοντοστεκόσασταν, να γυρνούσατε το βλέμμα σας και να αντικρίζατε το όχημα που σας πλησίαζε ορμητικά. Ίσως και να προλαβαίνατε να σκεφτείτε: «Α, ένα αυτοκίνητο, θα με χτυπήσει έτσι όπως τρέχει, λες να προλάβω να το αποφύγω;». Όμως η διαδικασία αυτής της λογικής αλληλουχίας σκέψεων είναι χρονοβόρα: χρειαζόμαστε κάτι πολύ πιο γρήγορο, που να μας δώσει μίαν άμεση εντολή να δράσουμε το συντομότερο δυνατόν και αποτελεσματικά. Η *συναισθηματική* αντίδραση λοιπόν είναι αυτή που θα μας εξασφαλίσει την επιβίωσή μας και θα μας κάνει να τιναχτούμε και να γυρίσουμε γρήγορα στο πεζοδρόμιο, για να γλιτώσουμε το χτύπημα από το όχημα.

Πολλές φορές λοιπόν για κάποιους λόγους ο συναισθηματικός εγκέφαλος αποκτά περισσότερη ταχύτητα και ισχύ από τον λογικό, με αποτέλεσμα να παίρνει αποφάσεις και να μας οδηγεί σε συμπεριφορές που δεν είναι και τόσο ωφέλιμο να πραγματοποιηθούν. Αυτό σημαίνουν και κάποιες φράσεις που ίσως να

έχετε ακούσει – όπως: «εν βρασμώ ψυχής», «θόλωσε η σκέψη μου από τα συναισθήματα», «τα 'χασα», «δε σκέφτομαι καθαρά», «δεν ξέρω πώς να το πω με λόγια, απλώς το νιώθω».

Τα μέρη αυτά του εγκεφάλου λοιπόν προσπαθούν να συνεργάζονται, όμως αυτό δε συμβαίνει πάντοτε με επιτυχία. Αν προσπαθήσετε, σίγουρα θα θυμηθείτε μια φορά που χάσατε την ψυχραιμία σας και βάλατε τις φωνές, ενώ γνωρίζατε ότι δεν ήταν η καλύτερη δυνατή αντίδραση· ή μια φορά που νιώθατε καρδιοχτύπι την ώρα που ο καθηγητής μοίραζε τα διαγωνίσματα ή μια φορά που φάγατε χωρίς να πεινάτε. Θα δούμε και παρακάτω πώς λογική και συναίσθημα πασχίζουν να συνεννοηθούν – χωρίς αυτό να είναι πάντοτε εύκολο!

■ Τι μας συμβαίνει όταν αγχωνόμαστε;

Για να καταλάβουμε καλύτερα τι συμβαίνει στον εαυτό μας όταν αγχωνόμαστε, είναι απαραίτητο να μελετήσουμε λίγο περισσότερο το ανθρώπινο σώμα. Εκτός από τον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα αποτελείται και από ένα πολύπλοκο δίκτυο νευρικών κυττάρων (νευρώνων), που διακλαδίζονται σε όλο μας το σώμα, λαμβάνουν ερεθίσματα και ειδοποιούν τον εγκέφαλο ή εκτελούν εντολές που τους έχει δώσει ο εγκέφαλος.

Η συμπεριφορά μας λοιπόν δεν είναι παρά το αποτέλεσμα της λειτουργίας του νευρικού μας συστήματος: πρόκειται για το προϊόν της επίδρασης ηλεκτρικών σημάτων και χημικών ουσιών. Πιο συγκεκριμένα, το νευρικό μας σύστημα αποτελείται από νεύρα που με κάποιον τρόπο πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους, για να μεταφέρουν τα διάφορα μηνύματα στον εγκέφαλο. Και ο εγκέφαλος με τη σειρά του θα πάρει τις αποφάσεις

για τη δράση και τη συμπεριφορά μας. Τα μηνύματα αυτά μεταδίδονται με τη μορφή ηλεκτρικών ώσεων.

Όμως τα νευρικά κύτταρα έχουν μια ιδιομορφία: δεν ακουμπούν το ένα με το άλλο – υπάρχει δηλαδή ανάμεσά τους ένα κενό. Επειδή στο κενό δεν μπορεί να μεταδοθεί ο ηλεκτρισμός, ώστε να μεταφέρονται μηνύματα, τα νευρικά κύτταρα χρειάζονται έναν τρόπο για να λύσουν αυτό το πρόβλημα. Έτσι, όταν τους δοθεί σήμα, απελευθερώνονται στις άκρες τους ουσίες που θα διευκολύνουν την επικοινωνία των μηνυμάτων από νευρο σε νευρο. Επειδή μεταβιβάζουν μηνύματα από νευρώνα σε νευρώνα, οι ουσίες αυτές ονομάζονται **νευροδιαβιβαστές**.

Ίσως να έχετε ακουστά μερικούς από τους νευροδιαβιβαστές: ντοπαμίνη, αδρεναλίνη, κορτιζόλη, ενδορφίνες, σεροτονίνη, όλες αυτές είναι ουσίες που παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο στη λειτουργία των συναισθημάτων. Αν μια από αυτές δεν παράγεται κανονικά, μπορεί να υπάρξουν επιπτώσεις στη διάθεση και στη συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, ο νευροδιαβιβαστής «σεροτονίνη» θεωρείται ότι είναι από τους κυριότερους παράγοντες που συντελούν στα επίπεδα της διάθεσής μας. Για να καταλάβετε πόσο σημαντική είναι η σεροτονίνη, διαταραχές στα επίπεδά της έχουν συνδεθεί με την κατάθλιψη. Ο οργανισμός μας μπορεί να απελευθερώνει νευροδιαβιβαστές σε μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα από όσο πραγματικά χρειαζόμαστε και γι' αυτό υπάρχουν πολλοί λόγοι: γενετικοί λόγοι, διατροφή, συνθήκες ζωής κ.ά.

Τι συμβαίνει λοιπόν όταν δεχόμαστε ερεθίσματα που μας τρομάζουν; Την αντίδραση του ανθρώπου σε ερεθίσματα τα οποία αυτός τα προσλαμβάνει ως απειλή την έχουν ονομάσει

και **σύστημα συναγερμού**. Τη στιγμή που ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάτι το οποίο μας απειλεί (είτε αποτελεί πραγματικά απειλή στη ζωή και την ακεραιότητά μας είτε μας απειλεί ψυχολογικά είτε απλώς νομίζουμε ότι θα μας κάνει κακό), την πληροφορία αυτή τη χειρίζεται ένα τμήμα του μεταιχμιακού συστήματος, που λέγεται **θάλαμος**. Ο θάλαμος λειτουργεί σαν ένας ταχυδρόμος που έχει στα χέρια του μια πληροφορία. Για να είναι σίγουρος, θα τη δώσει σε δύο παραλήπτες: σε έναν συναισθηματικό αλλά γρήγορο και σε έναν λογικό αλλά αργό. Ο πρώτος παραλήπτης είναι η αμυγδαλή και ο δεύτερος είναι ο πρόσθιος φλοιός (ο λογικός εγκέφαλος που είδαμε παραπάνω).

Όταν τρομάζουμε από τον θόρυβο μιας πόρτας που τη χτύπησε το ρεύμα του αέρα, ο θάλαμος ειδοποιεί τους δύο παραλήπτες:

- η αμυγδαλή θα δώσει εντολή για απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών, ώστε διάφορα σημεία του σώματος να ενεργοποιηθούν τάχιστα σε περίπτωση που το σώμα χρειάζεται βοήθεια, για να προστατευτεί·
- ο πρόσθιος φλοιός θα χρειαστεί λίγο περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί την πληροφορία και να αποφασίσει τι χρειάζεται να γίνει.

Το άγχος λοιπόν είναι ένα συναίσθημα που σχετίζεται με τις εντολές του συναισθηματικού εγκεφάλου. Είναι ουσιαστικά **μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα ερέθισμα που έγινε αντιληπτό ως απειλή**. Το ενστικτώδες κομμάτι του μυαλού μας, για να μας έχει σε εγρήγορση και να μας προστατεύει από κινδύνους, δίνει καλού κακού εντολή για κάποιες αντιδράσεις. Ποιες είναι αυτές;

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Ο εγκέφαλός μας διαθέτει ένα κομμάτι υπεύθυνο για τις λογικές σκέψεις και ένα κομμάτι που ρυθμίζει τα συναισθήματα. Αυτά τα δύο προσπαθούν να συνεργάζονται, κάτι που δε συμβαίνει πάντα με επιτυχία. Όταν αγχωνόμαστε, ο συναισθηματικός εγκέφαλος στέλνει εντολή για συγκεκριμένες σωματικές αντιδράσεις που πυροδοτούν αλληλαγές στη σωματική και νοητική λειτούργεια, καθώς και στη συμπεριφορά.

■ Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν αγχωνόμαστε;

Στην καθημερινότητά μας δεχόμαστε διάφορα ερεθίσματα είτε από τον εαυτό μας (ένα συναίσθημα, έναν πόνο ή μια ενόχληση) είτε από το περιβάλλον (μία εικόνα, έναν ήχο κτλ.). Όπως είπαμε και πριν, όταν δεχόμαστε ένα ερέθισμα το οποίο μας αναστατώνει και γίνεται αντιληπτό ως απειλή, ένα κομμάτι του εγκεφάλου μας σπεύδει να προετοιμάσει το σώμα μας για να αναλάβει δράση το συντομότερο δυνατό. Η αδρεναλίνη που απελευθερώνεται θα δώσει σήμα για να συμβούν διάφορες αλλαγές. Αυτές αποτελούν το λεγόμενο γενικό σύστημα προσαρμογής, έναν γενικό δηλαδή συναγερμό του σώματος, κατά τον οποίο:

- οι κόρες των **ματιών** μας διαστέλλονται, για να μας εξασφαλίσουν καλύτερη όραση·
- περιορίζεται η παραγωγή **σάλιου**, για να γίνει εξοικονόμηση νερού στο σώμα (γι' αυτό νιώθουμε να έχει στεγνώσει το στόμα μας όταν είμαστε αναστατωμένοι – «ξεροκατάπια φοβισμένος»);
- οι **μύες** σφίγγονται, για να έχουν ετοιμότητα να δράσουν ανά πάσα στιγμή·

- η κυκλοφορία του *αίματος* γίνεται γρηγορότερη (γι' αυτό νιώθουμε ταχυκαρδίες), ώστε να τροφοδοτηθεί με αίμα το σώμα (π.χ. το μυϊκό σύστημα)·
- το *πεπτικό* σύστημα υπολειτουργεί, για να γίνει εξοικονόμηση ενέργειας, καθώς η πέψη δαπανά πολλή ενέργεια (γι' αυτό και νιώθουμε έναν κόμπο στο στομάχι όταν αγχωνόμαστε)·
- αυξάνεται ο ρυθμός της *αναπνοής*, για να γίνει καλύτερη παροχή οξυγόνου στους μυς (γι' αυτό και έχουμε πιο γρήγορη και κοφτή αναπνοή, κοντανάσασμα – «μου κόπηκε η ανάσα»)·
- ανεβαίνει το σάκχαρο στο αίμα μας, αυξάνεται δηλαδή η διοχέτευση *σακχάρως* από το συκώτι στο αίμα, για να γίνει καλύτερη τροφοδότηση της δράσης με ενέργεια·
- το *αίμα* συγκεντρώνεται προς τον εγκέφαλο («μου ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι») και στο μυϊκό σύστημα·
- οι *αδένες* ενεργοποιούνται, για να παραγάγουν ακόμα περισσότερη αδρεναλίνη.

Όταν ο εγκέφαλος παίρνει εντολή να σημάνει συναγερμό (σε περίπτωση άγχους), ο υποθάλαμος απελευθερώνει ουσίες οι οποίες ερεθίζουν τους αδένες που παράγουν αδρεναλίνη, καθώς και άλλους νευροδιαβιβαστές (π.χ. κορτιζόλη). Αυτές οι ουσίες θα πυροδοτήσουν με τη σειρά τους πολλές αλλαγές στο σώμα, για να το βοηθήσουν να ανταποκριθεί καλύτερα στην κατάσταση και να προστατευτεί από την απειλή. Όταν ο εγκέφαλος διαπιστώσει ότι πέρασε η απειλή, επιτρέπει να επανέλθουν στα φυσιολογικά επίπεδα οι ουσίες αυτές, άρα και να σταματήσουν και οι υπόλοιπες αντιδράσεις που πυροδοτήθηκαν.

■ Μακροπρόθεσμες συνέπειες του άγχους στο σώμα

Όμως γιατί μας κουράζει τόσο το να νιώθουμε άγχος; Φανταστείτε να βρίσκεστε σε ένα κτίριο στο οποίο χτυπάει υπερβολικά συχνά συναγερμός, ακόμα και για περιπτώσεις που τελικά δε χρειαζόταν. Το να ανεβοκατεβαίνετε σκάλες και να εκκενώνετε πολύ συχνά το κτίριο σας κουράζει μακροπρόθεσμα και σωματικά αλλά και ψυχικά, καθώς διακόπτει τη ροή της ζωής σας και σας γεμίζει αναστάτωση. Κάτι παρεμφερές συμβαίνει και με το άγχος: μας προετοιμάζει υπερβολικά συχνά για τον υποτιθέμενο κίνδυνο, που τελικά εξαντλούμαστε. Ενώ λοιπόν το άγχος είναι ένας χρήσιμος προστατευτικός μηχανισμός, μπορεί α) να κινητοποιείται συχνότερα από το φυσιολογικό, επειδή ζούμε σε γρήγορους ρυθμούς και εκτεθειμένοι σε στρεσογόνο περιβάλλον ή β) να ζούμε σε φυσιολογικό περιβάλλον αλλά από μόνοι μας κάθε τόσο να νομίζουμε ότι απειλούμαστε. Αυτή η υπερβολική κινητοποίηση του άγχους οδηγεί στο χρόνιο άγχος, το οποίο έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας.

Συγκεκριμένα, η κοφτή αναπνοή οδηγεί σε ανεπαρκή οξυγόνωση ή σε υπεροξυγόνωση του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να συγκεντρωθούμε ή και να νιώθουμε ληθαργικοί.

Και το κυκλοφορικό σύστημα πλήττεται από το άγχος. Έχετε μάλλον ακούσει ότι η στενοχώρια κάνει κακό στην **καρδιά**. Το άγχος αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Πριν να συμβούν βέβαια σοβαρές παθήσεις, έχουν προηγηθεί προειδοποιητικά σημάδια: πόνοι, ταχυκαρδίες, ζαλάδες, αίσθηση παλμού, απορρύθμιση και υψηλές τιμές της αρτηριακής μας πίεσης.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του άγχους στο **μυοσκελετικό** μας σύστημα; Από τη διαρκή ένταση, οι μύες του σώματός μας κουράζονται και πιάνονται πολύ, καθώς συσσωρεύουν ενέργεια που τελικά δε δαπανάται πουθενά. Πόνοι στον αυχένα είναι ιδιαίτερα συνηθισμένοι (πολλοί λένε ότι το άγχος συσσωρεύεται στην περιοχή του αυχένα και στο πάνω μέρος της πλάτης), ενώ οι μυοσκελετικοί πόνοι οξύνονται. Πολλές φορές μάλιστα οι «πιασμένοι» μύες προκαλούν και πονοκεφάλους.

Μακροπρόθεσμα το άγχος επηρεάζει και την ποιότητα του **ύπνου** μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, κάνουμε χειρότερο ύπνο. Κατά τη διάρκεια του ύπνου δρα η λεγόμενη αυξητική ορμόνη, που έχει ως δουλειά της να επουλώσει τις πληγές και τα τραύματά μας και να βοηθήσει στην αναπλήρωση των κυττάρων μας και στο μεγάλωμα νυχιών, τριχών κτλ. Αν κοιμόμαστε λίγο ή άσχημα, ο μυϊκός ιστός και άλλα σημεία του σώματος δεν επουλώνονται επαρκώς, με αποτέλεσμα την άσχημη όψη, χρόνιους πόνους και διάφορα προβλήματα υγείας.

Ο οργανισμός μας συνηθίζει στην υψηλή ένταση και δυσκολεύεται να χαλαρώσει αρκετά, ώστε να αποκοιμηθεί και να απολαύσει έναν ποιοτικό ύπνο. Στην ύπαρξη μάλιστα χρόνιου άγχους οφείλονται οι περισσότερες από τις διαταραχές του ύπνου, όπως οι εξής:

- αϋπνία
- εφιάλτες
- τρίξιμο των δοντιών (βρυγμός ή βρουξισμός)
- νυχτερινός τρόμος (το να ξυπνάμε απότομα τρομαγμένοι, χωρίς όμως να θυμόμαστε κάποιο κακό όνειρο)
- υπνοβασία.

Άσκηση 1. Πάσχω από κάποια διαταραχή του ύπνου;

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ☐ Νιώθετε ευέξαπτοι κατά τη διάρκεια της μέρας;
- ☐ Έχετε υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας;
- ☐ Δυσκολεύεστε να μείνετε ξυπνητοί όταν στέκεστε ακίνητοι, όταν βλέπετε τηλεόραση, όταν παρακολουθείτε μια ομιλία ή όταν διαβάζετε;
- ☐ Νυστάζετε ή κουράζεστε εύκολα όταν οδηγείτε;
- ☐ Έχετε δυσκολία να συγκεντρωθείτε;
- ☐ Σας λένε συχνά ότι φαίνεστε κουρασμένοι;
- ☐ Αντιδράτε αργά;
- ☐ Δυσκολεύεστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας;
- ☐ Έχετε ανάγκη να κοιμάστε το μεσημέρι κάθε μέρα;
- ☐ Καταναλώνετε (ή νιώθετε να χρειάζεστε) αρκετή καφεΐνη;
- ☐ Έχετε συχνά επιθέσεις;
- ☐ Τρίζετε τα δόντια σας στον ύπνο σας;
- ☐ Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε, ακόμα και αν είσαστε κουρασμένοι;
- ☐ Ξυπνάτε τη νύχτα τρομαγμένοι;
- ☐ Νιώθετε ότι έχετε καιρό να ξυπνήσετε ξεκούραστοι και χορτάτοι από ύπνο;
- ☐ Σας λένε ότι κάνετε ανήσυχο ύπνο;

Αν απαντήσατε θετικά σε κάποιες από τις παραπάνω ερωτήσεις, θα ήταν καλή ιδέα να επισκεφτείτε έναν ειδικό, για να διαπιστώσετε αν έχετε κάποιο πρόβλημα με τον ύπνο σας.

Ένα ακόμα σύστημα του οργανισμού μας το οποίο πολύ συχνά επηρεάζεται από την ψυχολογική μας κατάσταση είναι και το **πεπτικό** μας σύστημα. Φράσεις που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας και δείχνουν πώς το άγχος αντανakλάται

συχνά στο πεπτικό μας σύστημα είναι: «νιώθω ένα σφίξιμο στο στομάχι», «σαν να έφαγα γροθιά στο στομάχι», «τον βλέπω και ανακατεύομαι», «δεν κατεβαίνει μπουκιά». Το πεπτικό σύστημα διαθέτει τόσο πολλές νευρικές απολήξεις, που πολλοί το χαρακτηρίζουν σαν έναν μικρό εγκέφαλο. Επομένως, δεν είναι παράξενο που το άγχος το επηρεάζει τόσο πολύ. Εξάλλου πολλές είναι οι παθήσεις που οφείλονται κατά κύριο λόγο στο άγχος: σφίξιμο και πόνοι στο στομάχι, έλκος (στομάχου ή δωδεκαδακτύλου), σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (σπαστική κολίτιδα), δυσπεψία, ναυτία, διάρροια, δυσκοιλιότητα.

Το άγχος επιβαρύνει και την κατάσταση του **δέρματος**. Λέγεται ότι σχετίζεται με το 40% των δερματικών παθήσεων. Οι παθήσεις του δέρματος που επιβαρύνονται από το χρόνιο άγχος ή οφείλονται σε αυτό είναι οι δερματίτιδες, το έκζεμα, η ψωρίαση, η κνίδωση, η ακμή, η πιτυρίδα, η τριχόπτωση, ο απλός έρπης.

Τέλος, μια ακόμα σωματική λειτουργία που μπορεί να μεταβληθεί ως αποτέλεσμα χρόνιου άγχους είναι η **σεξουαλική**. Γνωρίζατε ότι ακόμα και οι γενετήσιοι αδένες (της αναπαραγωγής) επηρεάζονται από το άγχος; Κι όμως το άγχος μειώνει την έκκριση τεστοστερόνης και φέρνει διαταραχές στον έμμηνο κύκλο. Γι' αυτόν το λόγο και πολλά ζευγάρια δυσκολεύονται να τεκνοποιήσουν, επειδή είναι αγχωμένα – δε σπανίζουν οι περιπτώσεις που πραγματοποιείται η σύλληψη μόλις το ζευγάρι σταματήσει την προσπάθεια (άρα, όταν χαλαρώσουν συναισθηματικά ο άντρας και η γυναίκα). Υπάρχει εξήγηση για την επίδραση του άγχους στη σεξουαλικότητα: το άγχος «μπλοκάρει» το αναπαραγωγικό μας σύστημα, για να μην αποσπάται η προσοχή μας – η αναπαραγωγή απομακρύνει την προσοχή μας από την αντιμετώπιση

των κινδύνων. Επίσης, διάφορες διαταραχές της σεξουαλικής λειτουργίας, όπως είναι η μειωμένη διάθεση, η ψυχρότητα, η πρόωμη εκσπερμάτιση και οι διαταραχές της στυτικής λειτουργίας, έχουν συνδεθεί με το παρατεταμένο άγχος. Μάλιστα αυτές οι δυσλειτουργίες προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα και ενισχύουν το άγχος, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο.

Μέχρι και το **ανοσοποιητικό σύστημα** πλήττεται από το άγχος. Ενώ το βραχυπρόθεσμο άγχος μάς κρατάει σε εγρήγορση και μας προστατεύει, το χρόνιο άγχος έχει καταστροφικά αποτελέσματα. Όταν είμαστε μόνιμα αγχωμένοι, το σώμα μας βρίσκεται σε παρατεταμένο σοκ και το ανοσοποιητικό μας σύστημα δε λειτουργεί καλά, για να μας προστατέψει από λοιμώξεις και μολύνσεις. Δεν έχουμε βέβαια σαφείς αποδείξεις ότι το άγχος προκαλεί ασθένειες, αλλά σίγουρα αποδυναμώνει τον οργανισμό και τις άμυνές του. Ωστόσο, υπάρχουν και κάποιες ενδείξεις ότι η κατεχολαμίνη, η οποία αυξάνεται με το άγχος, διευκολύνει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων. Πάντως, αν κάποιος έχει ήδη ένα πρόβλημα υγείας ή μια χρόνια ασθένεια, η εξέλιξη επιβαρύνεται σίγουρα από το άγχος, το οποίο μπορεί να παρεμποδίσει τις άμυνες του οργανισμού.

► **ΑΣΚΗΣΗ 2. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω σωματικά συμπτώματα πιστεύετε ότι έχετε:**

- ☐ Νιώθω συχνά σφίξιμο στο στομάχι.
- ☐ Υποφέρω από δυσκοιλιότητα.
- ☐ Έχω συχνές διάρροιες.
- ☐ Υποφέρω από συχνουρία.
- ☐ Νιώθω ανεξήγητες ναυτίες ή ζαλάδες.
- ☐ Έχω συχνά αίσθηση παλμού, χωρίς απαραίτητα να χτυπάει πιο γρήγορα η καρδιά μου.
- ☐ Νιώθω πόνους βαθιά στο στήθος.
- ☐ Έχω συχνές ταχυπαλημίες.
- ☐ Έχω συχνά πιασίματα, ιδίως στον αυχένα.
- ☐ Έχω πόνους, που ανακουφίζονται όταν μου κάνουν μασάζ.
- ☐ Έχω συχνούς πονοκεφάλους.
- ☐ Έχω προβλήματα στην ποσότητα και στην ποιότητα του ύπνου μου.
- ☐ Έχω δερματικά προβλήματα, που επιδεινώνονται όταν είμαι αναστατωμένος.
- ☐ (για γυναίκες) Έχω διαταραγμένο κύκλο.
- ☐ Έχω μειωμένη ερωτική διάθεση.
- ☐ Εμφανίζω προβλήματα σεξουαλικής λειτουργίας (π.χ. πρόωρη εκσπερμάτιση, στυτικές δυσκολίες κτλ.).
- ☐ Αρρωσταίνω εύκολα.
- ☐ Ξεπερνάω δυσκολότερα από τους άλλους μια ίωση, ένα κρύωμα, μια λοίμωξη κτλ.

Για να βεβαιωθείτε ότι τα προβλήματα που σημειώσατε οφείλονται στο άγχος, καλό θα είναι να αποκλείσετε πρώτα λόγους που αφορούν προβλήματα υγείας. Μια γενική εξέταση από τον παθολόγο σας θα σας καθοδηγήσει σχετικά.

■ Τι συμβαίνει στη σκέψη μας όταν αγχωνόμαστε;

Το άγχος είναι μια μορφή συναγερμού, κατά τη διάρκεια του οποίου η ενέργεια του οργανισμού μας κατευθύνεται προς την **επιβίωση**. Έτσι, η νοητική μας λειτουργία είναι ανεπαρκής και αποδιοργανωμένη, αφού στρέφεται προς πολύ συγκεκριμένα έργα. Αρχικά βέβαια το άγχος αυξάνει τη νοητική μας οξύτητα, για να μπορούμε να λύσουμε προβλήματα γρήγορα και αποτελεσματικά. Πρόκειται για την κατάσταση εγρήγορσης, που σύντομα όμως μπορεί να οδηγήσει σε πιο χαοτικό τρόπο σκέψης.

Έχουν γίνει διάφορες έρευνες σχετικά με την ποιότητα των **αποφάσεων** που παίρνουμε όταν είμαστε αγχωμένοι: διαπιστώθηκε λοιπόν ότι αυτές είναι μονομερείς, ακραίες και απόλυτες. Επίσης, κάτω από συνθήκες άγχους έχουμε αναποφασιστικότητα (και νιώθουμε ότι το μυαλό μας «κολλάει») είτε παίρνουμε βεβαιασμένες, αιφνιδιαστικές ή επιπόλαιες αποφάσεις. Άλλωστε, δεν μπορούμε να υπολογίσουμε καλά τους παράγοντες σε μια κατάσταση, να «ζυγίσουμε» την πραγματικότητα και να προβλέψουμε τις ρεαλιστικές συνέπειες μιας απόφασης, αν το μυαλό μας το έχουν θολώσει αγχώδη συναισθήματα.

Σας έχει συμβεί ποτέ να έχετε μπροστά σας τα θέματα ενός τεστ, διαγωνίσματος ή εξετάσεων και να μη θυμάστε εκείνη τη στιγμή τίποτα από όσα διαβάσατε, επειδή είστε αγχωμένοι, παρόλο που ήσασταν πολύ καλά διαβασμένοι; Όταν είμαστε αγχωμένοι, η μνήμη μας εξασθενεί σημαντικά, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε με την ίδια ευκολία να ανασύρουμε τη σωστή πληροφορία που χρειαζόμαστε. Επίσης δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε εύκολα, ενώ μειώνεται η παρατηρητικότητα και η προσοχή μας. Αν απορείτε γιατί γίνονται τόσα ατυχήμα-

τα στον δρόμο, η απροσεξία δεν είναι πάντα αποτέλεσμα της κακής οδήγησης – στους δρόμους οδηγούν πολύ περισσότεροι αγχωμένοι άνθρωποι από ό,τι φαντάζεστε. Το άγχος λοιπόν επηρεάζει και την ταχύτητα αντίδρασης, με αποτέλεσμα να μην αντιδρούμε πάντα έγκαιρα και με λογικές επιλογές στις κινήσεις που θα κάνουμε. Έχουν σημειωθεί μέχρι και περιπτώσεις που από το άγχος κάποιος πάτησε γκάζι αντί για φρένο, με δυσάρεστα έως τραγικά αποτελέσματα. Όταν λοιπόν είμαστε αγχωμένοι, κάνουμε και περισσότερα λάθη, όπως είναι αναμενόμενο. Και σίγουρα η σκέψη μας δεν είναι οργανωμένη και συστηματική, αλλά λιγότερο γραμμική μέχρι και χαοτική. Ακόμα και η αίσθηση του χρόνου αλλοιώνεται, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να προγραμματίσουμε κάτι με συνέπεια.

Κάτω από συνθήκες άγχους μπορεί να μας συμβεί και αυτό που οι ψυχολόγοι ονομάζουν «**γνωσιακή παραμόρφωση**». Το να διαστρεβλώνεται δηλαδή η λογική μας σκέψη και να μην είναι πια καθόλου λογική. Τέτοιες συνηθισμένες παραμορφώσεις είναι το να σκεφτόμαστε με τρόπο διχοτομικό («όλα ή τίποτα», «άσπρο ή μαύρο»), παραβλέποντας τις ενδιάμεσες φάσεις μιας κατάστασης. Επίσης τείνουμε να προβαίνουμε σε υπερβολικές γενικεύσεις, βιαζόμαστε να βγάλουμε ένα συμπέρασμα, μεγαλοποιούμε ή ελαχιστοποιούμε μια κατάσταση, χωρίς να την αντιλαμβανόμαστε στις πραγματικές της διαστάσεις. Ένα κλασικό παράδειγμα μεγεθυμένης σκέψης είναι ο υποχονδρισμός, κατά τον οποίο το άτομο μεγαλοποιεί σωματικές ενοχλήσεις και τις γιγαντώνει στο μυαλό του, αναπτύσσοντας έντονα συναισθήματα φόβου για τη φανταστική ασθένεια.

Ακόμα, γινόμαστε πιο απαισιόδοξοι ή έστω καχύποπτοι και

προβαίνουμε σε υπεραπλουστεύσεις αλλά και σε υπερβολικά γενικευμένες σκέψεις (π.χ. ρατσιστικές αντιλήψεις). Καθοδηγούμαστε από σκέψεις που ξεκινούν με «πρέπει» ή «δεν πρέπει», χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη πιο ευέλικτα σενάρια για τη ζωή. Και σε ακραίες μορφές οι γνωσιακές παραμορφώσεις μπορεί να γίνουν και παραλογισμοί ή ψευδαισθήσεις. Για παράδειγμα, στην περίπτωση της νευρικής ανορεξίας (διατροφικής διαταραχής κατά την οποία αναπτύσσεται παθολογικός φόβος για το πάχος, με αποτέλεσμα την ακραία απώλεια κιλών) ο πάσχων διαστρεβλώνει την εικόνα που βλέπει στον καθρέφτη: λόγω του παθολογικού πια άγχους για το βάρος, νομίζει ότι είναι παχύς, ακόμα και αν στην πραγματικότητα η εικόνα του είναι αποστεωμένη¹.

➤ Γνωρίζετε ότι υπεργενικευμένες πεποιθήσεις, όπως είναι οι ρατσιστικές, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στο άγχος που προκαλεί η ανασφάλεια και ο φόβος απέναντι σε μιαν άγνωστη κατάσταση, όπως είναι η διαφορετικότητα ενός ανθρώπου; Ο άνθρωπος που σκέφτεται ρατσιστικά νιώθει απειλή από το διαφορετικό και προβαίνει σε γνωσιακές παραμορφώσεις, δημιουργώντας στερεότυπα και κρατώντας αρνητική στάση, μέχρι και επιθετικότητα.

1 Βλ. και Καλλιόπη Εμμανουηλίδου, *Γυρίζω σελίδα... στη διατροφή*, Μεταίχμιο, Αθήνα 2013, σ. 94-95.

► **ΑΣΚΗΣΗ 3. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω γνωρίσματα της σκέψης πιστεύετε ότι έχετε:**

- ☐ Υπό πίεση δεν παίρνω καλές αποφάσεις.
 - ☐ Δεν έχω αποφασιστικότητα.
 - ☐ Έχω μειωμένη παρατηρητικότητα και προσοχή.
 - ☐ Η μνήμη μου δε λειτουργεί πολύ καλά.
 - ☐ Σκέφτομαι συχνά με διχοτομικό τρόπο (όλα/τίποτα).
 - ☐ Δεν αντιδρώ έγκαιρα ή σωστά όταν πιέζομαι.
 - ☐ Είμαι απαισιόδοξος.
 - ☐ Είμαι υπερβολικά αυστηρός με τον εαυτό μου και με τους άλλους.
 - ☐ Συνήθως βιάζομαι να βγάλω ένα συμπέρασμα.
 - ☐ Συχνά μεγαλοποιώ ή υποτιμώ ένα θέμα.
 - ☐ Χρησιμοποιώ συχνά στη σκέψη μου το ρήμα «πρέπει».
 - ☐ Διασπρεβλώνω συχνά την πραγματικότητα.
 - ☐ Τα παίρνω όλα προσωπικά και νιώθω ευθύνη για όλα.
 - ☐ Συχνά δεν μπορώ να ελέγξω τη σκέψη μου.
-

Υπάρχουν διάφορα είδη ψυχοθεραπείας, όπως είναι η γνωσιακή-συμπεριφοριστική, που δίνουν μεγάλη έμφαση στον ρόλο που έχει η σκέψη στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά μας. Έτσι, ζητά από τον θεραπευόμενο να καταγράφει τις αγχωτικές σκέψεις, ώστε να μάθει σιγά σιγά να τις αντικαθιστά με πιο λογικές και υγιείς. Λανθασμένες μπορεί να είναι σκέψεις όπως οι εξής: «είμαι πάντα άτυχος», «όλα σ' εμένα συμβαίνουν», «είμαι ανίκανος», «αν δεν κάνω εγώ κάτι, δε θα γίνει σωστά», «είμαι αποτυχημένος», «δεν μπορώ να το ελέγξω», «ο κόσμος είναι αναισθητος», «βαδίζουμε στην καταστροφή» κτλ.

► **ΑΣΚΗΣΗ 4. Οι αρνητικές σκέψεις μου**

Καταγράψτε συνηθισμένες αρνητικές σκέψεις που πιστεύετε ότι κάνετε συχνά και σας προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σκεφτείτε λίγο τις σκέψεις αυτές. Είναι ρεαλιστικές; Σας ωφελούν με τρόπο ουσιαστικό;

Οι αρνητικές σκέψεις μπορεί να αποτελέσουν και το αίτιο του άγχους αλλά και το αποτέλεσμα (δηλαδή προκαλούν άγχος, και το άγχος τις επιδεινώνει, αφού όταν είμαστε αγχωμένοι δε σκεφτόμαστε καθαρά). Και ακόμα, δεν αλλάζουν γρήγορα, καθώς έχουν γίνει συνήθεια. Επίσης ίσως είναι δύσκολο να μπορέσετε να τις θυμηθείτε όταν δεν είστε αγχωμένοι. Μάθετε λοιπόν να παρατηρείτε το πώς σκέφτεστε σε στιγμές αναστάτωσης και προσπαθήστε να καταγράφετε τις αρνητικές σας σκέψεις και σιγά σιγά να τις αντικαταστήσετε με πιο λογικές, ρεαλιστικές και λειτουργικές.

■ Τι συμβαίνει στη συμπεριφορά μας όταν αγχωνόμαστε;

Το άγχος οπωσδήποτε δεν επηρεάζει μόνο τις σωματικές μας λειτουργίες, ούτε μόνο τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Επιδρά και στη συμπεριφορά μας με διάφορους τρόπους. Έτσι, μπορεί να εκδηλώσουμε εξωτερικευμένη συμπεριφορά, δηλαδή να ξεσπάσουμε προς τα έξω τη συναισθηματική μας αναστάτωση: να γίνουμε επιθετικοί, ευερέθιστοι, να έχουμε τάση για καβγά και συγκρούσεις, να κρατάμε πείσματα, να θυμώνουμε πιο εύκολα και να έχουμε πιο εκρηκτικά ξεσπάσματα, να συμπεριφερόμαστε εχθρικά και με τρόπο αποδιοργανωμένο και να είμαστε κυκλοθυμικοί (να έχουμε δηλαδή εναλλαγές στη διάθεσή μας).

Οι επιδράσεις όμως του άγχους στη συμπεριφορά μας δεν είναι μόνο εκείνες οι εμφανείς, που μπορούμε να τις παρατηρήσουμε εύκολα. Μπορεί κανείς λόγω του άγχους να κλειστεί περισσότερο στον εαυτό του και να το εσωτερικεύσει. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο γίνεται πιο παθητικό, αρχίζει να αποφεύγει τις καταστάσεις που πιστεύει ότι θα του ενισχύσουν το άγχος του, αρχίζει να μη δραστηριοποιείται και είναι πιο επιρρεπές σε συναισθήματα θλίψης. Πλήττεται η αυτοεκτίμησή του και δεν είναι σπάνιο να εμφανίσει ταυτόχρονα ακόμα και καταθλιπτικά συμπτώματα. Εμφανίζει μειωμένες αντιστάσεις και νιώθει αδυναμία να υπερασπιστεί τον εαυτό του – πρόκειται για μια μορφή συναισθηματικής εξάντλησης και απόσυρσης.

Η συμπεριφορά, είτε επηρεάζεται με εμφανή είτε με όχι και τόσο εμφανή τρόπο, οπωσδήποτε αλλάζει. Αν νιώθετε συχνά άγχος, σας γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο να χαλαρώσετε. Τα ενδιαφέροντά σας λιγοστεύουν ή ατονούν και σας είναι όλο και

πιο δύσκολο να νιώσετε ενθουσιασμό για κάτι, χωρίς το άγχος να σας βάζει «τρικλοποδιά» στη χαρά. Πολλοί μάλιστα είναι οι άνθρωποι που «σαμποτάρουν» οτιδήποτε τους προκαλεί χαρά και ευχαρίστηση, γιατί φοβούνται ότι κάτι κακό θα συμβεί και θα τους το χαλάσει.

Το άγχος αλλάζει τη συμπεριφορά μας και είτε οξύνει τα προβλήματα που ήδη υπάρχουν (π.χ. ευθιξία, φοβίες, τελειομανία κτλ.) είτε δημιουργεί νέες συμπεριφορές (κάποιος, για παράδειγμα, που ήταν προσεχτικός γίνεται απρόσεχτος). Λόγω του ότι το άγχος καθοδηγείται από τον συναισθηματικό μας εγκέφαλο, όταν είμαστε αγχωμένοι γινόμαστε πιο παρορμητικοί, ενώ οι ηθικοί ή λογικοί περιορισμοί εξασθενούν. Έτσι, είναι πιο πιθανό κάποιος να συμπεριφέρεται πιο αλλοπρόσαλλα, λιγότερο λογικά και υποκινημένος περισσότερο από το ένστικτο της επιβίωσης. Δε σπανίζουν ακόμα και εγκληματικές πράξεις που δεν οφείλονται απαραίτητα άμεσα στο άγχος, αλλά το άγχος τις διευκολύνει, καθώς γκρεμίζει τους ηθικούς φραγμούς.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το άγχος επηρεάζει τη συμπεριφορά μας και σε διάφορους τομείς της ζωής μας. Μας κάνει πιο επιρρεπείς στην κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ, νικοτίνη κτλ.), καθώς αναζητούμε την καταπραϋντική τους δράση, για να μπορέσουμε να το μετριάσουμε. Το άγχος μαζί με την κατάθλιψη προκαλούν και προβλήματα στις επιδόσεις μας, καθώς έχει παρατηρηθεί ότι τα αγχώδη άτομα κάνουν περισσότερες απουσίες από το σχολείο ή από τη δουλειά τους.

Ως προς την επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους, το άγχος μπορεί να την παρεμποδίσει και να μας κάνει πιο δυσλειτούργικους, απαισιόδοξους και δυσάρεστους. Δε σπανίζει το

να επιρρίπτουμε άδικα ευθύνες στους άλλους, ενώ η επιθετικότητα και ο κυκλοθυμισμός φυσικά επηρεάζουν και τις σχέσεις μας. Το άγχος επίσης μας κάνει πιο αδιάφορους: η ενέργειά μας είναι προσανατολισμένη στην επιβίωσή μας, οπότε το ενδιαφέρον μας για άλλα πράγματα, όπως και η ενέργεια που έχουμε γι' αυτά, βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα. Συνηθισμένος είναι και ο κυνισμός, η ειρωνεία και η απάθεια.

► **ΑΣΚΗΣΗ 5. Σημειώστε ποια από τα παρακάτω γνωρίσματα εμφανίζει η συμπεριφορά σας:**

- ☐ Έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση.
 - ☐ Θυμώνω υπερβολικά εύκολα, είμαι εκρηκτικός.
 - ☐ Συγκρούομαι συχνά με τους άλλους.
 - ☐ Έχει τύχει να γίνω επιθετικός.
 - ☐ Δεν ανέχομαι την παραμικρή ενόχληση.
 - ☐ Δυσκολεύομαι να νιώσω χαρά.
 - ☐ Δυσκολεύομαι να χαλαρώσω.
 - ☐ Είμαι πολύ αυθόρμητος και παρορμητικός.
 - ☐ Το ρίχνω στο ποτό/τσιγάρο/ουσίες, για να ανακουφιστώ από την ένταση.
 - ☐ Τρώω τα νύχια μου.
 - ☐ Έχω τικ.
 - ☐ Τραυλίζω.
 - ☐ Κάνω συχνές απουσίες από το σχολείο / τη δουλειά μου.
 - ☐ Συχνά ρίχνω βιαστικά το φταιξιμο στους άλλους.
 - ☐ Η διάθεσή μου εμφανίζει ξαφνικές μεταβολές.
 - ☐ Είμαι συνήθως κυνικός, ειρωνικός και απαθής.
 - ☐ Απευθύνομαι συχνά στον εαυτό μου με εσωτερικό διάλογο, συνήθως κατηγορώντας τον (π.χ. «Βρήκα, τι έκανες πάλη;»).
-

ΑΣΚΗΣΗ 6. Σκέψεις για τα συμπτώματά μου

Στις προηγούμενες ασκήσεις σημειώσατε πώς εκδηλώνεται το άγχος σας σωματικά, νοτικά και στη συμπεριφορά σας. Τι πιστεύετε ότι επείγει να αλλιάξετε;

Τι σας προβλημάτισε; Τι σας προκάλεσε εντύπωση; Πώς μπορείτε να το αλλιάξετε αυτό;

Σημειώστε ελεύθερα σε αυτόν το χώρο τις σκέψεις σας σχετικά με τους τομείς στους οποίους σας επηρεάζει το άγχος.

Σωματικό επίπεδο:

.....

.....

.....

.....

Νοτικό επίπεδο:

.....

.....

.....

.....

Συμπεριφορά:

.....

.....

.....

.....

➤ **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το άγχος επιδρά σε διάφορα επίπεδα και προκαλεί αναστάτωση στις βασικές λειτουργίες του σώματος και του νου μας, ενώ μεταβάλλει και τη συμπεριφορά μας. Όταν αγχωνόμαστε υπερβολικά συχνά, αυτό δημιουργεί χρόνια προβλήματα στον εαυτό μας, μέχρι και σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας.

■ Η χρησιμότητα του άγχους

Στη σημερινή εποχή το άγχος παρουσιάζεται τις περισσότερες φορές ως κάτι το δυσάρεστο ή επικίνδυνο. Η αλήθεια είναι ότι μπορεί να γίνει δυσάρεστο ή επικίνδυνο. Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να θυμόμαστε πάντα την πρωταρχική του λειτουργία: πρόκειται για ένα σύστημα συναγερμού το οποίο έχει ως κύρια δουλειά να μας προετοιμάζει για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τους κινδύνους. Ουσιαστικά είναι ένα σύστημα που μας προστατεύει και μας σώζει. Το αν λειτουργεί με το παραμικρό και γίνεται από ένα σημείο και μετά κουραστικό (σαν ένας υπερευαίσθητος συναγερμός αυτοκινήτου που με το παραμικρό τίθεται σε λειτουργία) δε σημαίνει ότι δεν το χρειαζόμαστε. Αγκαλιάστε το άγχος σας και προσπαθήστε να το τιθασεύσετε – μην το ακυρώνετε ως κάτι άχρηστο. Αν δεν το είχαμε, δε θα ζούσαμε για πολύ!

■ Είδη και χαρακτηριστικά του άγχους

Καταλάβαμε λοιπόν πώς λειτουργεί το συναίσθημα του άγχους. Ας δούμε τώρα τα είδη και διάφορα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του άγχους, ανάλογα με τη διάρκεια του συναγερμού τον οποίο μας φέρνει, ανάλογα με τη συχνότητα με την οποία μας παρουσιάζεται κτλ. Τα είδη λοιπόν του άγχους είναι τα ακόλουθα:

- **Στιγμιαίο άγχος:** όταν ο οργανισμός μας αντιδρά σε ένα ερέθισμα (π.χ. τρομάζουμε από έναν δυνατό θόρυβο).
- **Βραχυπρόθεσμο άγχος:** όταν λόγω συγκεκριμένων περιστάσεων είμαστε για μια ή περισσότερες μέρες «στο τρέξιμο».
- **Χρόνιο άγχος:** όταν οι αγχώδεις αντιδράσεις γίνονται τρόπος ζωής, όταν δηλαδή πλέον η συνηθισμένη συμπεριφορά και οι ρυθμοί ζωής εμπεριέχουν σε καθημερινή βάση αγχώδη συναισθήματα.
- **Γενικό/ειδικό άγχος:** μπορεί το άγχος να είναι σχετικό με μια γενικότερη συμπεριφορά ενός ανθρώπου (γενικότερη ανησυχία για τα πάντα) ή μπορεί να εκδηλώνεται μόνο σε συγκεκριμένες συνθήκες (π.χ. σε ιατρικές εξετάσεις).
- **Το καλό (ή δημιουργικό) άγχος:** μερικοί ονομάζουν έτσι την ευχάριστη, τη θετική αναστάτωση που αυξάνει την επίδοσή μας. Αυτό το είδος άγχους αφορά την εγρήγορση που δεν ξεφεύγει από τον έλεγχό μας και η οποία μας αυξάνει τα κίνητρα, και όχι το παρατεταμένο και δυσάρεστο συναίσθημα που μας γεμίζει τρόμο.

Είναι το άγχος πάντα **ορατό**; Η εκδήλωση του άγχους δεν είναι κάτι που φαίνεται απαραίτητα προς τα έξω. Μπορεί να έχετε συναντήσει έναν άνθρωπο που να σας φαίνεται εξαιρετικά ήρεμος, ώριμος και σταθερός στη συναισθηματική του κατάσταση ή κάποιον που να προκάλεσε τον θαυμασμό σας λόγω της ψυχραιμίας που δείχνει, ακόμα και σε κρίσιμες στιγμές. Αυτό όμως δε σημαίνει απαραίτητα ότι οι συγκεκριμένοι άνθρωποι δε βιώνουν άγχος μόνο και μόνο επειδή δεν το δείχνουν. Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να εκδηλώνεται με τρόπο

εμφανή προς τους άλλους (π.χ. μέσω της συμπεριφοράς) αλλά μπορεί να κρύβεται καλά και να μην είναι ορατό ακόμα και στον ίδιο τον άνθρωπο που το συναισθάνεται.

Κάτι ακόμα που λέγεται συχνά για το άγχος είναι ότι πρόκειται για κάτι που εκδηλώνεται σε «**ψυχοσωματικά**» συμπτώματα. Ενώ η σύγχρονη δυτική ιατρική μέχρι πρόσφατα θεωρούσε το σώμα και την ψυχή δύο ξεχωριστές έννοιες, τις τελευταίες δεκαετίες γίνεται ολοένα και πιο εμφανές ότι τελικά αυτές είναι αλληλένδετες. Έτσι, μια συναισθηματική κατάσταση όπως είναι το άγχος αφήνει το αποτύπωμά της στις σωματικές λειτουργίες, ενώ οι σωματικές λειτουργίες σίγουρα επηρεάζουν τη διάθεση, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Πολλοί μάλιστα υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα που δεν εκδηλώνονται και καταπιέζονται επιβαρύνουν τα σωματικά όργανα και φέρνουν μεταβολές στους ιστούς. Άλλες προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι συναισθήματα όπως είναι το άγχος παρουσιάζουν αλληλεπίδραση με προϋπάρχουσες τάσεις. Έτσι, το άγχος διευκολύνει μια προδιάθεση για κάποια ασθένεια να εκδηλωθεί και να γίνει πραγματική ασθένεια – σαν να ξεκλειδώνει τάσεις δηλαδή που σε κανονικές συνθήκες μπορεί να μην εκδηλώνονταν ποτέ. Σήμερα η ψυχοσωματική διάσταση των προβλημάτων υγείας είναι περισσότερο ορατή από ποτέ.

🔑 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το άγχος είναι ένα συναίσθημα απαραίτητο για την επιβίωσή μας αληθιά και για τη δραστηριοποίησή μας. Υπάρχουν διάφορα είδη και επίπεδα άγχους – δεν είναι όλα επικίνδυνα ή επιβλαβή. Το άγχος δεν είναι πάντα παρατηρήσιμο και εμφανές. Μια χαρακτηριστική του πτυχή είναι ότι μας δείχνει πόσο αλληλένδετες είναι οι ψυχικές και οι σωματικές μας λειτουργίες.

■ Πηγές άγχους: τι μας αγχώνει;

Οποιοδήποτε ερέθισμα μπορεί να γίνει αντιληπτό από ένα άτομο ως απειλή. Οτιδήποτε λοιπόν μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους. Ωστόσο δεν αποτελούν πηγή άγχους για όλους όλα τα ερεθίσματα. Κάθε άνθρωπος είναι ένας μοναδικός συνδυασμός από χαρακτηριστικά γνωρίσματα: εμπειρίες, ακούσματα, στοιχεία προσωπικότητας, δομή της οικογένειας, ιδιαιτερότητες, φύλο, εθνικότητα, ικανότητες, αναπηρίες, κατάσταση υγείας, δεξιότητες, φυσικά γονίδια και έμφυτες τάσεις γενικότερα. Έτσι, κάθε άνθρωπος θα αντιληφθεί ένα ερέθισμα με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο. Και όπως δεν αγχωνόμαστε όλοι από όλα, έτσι και δεν εκδηλώνουμε το άγχος μας με τον ίδιο τρόπο.

Ωστόσο, για πρακτικούς λόγους μπορούμε να κάνουμε μια κατηγοριοποίηση των συνηθέστερων πηγών άγχους:

- παγκόσμια γεγονότα
- περιβάλλον, σύγχρονος τρόπος ζωής
- πληθώρα πληροφοριών
- γεγονότα της ζωής
- μικρά καθημερινά άγχη
- προσωπικότητα
- ψυχοκοινωνικά αίτια.

■ Παγκόσμια γεγονότα

Ο κόσμος διαρκώς μεταβάλλεται και συμβαίνουν και ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα σε παγκόσμιο επίπεδο. Ακόμα και αν κάτι δε μας επηρεάζει άμεσα στην καθημερινότητά μας, δε μας αφήνει εντελώς ανεπηρέαστους. Πολλοί άνθρωποι μάλιστα,

ιδίως όταν παρακολουθούν με προσήλωση τα δελτία ειδήσεων, επηρεάζονται από το αρνητικό συνθήως κλίμα και γεμίζουν από δυσάρεστα συναισθήματα. Ιδίως όταν ένα σημαντικό γεγονός που έχει συμβεί σε κάποιο άλλο μέρος της γης ή, ακόμα περισσότερο, όταν ένα γεγονός αφορά πολύ μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, τα συναισθήματα είναι πολύ πιο έντονα. Ίσως να έχετε βιώσει αρνητικό συναισθηματικό κλίμα σε εποχές που ξέσπασε ένας πόλεμος (π.χ. ο πόλεμος στον Περσικό Κόλπο) και να παρατηρήσατε ότι πολύς κόσμος έσπευδε πανικόβλητος να εξασφαλίσει προμήθειες, για το ενδεχόμενο που ο πόλεμος θα έφτανε και στην Ελλάδα. Ιδίως όμως στη σημερινή εποχή στη χώρα μας έχουμε αντιληφθεί ότι ένα παγκόσμιο γεγονός, όπως είναι η οικονομική κρίση, επηρεάζει αμεσότατα και την καθημερινότητά μας. Οπωσδήποτε δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι ένα γεγονός μεγάλης κλίμακας είναι προϊόν μόνο κακής δημοσιογραφίας, αλλά αναμφισβήτητα τα γεγονότα πολλές φορές μεγεθύνονται όταν προβάλλονται (ιδίως στην τηλεόραση).

Γιατί επηρεαζόμαστε τόσο από γεγονότα που ενδέχεται να μην έχουν καμία επίπτωση στη ζωή μας; Ο εγκέφαλός μας, όπως είδαμε, είναι προγραμματισμένος να μας υποκινεί σε έντονες αντιδράσεις όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κάτι που θεωρούμε ότι μας απειλεί. Έτσι, οτιδήποτε απειλητικό πέφτει στην αντίληψή μας τραβάει την προσοχή μας και μας φοβίζει. Αυτόν το μηχανισμό του μυαλού μας τον γνωρίζουν και διάφοροι επαγγελματίες, που στοχεύουν στην πρόκληση αδικαιολόγητου φόβου για να ελκύσουν περισσότερους τηλεθεατές, ακροατές ή αναγνώστες. Έτσι, κατεχόμενοι από τρομολαγνεία μετέρχονται την καταστροφολογία, παρουσιάζοντας ένα



γεγονός περισσότερο επικίνδυνο από ό,τι πραγματικά είναι, για να ελκύσουν την προσοχή μας. Το αποτέλεσμα είναι να τρομοκρατούμαστε και να νιώθουμε ανασφάλεια και άγχος. Αν αναρωτιέστε λοιπόν γιατί δεν προβάλλονται τόσο οι ευχάριστες ειδήσεις, η απάντηση είναι απλή: δεν «πουλάνε»!

Πριν νιώσετε άγχος και φόβο για κάποιο γεγονός για το οποίο ενημερωθήκατε, πρώτα προσπαθήστε να σκεφτείτε: Πόσο άμεσα με επηρεάζει; Με τι ύφος παρουσιάστηκε; Τι μουσική συνόδευσε το ρεπορτάζ; Πόσες άλλες φορές άκουσα κάτι παρόμοιο και τελικά δεν έγινε αυτό που φοβόμουν; Είναι κάτι που μπορώ να το ελέγξω; Αν δεν είναι κάτι που με αφορά άμεσα ή που μπορώ να το αλλάξω εγώ, πόση σημασία έχει να νιώσω μεγάλη ανησυχία για αυτό;

Ασκηση 7. Πώς χειρίζεστε συναισθηματικά τις ειδήσεις;

- Θυμηθείτε μια πρόσφατη είδηση που ακούσατε στην τηλεόραση ή διαβάσατε στην εφημερίδα, η οποία σας τάραξε ιδιαίτερα:

- Πόσο άμεση ήταν η πραγματική επίδραση του γεγονότος αυτού στην άμεση καθημερινότητά σας;

Πολύ άμεση ☐ λίγο άμεση ☐ ουδέτερη ☐ όχι και τόσο σχετική ☐
εντελώς άσχετη ☐

- Με τι ύφος παρουσιάστηκε η είδηση;

- Πόσο συχνά παρουσιάζονται παρόμοιες ειδήσεις;

- Πόσο ήταν στο χέρι σας να ελέγξετε αυτό το γεγονός;

Πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ πολύ λίγο ☐ καθόλου ☐

- Γιατί νιώσατε απειλή;

- Ήταν ρεαλιστικό να νιώσατε απειλή; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Πολλές φορές οι ειδήσεις παρουσιάζονται με τρόπο που να προκαλεί φόβο και να πιστεύουμε ότι κάτι μας απειλεί πάρα πολύ άμεσα. Η πρόκληση συναισθήματος τραβάει την προσοχή μας και άρα αυξάνει την αναγνωσιμότητα/τηλεθέαση/ακροαματικότητα. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε την κριτική σας ικανότητα και να προσέχετε και τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται κάτι. Θυμηθείτε: όταν δεν μπορούμε να ελέγξουμε κάτι, δεν έχει νόημα να αναστατωνόμαστε.

■ Περιβάλλον και σύγχρονος τρόπος ζωής

Το περιβάλλον στο οποίο ζούμε οπωσδήποτε συμβάλλει στην ψυχική μας κατάσταση. Έχει υποστηριχθεί ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ιδιαίτερα τις τελευταίες δεκαετίες, επιβάρυνε την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου. Πολλοί μάλιστα χαρακτηρίζουν τη δεκαετία του 1980 ως τη δεκαετία του άγχους, γιατί εκείνα τα χρόνια έγιναν σημαντικές αλλαγές: Ο κόσμος μετακινήθηκε πλέον μαζικά στις πόλεις, οι οποίες είναι θορυβώδεις και επικρατεί σ' αυτές μεγάλος συνωστισμός. Το κόστος ζωής είναι μεγαλύτερο, ενώ η εγκληματικότητα δημιουργεί φόβο και ανασφάλεια. Οι μετακινήσεις είναι δυσκολότερες και εξαρτώνται συχνά από άλλους (αν θα έρθει στην ώρα του το λεωφορείο, αν θα έχει κίνηση στον δρόμο κτλ.). Η ατμόσφαιρα είναι επιβαρυμένη, η επαφή με τη φύση είναι λιγοστή και η ρύπανση προκαλεί δυσφορία και μειώνει την ποιότητα της ζωής. Στις πόλεις παρατηρούμε μειωμένη έως και ανύπαρκτη αίσθηση της κοινότητας, σε σχέση με μικρότερους οικισμούς, πράγμα που οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση. Οι ρυθμοί είναι γρηγορότεροι και ο χρόνος λειτουργεί πιο πιεστικά.

Εκτός όμως από το γενικότερο περιβάλλον στο οποίο ζούμε, ενδέχεται και οι χώροι που μας περιβάλλουν να αποτελούν πηγή άγχους.

- **Άσκηση 8.** Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά έχει το σπίτι σας ή ο χώρος όπου εργάζεστε; Σημειώστε με Χ.

	Σπίτι	Εργασιακός χώρος
Θόρυβος		
Ρύπανση		
Κακές σχέσεις με γείτονες		
Λίγα ή καθόλου φυτά		
Ακαταστασία		
Πολλά πράγματα δεν έχουν τη θέση τους		
Όχι πρακτική διαρρύθμιση σπιτιού/επίπλων		
Φθορές στο κτίριο		
Έλλειψη σε φυσικό φως		
Κακής ποιότητας νερό		
Άσχημες μυρωδιές		
Νευρικοί ή θορυβώδεις άνθρωποι		
Νευρικά ή θορυβώδη κατοικίδια ζώα		
Ακραίες θερμοκρασίες (κρύο/ζέστη)		
Καπνός από τσιγάρο		
Συσκευές που δε λειτουργούν καλά		
Συχνές διαρρήξεις		

Διαπιστώνουμε από την άσκηση αυτή ότι πολλοί είναι οι παράγοντες του άμεσου περιβάλλοντός μας που μειώνουν την ποιότητα της ζωής μας και μας γεμίζουν με αρνητικά συναισθήματα. Κάποιοι από αυτούς τους παράγοντες μάλιστα μας προκαλούν και άμεση ανασφάλεια έως φόβο. Γενικότερα πάντως αξίζει να προβληματιστεί κανείς σχετικά με τα χαρακτηριστικά

που περιβάλλουν την καθημερινότητά του, για να διαπιστώσει διάφορα στοιχεία που επιβαρύνουν και την ψυχική διάθεση αλλά και την υγεία. Μπορεί κάποια από αυτά να μην τα είχατε καν προσέξει!

■ Ο ρόλος της υπερπληροφόρησης και της υπερεπικοινωνίας

Ακόμα μία αλλαγή που παρουσιάστηκε τις τελευταίες δεκαετίες είναι η ευρύτατη ανάπτυξη των μέσων μαζικής ενημέρωσης και του διαδικτύου. «Πώς μπορεί να σχετίζεται αυτό με το άγχος;» ίσως αναρωτηθήκατε. Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε ότι στη σημερινή εποχή γινόμαστε αποδέκτες ενός τεράστιου όγκου πληροφοριών μέσα από την τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο, το κινητό τηλέφωνο. Αυτός ο καταιγισμός πληροφοριών δημιουργεί υπερφόρτωση σε πολλούς ανθρώπους, που νιώθουν αναγκασμένοι να γνωρίζουν πολλά πράγματα και να είναι ενήμεροι για όλες τις εξελίξεις. Έχετε ποτέ προσπαθήσει να μην ανοίξετε την τηλεόραση για μια ολόκληρη μέρα; Ή να μη συνδεθείτε με το ίντερνετ για μια εβδομάδα; Πολλοί λένε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος είναι πια εθισμένος στην πληροφορία!

Το τι μαθαίνουμε από τη διαρκή έκθεση στην πληροφορία (το περιεχόμενο των πληροφοριών) είναι επίσης κάτι που επιβαρύνει το άγχος μας. Οι ειδήσεις στο μεγαλύτερο μέρος τους μας πληροφορούν για δυσάρεστα γεγονότα και για κινδύνους, συχνά προκαλώντας μας έντονα συναισθήματα. Οπότε μας δημιουργείται μια αίσθηση ανασφάλειας και φόβου, που είναι δύσκολο να τη χειριστούμε όταν οι κινδυνολογίες και οι τρομαχτικές ειδήσεις είναι τόσο πολλές. Είναι πραγματικά δύσκολο να

θωρακιστεί κανείς απέναντι στην αίσθηση άγχους που μεταδίδεται από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο – ακόμα και αν δεν προσέχουμε τις πληροφορίες αυτές, το συναίσθημα που κουβαλούν μεταφέρεται στο «πίσω μέρος του μυαλού μας» και συσσωρεύει μέσα μας ανασφάλεια και άγχος.

Εκτός από την υπερβολή στην ενημέρωση, τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία μάς έδωσε και αυξημένες δυνατότητες στην επικοινωνία: τηλέφωνα, κινητά τηλέφωνα, δυνατότητα ανταλλαγής μηνυμάτων (sms, mms), ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κτλ.). Όλα αυτά μπορεί να έφεραν κάποιες ευκολίες ή αυξημένη αίσθηση ασφάλειας (π.χ. το κινητό τηλέφωνο στα ταξίδια), αλλά από την άλλη μεριά δημιούργησαν σε πολλά άτομα εξάρτηση. Έτσι, πολλοί άνθρωποι νιώθουν άγχος όταν δεν έχουν δυνατότητα να βρίσκονται online και αναζητούν διαρκώς την επικοινωνία με τους άλλους σε βαθμό πέρα από το φυσιολογικό (π.χ. συχνός έλεγχος των μηνυμάτων, ακόμα και αν δεν περιμένουν κάποια σημαντική ειδοποίηση).

► **ΑΣΚΗΣΗ 9.** Εκτίθεστε σε υπερπληροφόρηση και σε υπερβολή στην επικοινωνία; Σημειώστε όσα ισχύουν:

- ☐ Ελέγχω το ηλεκτρονικό μου ταχυδρομείο πολλές φορές τη μέρα, ακόμα και όταν δεν περιμένω κάποιο μήνυμα.
- ☐ Διαβάζω στο διαδίκτυο ειδησεογραφικές ιστοσελίδες αρκετές φορές τη μέρα.
- ☐ Βλέπω ειδήσεις μία ή περισσότερες φορές τη μέρα.
- ☐ Αλλάζω κανάλια για να παρακολουθήσω ειδήσεις σε περισσότερα από ένα κανάλια στην τηλεόραση.



- ☐ Διαβάζω σχεδόν καθημερινά εφημερίδα ή περιοδικά.
- ☐ Συζητάω καθημερινά την ειδησεογραφία.
- ☐ Μου τραβούν την προσοχή ακόμα και ειδήσεις που δεν επηρεάζουν την καθημερινότητά μου άμεσα.
- ☐ Νιώθω μερικές φορές την ανάγκη να αποτραβηχτώ σε ένα μέρος χωρίς τηλεπικοινωνίες.
- ☐ Ελέγχω αν χτύπησε το κινητό μου τηλέφωνο ακόμα και αν δεν το έχω ακούσει.
- ☐ Μετά από διακοπές / διακοπή ρεύματος / ασθένεια, αναρωτιέμαι με αγωνία «τι έγινε στον κόσμο».

Όσο πιο πολλή από τα παραπάνω σημειώσατε, τόσο πιο εξαρτημένος φαίνεται να είστε από την ενημέρωση. Ρωτήστε τον εαυτό σας:

Τι μου προσφέρει η ενημέρωση και η επικοινωνία;

.....

.....

.....

Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν δεν είμαι ενήμερος για όσα συμβαίνουν;

.....

.....

.....



■ Το άγχος από γεγονότα της ζωής

Η ζωή μας δεν είναι μια ήσυχη και ανεμπόδιστη πορεία πάνω σε ομαλούς δρόμους χωρίς προβλήματα και έντονες καταστάσεις. Διάφορα σημαντικά γεγονότα, είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα (π.χ. θάνατος, γάμος, διαζύγιο, οικονομικές μεταβολές, μετακόμιση κτλ.), θα ταραξουν τα ήρεμα νερά της καθημερινότητάς μας και θα απαιτήσουν από μας να προσαρμοστούμε σε νέες συνθήκες. Ειδικοί επιστήμονες εντόπισαν 43 συγκεκριμένα γεγονότα της ζωής τα οποία παρατήρησαν ότι φέρνουν μεγάλη αναστάτωση στη ζωή των ανθρώπων. Έφτιαξαν λοιπόν μια λίστα με αυτές τις καταστάσεις-γεγονότα και βαθμολόγησαν το καθένα από αυτά με μετρήσιμες «μονάδες αλλαγών ζωής». Αν κάποιος βιώνει καταστάσεις οι οποίες συγκεντρώνουν 150 μονάδες, έχει τόσο άγχος, που του δίνουν 50% πιθανότητες να εμφανίσει μια σημαντική εκδήλωση άγχους που να έχει επιπτώσεις στην υγεία του. Αν κάποιος συγκεντρώνει πάνω από 300 μονάδες, η πιθανότητα αυτή ανεβαίνει στο 90%.

► **ΑΣΚΗΣΗ 10.** Σημειώστε τα γεγονότα που χαρακτηρίζουν αυτή την εποχή τη ζωή σας:

αλλαγή στις κοινωνικές δραστηριότητες 15

αλλαγή στις συνήθειες ύπνου 15

αλλαγή κατοικίας 20

αλλαγή στις ώρες εργασίας 20

αλλαγή στις δραστηριότητες της εκκλησίας 20

πίεση/ένταση στη δουλειά 25

ύπαρξη μικρών παιδιών στο σπίτι 25

αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης 25

μεγάλη προσωπική επιτυχία/κατόρθωμα 30
ύπαρξη εφήβων στο σπίτι 30
προβλήματα με πεθερικά 30
δυσκολίες με τους φίλους 30
ο γιος ή η κόρη έφυγε από το σπίτι (π.χ. για σπουδές) 30
αλληλαγές στις ευθύνες στη δουλειά 30
ανάληψη μεγάλης οικονομικής ευθύνης 30
στεγαστικό, υποθήκη ή άλλο δάνειο 30
αλληλαγές στη σχέση με τον/τη σύζυγο 35
ανάληψη εργασίας με διαφορετικό αντικείμενο 35
απώλεια στενού φίλου 35
απόκτηση νέου μέλους στην οικογένεια 40
προβλήματα σεξουαλικής φύσης 40
εγκυμοσύνη 40
αλληλαγές στην υγεία ενός μέλους της οικογένειας 45
συνταξιοδότηση 45
απώλεια δουλειάς/απόλυση 50
αλληλαγές θρησκευτικών πεποιθήσεων 50
γάμος 50
προσωπικός τραυματισμός ή ασθένεια 50
απώλεια αυτοπεποίθησης 50
θάνατος κοντινού προσώπου/συγγενή 60
πλήγμα στη φήμη/στο «όνομα» 60
σοβαρά οικονομικά/νομικά προβλήματα 65
χωρισμός (σε διάσταση) 65
διαζύγιο 75
θάνατος συντρόφου/συζύγου 100

Προσθέστε τις μονάδες που μαζέψατε: είναι 150 και περισσότερες; Σύμφωνα με τους ερευνητές (Holmes & Rahe), το άγχος που βιώνετε θέτει σε κίνδυνο τη ζωή σας!

■ Μικρά καθημερινά άγχη

Αν μπορούσατε να παρακολουθήσετε ως θεατές τη ζωή σας, θα παρατηρούσατε ότι δε σας γεμίζουν άγχος μόνο τα σημαντικά γεγονότα ή οι συνθήκες της ζωής σας αλλά και πολλά μικρά πράγματα. Πρόκειται για τις πολλές μικρές απαιτήσεις της καθημερινής ζωής:

- Τι φαΐ θα φάμε σήμερα;
- Τι χρειαζόμαστε από την αγορά;
- Γιατί μάλωσαν τα παιδιά;
- Πώς θα φτάσω στην ώρα μου σε ένα ραντεβού;
- Έχουν απεργία σε μια υπηρεσία που χρειαζόμουν πολύ!
- Κλείδωσα το σπίτι φεύγοντας;
- Έβγαλα το σίδερο από την πρίζα;
- Έχει βενζίνη το αυτοκίνητο;
- Θα μου φτάσουν τα λεφτά ως το τέλος της εβδομάδας;
- Δε βρίσκω τα κλειδιά/τα γυαλιά/το πορτοφόλι/το βιβλιάριο/τον λογαριασμό!

Τα μικρά καθημερινά άγχη της ζωής αφορούν φυσιολογικές συνθήκες, που όμως τις περιβάλλουμε με άγχος, γιατί έχει συσσωρευτεί μέσα μας ένταση, με αποτέλεσμα να δυσκολευόμαστε να αντεπεξέλθουμε στις περιστάσεις και στις ανάγκες της καθημερινότητας. Οι ειδικοί δυσκολεύονται να κάνουν έρευνες γι' αυτόν τον παράγοντα άγχους, γιατί είναι πολύ υποκειμενικός. Εκείνο όμως στο οποίο έχουν καταλήξει είναι ότι αυτά τα μικροάγχη επιτείνονται όταν υπάρχουν μεγαλύτερα προβλήματα στη ζωή που δημιουργούν ένα γενικότερο κλίμα άγχους. Η σχέση των μικροπροβλημάτων με τα μεγάλα είναι σχέση αλλη-

λεξάρτησης. Για παράδειγμα, ένα διαζύγιο μπορεί να μας κάνει επιρρεπείς σε μικρά καθημερινά άγχη, και τα μικρά καθημερινά άγχη μπορούν να κάνουν τη διαδικασία ενός διαζυγίου ακόμα πιο δύσκολη.

Σίγουρα όλοι μας κατά καιρούς θα έχουμε μια δύσκολη μέρα, «στο τρέξιμο», ή μια μέρα που είμαστε πιο αγχωμένοι από ό,τι άλλοτε, με αποτέλεσμα να μας κουράζουν αυτά τα μικρά καθημερινά άγχη. Πότε θα πρέπει να αρχίσουμε να ανησυχούμε; Θα πρέπει να εμπιστευτούμε λίγο το ένστικτό μας. Νιώθετε υπερφόρτωση από όλα αυτά τα πολλά μικρά που μαζεύονται και σας γεμίζουν άγχος; Κάτι θα ξέρετε καλύτερα.

► **ΑΣΚΗΣΗ 11. Τα «μικροπράγματα», μικρές καθημερινές έγνοιες-ενοχλήσεις**

Σημειώστε όσα από τα παρακάτω αποτελούν για σας συχνή έγνοια (τουλάχιστον μια φορά τον μήνα), τόσο που να σας προκαλούν αρκετή αναστάτωση:

- ☐ Ανησυχώ αν θα ακούσω το ξυπνητήρι.
- ☐ Αγχώνομαι για το τι ρούχα θα φορέσω σήμερα.
- ☐ Προγραμματίζω τις δουλειές της ημέρας.
- ☐ Αγχώνομαι για τα ψώνια που χρειάζεται το σπίτι.
- ☐ Έχω έγνοια για το πέταγμα σκουπιδιών/ανακύκλωσης.
- ☐ Ξαναελέγχω αν κλείδωσα την πόρτα.
- ☐ Αφού απομακρυνθώ από το σπίτι, ξαναελέγχω αν πήρα μαζί μου τα απαραίτητα.
- ☐ Αγχώνομαι για το πώς θα πάνε τα παιδιά στο σχολείο.
- ☐ Έχω μεγάλη έγνοια για τη φροντίδα του κατοικίδιου ζώου.
- ☐ Αγχώνομαι για το αν έχω αρκετά τσιγάρα.
- ☐ Προσπαθώ να θυμηθώ αν έσβησα τον θερμοσίφωνα.
- ☐ Προσπαθώ να θυμηθώ αν έβαλα το σίδερο από την πρίζα.
- ☐ Προσπαθώ να θυμηθώ αν έσβησα το μάτι της κουζίνας / τον φούρνο.
- ☐ Προσπαθώ να θυμηθώ αν έσβησα την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.
- ☐ Ξαναελέγχω αν κλείδωσα το αυτοκίνητο.
- ☐ Αναρωτιέμαι αν την ώρα που λείπω από το σπίτι έγινε πυρκαγιά ή διάρρηξη.
- ☐ Ανησυχώ αν έσβησα καλά το τελευταίο τσιγάρο.
- ☐ Αγωνιώ αν θα φτάσω στην ώρα μου στο ραντεβού μου.
- ☐ Προβληματίζομαι για το τι καιρό θα κάνει.
- ☐ Ψάχνω συχνά πού βρίσκεται ένα αντικείμενο της καθημερινότητάς μου (γυαλιά, πορτοφόλι, κλειδιά, τηλεχειριστήριο, τηλέφωνο κτλ.).

Σκεφτείτε από πού προέρχονται αυτές οι ανησυχίες. Μοιάζουν με τις ανησυχίες ενός κοντινού σας προσώπου; Είναι λογικό να σας προκαλούν τόσο άγχος;

Τα μικροπράγματα είναι γεγονότα ή χαρακτηριστικά στη ζωή μας που μπορεί να προκαλέσουν από μικρές ενοχλήσεις μέχρι μεγάλες δυσκολίες ή προβλήματα. Πρόκειται για μικρές έγνοιες, που μπορεί όμως να προκαλέσουν μεγάλη ανησυχία, όπως αυτές που διαβάσατε στην προηγούμενη άσκηση.

Γιατί όμως μας προκαλούν τόση ανησυχία τέτοιες μικρές ενέργειες και συνήθειες της καθημερινότητάς μας; Η ανησυχία συνήθως προέρχεται από παράλογους φόβους, δηλαδή φοβίες. Πολλοί άνθρωποι στη ζωή τους έχουν μεγαλώσει ακούγοντας επανειλημμένα λόγια που τους προκάλεσαν φοβίες:

- «Κλείδωσες;»
- «Πήρες μαζί σου το πορτοφόλι σου;»
- «Έκλεισες την πόρτα καλά;»
- «Έβγαλες το σίδερο από την πρίζα;»
- «Έκλεισες τον θερμοσίφωνα;»
- «Έσβησες καλά το τσιγάρο;»

Συνήθως αυτές οι ελεγκτικές ερωτήσεις περιλαμβάνουν πολλή ανησυχία, καθόλου εμπιστοσύνη και μεγάλη αγωνία. Επίσης συνοδεύονται συχνά και από σενάρια κινδύνου και καταστροφολογίας:

- «Κλείδωσες; Ή θα μπουέ κλέφτες και θα μας τα πάρουνε όλα;»
- «Έκλεισες τον θερμοσίφωνα ή θα ανατιναχτεί το σπίτι;»
- «Έσβησες το μάτι ή θα πιάσουμε φωτιά;»
- «Πήρες κάτι να βάλεις πάνω σου αν κάνει κρύο; Θα πουντιάσεις!;»
- «Έχει μπαταρία το κινητό σου ή θα σε ψάχνουμε στις ερημιές;»

Ας είμαστε ειλικρινείς. Η καθημερινότητα είναι γεμάτη από μικρές και μεγαλύτερες έγνοιες: ασθένειες, εξαρτήσεις, οικονομικές εκκρεμότητες, προσωπικά προβλήματα, επαγγελματικές δυσκολίες, ανεργία, ευθύνες, ανησυχίες για την εξωτερική εμφάνιση, μοναξιά, νομικά προβλήματα, δυσκολίες γονιμότητας, γραφειοκρατικές εκκρεμότητες, αποστάσεις, χρέη, επαγγελματική ανέλιξη, προβλήματα με ηλικιωμένους γονείς, αύξηση τιμών κτλ. Είναι λοιπόν σημαντικό να βλέπουμε τη ζωή με ρεαλισμό. Η ζωή δεν κυλάει ομαλά και απρόσκοπτα, όπως γίνεται στις διαφημίσεις. Και ποτέ δε θα τελειώσουν οι δυσκολίες, αλλά η ζωή είναι ένας διαρκής αγώνας με μικρά και μεγάλα προβλήματα (όπως βέβαια και με μικρές και μεγάλες χαρές). Επομένως το μεγάλο αγχολυτικό «φάρμακο», που συμβάλλει και στην καλύτερη κατάσταση της υγείας μας, είναι η αισιοδοξία. Χρειάζεται να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας στην καθημερινή μας ζωή, και να αποδεχόμαστε και τα λάθη μας και να μαθαίνουμε από αυτά.

■ Προσωπικότητα και άγχος: τύπος Α ή Β;

Μήπως μας προκαλεί άγχος η ίδια μας η προσωπικότητα; Η προσωπικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό με το οποίο γεννιόμαστε και το οποίο επηρεάζει τη συμπεριφορά που θα εκδηλώσουμε. Υπάρχουν τύποι προσωπικότητας που είναι πιο επιρρεπείς στο άγχος; Σύμφωνα με αρκετούς επιστήμονες, ναι. Έχει υποστηριχθεί λοιπόν ότι οι άνθρωποι κατατάσσονται σε δύο τύπους προσωπικότητας, που έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και κινδυνεύουν ή όχι από τις επιπτώσεις των χαρακτηριστικών αυτών:

- **Τύπος Α:** είναι υπερκινητικός, ανυπόμονος, εκρηκτικός, φιλόδοξος, δυναμικός, μιλάει πολύ γρήγορα, διακατέχεται από εργασιομανία, αγωνίζεται διαρκώς να αποδείξει την αξία του και να επιτύχει, ακολουθεί εξοντωτικούς ρυθμούς ζωής.
- **Τύπος Β:** είναι χαλαρός, υπομονετικός, μη ανταγωνιστικός, νιώθει γενικά ευχαριστημένος από τη ζωή του και αισιόδοξος.

Σύμφωνα με αυτούς τους ερευνητές, η υγεία όσων ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας Α κινδυνεύει όσο κινδυνεύει η υγεία ενός καπνιστή (και όλοι γνωρίζουμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος). Ο τύπος προσωπικότητας Α είναι πιο πιθανό επίσης να εξαρτηθεί από ουσίες, ενώ διατρέχει διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων. Αντίθετα, ο τύπος προσωπικότητας Β είναι πολύ λιγότερο ευάλωτος σε μεγάλο εύρος ασθενειών που σχετίζονται με το άγχος. Αν αναπτύξει καρδιακή ασθένεια (είναι πολλοί οι λόγοι που οδηγούν σε καρδιοπάθειες), είναι 5 φορές λιγότερο πιθανό να έχει δεύτερο έμφραγμα.

Άσκηση 12. Είστε τύπος προσωπικότητας Α; Σημειώστε όσα ισχύουν για σας:

- ☐ Συνήθως είμαι βιαστικός.
- ☐ Σφίγγω ή τρίζω τα δόντια μου συχνά, ακόμα και στον ύπνο.
- ☐ Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ όταν μου μιλάει κάποιος.
- ☐ Γενικά είμαι δύσπιστος απέναντι στους ανθρώπους.
- ☐ Συνήθως κάνω πολλά πράγματα ταυτόχρονα (π.χ. δουλειές ενώ μιλάω στο τηλέφωνο).
- ☐ Συνήθως οι άλλοι μου πλένε να χαλαρώσω.

- ☐ Δυσκολεύομαι πολύ να περιμένω σε μια ουρά ή να είμαι κολλημένος στην κίνηση.
- ☐ Μιλάω πολύ γρήγορα.
- ☐ Το πρόσωπό μου είναι συνήθως σφιγμένο.
- ☐ Συχνά διακόπτω τους άλλους όταν μιλάνε.
- ☐ Βάζω ως πρώτη προτεραιότητα τις επιδόσεις και μετά τις σχέσεις.
- ☐ Έχω μια σημαντική ανάγκη για αναγνώριση.
- ☐ Συνήθως επιλέγω δουλειές που είναι πολύ απαιτητικές.
- ☐ Τελειώνω πάντα πρώτος το φαγητό μου.
- ☐ Περπατάω πάντα γρηγορότερα από τους άλλους.
- ☐ Στριφογυρίζω συχνά στο κρεβάτι μου έχοντας έγνοιες.
- ☐ Ενοχλούμαι πολύ όταν καθυστερούν οι άλλοι ή δεν κάνουν καλά τη δουλειά τους.
- ☐ Πολύ συχνά ο νους μου πάει στο χειρότερο σενάριο.
- ☐ Ιδρώνω συχνά, ιδίως στο μέτωπο και στο πάνω χείλος.
- ☐ Είμαι πιο ανταγωνιστικός από τους γύρω μου.
- ☐ Με αναστατώνει το να με πούνε «μέτριο» σε κάτι.
- ☐ Θυμώνω με τον εαυτό μου υπερβολικά όταν κάνω λάθη ή δεν τα καταφέρνω σε κάτι.
- ☐ Νιώθω διαρκώς ανυπομονησία.
- ☐ Νιώθω άβολα όταν δεν κάνω κάτι το παραγωγικό.
- ☐ Αναστατώνομαι όταν κάποιος είναι καλύτερος από μένα σε κάτι που έκανα κι εγώ.

Αν σημειώσατε περισσότερες από 5 προτάσεις, θα πρέπει να αναρωτηθείτε αν ο τρόπος με τον οποίο βλέπετε τη ζωή σας είναι επιζήμιος για την υγεία σας. Σκεφτείτε τους λόγους για τους οποίους διακατέχετε από υπερβολικά ανταγωνιστική διάθεση, ανυπομονησία και τελειομανία. Τι σας κυνηγάει; Ποιον προσπαθείτε να εντυπωσιάσετε, έστω και υποσυνείδητα (ακόμα και αν δε ξει πια αυτός που προσπαθείτε να εντυπωσιάσετε); Τι φοβάστε ότι θα συμβεί αν δεν προλάβετε να τα κάνετε όλα; Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί αν δεν περάσουν όλα από το χέρι σας;

Ψυχοκοινωνικά αίτια του άγχους

Παρά τις εικασίες για τύπους προσωπικότητας που μας προδιαθέτουν για περισσότερο άγχος, ακόμα δε γνωρίζουμε αν οι αγχώδεις άνθρωποι είναι γεννημένοι με μια τέτοια τάση να επηρεάζονται ευκολότερα από αυτό το συναίσθημα ή αν αυτό είναι αποτέλεσμα εμπειριών. Στην ψυχολογία κάθε δυσκολία στη συμπεριφορά μάς φέρνει αντιμέτωπους με το ερώτημα αν γεννιόμαστε με αυτή την τάση ή γινόμαστε έτσι στην πορεία μεγαλώνοντας. Αξίζει να δούμε και τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς λόγους που μας κάνουν να αγχωνόμαστε περισσότερο από ό,τι άλλοι άνθρωποι. Πώς γινόμαστε λοιπόν αγχώδεις;

Είμαστε αγχώδεις... από γεννησιμιού μας; Το άγχος είναι ένα συναίσθημα το οποίο περιβάλλει ακόμα και τις ευχάριστες πτυχές της ζωής μας. Στην προγενετική φάση το έμβρυο μπορεί να μην έχει σαφείς και συγκεκριμένες εμπειρίες, επηρεάζεται όμως από τη συναισθηματική κατάσταση της εγκυμονούσας. Η απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών δεν αφήνει το έμβρυο ανεπηρέαστο, με αποτέλεσμα να συναισθάνεται τη χαρά, τη στενοχώρια και την αναστάτωση της μητέρας του.

Η στιγμή κατά την οποία ερχόμαστε στον κόσμο είναι σίγουρα μια στιγμή που δεν τη θυμόμαστε, αλλά σίγουρα περιβάλλεται από έντονα συναισθήματα. Το πρώτο κλάμα του νεογέννητου είναι η πρώτη προσπάθεια αναπνοής. Συνοδεύεται από πόνο και κρύο. Από εκεί που αυτό βρισκόταν σε ένα ασφαλές, κλειστό, σκοτεινό, υγρό, ζεστό περιβάλλον, απομακρύνεται με βίαιο τρόπο και βρίσκεται πια σε έναν κόσμο διαφορετικό. Ωστόσο η προσαρμογή γίνεται και το νεογέννητο, καθώς περνάνε οι μέρες, μαθαίνει να δηλώνει τις ανάγκες του και να

πασχίζει για την ικανοποίησή τους. Σε αντίθεση όμως με άλλα θηλαστικά, δεν μπορεί να αυτονομηθεί και εξαρτάται από τους άλλους ανθρώπους για την επιβίωσή του. Δεν μπορεί να κινηθεί μόνο του, δεν μπορεί να αναζητήσει μόνο του τροφή, δεν μπορεί να ξεδιψάσει μόνο του – ακόμα και ο ύπνος του εξαρτάται από το πώς θα το ηρεμήσουν και θα το νανουρίσουν αυτοί οι άλλοι άνθρωποι που το φροντίζουν.

Καθώς περνάει ο καιρός, αναζητάμε πιο σταθερές σχέσεις με τους φροντιστές μας. Για την ίδια μας την επιβίωση χρειαζόμαστε να είμαστε σίγουροι ότι, όταν παρουσιαστεί ανάγκη (πείνα, δίψα, κρύο/ζέστη, απειλή, κούραση, νύστα κτλ.), θα σπεύσουν κάποια άτομα για να μας εξασφαλίσουν την κάλυψη των αναγκών μας. Πολλοί ερευνητές ψυχολόγοι έχουν διεξαγάγει πειράματα και έρευνες που οδήγησαν σε διάφορες διαπιστώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει η διαμόρφωση αυτών των σταθερών σχέσεων με τους φροντιστές. Και συμπέραναν ότι, ανάλογα με τον βαθμό που ικανοποιούνται οι ανάγκες μας από τους φροντιστές μας, διαμορφώνουμε και ένα πρότυπο διαμόρφωσης σχέσεων, που θα καθορίσει την ασφάλεια ή την ανασφάλειά μας, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα σχηματίζουμε σχέσεις και στην υπόλοιπη ζωή μας.

Καθώς μεγαλώνουμε λοιπόν, διάφορα βιώματα θα έρθουν να επιβεβαιώσουν αυτές τις ανασφάλειες ή θα δημιουργήσουν νέες ή θα τις διαψεύσουν και θα μας ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση της ασφάλειας. Ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά, ακόμα και αν δεν καταλαβαίνουν κάτι, έχουν την ικανότητα να διαισθάνονται το συναισθηματικό κλίμα γύρω τους και να εναρμονίζονται με αυτό. Ακόμα δηλαδή και αν κρύβουμε την



αναστάτωσή μας, θα τη διαισθανθούν. Επίσης είναι σημαντικό να τονίσουμε εδώ ότι, ακόμα και αν δεν έχουμε αναμνήσεις από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, αυτό δε σημαίνει ότι οι πρώιμες εμπειρίες δε μας επηρεάζουν. Έχουμε αναμνήσεις, αλλά αυτές είναι απλώς συναισθηματικές και όχι λεκτικές ή οπτικές. Οι εμπειρίες αφήνουν αποτυπώματα στον ψυχικό μας κόσμο. **Όσο πιο πολλή αναστάτωση βιώνουμε, τόσο πιο «ετοιμοπόλεμοι» γινόμαστε – τόσο περισσότερο μαθαίνει δηλαδή ο εγκέφαλός μας να μας προετοιμάζει για μια επερχόμενη απειλή.** Εκπαιδευόμαστε λοιπόν στην ετοιμότητα, στην εγρήγορση, αλλά και διαμορφώνουμε μια εντύπωση ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος και πρέπει να νιώθουμε ανασφαλείς. Φυσικά ο κόσμος στην πραγματικότητα δεν είναι ασφαλής και πρέπει να έχουμε ετοιμότητα για λόγους αυτοπροστασίας και επιβίωσης. Υπάρχει όμως μια διαχωριστική γραμμή (για πολλούς λεπτή) ανάμεσα στην ασφάλεια και στην ανασφάλεια. Γι' αυτό ο γονιός πρέπει να μεταδίδει συναισθήματα ασφάλειας και να αποτελεί πάντα για το παιδί του (ακόμα και όταν το παιδί έχει μεγαλώσει) μια διαρκή υπενθύμιση ότι «όλα θα πάνε καλά». Γιατί για το παιδί που μεγαλώνει, για τον έφηβο, ακόμα και για τον ενήλικο, δεν υπάρχει πιο δύσκολο θέαμα από τον γονιό που δείχνει τρομαγμένος, αναστατωμένος ή, από την άλλη μεριά, εντελώς αδιάφορος.

Μερικά παραδείγματα για το πώς οι εμπειρίες της ζωής μάς κάνουν πιο ανασφαλείς:

- Όταν οι φροντιστές μας δε σπεύδουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες μας, δε νιώθουμε ασφαλείς.
- Όταν οι φροντιστές μας είναι υπερπροστατευτικοί, αμφι-

σβητούμε το αν θα πρέπει να νιώσουμε ποτέ ασφάλεια, ξεγνοιασιά και εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

- Οι φροντιστές που είναι οι ίδιοι αγχώδεις και ανασφαλείς, που πανικοβάλλονται εύκολα, που δεν είναι ψύχραιμοι και δε νιώθουν ασφαλείς, δίνουν πρότυπα τέτοιας συμπεριφοράς τα οποία τα μιμούμαστε ακόμα και χωρίς να το καταλαβαίνουμε.
- Οι φροντιστές που ζητούν από τα παιδιά τους συναισθηματική στήριξη («μόνο εσένα έχω», «μόνο μ' εσένα νιώθω ασφάλεια») αντιστρέφουν τους ρόλους και τοποθετούν το παιδί τους σε έναν αφύσικο ρόλο παρηγορητή, φροντιστή, στηρίγματος.
- Η ανάθεση σε ένα παιδί υπερβολικών ή ακατάλληλων για την ηλικία του ευθυνών το «ενηλικιώνει» πρόωρα και του στερεί την ξεγνοιασιά που χρειάζεται για να μπορέσει να ολοκληρώσει τη συναισθηματική του ανάπτυξη με υγιείς ρυθμούς.
- Οι τραυματικές εμπειρίες (φυσική καταστροφή, παραμέληση, κακοποίηση) μας κάνουν να αμφισβητούμε το πόσο ασφαλείς πρέπει να νιώθουμε, καθώς μας διαψεύδουν την αίσθηση της ασφάλειας.
- Μεγαλώνοντας μέσα σε έντονο συναισθηματικά κλίμα (καβγάδες, αγωνία, ανησυχία, δυνατές φωνές) επηρεαζόμαστε και γινόμαστε πιο νευρικοί και «ετοιμοπόλεμοι».
- Όταν δεχόμαστε εκφοβισμό και απειλές («αν δε φας όλο το φαΐ σου, θα έρθει ο μπαμπούλας», «κάτσε φρόνιμος για να μη σε δειρώ», «ο κύριος εκεί θα σε μαλώσει», «ο κόσμος εκεί έξω είναι επικίνδυνος» κτλ.), αναπτύσσουμε πιο εύκολα φοβίες και μεγεθύνεται η αίσθηση ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος.

- Οι αλλαγές (μετακομίσεις, απώλειες, πένθη) κλονίζουν την αίσθηση της σταθερότητας και της μονιμότητας που επιθυμούμε για τον κόσμο γύρω μας και μας καλούν διαρκώς σε αναπροσαρμογή.

Ενώ λοιπόν όλοι μας διαθέτουμε τον μηχανισμό του άγχους για να μας προετοιμάζει έγκαιρα, ώστε να αντιμετωπίζουμε μια πραγματική απειλή για τη ζωή μας, διάφοροι παράγοντες επιδρούν στο να αποσυντονίζεται ο μηχανισμός αυτός και να γινόμαστε πιο αγχώδεις απ' όσο χρειάζεται. Αν δε χτιστεί μια γερή βάση ασφάλειας, αυτοπεποίθησης, λογικής, και δε ζούμε σε ένα περιβάλλον υγιές, που να εμπνέει συναισθηματική σταθερότητα, τότε το άγχος μάς επισκέπτεται συχνότερα απ' όσο το χρειαζόμαστε. Κάποιες φορές μάλιστα το συναίσθημα αυτό είναι τόσο συχνό και τόσο έντονο, που μας οδηγεί σε πιο προβληματικές και παθολογικές συμπεριφορές, τις λεγόμενες διαταραχές.

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι οδηγούν στην εκδήλωση του άγχους: παγκόσμια γεγονότα, χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος και του τρόπου ζωής, γεγονότα της ζωής, καθημερινές έγνοιες, τύπος προσωπικότητας και κυρίως ψυχοκοινωνικά αίτια. Ο ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος στο οποίο έχουμε ανατραφεί είναι εξαιρετικά σημαντικός.

■ Άγχος στην παιδική ηλικία

Στην κουλτούρα μας η παιδική ηλικία, επειδή είναι απαλλαγμένη συνήθως από τις ευθύνες της ενήλικης ζωής, εξιδανικεύεται και θεωρείται μια περίοδος ξεγνοιασιάς και ανεμελιάς. Δεν είναι όμως πάντα έτσι τα πράγματα. Το άγχος μπορεί να πλήξει και τα παιδιά. Από τη μικρή ηλικία είδαμε ότι δημιουργούνται τα πρώτα συναισθήματα ανασφάλειας. Οι αντιδράσεις του βρέφους όταν φεύγει η κούνια του από την κρεβατοκάμαρα των γονέων ή όταν απογαλακτίζεται είναι ουσιαστικά εκδηλώσεις άγχους.

Διάφοροι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά μπορεί να αγχωθούν είναι προβλήματα στο σχολείο (π.χ. εκφοβισμός, κακές επιδόσεις), διάφορα οικογενειακά προβλήματα (πένθος, διαζύγιο, προβλήματα υγείας, εξαρτήσεις, ανεργία), διαχείριση αλλαγών (μετακόμιση), τραυματικά γεγονότα (κακοποίηση, θάνατος, ασθένεια). Άλλες συνηθισμένες πηγές άγχους είναι: η γέννηση ενός νέου μέλους στην οικογένεια, η επίσκεψη στον γιατρό, η απόκτηση φίλων, η κακή σχέση με έναν εκπαιδευτικό, η σύγκριση με τα αδέρφια, μια μαθησιακή δυσκολία.

Στα παιδιά το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους:

- Στο σώμα: πονοκέφαλοι και πόνοι στην κοιλιά και στο στομάχι, αϋπνία, ανήσυχος ύπνος, μεγάλη κόπωση.
- Στη σκέψη: δυσκολία στη συγκέντρωση και στη μάθηση, ακεφία και κακή διάθεση, αλλαγές στην επίδοση, εμφάνιση φόβων, εφιάλτες.
- Στη συμπεριφορά: ένταση, εκνευρισμός, ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος, κυκλοθυμική διάθεση, ψέματα, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα ή, αντίθετα, απάθεια, καινούριες συ-



νήθειες, αποφυγή και απομόνωση, υπερβολική αντίδραση για μικροπράγματα, επιμονή να κοιμούνται με τους γονείς, νυχτερινή ενούρηση/εγκόπριση, ονυχοφαγία.

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα στο άγχος; Όσο πιο νωρίς «ριζώνει» το άγχος, τόσο πιο πολύ θα γίνει αναπόσπαστο σχεδόν μέρος της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς ενός παιδιού. Εκτός από τα μικρά παιδιά, ευάλωτα είναι και τα παιδιά που εμφάνιζαν δυσκολίες στη συμπεριφορά από μικρή ηλικία (δυσκολίες στον ύπνο, στη διατροφή κτλ.). Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά που γεννήθηκαν πρόωρα ή στα οποία παρουσιάστηκαν δυσκολίες κατά την κύηση ή κατά τη γέννησή τους, μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στο άγχος αργότερα. Είναι αρκετά εμφανές ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε συγκεκριμένες συνθήκες θα γίνουν πιο αγχώδη. Έτσι, παιδιά που μεγαλώνουν μέσα σε οικογένειες με προβλήματα, παιδιά που έχουν υποστεί κακοποίηση (σωματική, λεκτική, ψυχολογική, σεξουαλική) θα αναπτύξουν μέσα τους μεγαλύτερη ανασφάλεια και άρα λιγότερες αντιστάσεις απέναντι στο άγχος που προκαλεί αυτή.

Εκείνο που πρέπει να έχουμε υπόψη είναι ότι τα παιδιά από τη βρεφική κιόλας ηλικία λειτουργούν σαν «σφουγγάρια» σε ό,τι αφορά τα συναισθήματα: αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική κατάσταση των γύρω τους (ακόμα και όταν νομίζουμε ότι κρυβόμαστε αρκετά καλά) και απορροφούν τα συναισθήματα των άλλων. Έτσι, ένα αγχώδες και ανήσυχο γενικά περιβάλλον θα επηρεάσει τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Ακόμα και αν δεν υπάρχουν συγκεκριμένα και έντονα προβλήματα σε μια οικογένεια, οι υπερπροστατευτικοί και απαιτητικοί γο-

νείς (και άλλοι φροντιστές) ή οι γονείς που δυσκολεύονται να διαχειριστούν το δικό τους άγχος, ακόμα και αν έχουν τις καλύτερες προθέσεις για τα παιδιά τους, μεταδίδουν μια αίσθηση ανασφάλειας και ευαισθησία απέναντι στο άγχος.

Βέβαια πολλοί αναρωτιούνται πώς μπορεί να μας έχουν στιγματίσει καταστάσεις ή γεγονότα από τη βρεφική ή την παιδική μας ηλικία, τη στιγμή που δεν έχουμε αναμνήσεις από εκείνη την περίοδο της ζωής μας. Έχει φανεί από έρευνες ότι ακόμα και αν δε θυμόμαστε γεγονότα ή καταστάσεις συνειδητά και με συγκεκριμένο και σαφή τρόπο (με εικόνες ή με λέξεις), οι συναισθηματικές αναμνήσεις καταγράφονται και διαμορφώνουν από νωρίς τη συμπεριφορά μας.

■ Άγχος στην εφηβική ηλικία

Η εφηβεία είναι μια ηλικιακή φάση στην οποία συμβαίνουν πάρα πολλά. Σίγουρα πρόκειται για μια δύσκολη ηλικία: Η αύξηση συγκεκριμένων ορμονών σημαίνει την αφύπνιση της σεξουαλικότητας, ενώ η ανάπτυξη του σώματος γίνεται με ραγδαίο ρυθμό και συχνά προκαλεί στους εφήβους αμηχανία αλλά και απογοήτευση. Μπορεί βέβαια κανείς να ισχυριστεί ότι τα νέα παιδιά δεν έχουν λόγο να αγχώνονται, καθώς δεν έχουν τις έγνοιες της ενήλικης ζωής. Δεν είναι όμως έτσι. Ποιοι είναι λοιπόν οι παράγοντες που προκαλούν άγχος στην εφηβική ηλικία;

Βασικά κατά την εφηβική ηλικία η συμπεριφορά των εφήβων καθορίζεται από τις ορμόνες που προκαλούν κυκλοθυμισμό – συχνά ανεξήγητο. Ο έφηβος προβληματίζεται αλλά και αναστατώνεται από τις εξάρσεις της διάθεσής του και από τα σκαμπανεβάσματα μεταξύ υπερδιέγερσης και θλίψης. Αυτή η

παράξενη διάθεση έχει αντίκτυπο και στους γύρω του, προκαλώντας άγχος και ανησυχία στους γονείς.

Στην εφηβική ηλικία αρχίζει να σχηματίζεται και μια πρώιμη μορφή της ενήλικης ταυτότητας του ανθρώπου. Ο έφηβος πειραματίζεται, δοκιμάζει, «προβάρει» διάφορα στιλ στη μουσική, στο ντύσιμο, στο χτένισμα, στη συμπεριφορά. Συχνά διακατέχεται από έντονη ανησυχία, προβληματισμούς και άγχος για το μέλλον, που πολλές φορές είναι δικαιολογημένο και άλλοτε ενισχύεται από την αγωνία των γύρω του (γονιών, καθηγητών, συμμαθητών κτλ.).

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου συνήθως οι έφηβοι ασχολούνται με πολλά πράγματα και βρίσκονται διαρκώς κάτω από την πίεση της αξιολόγησης, καθώς συμμετέχουν διαρκώς σε τεστ, διαγωνίσματα, εξετάσεις ξένων γλωσσών, αθλητικούς αγώνες, διαγωνισμούς μουσικής και σε άλλες παρόμοιες ενέργειες και δραστηριότητες που απαιτούν υψηλές επιδόσεις. Αυτό το κυνήγι των επιδόσεων και των υψηλών βαθμών έρχεται στο αποκορύφωμά του στις τελικές εξετάσεις στο τέλος του λυκείου (θα μιλήσουμε ξεχωριστά για το άγχος των εξετάσεων²).

Πηγή άγχους στην εφηβική ηλικία αποτελούν και οι ανθρώπινες σχέσεις. Ο έφηβος έρχεται σε σύγκρουση με τους γονείς του, προσπαθώντας να κερδίσει προνόμια και ανεξαρτησία, ενώ συνειδητοποιεί ότι θα εξαρτάται για πολύ καιρό ακόμη από αυτούς. Οι σχέσεις, πάλι, με το άλλο φύλο γίνονται πιο απαιτητικές, ενώ εμφανίζεται και ο παράγοντας της σεξουαλικότητας, που περιπλέκει τα πράγματα και επιβαρύνει τον έφηβο με αγω-

2 Βλ. εδώ, σ. 99 κ.ε.

νία αλλά και με ευθύνη. Γενικότερα και οι κοινωνικές σχέσεις ανησυχούν τους εφήβους, καθώς η κοινωνική ζωή αποκτά μεγάλη σημασία γι' αυτούς.

Κάτι ακόμα που προκαλεί ανησυχία στους εφήβους είναι και το ίδιο τους το σώμα. Καθώς αναπτύσσεται, αποκτά χαρακτηριστικά που πριν δεν είχε (τριχοφυΐα, καμπύλες, άλλες διαστάσεις). Επίσης για πολλούς εφήβους η μορφή που παίρνει το σώμα τους είναι απογοητευτική, καθώς συγκρίνουν την εικόνα τους με διάφορα πρότυπα και νιώθουν ανεπαρκείς. Οι έφηβοι περνάνε πολλή ώρα μπροστά στον καθρέφτη, και τα συναισθήματα άγχους για την εξωτερική τους εμφάνιση είναι πολύ συνηθισμένα και πολλές φορές οδηγούν σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, αλλά και σε επικίνδυνες διατροφικές ακρότητες³.

3 Βλ. Κ. Εμμανουηλίδου, *Γυρίζω σελίδα... στη διατροφή*, ό.π., σ. 45-46.

■ Όταν το άγχος παίρνει παθολογικές διαστάσεις

Πότε το άγχος είναι φυσιολογικό και πότε παθολογικό; Παθολογική γίνεται μια κατάσταση όταν μας φέρνει δυσκολίες που πια δεν μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε μόνοι μας και όταν έχει αρνητικές επιπτώσεις σε άλλους τομείς της ζωής μας (οικογενειακό, επαγγελματικό, κοινωνικό, προσωπικό κτλ.). Τι σημαίνει στην πράξη ότι κάτι είναι παθολογικό; Σημαίνει ότι θα πρέπει να φροντίσουμε για την αντιμετώπισή του επειγόντως, με τρόπο συστηματικό, αποφασίζοντας να αλλάξουμε διάφορα πράγματα στη ζωή μας. Επιπλέον σημαίνει ότι, εκτός από τη δική μας προσπάθεια, θα χρειαστούμε βοήθεια από άλλους ανθρώπους.

Είδαμε ότι το άγχος είναι ένα αίσθημα επικείμενου κινδύνου ή ανασφάλειας. Το φυσιολογικό άγχος μάς προετοιμάζει για να αντιμετωπίσουμε μια απειλή, ενώ γίνεται παθολογικό όταν φτάσει στο σημείο να είναι δυσανάλογο με την πηγή του.

Ας πάρουμε για παράδειγμα έναν μαθητή που βιώνει άγχος γιατί δίνει εξετάσεις οι οποίες θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό το μέλλον του. Το άγχος του είναι από τη μια μεριά δικαιολογημένο από τις περιστάσεις, γιατί βρίσκεται σε μια κατάσταση εξαιρετικής σπουδαιότητας, καθώς η επίδοσή του είναι κρίσιμη. Είναι λοιπόν δικαιολογημένο να νιώθει μίαν αγωνία, μίαν αναστάτωση. Η κακή επίδοση όμως δεν είναι κάτι που θα απειλήσει άμεσα τη ζωή του. Έτσι, η κατάσταση αυτή δε θέτει τον μαθητή άμεσα σε κίνδυνο – δε δικαιολογείται λοιπόν παρατεταμένο άγχος. Άλλωστε, το παθολογικό άγχος είναι αυτό που επιφέρει συμπτώματα που μας παρεμποδίζουν σε κάποιον τομέα της ζωής μας – σε αυτή την περίπτωση, παρεμποδίζουν τις καλές μας επιδόσεις. Παθολογικό λοιπόν είναι το άγχος που

είναι υπερβολικό και δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί. Δεν έχει να κάνει με τις πραγματικές αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος, αλλά σχετίζεται με ενδόμυχες ανασφάλειες, που είναι πιο σύνθετες (π.χ. καρδιοχτυπώ, όχι γιατί φοβάμαι ότι δε θα λύσω την άσκηση, αλλά επειδή φοβάμαι την απόρριψη των γονιών μου αν δε γράψω καλά).

Άρα το παθολογικό άγχος δε δικαιολογείται από μια πραγματική απειλή, ενώ οι επιπτώσεις του αναστατώνουν τη ζωή σε διάφορα επίπεδα (υγείας, κοινωνικής ζωής, ευτυχίας κτλ.) και χρειάζεται άμεση και συστηματική αντιμετώπιση.

Στις επιστήμες της ψυχικής υγείας λέγεται ότι κάτι είναι παθολογικό όταν προκαλεί δυσάρεστες επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων. Είδαμε προηγουμένως τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν αγχωνόμαστε. Αν αυτός ο συναγερμός σημαίνει πολύ συχνά, το σώμα συνηθίζει σε αυτή την ταχτική λειτουργία και κατά κάποιον τρόπο προσαρμόζεται στους νέους ρυθμούς, με τα χρόνια οργανικά προβλήματα που περιγράψαμε παραπάνω.

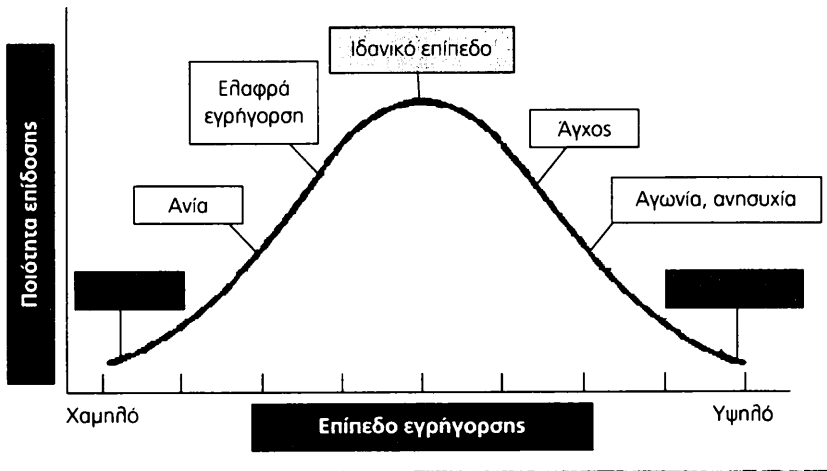
Όταν πια η κατάσταση έχει γίνει χρόνια, ακολουθεί η εξάντληση. Πολλοί έχουν χαρακτηρίσει αυτό το τελικό στάδιο υπερκόπωση.

Για να γίνει μια αναπαράσταση των διάφορων επιπέδων του άγχους, επιστήμονες δημιούργησαν μια καμπύλη (βλ. σ. 81). Η καμπύλη αυτή μας δείχνει ότι, όταν έχουμε μηδενικά επίπεδα άγχους, είμαστε απαθείς, αδρανείς, χωρίς κίνητρα και φυσικά με μηδενικές επιδόσεις. Για να το καταλάβετε, θυμηθείτε μια στιγμή που ξαπλώνατε απαθείς και δεν είχατε ιδιαίτερη διάθεση να κάνετε τίποτα το επείγον, χουζουρεύατε χαλαροί και νιώθατε πλήξη και μηδενική διάθεση για οτιδήποτε.

Καθώς αυξάνεται το άγχος μας, φτάνουμε σε μια ιδανική κατάσταση καλού άγχους (που κάποιοι το αποκαλούν και «δημιουργικό άγχος»). Θυμηθείτε μια στιγμή που ήσασταν μεν σε υπερένταση, αλλά είχατε μια εγρήγορση για να δώσετε τον καλύτερο εαυτό σας. Δε νιώθατε δυσάρεστα, αλλά βρισκόσασταν σε πλήρη ετοιμότητα να έχετε πολύ καλές επιδόσεις (π.χ. πριν από εξετάσεις, πριν από αγώνες ή διαγωνισμούς, πριν από τον γάμο σας, πριν από το πρώτο ραντεβού). Είναι η στιγμή του ιδανικού, του καλού άγχους, στην οποία έχουμε και την καλύτερη δυνατότητα για υψηλή επίδοση.

Όμως πολλοί άνθρωποι δε μένουν σε αυτή την ιδανική κατάσταση, αλλά παίρνουν εύκολα την «κατηφόρα» της καμπύλης. Είναι πολύ λεπτή η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο καλό και στο κακό άγχος. Αν κάποιος δεν προσέξει και αν έχει άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες που τον κάνουν να δυσκολεύεται να ελέγξει τη συναισθηματική του κατάσταση, εύκολα θα «κατηφορίσει» προς τις πιο σκοτεινές πτυχές του άγχους.

Έτσι, αν αφήσει το άγχος να τον καταβάλει, αρχίζει να νιώθει αγωνία, να σκέφτεται με χαοτικό τρόπο, να αποδιοργανώνεται, με αποτέλεσμα να μην μπορεί πια να έχει καλές επιδόσεις σε ό,τι κάνει. Στο τελικό στάδιο, αυτό του πανικού (θα μιλήσουμε για τις κρίσεις πανικού παρακάτω), η συναισθηματική, νοητική αλλά και σωματική κατάσταση στην οποία έχουμε έρθει καθιστά κάθε προσπάθεια για επίδοση αποτυχημένη. Ένα παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση στην οποία ένας διαβασμένος μαθητής παθαίνει κρίση πανικού και εγκαταλείπει την αίθουσα στην οποία διεξάγονταν οι εξετάσεις.



Η καμπύλη Yerkes-Dodson

■ Υπάρχει εθισμός στο άγχος;

Γιατί όμως, ενώ γνωρίζουμε αρκετά πράγματα για το πόσο βλαβερό είναι το άγχος, δυσκολευόμαστε να αλλάξουμε την κατάσταση; Ισχύει αυτό που υποστηρίζουν μερικοί, ότι μπορεί κάποιος να εξαρτηθεί από το άγχος; Όπως οτιδήποτε που συμπεριλαμβάνει την απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών, έτσι και η συναισθηματική κατάσταση του άγχους με την πάροδο του χρόνου μπορεί, αν όχι να μας κάνει να εθιστούμε, σίγουρα πάντως να συνηθίσουμε σε αυτήν. Έτσι παρατηρούμε ανθρώπους που αναζητούν διαρκώς τρόπους να μένουν υπεραπασχολημένοι και σε υπερδιέγερση (προηγουμένως είπαμε ότι αυτοί ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας Α). Ψάχνουν τρόπους να διατηρήσουν ή να αυξήσουν τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών του άγχους, ενώ, όταν αυτά μειωθούν, οι άνθρωποι αυτοί

θλίσβονται και νιώθουν κενοί. Η αδρεναλίνη άλλωστε φαίνεται ότι μπορεί να είναι «μεθυστική», όπως καταλαβαίνουμε όταν παρατηρούμε έναν άνθρωπο που είναι εθισμένος στα extreme sports και θέλει ολοένα και δυνατότερες συγκινήσεις.

Μπορεί να έχετε παρατηρήσει ανθρώπους (ή να ανήκετε σε αυτούς) που δυσκολεύονται να καθίσουν σε ένα μέρος για κάποια λεπτά χωρίς να ασχολούνται με κάτι το έντονο, που να έχει πολλή δράση· που νιώθουν έναν καταναγκασμό από μόνοι τους θέλοντας να γεμίζουν τον χρόνο τους με δραστηριότητες, χωρίς να τους τις επιβάλλει κάποιος άλλος· που θέλουν να σπρώξουν τον εαυτό τους ολοένα και περισσότερο στα άκρα της υπεραπασχόλησης και της υπερδραστηριότητας. Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται αρκετή προσπάθεια και μάλλον και βοήθεια, για να μπορέσει ένα άτομο να επανέλθει σε πιο υγιείς ρυθμούς στη ζωή του και να μάθει να ξεκουράζεται. Και σίγουρα θα χρειαστεί να διερευνηθούν τα βαθύτερα αίτια της υπερδιέγερσης αυτής. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι εργάζονται ή είναι δραστήριοι σε ακραίο βαθμό, για να αποφύγουν επώδυνες σκέψεις και καταστάσεις (π.χ. αναμνήσεις, μοναξιά, προβλήματα), κρατώντας τον εαυτό τους απασχολημένο και την προσοχή τους αποσπασμένη.

👉 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το άγχος είναι μια απαραίτητη αντίδραση του οργανισμού μας, για να ανταποκρίνεται σε απαιτητικές καταστάσεις και σε επικείμενους κινδύνους, γίνεται όμως παθολογικό όταν εμφανίζεται υπερβολικά συχνά και αδικαιολόγητα. Τότε έχει επιπτώσεις στους τομείς της ζωής του ανθρώπου, ο οποίος δυσκολεύεται πια να το διαχειριστεί μόνος του. Η διαρκής υπερένταση είναι δύσκολο να μειωθεί, με αποτέλεσμα πολλοί να μιλάνε για «εθισμό» στο άγχος.

■ Ποιες είναι οι διαταραχές στο φάσμα του άγχους;

Πολλές φορές λοιπόν το άγχος μπορεί να γίνει παθολογικό. Στις σύγχρονες επιστήμες της ψυχικής υγείας έχει γίνει μια ταξινόμηση των παθολογικών μορφών του άγχους. Έτσι, έχουμε τις εξής κατηγορίες:

1. γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
2. διαταραχή πανικού
3. ειδική φοβία
4. αγοραφοβία
5. ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
6. διαταραχή μετατραυματικού άγχους.

■ Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Πρόκειται για την επίσημη ονομασία του παθολογικού άγχους που δεν έχει συγκεκριμένο αντικείμενο ή αιτιολογία. Σ' αυτό παρατηρούμε μεγάλη δυσκολία στο να ελέγξει κανείς την ανησυχία. Το άγχος αφορά έναν μεγάλο αριθμό γεγονότων και δραστηριοτήτων της καθημερινότητας – δεν είναι δηλαδή στοχευμένο, δεν έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ενώ κατά την εξέλιξη της διαταραχής η ανησυχία μπορεί να μεταπηδά από το ένα αντικείμενο στο άλλο.

Φαίνεται ότι η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή απαντά στις γυναίκες σε διπλάσια συχνότητα από ό,τι στους άντρες. Στο 3% των πασχόντων θα διαρκέσει έναν χρόνο, ενώ το 5% θα υποφέρει για όλη του τη ζωή. Η πορεία της διαταραχής είναι χρόνια και επιδεινώνεται κατά καιρούς. Το άτομο πρέπει να κατανοήσει ότι πάσχει από άγχος και να βρίσκεται σε ετοιμότητα για τις

εξάρσεις του, ώστε να τις αντιμετωπίζει έγκαιρα. Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή εμφανίζει υψηλή συννοσηρότητα με την κατάθλιψη. Δηλαδή δεν είναι σπάνιο να παρατηρούνται ταυτόχρονα και συμπτώματα κατάθλιψης (απελπισία, χαμηλή διάθεση, ενοχές, αίσθηση ματαιώσης, αλλαγή στις συνήθειες ύπνου και στην όρεξη κτλ.). Συχνά παρατηρείται και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, ναρκωτικών ουσιών, αλλά και κατάχρηση αγχολυτικών χαπιών. Τέλος, πολλοί πάσχοντες εμφανίζουν και κρίσεις πανικού.

■ Διαταραχή πανικού

Στη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή το άγχος είναι μόνιμο και γενικό. Το χρόνιο άγχος όμως μπορεί να εμφανιστεί και με τη μορφή της διαταραχής πανικού. Σε αυτήν τη διαταραχή το άγχος εκδηλώνεται με επώδυνες οξείες επιθέσεις άγχους, με πολύ έντονα ψυχοσωματικά συμπτώματα και έντονη, δραματική παρερμηνεία αυτών των συμπτωμάτων.

Οι κρίσεις έρχονται είτε ως άμεση αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα (π.χ. μόλις αντικρίσουμε κάτι που μας φοβίζει πολύ) είτε ξαφνικά (χωρίς προειδοποιητικά σημάδια). Μπορεί κάτι να μας άγχωσε πριν από λίγες μέρες και η κρίση πανικού να κάνει την εμφάνισή της σε μίαν άσχετη στιγμή (π.χ. την ώρα που οδηγούμε). Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού έχουμε συμπτώματα στα τρία επίπεδα που είδαμε σχετικά με το άγχος, αλλά με πολύ μεγαλύτερη ένταση και οξύτητα.

Η κρίση πανικού έχει έντονα *σωματικά* συμπτώματα: τρέμουλο, εφίδρωση (ιδιαίτερα αυτό που αποκαλούμε «κρύο ιδρώτα»), πόνο στο στήθος, ταχυκαρδία, δύσπνοια, αίσθηση

ότι πνιγόμαστε, ζαλάδα, ναυτία, μούδιασμα, εξάψεις, αδυναμία, τάσεις λιποθυμίας, αίσθηση ότι δε μας φτάνει ο αέρας που εισπνέουμε (ανάγκη να πάρουμε βαθιά αναπνοή), αίσθηση «πλακώματος» ή «βουλιάγματος» στο στήθος κτλ. Τα συμπτώματα δεν είναι της φαντασίας μας, αλλά πραγματικά – μπορεί ακόμα και να χειροτερεύσει προσωρινά η όρασή μας και να βλέπουμε θολά ή την εικόνα παραμορφωμένη!

Μπορεί να έχουμε και διάφορα νοητικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού. Δεν είμαστε ικανοί να αντιδράσουμε και να σκεφτούμε με τρόπο λογικό («θολώνει» η λογική μας σκέψη). Μας κατακλύζουν έντονες σκέψεις που αφορούν κυρίως τον φόβο (π.χ. «θα πεθάνω»). Έχουμε μια διαρκή αίσθηση ανησυχίας, που όμως είναι αρκετά απροσδιόριστη. Κάνουμε έντονο διάλογο με τον εαυτό μας (π.χ. «τι μου συμβαίνει;», «θα τρελαθώ»). Νιώθουμε ότι κάτι κακό έως καταστροφικό θα μας συμβεί, είτε αυτό είναι κάτι το συγκεκριμένο είτε κάτι το απροσδιόριστο. Και ακόμα, αισθανόμαστε ότι χάνουμε τα λογικά μας, ότι «τρελαινόμαστε».

Ως προς τη συμπεριφορά, κατά τη διάρκεια της κρίσης πανικού το άτομο δεν μπορεί να επικοινωνήσει με τρόπο λειτουργικό, ενώ είναι ιδιαίτερα ανήσυχο και φοβισμένο. Δυσκολεύεται να καθίσει ήσυχο σε ένα μέρος και μπορεί να συμπεριφερθεί με τρόπο απότομο και νευρικό. Επείγεται να του δοθεί βοήθεια και συχνά καταλήγει στα έκτακτα περιστατικά ενός νοσοκομείου, από φόβο ότι του συμβαίνει κάτι το επικίνδυνο.

Η κρίση πανικού δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά σίγουρα είναι μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία. Πολλά από τα συμπτώματά της μάλιστα μοιάζουν με αυτά του εμφράγματος.

Γι' αυτό και πολλοί πάσχοντες μπορεί να επισκεφτούν τα επείγοντα περιστατικά, νομίζοντας ότι παθαίνουν έμφραγμα. Και στις δύο περιπτώσεις παρατηρούνται τα εξής:

- πόνος στο στήθος
- ταχυπαλμία
- δύσπνοια
- ιδρώτας
- αίσθηση επικείμενης καταστροφής (ότι κάτι κακό θα συμβεί)
- αίσθημα καύσου στο στήθος
- ζαλάδα
- ναυτία
- δυσπεψία
- ανεξήγητη αίσθηση κόπωσης.

Μπορούμε όμως να μάθουμε να ξεχωρίζουμε την κρίση πανικού από το έμφραγμα:

Κρίση πανικού	Έμφραγμα
• Ο πόνος υποχωρεί συνήθως έπειτα από 10 λεπτά. • Ο πόνος είναι οξύς και τοπικός. • Έντονα νοντικά συμπτώματα πέρα από τα σωματικά. • Μούδιασμα σε όλο το σώμα. • Απροσδιόριστη ανησυχία σε όλο το σώμα. • Γενικότερη αίσθηση ναυτίας. • Γρήγορη αναπνοή.	• Ο πόνος διαρκεί συνήθως περισσότερο από 10 λεπτά. • Ο πόνος συμπεριλαμβάνει συνήθως και το αριστερό χέρι ή τον ώμο. • Η αίσθηση είναι σαν κάποιος να κάθεται στο στήθος. • Μούδιασμα στο αριστερό χέρι. • Συνηθίζεται εμετός. • Δυσκολία στην αναπνοή.

Διαφορές ανάμεσα στην κρίση πανικού και στο έμφραγμα

Η κρίση πανικού διαρκεί μόνο μερικά λεπτά. Τις περισσότερες φορές πρόκειται για ένα μεμονωμένο συμβάν. Ωστόσο, πολλές φορές η αναστάτωση που προκαλείται στο άτομο είναι τόσο έντονη, που μία μόνο κρίση αρκεί για να αφήσει ανεξίτηλα σημάδια στον ψυχικό του κόσμο. Έτσι, η κρίση πανικού έχει συχνά μεγάλο συναισθηματικό κόστος, καθώς η ανάμνηση της δυσάρεστης αυτής εμπειρίας δημιουργεί ένα άγχος αναμονής. Δηλαδή το άτομο που έχει βιώσει μια κρίση πανικού αρχίζει να φοβάται μήπως του ξανασυμβεί η κρίση. Μπορεί μάλιστα να αρχίσει να έχει φοβικές αντιδράσεις και να αποφεύγει διάφορες καταστάσεις ή χώρους, από φόβο μην του ξανασυμβεί μια κρίση. Όταν έχουμε επανειλημμένες κρίσεις ή όταν καταβαλλόμαστε από έναν μόνιμο φόβο αν θα μας ξανασυμβεί μια κρίση, η κατάσταση χαρακτηρίζεται ως «διαταραχή πανικού».

■ Αίτια των κρίσεων πανικού

Δεν έχουν όλοι τις ίδιες πιθανότητες να πάθουν κρίση πανικού ή να εκδηλώσουν διαταραχή πανικού. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες αυτές. Αν ζείτε με αγχώδη τρόπο για πολύ καιρό, είστε πιο επιρρεπείς στις κρίσεις πανικού. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι κρίσεις πανικού συμβαίνουν συχνότερα σε άτομα που έχουν βιώσει απότομες αλλαγές στο άμεσο περιβάλλον τους ή που έχουν υποστεί ψυχολογικό τραύμα από κάποιο γεγονός στη ζωή τους (ως μέρος του λεγόμενου μετατραυματικού άγχους). Ακόμα, κρίσεις πανικού μπορεί να προκληθούν ως παρενέργειες σε ορισμένα φάρμακα ή σε ναρκωτικές ουσίες. Απαντούν και σε μια συγκεκριμένη πάθηση, που λέγεται «σύνδρομο υπεροξυ-

γνώσης». Ακόμα και η υψηλή κατανάλωση καφεΐνης έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης κρίσεων πανικού. Σχετικά με την κληρονομικότητα δε γνωρίζουμε αν ισχύει για την ίδια τη διαταραχή πανικού ή για συσχετιζόμενα χαρακτηριστικά, όπως είναι οι αγχώδεις προσωπικότητες ή άλλα χαρακτηριστικά όπως είναι η τελειομανία.

Όπως συμβαίνει και με το άγχος, έτσι και σ' αυτή την ακραία μορφή εκδήλωσής του παρατηρείται ότι πλήττονται περισσότερο άτομα τα οποία νιώθουν ανασφάλεια. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνει ένα άτομο να νιώθει πολύ ανασφαλές, να νιώθει ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει μόνο του. Όλες οι εκφράσεις του άγχους, είτε είναι πανικός είτε φοβίες, πλήττουν άτομα που δεν έχουν χτίσει μια υγιή βάση στην αυτοπεποίθησή τους και είτε έμαθαν να είναι περισσότερο «σκληροί» από όσο χρειάζεται (ψευδής αίσθηση ασφάλειας που στη συνέχεια κλονίζεται και διαψεύδεται μέσα τους) είτε «εκπαιδεύτηκαν» από μικρή ηλικία στον φόβο και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Έτσι, είναι φυσιολογικό να πανικοβάλλεστε συχνότερα, αν προέρχετε από οικογένεια με αγχώδεις και υπερπροστατευτικούς γονείς. Πόσο συχνά ακούγατε μεγαλώνοντας εκφράσεις όπως:

- «Πρόσεχε, θα πνιγείς!»
- «Φόρα κάτι, θα κρυώσεις!»
- «Πρόσεχε μην πάθεις ηλεκτροπληξία!»
- «Μην πίνεις ό,τι σου σερβίρουν έξω!»
- «Πρόσεχε μην πέσεις!»
- «Μην τρως άλλο» / «Φάε όλο το φαΐ σου!»
- «Θα πονέσει η κοιλιά σου!»



Όλα αυτά τα απειλητικά μηνύματα δημιουργούν από πολύ μικρές ηλικίες άγχος και εσωτερικές συγκρούσεις, που μας καλλιεργούν μιαν ανασφάλεια, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί στο μέλλον ως κρίση πανικού. Εκτός από το αγχώδες και υπερπροστατευτικό περιβάλλον, οι κρίσεις πανικού συμβαίνουν όταν είμαστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό μας. Γινόμαστε τελειομανείς και ασκούμε στον εαυτό μας μια πίεση να μην κάνουμε λάθη, να είμαστε σωστοί, να είμαστε δυνατοί. Έτσι όμως αγνοούμε την ανθρώπινη φύση μας (από τη φύση μας είμαστε ατελείς, ευαίσθητοι, και δεν έχουμε κάποιο αλάθητο), με αποτέλεσμα να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας. Δεν παραδεχόμαστε ότι νιώθουμε πόνο, αμηχανία, μοναξιά, αγωνία ή ότι είμαστε πληγωμένοι, παραμελημένοι, αδικημένοι. Γινόμαστε «βράχοι» για τους άλλους, αλλά το σώμα μας μέσα από τις κρίσεις πανικού προσπαθεί να μας ειδοποιήσει ότι έχουμε βαθύτερες ανάγκες, που μένουν ακάλυπτες. Μας χτυπάει έναν συναγερμό ότι είμαστε άνθρωποι και χρειαζόμαστε να ακολουθούμε πιο ανθρώπινους ρυθμούς στη ζωή μας, να μιλάμε για τα συναισθήματά μας, να διεκδικούμε την ικανοποίηση και των δικών μας αναγκών και να μπορούμε να υπερασπιστούμε το ότι είμαστε άνθρωποι, όχι μηχανήματα, και άρα έχουμε όρια στις αντοχές μας και δεν είμαστε τέλειοι. Έτσι, είτε μόνοι μας είτε με τη βοήθεια ενός ειδικού, μπορούμε να ξεκινήσουμε μια διαδικασία κατά την οποία θα συγχωρέσουμε τον εαυτό μας που δεν είναι μηχανήμα αλλά άνθρωπος και θα μπορέσουμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να καλύπτουμε τις ανάγκες μας.

■ Φοβίες

Είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε το άγχος και τη φοβία ως έννοιες. Ουσιαστικά η φοβία είναι ένας τύπος άγχους. Πρόκειται για τον έντονο φόβο, που όμως είναι σχετικά μόνιμος, συγκεκριμένος και δεν έχει καμία λογική βάση. Είναι το συναίσθημα αναστάτωσης, που ακολουθεί την έκθεση σε ένα φοβικό αντικείμενο. Υπάρχουν αναρίθμητα είδη φοβίας, ανάλογα με το αντικείμενό της: αραχνοφοβία, κλειστοφοβία, υψοφοβία, φοβία ένεσης και θέας αίματος, κυνοφοβία, φοβία πτήσης, φοβία για καιρικά φαινόμενα, φοβία του σεισμού, κοινωνική φοβία, αγοραφοβία κτλ. Συνήθως το αντικείμενο της φοβίας είναι στην πραγματικότητα ακίνδυνο.

Η φοβία δεν είναι ταυτόσημη με τον φόβο, γιατί έχει το χαρακτηριστικό ότι είναι παράλογη και προκαλεί πολύ έντονη αντίδραση (φωνές, εφίδρωση, ταχυκαρδία, τρόμο κτλ.). Η φοβία γίνεται παθολογική, όταν αρχίζει να επηρεάζει τη ζωή του ανθρώπου σε σημαντικό βαθμό είτε λόγω της αντίδρασης που προκαλεί (π.χ. κρίση πανικού) είτε λόγω της μείωσης της λειτουργικότητας στη ζωή του (π.χ. απομόνωση, αποφυγή κοινωνικών εκδηλώσεων).

Είναι χρήσιμο να φοβόμαστε; Μια λαϊκή ρήση υποστηρίζει ότι «Του γενναίου η μάνα κλαίει, του φοβισμένου χαίρεται», ενώ μια άλλη λέει: «Ο φόβος φυλάει τα έρμα». Αυτές οι εκφράσεις αποδίδουν το ότι το άγχος και ο φόβος είναι χρήσιμα συναισθήματα, τα οποία έχουν ως κύρια λειτουργία την προστασία μας από κινδύνους. Γενικά, όπως είδαμε, το άγχος είναι μια χρήσιμη λειτουργία, γιατί μας κινητοποιεί ώστε να αντιδράσουμε πιο γρήγορα απέναντι σε έναν κίνδυνο. Όμως το τι θα προκαλέσει τη φοβική αντί-

δραση είναι τελείως υποκειμενικό και συνήθως αβλαβές. Οπότε καταλήγουμε στο ότι, ενώ είναι χρήσιμο να λειτουργεί καλά το σύστημα συναγερμού μας, η δημιουργία παράλογων σκέψεων που προκαλούν έντονο φόβο προκαλεί προβλήματα δυσανάλογα με την πιθανότητα πραγματικού κινδύνου.

Πώς δημιουργούνται οι φοβίες; Ενώ είμαστε εφοδιασμένοι βιολογικά με έναν μηχανισμό αντίδρασης, οι φοβίες είναι αποτέλεσμα μάθησης. Μια προηγούμενη τραυματική εμπειρία μας μας σοκάρει τόσο, που «καταγράφεται» ο τρόμος που νιώσαμε και δημιουργούμε τη φοβία για να αποφύγουμε την επανέκθεσή μας σε ένα παρεμφερές βίωμα. Πολλές φορές η φοβία δημιουργείται μέσα από αφηγήσεις άλλων (ακόμα και αν δεν τις θυμόμαστε σήμερα): αν μας έχουν μιλήσει για δυσάρεστες καταστάσεις τις οποίες βίωσαν με τόσο τρομαχτικό τρόπο, που να γινόμαστε φοβικοί. Απειλές και φοβέρες στην παιδική ηλικία («Φάε, γιατί θα έρθει ο γέρος να σε χτυπήσει», «Να είσαι καλό παιδί, γιατί θα σε φάει ο λύκος»), ακόμα και υπερβολική ευαισθησία μας σε διηγήσεις (π.χ. παραμύθια) μπορεί να αρκούν για να δημιουργήσουν φοβίες. Και ας μην ξεχνάμε τη δύναμη της μίμησης: αν είδαμε έναν άνθρωπο σημαντικό για μας να φοβάται κάτι, μιμούμαστε (ακόμα και χωρίς να το καταλάβουμε) τη συμπεριφορά του και ασυναίσθητα ή όχι αναπαράγουμε την ίδια συμπεριφορά!

■ Αγοραφοβία

Ένα συνηθισμένο είδος φοβίας, που αποτελεί κατάσταση σχετική και παρόμοια με τη διαταραχή πανικού, είναι η αγοραφοβία. Πρόκειται για την κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο

αποφεύγει να απομακρύνεται από το σπίτι του. Ο αγοραφοβικός, όταν βγαίνει από το σπίτι του, χρειάζεται τη συνοδεία ενός ατόμου που θα του προκαλεί αίσθηση ασφάλειας. Κύριο χαρακτηριστικό είναι η αποφυγή χώρων από τους οποίους υπάρχει δυσκολία διαφυγής (κινηματογράφου, μέσων μαζικής μεταφοράς κτλ.). Αν τύχει και βρεθεί σε ένα τέτοιο περιβάλλον, νιώθει ασφυκτικά και εμφανίζει κρίση πανικού. Επίσης ενδέχεται να αποφεύγει την οδήγηση, τη σωματική δραστηριότητα, αλλά και οτιδήποτε μπορεί να του επηρεάσει τη διάθεση και τη νοητική οξύτητα (όπως το αλκοόλ, τα φάρμακα, την καφεΐνη). Επειδή πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία ο πάσχων περιορίζει υπερβολικά τη ζωή του, είναι σημαντικό να προβεί στην αντιμετώπιση του προβλήματος άμεσα.

■ **Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή**

Μια παθολογική μορφή άγχους που αξίζει να δούμε λίγο πιο αναλυτικά είναι η ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή. Σ' αυτήν τη διαταραχή παρατηρούνται *ιδεοληψίες* (δηλαδή επαναλαμβανόμενες έμμονες σκέψεις, παρορμήσεις ή αγχωτικές εικόνες) και *καταναγκασμοί* (επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που το άτομο αισθάνεται ότι προκαλούνται ως ανταπόκριση στις ιδεοληψίες ή του μειώνουν γενικά το άγχος).

Σε αυτήν τη διαταραχή, διάφορες βασανιστικές σκέψεις ή νοητές εικόνες μάς έρχονται από μόνες τους. Αυτές είναι επίμονες, μας είναι ανεπιθύμητες και νιώθουμε ότι *δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε*. Οι σκέψεις αυτές συνήθως είναι παράλογες: *δεν έχουν λογική βάση* και γι' αυτό συχνά οι άνθρωποι που τις εμφανίζουν νιώθουν ντροπή γι' αυτές και προσπαθούν να τις



διώξουν. Το περιεχόμενο των σκέψεων αυτών εξαρτάται από τους φόβους και τα άγχη του καθενός μας. Για παράδειγμα, μια μητέρα μπορεί να φοβάται ότι θα πάθουν κάτι τα παιδιά της.

Οι ιδεοληψίες αυτές είναι συχνά δυσάρεστες για το άτομο και προκαλούν εξαιρετικό άγχος. Έτσι, το άτομο νιώθει τόσο άσχημα, που προσπαθεί να τις διώξει από το μυαλό του. Όμως αυτό δεν μπορεί να γίνει εύκολα. Είναι πολύ συνηθισμένο το εξής: όσο πιο πολύ προσπαθείτε να αποβάλετε μια σκέψη, τόσο πιο έμμονη ιδέα σας γίνεται αυτή. Για να καταλάβετε καλύτερα, προσπαθήστε αυτήν τη στιγμή να ΜΗ σκεφτείτε έναν πράσινο μαρκαδόρο – σίγουρα, όσο κι αν προσπαθήσατε, η εικόνα του πράσινου μαρκαδόρου σας εμφανίστηκε αυτόματα!

Ο ψυχαναγκασμός λοιπόν είναι μια συμπεριφορά την οποία υιοθετεί ένα άτομο όταν διαπιστώνει ότι δεν μπορεί να ξεφορτωθεί μια δυσάρεστη σκέψη. Πρόκειται για συγκεκριμένες πράξεις, που χρησιμοποιούνται ως «αντίδοτο» για τις σκέψεις αυτές. Αυτές οι συμπεριφορές δε σχετίζονται απαραίτητα με τη φύση της σκέψης. Μπορεί, για παράδειγμα, σε μια ακραία περίπτωση ο ψυχαναγκαστικός ασθενής να θέλει να ανοιγοκλείσει έναν διακόπτη έξι φορές για να πειστεί ότι έτσι δε θα... αρρωστήσει η οικογένειά του!

Αυτές όμως οι πράξεις δε λύνουν τελικά το πρόβλημα, αλλά το διαιωνίζουν. Βραχυπρόθεσμα βέβαια θα μειώσουν το άγχος που προκάλεσε η δυσάρεστη σκέψη, αλλά μακροπρόθεσμα συντελούν στο να διατηρείται το πρόβλημα. Οι παράλογες ιδέες τελικά δεν αντιμετωπίζονται, και επανέρχονται, για να ανακουφιστούν πάλι από μια αναποτελεσματική συμπεριφορά. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος:

ανασφάλεια → παράλογη ιδέα → άγχος → συμπεριφορά μείωσης του άγχους → προσωρινή μείωση του άγχους → επανεμφάνιση της παράλογης ιδέας → νέα συμπεριφορά μείωσης του άγχους κ.ο.κ.

Φυσικά για την καταπολέμηση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση. Έτσι ο πάσχων θα βοηθηθεί και να διαχειρίζεται τις δυσάρεστες σκέψεις αλλά και να κατανοήσει τις πραγματικές ανασφάλειες οι οποίες τελικά μετουσιώθηκαν σε αυτές τις παράλογες έμμονες σκέψεις. Για παράδειγμα, αυτός που φοβάται ότι θα αρρωστήσει αν ακουμπήσει ένα ζώο προσπαθεί μέσα από ψυχοθεραπευτική διαδικασία να εντοπίσει την προέλευση της φοβίας αυτής (π.χ. ανάμνηση μιας ιστορίας που του διηγήθηκαν κάποτε ότι όλα τα ζώα είναι μολυσματικά), να αναλύσει τις βαθύτερες αιτίες της φοβίας (π.χ. ένας θάνατος κοντινού προσώπου που του κλόνισε την αίσθηση ασφάλειας, σοκάροντάς τον για το ότι τελικά είμαστε φθαρτοί και θνητοί) και να μάθει να διαχειρίζεται το άγχος αυτό με διαφορετικό τρόπο (όταν έρχεται σε επαφή με ένα ζώο να μη συμπεριφέρεται με παραλογισμό).

■ Το μετατραυματικό άγχος

Μερικές φορές τα γεγονότα της ζωής είναι τόσο έντονα, δυσάρεστα και απειλητικά για τη σωματική ή την ψυχική μας ακεραιότητα, που μας «τραυματίζουν» ψυχικά. Προκαλούν δηλαδή στον άνθρωπο τόσο μεγάλο σοκ, που δεν μπορεί να συνέλθει από αυτό, με αποτέλεσμα αυτό να του προκαλεί μεγάλο άγχος. Πολλές φορές οι άνθρωποι που έχουν βιώσει ακραίες καταστά-

σεις αναπτύσσουν τη λεγόμενη διαταραχή του μετατραυματικού άγχους. Πρόκειται για μια διαταραχή, η οποία προκαλείται ύστερα από μια πολύ τραυματική εμπειρία, που κλόνισε τον συναισθηματικό κόσμο τόσο, που το άτομο δεν μπόρεσε να συνέλθει. Από μετατραυματικό στρες πάσχουν συχνά άνθρωποι που έχουν επιζήσει από πολέμους και φυσικές καταστροφές, αλλά και άτομα που έχουν πέσει θύματα σεξουαλικής, σωματικής ή συναισθηματικής κακοποίησης.

Όπως και το γενικό άγχος, έτσι και το μετατραυματικό εκδηλώνεται με αντιδράσεις στο σωματικό, στο συναισθηματικό και στο διανοητικό επίπεδο. Έτσι, μπορεί να εκδηλωθούν:

- Σωματικές αντιδράσεις: σωματική ένταση, κούραση, δυσκολία στον ύπνο, σωματικοί πόνοι, ταχυκαρδία, ναυτία, αλλαγές στην όρεξη, στον ύπνο, στη σεξουαλική λειτουργία κτλ.
- Συναισθηματικές αντιδράσεις: αντίδραση φόβου στο παραιμικό, φόβος, θυμός, ενοχή, ντροπή, αδυναμία, απελπισία, απαισιοδοξία, συναισθηματικό μούδιασμα, παραίτηση, αδυναμία διατήρησης σχέσεων, συναισθήματα χαμηλής αυτοαξίας κτλ.
- Διανοητικές αντιδράσεις: σύγχυση, αποπροσανατολισμός, αναποφασιστικότητα, δυσκολία προσοχής και συγκέντρωσης, απώλεια μνήμης, ανεπιθύμητες αναμνήσεις, αυτοκατηγορία, σκέψεις προσωπικής απαξίωσης, εμμονή με το τραυματικό γεγονός, καταναγκαστικές ιδέες κτλ.

Επίσης παρατηρείται συχνά αποκοπή από την πραγματικότητα και αποπροσωποποίηση, σε βαθμό που μερικές φορές συμβαίνει το άτομο που πάσχει να μην μπορεί να διαπιστώσει

αν το συμβάν όντως συνέβη στον ίδιο. Πολλές φορές γίνεται αναβίωση της εμπειρίας, είτε με τη μορφή ονείρου κατά τη διάρκεια του ύπνου είτε χωρίς να κοιμάται το άτομο. Μπορεί επίσης το άτομο που πάσχει να καταφύγει σε ακραίες μεθόδους, για να προσπαθήσει να αποφύγει τις ενοχλητικές αναμνήσεις (αν υπάρχουν και δεν τις έχει απωθήσει), όπως είναι η χρήση ουσιών, ενώ δε σπανίζει να εμφανίζονται και συμπτώματα κατάθλιψης (π.χ. έλλειψη κινήτρων ή σκοπού για τη ζωή).

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το άγχος μπορεί να γίνει παθολογικό και να οδηγήσει στην εκδήλωση ψυχικής διαταραχής, όπως είναι η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η διαταραχή πανικού, οι φοβίες (όπως η αγοραφοβία), η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και το μετατραυματικό άγχος. Οι διαταραχές του φάσματος των αγχωδών διαταραχών έχουν πολλή κοινά μεταξύ τους. Οι διαφορές ανάμεσα σε αυτές τις διαταραχές εντοπίζονται στην αιτιολογία καθώς και στον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ειδικές καταστάσεις
που συνδέονται με το άγχος
και η αντιμετώπισή τους

Το άγχος είναι ένας γενικός τρόπος αντίδρασης, που μπορεί να γίνει παθολογικά έντονος και αδικαιολόγητος. Μερικές φορές όμως εκφράζεται με πιο συγκεκριμένους τρόπους και σε πιο ειδικές καταστάσεις. Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε με πιο εξειδικευμένα προβλήματα τα οποία αφορούν τις εκδηλώσεις του άγχους.

■ Το άγχος των εξετάσεων

Όταν μιλάμε για το άγχος των εξετάσεων, αναφερόμαστε στις καταστάσεις κατά τις οποίες κάποιος νιώθει άγχος που έχει σχέση με τη συμμετοχή του σε οποιουδήποτε είδους εξετάσεις. Πρόκειται ουσιαστικά για μια ειδική φοβία, δηλαδή για μια παράλογη φοβική αντίδραση με έντονα συμπτώματα άγχους. Τα συμπτώματα αυτά εκδηλώνονται είτε κατά τη διάρκεια της εξέτασης είτε και στην υπόλοιπη ζωή, πριν ή μετά την εξέταση. Ο υποψήφιος για την εξέταση αναπτύσσει διάφορα συμπτώματα άγχους σε όλα τα επίπεδα (σωματικό, νοητικό, συμπεριφοράς).

Για κάποιους λόγους ορισμένα άτομα αντιμετωπίζουν την εξέτάσή τους ως κάτι το απειλητικό. Τι μπορεί να κάνει κάποιον να φοβάται τόσο πολύ τις συνθήκες εξέτασης; Τα άτομα που έχουν άγχος εξετάσεων είναι και γενικά αγχώδη άτομα. Δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και συνήθως έχουν γονείς που είναι και εκείνοι αγχώδεις και έχουν αποθέσει πάνω στα παιδιά τους πολλές προσδοκίες. Οι γονείς των μαθητών που έχουν άγχος για τις εξετάσεις είναι συνήθως υπερπροστατευτικοί, αρκετά ελεγκτικοί και πιεστικοί. Δεν έχουν δείξει αρκετή

εμπιστοσύνη στα παιδιά τους («Χαζεύει όλη μέρα, δε διαβάζει») ή γενικότερα στη διαδικασία των εξετάσεων («Είναι άδικοι όσο κι αν διαβάσεις, μπορεί να κοπείς»). Μπορεί να έχουν πει μπροστά στα παιδιά τους φράσεις όπως: «Παραείναι δύσκολες οι εξετάσεις», «Τι θα κάνουμε αν δεν περάσει;», «Έχω πολλή αγωνία», «Δε μας παίρνει οικονομικά να ξαναδώσει εξετάσεις».

Οι μαθητές επηρεάζονται από το αγχώδες περιβάλλον και νιώθουν να έχουν πάρει πάνω τους την ευθύνη για το μέλλον της οικογένειας. Δεν είναι τυχαίο που πολλές οικογένειες εκφράζονται στο πρώτο πρόσωπο πληθυντικού για τη συμμετοχή στις εξετάσεις («Δίνουμε αρχαία μεθαύριο»). Ενδόμυχα οι μαθητές μπορεί να φοβούνται ότι θα απογοητεύσουν τους γονείς τους, αν κάτι δεν πάει καλά, και θα υποστούν την απόρριψή τους. Ακόμα, δεν είναι σπάνιο το άγχος να προκαλείται ή να ενισχύεται και από αγχώδεις συμμαθητές, φίλους αλλά και εκπαιδευτικούς. Τέλος, ως προς τις εισαγωγικές εξετάσεις για το πανεπιστήμιο, είναι γεγονός ότι η επιλογή των σπουδών άρα και του επαγγελματικού προσανατολισμού των νέων είναι ένα ζήτημα πολύ φορτισμένο συναισθηματικά, ενώ παίρνει τεράστιες διαστάσεις ως θέμα και συνδέεται με έννοιες όπως είναι η οικονομική κρίση ή η ανεργία. Παρουσιάζεται ως μια πολύ κρίσιμη στιγμή, που θα καθορίσει με τρόπο τελεσίδικο το μέλλον του εξεταζομένου. Όλα αυτά δημιουργούν ακόμα μεγαλύτερη πίεση στον εξεταζόμενο, που προσπαθεί να φανεί αντάξιος των προσδοκιών, να μην απογοητεύσει, να πετύχει. Σε πολλές μάλιστα περιπτώσεις η συμμετοχή σε εξετάσεις θα αποτελέσει τόσο τραυματικό γεγονός, που θα ξαναζωντανεύει μέσα από εφιάλτες για πολλά χρόνια.

■ Τι επιπτώσεις μπορεί να έχει;

Όπως είπαμε και παραπάνω, οι επιπτώσεις του άγχους μπορεί να αφορούν ακόμα τη λειτουργία του σώματος, του νου και της συμπεριφοράς. Ειδικά στην περίπτωση του άγχους των εξετάσεων έχουμε τα εξής ενδεχόμενα αποτελέσματα:

- **Επίδραση στη μνήμη:** ο εξεταζόμενος δυσκολεύεται να ανασύρει από τη μνήμη του πληροφορίες που χρειάζεται, ακόμα και αν τις είχε μάθει πολύ καλά.
- **Επίδραση στη συγκέντρωση:** ο εξεταζόμενος δυσκολεύεται να συγκεντρώσει τη νοητική του λειτουργία.
- **Απροσεξία:** ο εξεταζόμενος μπορεί να μην προσέξει καλά μια εκφώνηση ή οδηγία στα ερωτήματα της εξέτασης.
- **Συμπεριφορά:** ο εξεταζόμενος μπορεί να γίνει ευερέθιστος, ακόμα και επιθετικός, μέχρι και να φύγει κλαίγοντας από την αίθουσα της εξέτασης.
- **Σωματικά συμπτώματα:** στο διάστημα πριν από τις εξετάσεις συχνά το άγχος σωματοποιείται (δερματικά προβλήματα, δυσκολίες στο πεπτικό σύστημα, διαταραχές ύπνου κτλ.) ενώ την ώρα της εξέτασης συνηθίζεται ο εξεταζόμενος να έχει ταχυκαρδία, κοφτή αναπνοή, ναυτίες, ζαλάδες, ακόμα και λιποθυμίες.

▶ Άσκηση 14. Πόσο με αφορά το άγχος των εξετάσεων;

Σημειώστε όσες από τις παρακάτω προτάσεις ισχύουν. Αν συμμετείχατε σε εξετάσεις στο παρελθόν, θυμηθείτε την εμπειρία σας και απαντήστε σχετικά.

- ☐ Καιρό πριν απ' τις εξετάσεις εμφανίζω συμπτώματα άγχους.
- ☐ Συζητάω πάρα πολύ με τους φίλους για τις μελλοντικές εξετάσεις.
- ☐ Λίγο πριν μπω για εξετάσεις, διαβάζω τελευταία στιγμή.
- ☐ Την ώρα των εξετάσεων νιώθω έντονες ταχυκαρδίες ή πόνο στο στομάχι ή κάποιαν άλλη σωματική ενόχληση.
- ☐ Μου έχει τύχει να μην μπορώ να θυμηθώ κάτι που είχα διαβάσει καλά.
- ☐ Μου έχει τύχει να κάνω λάθη απροσεξίας (π.χ. να μην καταλάβω καλά την εκφώνηση μιας άσκησης) λόγω άγχους.
- ☐ Μόλις τελειώσω από τις εξετάσεις, σπεύδω να διαπιστώσω αν απάντησα σωστά ανοίγοντας τα βιβλία.
- ☐ Μετά τις εξετάσεις συζητάω με τους φίλους αναλυτικά και με αγωνία για τις σωστές απαντήσεις.
- ☐ Αν δω έναν κακό βαθμό που πήρα, αναστατώνομαι ιδιαίτερα για το πώς θα το πω στους φίλους.
- ☐ Ντρέπομαι για τους κακούς βαθμούς, ενώ για τους καλούς βαθμούς δε δίνω τόση σημασία.

Αν σημειώσατε περισσότερες από 3 προτάσεις, καλό θα είναι να αναλογιστείτε γιατί πιστεύετε ότι κρίνεται τόσο σημαντικές τις εξετάσεις στη ζωή σας. Χρειάζεται να αναπτύξετε μεγαλύτερη ευελιξία στη ζωή και να έχετε στον νου σας και εναλλακτικά σχέδια. Φροντίστε να συζητήσετε με τους φίλους το άγχος σας και να τους αφήσετε να σας καθησυχάσουν ότι η αγάπη τους είναι ανεξάρτητη από τις επιδόσεις σας. Επικεντρώστε την προσοχή σας σε διάφορες δεξιότητες, ταλέντα και ικανότητες που έχετε γενικά πέρα από το αντικείμενο των εξετάσεων.

Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές;

Γνωρίζετε ότι...

- **... αν επαναλαμβάνετε νοερά θετικές, αισιόδοξες εκφράσεις, αυτές μπορούν να μειώσουν το άγχος,** καθώς θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε ότι είναι παράλογο να αγχωνόσαστε τόσο πολύ; Δοκιμάστε να πιστέψετε σε φράσεις όπως αυτές και να τις επαναλαμβάνετε: «δεν ήρθε το τέλος του κόσμου», «το σημαντικό είναι ότι είμαι γερός, υπάρχουν και άλλες ευκαιρίες», «θα κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια», «οι γονείς μου θα με αγαπούν ακόμα και αν δεν περάσω», «είναι κρίμα να χαράμισω τόση προσπάθεια λόγω του άγχους», «μπορώ να τα καταφέρω», «η ζωή είναι μπροστά μου».
- **... μπορείτε να επιβληθείτε στα ψυχοσωματικά σας συμπτώματα, αν συγκεντρωθείτε και κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης;** Αν νιώσετε ότι αρχίζει να σας κυριεύει το άγχος, συγκεντρωθείτε, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και επαναλάβετε νοερά μια αισιόδοξη φράση ή φέρτε στο μυαλό σας μια εικόνα που σας ηρεμεί (μέρος, διακοπές κτλ.). Τεντωθείτε και συνεχίστε αυτό που κάνετε.
- **... το άγχος πλήττει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και δι-άφορες σωματικές μας λειτουργίες;** Φροντίστε, ιδιαίτερα σε περιόδους έντασης όπως είναι η περίοδος των εξετάσεων, να έχετε μια υγιεινή διατροφή, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, που προστατεύουν και ενδυναμώνουν τον οργανισμό σας.
- **... ο ύπνος βοηθά και στη σωματική μας ανάπλαση και στη νοτική μας δύναμη;** Φροντίστε να κοιμάστε αρκετές ώρες, ώστε να δίνετε στον οργανισμό σας την ευκαιρία να «φορτώσει τις μπαταρίες του» και στο μυαλό σας να αποθηκεύσει σωστά τις γνώσεις!

Τώρα, τι μπορούμε να κάνουμε όταν μας πιάσει **κρίση άγχους**, ακόμα και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων; Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι... να έχουμε ψυχραιμία! Αφήστε κάτω το στιλ και βάλτε για λίγο στην άκρη τα θέματα. Συγκεντρωθείτε και πάρτε μερικές αργές και βαθιές αναπνοές. Σκεφτείτε κάτι άσχετο, όπως, για παράδειγμα, τις

καλοκαιρινές σας διακοπές, τη μελλοντική φοιτητική ζωή ή μια όμορφη χαλαρωτική εικόνα ή ένα άτομο που η σκέψη του σας ηρεμεί. Τεντώστε τα χέρια και τα πόδια, πάρτε ακόμα μια βαθιά αναπνοή, πιείτε λίγες γουλιές νερό και συνεχίστε αισιόδοξα!

Κάποιες πρακτικές συμβουλές για την περίοδο των εξετάσεων:

- Φροντίζουμε να κοιμόμαστε καλά και αρκετά.
- Φροντίζουμε να ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή με ελαφρύ δείπνο.
- Τρώμε σωστό πρωινό – δεν πηγαίνουμε ποτέ νηστικοί για εξετάσεις!
- Δε χρειάζεται να πίνουμε πολλούς καφέδες (η καφεΐνη και η νικοτίνη είναι διεγερτικές ουσίες, όχι χαλαρωτικές – επιδεινώνουν το άγχος).
- Καλό είναι να μη διαβάζουμε τελευταία στιγμή.
- Να μην αναζητούμε τις σωστές απαντήσεις των θεμάτων μόλις βγούμε από την αίθουσα.
- Δεν κάνουμε συγκρίσεις με το τι έγραψαν άλλοι.

Δε χρειάζεται να βλέπουμε τις εξετάσεις ως την πιο δραματική στιγμή της ζωής μας, που θα καθορίσει το επαγγελματικό μας μέλλον! Πρόκειται βέβαια για ένα σημαντικό σκαλοπάτι και αξίζει να βάλουμε τα δυνατά μας προσπαθώντας όσο μπορούμε! Χρειάζεται όμως προσοχή και ψυχραιμία, για να μπορέσουμε να ελέγξουμε το άγχος μας, ώστε να μη χαραμιστούν όλες οι προσπάθειές μας και να προφυλάξουμε την ψυχική μας υγεία!



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς των μαθητών;

Ως γονείς είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε ότι κρατάτε τα κλειδιά της αυτοπεποίθησης ή, αντίθετα, της ανασφάλειας του παιδιού σας. Ο έπαινος, η ενθάρρυνση, η αισιοδοξία είναι πολυληπλίσσιες σημασίες όταν προέρχονται από τους γονείς. Αντίθετα, *αυξάνουν* κατακόρυφα το άγχος στο παιδί:

- οι **συγκρίσεις** («Ο τάδε διάβασε καλύτερα από σένα»)
- οι **απειλές** («Εγώ δεν πληρώνω άλλη χρονιά φροντιστήριο»)
- η **καταστροφολογία** («Αν δεν περάσεις σε μια σχολή, θα είσαι μια ζωή στην ανεργία»)
- η **μαζοχιστική προβολή του εαυτού** («Τι τραβάω εγώ για σένα»)
- η υπερβολική και **αδικαιολόγητη αισιοδοξία** («Φυσικά και θα περάσεις τις εξετάσεις»)
- η **έλλειψη κατανόησης του άγχους** («Καλά, τι αγχώνεσαι; Πώς κάνεις έτσι!»)
- ο **υπερβολικός έλεγχος** («Έκανες επανάληψη το τάδε ρήμα που η μητέρα του Κ. είπε ότι είναι SOS;»)
- οι **ελεγκτικές ερωτήσεις** με ύφος αγωνίας («Τι έπεςε;;;»).

Ο ρόλος σας είναι μια συνεχής υποστηρικτική παρουσία: να παρακολουθείτε με τρόπο διακριτικό την πορεία της προετοιμασίας του παιδιού, επαινώντας την προσπάθεια, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή του και δίνοντας στο παιδί να καταλάβει ότι θα συνεχίσετε να το αγαπάτε ακόμα και στην περίπτωση που δεν πετύχει τον στόχο του. Προσπαθήστε να καταπολεμήσετε το δικό σας άγχος. Ακόμα και αν δεν το εκδηλώνετε, να είστε σίγουροι ότι το άγχος γίνεται αντιληπτό και μεταδίδεται και στους άλλους. Φιλοσοφήστε τη σημασία των εξετάσεων και σκεφτείτε διάφορα εναλλακτικά πλάνα για το μέλλον των παιδιών σας.

Επίσης ως γονείς είστε υπεύθυνοι να φροντίσετε ώστε τα παιδιά σας:

- να διατρέφονται σωστά και ισορροπημένα όλες τις μέρες των εξετάσεων
- να κοιμούνται καλά
- να τρώνε πρωινό (ενέργεια)
- να πίνουν αρκετό νερό (βοηθάει τον εγκέφαλο)
- να ξέρουν ότι θα είστε εκεί να τα ακούσετε αν θέλουν να μιλήσουν
- να ξέρουν ότι θα τα αγαπάτε, ό,τι κι αν συμβεί στις εξετάσεις!

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το άγχος που αφορά τη συμμετοχή στις εξετάσεις είναι συνηθισμένο, αλλήλ μπορεί να κάνει κακό στην απόδοση του εξεταζομένου και να δημιουργήσει μακροχρόνια προβλήματα, αποτελώντας τραυματική εμπειρία. Μπορούν όμως να χρησιμοποιηθούν διάφορα τρικ για την καταπολέμησή του – είναι ωστόσο σημαντικό να αλλιάξουν στάση και οι άνθρωποι που περιβάλλουν τον εξεταζόμενο.

■ Το άγχος της υγείας και του θανάτου

Πρόκειται για μια παραπάνω από το φυσιολογικό έντονη ανησυχία σχετικά με τη σωματική υγεία. Το άγχος της υγείας χαρακτηρίζεται από έναν μη ρεαλιστικό φόβο (φοβία) που έχει κάποιος ότι πάσχει από μια σοβαρή ασθένεια. Ακόμα και αν έχει αντίθετες ενδείξεις (π.χ. κάνει εξετάσεις που του επιβεβαιώνουν ότι είναι υγιής), δεν πείθεται και εξακολουθεί να νιώθει αυτή την ανησυχία για την υγεία του.

Τα άτομα που υποφέρουν από άγχος σχετικό με την υγεία στρέφουν την προσοχή τους στις σωματικές αισθήσεις τους τόσο πολύ, που αποκτούν υπερβολική ευαισθησία. Έτσι, ενοχλήσεις ή «συμπτώματα» που κανονικά θα τα αγνοούσαν γίνονται επίκεντρο ανησυχίας και παρερμηνεύονται ως ενδείξεις σοβαρής ασθένειας. Ο πάσχων υπερβάλλει στην ένταση των ενοχλήσεων, μπορεί να αποκτήσει εμμονή σε συγκεκριμένα συμπτώματα και πολλές φορές προβαίνει σε αυτοδιαγνώσεις. Μάλιστα στη σημερινή εποχή της εύκολης πληροφόρησης μέσω του διαδικτύου, πολλοί προβαίνουν σε διαγνώσεις που φυσικά δεν είναι σωστές, αφού μόνο ένας ειδικός μπορεί να αξιολογήσει αξιόπιστα την κατάσταση της υγείας. Αυτός λοιπόν που ανησυχεί για την υγεία του σε υπερβολικό βαθμό βρίσκεται σε

μια διαρκή επαγρύπνηση για τη σωματική του κατάσταση και είναι πεπεισμένος ότι από κάτι πάσχει.

Πολλές φορές πίσω από το άγχος της υγείας (αλλά και γενικότερα από διάφορες άλλες καταστάσεις άγχους, όπως είναι οι κρίσεις πανικού) κρύβεται ο φόβος του θανάτου. Για διάφορους πολιτισμικούς ή θρησκευτικούς λόγους ο δυτικός κόσμος έχει μετατρέψει τον θάνατο σε ταμπού, κάτι δηλαδή για το οποίο αποφεύγουμε να μιλήσουμε. Παντού βλέπουμε διασημότητες που προσπαθούν να κατακτήσουν την αιώνια νεότητα και θαυμάζουμε όσους φαινομενικά νικούν τον χρόνο. Η φθορά του σώματος δε συγχωρείται από την κοινωνία. Εξάλλου η ζωή είναι ωραία και οτιδήποτε απειλεί να την αφαιρέσει είναι λογικό να δαιμονοποιείται.

Μπορεί πίσω από το άγχος του θανάτου να κρύβονται τραυματικές εμπειρίες απώλειας και πένθους. Είναι δυσβάσταχτο για τον άνθρωπο να αποδεχτεί τη φυσική φθορά και τη βεβαιότητα της κατάληξής του, γιατί έτσι μπορεί να δοκιμάζεται από κάποιες σκέψεις: ότι είναι μάταιη τόσο λίγη ζωή, ότι στο τέλος δε μένει τίποτα ή ότι η ύπαρξή του παραείναι μικρή και σύντομη μπροστά στην αιωνιότητα ή στο σύμπαν. Άλλωστε το άγχος του θανάτου εντοπίζεται πίσω από πολλές εκφάνσεις του άγχους. Για παράδειγμα, υποβόσκει πίσω από το άγχος που αφορά τον χρόνο και μπορεί να υποκινήσει ένα άτομο να βιάζεται διαρκώς να κάνει όσο πιο πολλά πράγματα προλαβαίνει, γιατί φοβάται ότι θα πεθάνει πριν να τα ολοκληρώσει ή γιατί βιάζεται να ενισχύσει το αποτύπωμά του για τους επόμενους (υστεροφημία).

Άσκηση 15. Έχετε άγχος σχετικά με την υγεία και τον θάνατο;

Σημειώστε όσες προτάσεις από τις παρακάτω ισχύουν για σας:

- ☐ Πηγαίνω πολύ συχνά για ιατρικές εξετάσεις, συχνότερα από όσο συνιστάται.
- ☐ Δεν πείθομαι εύκολα όταν μου λένε οι γιατροί ότι δεν έχω τίποτα.
- ☐ Συνηθίζω να επαναλαμβάνω εξετάσεις και πηγαίνω και για μια «δεύτερη γνώμη».
- ☐ Όταν έχω ένα σωματικό σύμπτωμα, συνήθως το μεγαλοποιώ και ο νους μου πάει στο χειρότερο ενδεχόμενο.
- ☐ Αποφεύγω να επισκέπτομαι κόσμο στα νοσοκομεία.
- ☐ Χωρίς να έχω κάποια χρόνια ασθένεια, παίρνω ταχτικά φάρμακα (π.χ. παυσίπονα, αντιβιοτικά κτλ.).
- ☐ Μου λένε συχνά: «Μην ανησυχείς, δεν έχεις τίποτα».
- ☐ Έχω μεγάλη ευαισθησία στις σωματικές ενοχλήσεις.
- ☐ Φοβάμαι πολύ τον θάνατο.
- ☐ Υπερβαίνω τις δοσολογίες στα φάρμακα που μου συνταγογραφούνται.

Όσες από τις παραπάνω προτάσεις κι αν σημειώσατε, αξίζει να στοχαστείτε λίγο περισσότερο. Σκεφτείτε τις εμπειρίες που είχατε στο παρελθόν σχετικά με ασθένειες και θανάτους. Τι αποτυπώματα άφησαν στον ψυχικό σας κόσμο; Πού εντοπίζονται οι φόβοι σας; Τι σας βοηθάει να αποδεχτείτε την πραγματικότητα της φθοράς και της θνητότητας των ανθρώπων; Φανταστείτε το χειρότερο δυνατό σενάριο. Σκεφτείτε ότι ακόμα και σε αυτό η καταπολέμηση του άγχους θα σας βοηθήσει να έχετε περισσότερες δυνάμεις για να το ξεπεράσετε.

Σημειώστε τη σημερινή ημερομηνία και την τωρινή ώρα:

.....

Φροντίστε να διάγετε μια καλή ζωή – κανείς δε θα σας ξαναδώσει την ευκαιρία να ζήσετε ξανά τη σημερινή μέρα και αυτήν τη στιγμή. Ζήστε όμορφα, συνειδητά, φροντίζοντας την υγεία σας σε λογικά επίπεδα και απολαμβάνοντας την κάθε στιγμή, γιατί είναι μοναδική. Ο αγώνας δρόμου για τα αιώνια νιάτα και την αφύσικη μακροζωία είναι μάταιος και απρόβλητος!

■ Το άγχος των... διακοπών!

Αφού διαβάσατε αυτό τον τίτλο, μπορεί να εκπλαγήκατε και να απορήσατε: «Τι σχέση έχει το άγχος με τις διακοπές;». Κι όμως οι διακοπές μπορεί να αποτελέσουν πηγή μεγάλων συναισθηματικών εντάσεων. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν είναι απαραίτητες. Γιατί, όπως το διάλειμμα λίγης ώρας από το διάβασμα, έτσι και ένα χρονικό διάστημα αποχής από την καθημερινότητα μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην υπόλοιπη χρονιά. Πότε όμως οι διακοπές μπορεί να προκαλέσουν άγχος;

Θα πρέπει πρώτα να καταλάβουμε ότι οποιαδήποτε αλλαγή στη ζωή και άρα και στη ρουτίνα μάς δημιουργεί μια υπερένταση. Έτσι, όταν βρισκόμαστε σε διακοπές, μεταβαίνουμε ξαφνικά από τη μια κατάσταση (ωράρια, ευθύνες, ρουτίνα, πρόγραμμα) στην άλλη. Οι διακοπές λοιπόν σημαίνουν ότι δεν πηγαίνουμε στο σχολείο ή στη δουλειά μας και, αν έχουμε παιδιά, δε λείπουν πια στο σχολείο και στις υπόλοιπες υποχρεώσεις τους. Έτσι, ξαφνικά βρισκόμαστε εκτεθειμένοι στις σχέσεις μας με τους άλλους και πιθανόν και να γίνονται ορατά και τα προβλήματα των σχέσεων, που τα επικάλυπτε η καθημερινότητα. Πριν φύγουμε για διακοπές, παρουσιάζεται επίσης και υπερβολική δουλειά για «κλείσιμο» υποχρεώσεων και εκκρεμοτήτων, κάτι που συχνά προκαλεί μια ψυχολογική υπερφόρτωση. Οι διακοπές χρειάζονται επίσης αρκετή δουλειά σε ό,τι αφορά την προετοιμασία, τον προγραμματισμό και την οργάνωσή τους. Τέλος, παρατηρείται η πίεση που προκαλούν οι υπερβολικές προσδοκίες: οι διακοπές παρουσιάζονται με υπερβολή ως κάτι το εξαιρετικά διασκεδαστικό, το ξέγνοιαστο, το χαλαρωτικό, το ανεμπόδιστο και το συναρπαστικό. Όπως λοιπόν καθετί που

έχει τέτοιο περιτύλιγμα, έτσι και οι διακοπές ενδέχεται να προκαλέσουν μια ψυχολογική πίεση αλλά και απογοητεύσεις, αν τελικά τα πράγματα δεν εξελιχθούν ιδανικά.

👉 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Η ασθένεια και ο θάνατος για πολλούς ανθρώπους προκαλούν έντονες και πιεστικές σκέψεις και αγχώδη συμπτώματα. Ακόμα και οι διακοπές μπορούν να δημιουργήσουν άγχος, καθώς αφορούν αλληλαγές στην καθημερινότητα αλληλά και πίεση για την οργάνωση και την πραγματοποίησή τους!

■ Το εργασιακό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση

Είναι συνηθισμένο η δουλειά να είναι κάτι που προκαλεί πίεση και δυσαρέσκεια. Πότε όμως η πίεση γίνεται υπερβολική; Τι είναι το εργασιακό άγχος και πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος πάσχει από αυτό;

Το εργασιακό άγχος είναι αυτό που συνδέεται με την επαγγελματική μας απασχόληση. Πρόκειται για συσσωρευμένη κούραση (σωματική και συναισθηματική), η οποία προκαλεί προβλήματα στην αποδοτικότητα (π.χ. λάθη) και στην υγεία του εργαζομένου, στις εργασιακές σχέσεις και κίνητρα που έχει για να πάει στη δουλειά του και να αποδώσει καλά.

Πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε αν πάσχουμε από εργασιακό άγχος; Βασικά αλλάζει η ίδια μας η συμπεριφορά. Γινόμαστε ευερέθιστοι, έχουμε μια ασυνήθιστη τάση να βουρκώνουμε ή να κλαίμε. Μπορεί να γίνουμε κυκλοθυμικοί έως και επιθετικοί. Το εργασιακό άγχος προκαλεί επίσης αυξημένες απουσίες από την εργασία, καθώς το άτομο αποφεύγει να πάει στη δουλειά του. Στην περίπτωση του εργασιακού άγχους ο εργαζόμενος

αρχίζει να γίνεται ασυνεπής, δυσκολεύεται να διαχειριστεί τον χρόνο του, καθυστερεί, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, εμφανίζει είτε εργασιομανία είτε πολύ χαμηλή εργατικότητα. Νιώθει χαμηλή αυτοπεποίθηση και δεν εκτιμά πια τα αποτελέσματα του μόχθου του με ενθουσιασμό και όρεξη. Αποκτά προβλήματα στις σχέσεις με συναδέλφους και δεν είναι πια συνεργάσιμος ούτε συμμορφώνεται με παρατηρήσεις. Πολλές φορές καταφεύγει σε άλλες μεθόδους, προσπαθώντας να μετριάσει τη συναισθηματική του δυσκολία, όπως στο να καπνίζει περισσότερο, να κάνει κατάχρηση αλκοόλ ή χρήση ακόμα και ναρκωτικών ουσιών.

Μολονότι το τι θα μας προκαλέσει άγχος είπαμε ότι είναι υποκειμενικό, υπάρχουν ορισμένοι τύποι επαγγελμάτων με χαρακτηριστικά που προκαλούν παραπάνω άγχος από τα άλλα. Πρόκειται για επαγγέλματα στα οποία:

- το αντικείμενο δεν είναι αρκετά σαφές: ο εργαζόμενος δε γνωρίζει ακριβώς τι πρέπει να κάνει, δε λαμβάνει αρκετή υποστήριξη και εξηγήσεις και νιώθει σύγχυση
- δεν υπάρχει βεβαιότητα, σταθερότητα και κάποια έστω και σχετική μονιμότητα. Όταν στον ορίζοντα υπάρχει απειλή απόλυσης ή μη ανανέωσης της σύμβασης, αυτό δημιουργεί συναισθήματα ανασφάλειας
- απαιτούνται πολλές ώρες εργασίας, υπερβολικός φόρτος, καθώς και συχνές υπερωρίες
- δεν υπάρχουν ευκαιρίες ούτε για να εκφραστούν παράπονα ούτε για να λάβει ο εργαζόμενος πρωτοβουλίες
- η ηγεσία-διεύθυνση δε δείχνει αρκετή κατανόηση στα προβλήματα της δουλειάς, δεν αναγνωρίζει ή δεν επιβραβεύει

την καλή επίδοση (υλικά ή ψυχολογικά), δε δίνει επαρκή υποστήριξη·

- υπάρχει μεγάλη ευθύνη (π.χ. χειρουργός), περιορισμένο ή μηδαμινό περιθώριο λαθών, χρονικές πιέσεις (π.χ. προθεσμίες) και υπερβολικές απαιτήσεις·
- δεν υπάρχει συλλογικότητα και εμφανίζονται προβλήματα ή και συγκρούσεις στις σχέσεις με τους συναδέλφους (π.χ. υπερβολικός ανταγωνισμός)·
- ο εργαζόμενος νιώθει πλήξη και μονοτονία·
- δεν υπάρχει αντιστοίχιση ανάμεσα στο αντικείμενο της δουλειάς και στις πραγματικές κλίσεις και στα προσόντα του εργαζομένου·
- δε δίνονται ευκαιρίες για να αναδείξει ο εργαζόμενος τα ταλέντα και τις ικανότητές του·
- υπάρχει έκθεση σε διάκριση (ο εργαζόμενος αντιμετωπίζει διακρίσεις ή περιθωριοποίηση λόγω ηλικίας, φύλου, εθνικότητας, φυλής, θρησκευματος, ερωτικών προτιμήσεων)·
- το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα θορυβώδες ή έχει γρήγορους ρυθμούς.

Το εργασιακό άγχος εκδηλώνεται όπως και το γενικό άγχος, με τη διαφορά ότι οδηγεί σταδιακά σε μια εξουθένωση, δηλαδή σε μια εξάντληση των ψυχικών, διανοητικών και σωματικών αντοχών και ορίων. Επίσης εμφανίζεται συχνότατα καταθλιπτική διάθεση.



Αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους

Το εργασιακό άγχος επείγει να αντιμετωπιστεί, καθώς θέτει σε κίνδυνο την ίδια την εργασία του εργαζομένου, αφού επηρεάζει άμεσα τις επιδόσεις του αλλά και την ίδια του την υγεία. Η αντιμετώπιση, πέρα από τις γενικές συστάσεις για την καταπολέμηση του άγχους, έγκειται και σε πιο συγκεκριμένες αλλαγές που πρέπει να γίνουν. Επίσης η αντιμετώπιση δεν μπορεί να είναι μονομερής, αλλά συνίσταται και σε αλλαγές που πρέπει να κάνει τόσο ο ίδιος ο οργανισμός (φορέας, επιχείρηση κτλ.) όσο και ο κάθε εργαζόμενος.

Πολλές εταιρείες στο εξωτερικό προσφέρουν ορισμένες ανακουφιστικές διευκολύνσεις, όπως ευέλικτα ωράρια ή συνδρομές σε γυμναστήρια, που όμως δε στοχεύουν στα αίτια του προβλήματος. Συχνά οι οργανισμοί πραγματοποιούν και σεμινάρια επικοινωνιακών δεξιοτήτων και διαχείρισης συγκρούσεων ή άγχους. Σε ό,τι αφορά τις αλλαγές στην ίδια την εργασία, μπορούν να δοθούν περισσότερα κίνητρα, αναγνώριση, ενδιαφέρον και σαφέστερο αντικείμενο, που να ταιριάζει με τις κλίσεις του εργαζομένου. Βοηθά ιδιαίτερα και η διαμόρφωση του περιβάλλοντος, ώστε αυτό να είναι πιο ξεκούραστο και δημιουργικό. Επίσης, μια πιο υποστηρικτική και δίκαιη στάση της ηγεσίας και η καλύτερη διαχείριση των σχέσεων του ανθρώπινου δυναμικού συνεισφέρουν στην εξάλειψη των δυσάρεστων συναισθημάτων στον εργασιακό χώρο.

Αν πιστεύετε ότι πάσχετε από εργασιακό άγχος, μπορείτε να μάθετε να αναγνωρίζετε έγκαιρα τα συμπτώματά του, ενώ θα πρέπει να πάρετε κάποιες αποφάσεις σχετικά με τη διαχείρισή του: να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, να

βελτιώσετε το περιβάλλον σας, να αντιμετωπίσετε τις κρίσεις και τις συγκρούσεις στον χώρο της δουλειάς σας. Το εργασιακό άγχος είναι έντονο, σοβαρό και οδηγεί στην εξάντληση. Θα πρέπει λοιπόν να κάνετε γενικότερες αλλαγές στη ζωή σας. Δηλαδή να μάθετε να είστε πιο ρεαλιστές, να μην ταυτίζετε τη ζωή σας με την εργασία σας, να δώσετε βαρύτητα και σε άλλους τομείς της ζωής σας. Μη φοβάστε ότι μακριά από την εργασία σας δεν απομένουν πολλά πράγματα για να σας δώσουν χαρά, ικανοποίηση και καταξίωση. Ο επαγγελματικός είναι ένας μόνο από τους πολλούς τομείς στη ζωή του ανθρώπου και αρκετά υπερτιμημένος στη σύγχρονη εποχή. Μάθετε φεύγοντας από τη δουλειά σας να μην κουβαλάτε μαζί και τις επαγγελματικές σας έγνοιες και εισάγετε στο πρόγραμμά σας αγχολυτικές δραστηριότητες.

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Το εργασιακό άγχος μπορεί να οδηγήσει στην εξουθένωση. Η εξάντληση αυτή είναι εξαιρετικά δυσάρεστη και καταστροφική για την αποδοτικότητα του εργαζομένου και φυσικά επικίνδυνη για την υγεία. Χρειάζεται αρκετή επιμονή στη διαχείριση των συμπτωμάτων αλλά και στην αναθεώρηση του τρόπου αντιμετώπισης των εργασιακών θεμάτων και της έννοιας της εργασίας ως προτεραιότητας στη ζωή!

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Αντιμετώπιση του άγχους
και του πανικού

■ Φαρμακευτική αγωγή

Όταν ο πάσχων κάνει ψυχοθεραπεία, αλλά το άγχος κυριεύει τη ζωή του σε τέτοιο σημείο, που να μην μπορεί να περιμένει τη στιγμή κατά την οποία τα οφέλη της θα είναι ορατά, και όταν τα συμπτώματα του άγχους είναι υπερβολικά έντονα, ιδιαίτερα βοηθητική μπορεί να είναι η φαρμακευτική αγωγή.

Η φαρμακοθεραπεία προκαλεί σε αρκετό κόσμο... άγχος από μόνη της! Η αλήθεια είναι ότι, με προσεκτική χρήση και σύμφωνα με τις οδηγίες ενός έμπιστου ψυχιάτρου (γιατί μόνο αυτή η ειδικότητα είναι αρμόδια να χορηγήσει φάρμακα που να σχετίζονται με συναισθηματικές καταστάσεις), η φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση του άγχους βοηθάει στην αρχική άμβλυνση των συμπτωμάτων. Σίγουρα, αν τηρηθούν οι οδηγίες, δεν προκαλείται εξάρτηση από τα φάρμακα και οι παρενέργειες δε διαφέρουν από εκείνες άλλων φαρμάκων, τα οποία ο κόσμος συνηθίζει να παίρνει άφοβα.

■ Ψυχοθεραπεία

Οι αλλαγές χρειάζονται χρόνο, υπομονή και καρτερικότητα. Και πολλές φορές χρειάζεται και βοήθεια. Επειδή δεν υπάρχουν μαγικά χάπια που να εξαφανίζουν ένα πρόβλημα από τη ρίζα του, η φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συνδυάζεται οπωσδήποτε με ψυχοθεραπευτική υποστήριξη. Η φαρμακοθεραπεία απαλύνει τα συμπτώματα, ενώ η ψυχοθεραπεία εξερευνά τα αίτια, ιδίως αν γίνεται σε βάθος (π.χ. ψυχαναλυτικού τύπου). Κάποτε



επικρατούσε μια προκατάληψη σχετικά με την ψυχοθεραπεία (ότι ο ψυχοθεραπευτής θα μας ελέγχει, ότι είναι πολύ χρονοβόρα κτλ.). Στη σημερινή όμως εποχή ο σύγχρονος άνθρωπος έχει κατανοήσει τη σπουδαιότητα της ψυχικής υγείας και οι προκαταλήψεις και οι αντιστάσεις του αρχίζουν να μειώνονται. Το να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό δε σημαίνει ότι είστε ανίκανος ή αδύναμος. Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένδειξη δύναμης και αποφασιστικότητας. Και έχει περάσει η εποχή που όποιος απευθυνόταν σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας θεωρούνταν ψυχασθενής, διαταραγμένος ή «τρελός».

Ούτε βέβαια η αναζήτηση ψυχοθεραπείας σημαίνει ότι οι φίλοι και η οικογένειά σας είναι ανίκανοι ή αδύναμοι να σας βοηθήσουν. Φανταστείτε ότι έχει τραυματιστεί το πόδι σας, ότι το φροντίζετε μόνοι σας, οι δικοί σας σας συμβουλεύουν και σας λένε τη γνώμη τους, αλλά το πόδι σας εξακολουθεί να σας πονάει. Δε θα πάτε σε έναν γιατρό και ίσως και σε έναν φυσιοθεραπευτή;

Τι διαφορετικό λοιπόν μπορεί να προσφέρει ο ψυχοθεραπευτής στην αντιμετώπιση του άγχους; Ο ψυχοθεραπευτής:

- έχει εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με την προέλευση, τα συμπτώματα και την αντιμετώπιση του άγχους*
- έχει γνώσεις σχετικά με άλλες διαταραχές και μπορεί να κάνει μια διάγνωση*
- είναι υποχρεωμένος να τηρεί το απόρρητο, δηλαδή να υπάρχει πλήρης εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια για τα προσωπικά στοιχεία του θεραπευομένου και των όσων λέγονται στις συνεδρίες*

- δεν επηρεάζεται άμεσα από τη ζωή σας και, επειδή έχει μια επαγγελματική σχέση μαζί σας, είναι πιο αντικειμενικός*
- δουλεύει μαζί σας μέσα σε ένα πλαίσιο: η ψυχοθεραπεία γίνεται σε συγκεκριμένο και κατάλληλο χώρο, σε οριοθετημένο χρόνο*
- μας αποδέχεται χωρίς όρους: στον ψυχοθεραπευτή μπορούμε να πούμε οτιδήποτε, χωρίς να φοβόμαστε ότι θα το παρεξηγήσει, καθώς είναι δεσμευμένος να μας αποδέχεται χωρίς να μας ασκεί κριτική*
- μπορεί να είναι επαγγελματίας, αλλά νοιάζεται πρωτίστως για το καλό μας*
- είναι εκπαιδευμένος στο να ακούει προσεχτικά και να διευκολύνει την κατάθεση του θεραπευομένου.

ΑΣΚΗΣΗ 16. Εγώ και οι ειδικοί

Πιστεύω ότι οι φίλοι μου και η οικογένειά μου μπορούν να μου προσφέρουν:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αυτό που δεν μπορούν να μου προσφέρουν οι φίλοι μου και η οικογένειά μου σχετικά με την καταπολέμηση του άγχους είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πώς μπορεί να κάνει μια σωστή επιλογή κάποιος που θέλει να δει ψυχολόγο; Ενημερωθείτε για τα είδη επαγγελματιών στον χώρο της ψυχικής υγείας. Θέλετε να απευθυνθείτε σε έναν ψυχίατρο ή σε έναν ψυχολόγο; Έχετε υπόψη σας ότι οι **συστάσεις** είναι χρήσιμες, αλλά μπορεί να είναι επίσης πολύ υποκειμενικές: κάποιος που ταίριαξε με κάποιον μπορεί να μην ταίριαξει με κάποιον άλλο. Επίσης και τα κριτήρια αναζήτησης είναι υποκειμενικά. Μπορεί μια επαγγελματική ιστοσελίδα να σας δώσει με την αισθητική της και τις πληροφορίες της μια γενική πρώτη εντύπωση του επαγγελματία. Μπορεί να διαβάσατε ένα βιβλίο του, να μάθατε ότι έχει ειδικότητα σε κάτι που σας ταίριαζει ή απλώς να σας βολεύει η τοποθεσία που είναι το γραφείο του. Μπορεί να τον ακούσατε σε μια ομιλία ή να διαβάσατε ένα άρθρο του που να σας άρεσε στο ύφος του.

Μόλις βρείτε κάποιον που φαίνεται να είναι σωστός επαγγελματίας, να σας ταίριαζει και να χρησιμοποιεί μέθοδο που σας φαίνεται κατάλληλη για σας, έρχεστε σε επικοινωνία με αυτόν. Κατά την τηλεφωνική επικοινωνία, ανάλογα με το πώς δουλεύει ο επαγγελματίας, άλλοτε απλώς κανονίζεται το ραντεβού, άλλοτε υπάρχει η ευκαιρία για μια σύντομη κουβέντα για κάποιες διευκρινίσεις και απορίες. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε σε περισσότερους από έναν, για να έχετε μια καλύτερη ιδέα.

Κατά την πρώτη σας συνάντηση με τον ειδικό, ενδέχεται κάτι να μη σας αρέσει σε αυτόν. Θα πρέπει σε αυτή την περίπτωση να αναρωτηθείτε: «Είναι επειδή πραγματικά δε μου αρέσει ο θεραπευτής και δεν έχουμε καμία προοπτική επικοινωνίας; Ή είναι ότι μου λείπει πράγματα που κατά βάθος ξέρω ότι χρειάζονται προσπάθεια, είναι αλήθειες, αλλά προτιμώ κάποιον να

μου χαϊδέψει τα αυτιά;». Όπως και να έχει το πράγμα, μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια αμέσως, πριν εξαντλήσετε αυτούς τους προβληματισμούς μέσα σας. Στην πρώτη συνεδρία γίνεται συζήτηση και αξιολόγηση του προβλήματος και ο ειδικός σας παρουσιάζει την άποψή του σχετικά με την αντιμετώπιση της κατάστασης που σας απασχολεί και σας εξηγεί πώς μπορεί να βοηθήσει, αν πιστεύει ότι χρειάζεται συνέχεια στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

Αν κάτι σας προβληματίζει ή σας δυσαρεστεί, μη διστάσετε να το πείτε. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε μιαν αγωνία και να έχετε απορίες. Ο ειδικός δε θα το εκλάβει αυτό ως απόρριψη ή ως κριτική. Ακόμα και αν δεν είστε ευχαριστημένος και κρίνατε ότι δε θέλετε να συνεχίσετε με το συγκεκριμένο άτομο, μια ειλικρινής και άμεση συζήτηση θα προστατεύσει και εσάς (από έναν αποτυχημένο κύκλο συνεδριών) και τον επαγγελματία. Ίσως μάλιστα έτσι να συμβάλετε στη βελτίωση της πορείας της θεραπείας. Ο σωστός ψυχοθεραπευτής θα μπορέσει να αποκωδικοποιήσει τη δυσαρέσκειά σας και να την ερμηνεύσει σε σχέση είτε με οτιδήποτε άλλο σας προβληματίζει είτε με δικά του ενδεχόμενα λάθη.

Γενικά η ψυχοθεραπεία στοχεύει στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος μέσα από το χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τον θεραπευτή. Είναι σημαντικό να μην πιέζετε τον εαυτό σας – η βιασύνη είναι κακός σύμβουλος. Ωστόσο όλοι μας αντιστεκόμαστε στην αλλαγή. Μην εκπλαγείτε λοιπόν αν μπείτε στον πειρασμό να εγκαταλείψετε πάνω στη στιγμή που πρόκειται να αλλάξει κάτι στη ζωή σας. Το να έρθετε σε μια εσωτερική ισορροπία είναι κάτι που αρχικά μπορεί να σας κάνει να νιώσετε

άβολα. Οπότε, να είστε προετοιμασμένοι για το ότι η αλλαγή μπορεί να σημάνει και απώλεια. Επίσης, μπορεί να υπάρξουν άλλοι γύρω σας που να αντισταθούν στις αλλαγές που θέλετε να πετύχετε – θα χρειαστούν κι αυτοί τον χρόνο τους να προσαρμοστούν.

Το περιεχόμενο και οι στόχοι της ψυχοθεραπείας ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Μπορεί δηλαδή να έρθετε αντιμέτωποι με την τελειομανία σας, με τις ανασφάλειές σας, με τις φοβίες σας, με την αυστηρότητα ή την υπερβολική χαλαρότητα των γονιών σας, μπορεί να χρειαστεί να ανατρέξετε στο παρελθόν, να χαλαρώσετε την αυτοκριτική και την επικριτικότητά σας, να μάθετε περισσότερα για το άγχος σας ή να θυμηθείτε τι σας τρόμαξε στο παρελθόν σας. Πρόκειται λοιπόν για ένα ταξίδι αυτογνωσίας, λύτρωσης, ανακάλυψης, ενδυνάμωσης και ανακούφισης!



Πώς επιλέγουμε έναν ειδικό και πώς αυτοί διαφοροποιούνται μεταξύ τους:

Ψυχολόγος ή ψυχίατρος; Ο ψυχολόγος είναι απόφοιτος σχολής ψυχολογίας. Ο ψυχίατρος είναι γιατρός με ειδικότητα την ψυχιατρική. Φαρμακοθεραπεία (χορήγηση φαρμάκων, όπως είναι τα αγχολυτικά, τα αντικαταθλιπτικά κτλ.) μπορεί να χορηγήσει μόνον ο ψυχίατρος. Ψυχοθεραπεία μπορούν να κάνουν και οι δύο, εφόσον όμως έχουν εκπαιδευτεί σχετικά σε μια μέθοδο ψυχοθεραπείας και εφόσον έχουν και οι ίδιοι κάνει προσωπική θεραπεία.

Ο **ψυχαναλυτής** είναι ο ειδικός (ψυχολόγος ή ψυχίατρος) που έχει επιλέξει να εκπαιδευτεί στην ειδική ψυχοθεραπευτική μέθοδο της ψυχανάλυσης (η οποία επινοήθηκε από τον Σίγκμουντ Φρόιντ). Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται και η λέξη «σύμβουλος». Αληθές φορές θα συναντήσουμε και τη φράση «σύμβουλος ψυχικής υγείας». Μπορεί αυτοί οι τίτλοι να αντιστοιχούν σε συστηματικές σπουδές πάνω στη συμβουλευτική πράξη, μπορεί όμως και να μην αντιστοιχούν σε κάτι αρκετά αξιόπιστο. Στη δεύτερη περίπτωση θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί σχετικά με τα προσόντα του επαγγελματία που χρησιμοποιεί έναν τέτοιο τίτλο. Η διαφορά ανάμεσα στη συμβουλευτική και στην ψυχοθεραπεία είναι ότι η πρώτη είναι γενικότερη, δεν προϋποθέτει απαραίτητα βασικές σπουδές ψυχολογίας ή ψυχιατρικής, δε διεισδύει σε βάθος στην ανθρώπινη συμπεριφορά και συχνά σχετίζεται με τον επαγγελματικό προσανατολισμό ή με τη γενική παρακολούθηση μιας κατάστασης (π.χ. σύμβουλος σε θέματα οικογένειας).

Μέθοδος και εργαλεία ψυχοθεραπείας: Υπάρχουν πολλές «σχολές»-μέθοδοι ψυχοθεραπείας (ίσως να έχετε ακούσει για την ψυχαναλυτική, αντλεριανή, Γκεστάλτ, προσωποκεντρική, γνωσιακή/συμπεριφοριστική κτλ.), που διδάσκονται από διάφορα σχετικά ινστιτούτα σε ψυχολόγους ή σε ψυχιάτρους. Οι περισσότερες από αυτές βασίζονται σε μια δική τους θεωρία για την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του ανθρώπου – κάποιες είναι πολύ διαφορετικές και κάποιες έχουν αρκετά κοινά μεταξύ τους. Συνήθως προϋπο-

θέτουν το να έχει δεχτεί ψυχοθεραπεία και ο ίδιος ο επαγγελματίας. Σχετικά με τις τεχνικές, ανάλογα με την εκπαίδευσή τους κάποιοι επαγγελματίες θα βασιστούν στον λόγο (να μιλάει ο θεραπευόμενος), άλλοι χρησιμοποιούν ασκήσεις, δραστηριότητες, τέχνες. Μερικές φορές ωφέλιμο είναι ο πελάτης-ασθενής να έχει κάποια σχετική ενημέρωση, ώστε να αντιστοιχίσει τις δικές του προτιμήσεις με την ειδίκευση του θεραπευτή – χωρίς όμως αυτό να είναι απαραίτητο. Π.χ. κάποιος που επιλέγει έναν ψυχαναλυτή οφείλει να είναι προετοιμασμένος για μακροπρόθεσμη θεραπεία ή κάποιος που επιλέγει γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία πρέπει να προετοιμαστεί για την έννοια των ασκήσεων.

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Εκτός από τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη, στην αντιμετώπιση του άγχους μπορεί να βοηθήσει μακροπρόθεσμα η ψυχοθεραπεία. Υπάρχουν διάφοροι τύποι επαγγελματιών ψυχικής υγείας που μπορούν να βοηθήσουν. Αν κάποιος ξεπεράσει τους ενδοισμούς και αναζητήσει με υπευθυνότητα έναν ειδικό, μπορεί να λάβει υποστήριξη, η οποία ενδέχεται να πάρει διάφορες μορφές, ανάλογα με τον τύπο της προσέγγισης που ακολουθείται.

■ Αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού

Φυσικά το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε κάτι είναι να παραδεχτούμε την ύπαρξή του. Αν πιστεύετε ότι έχετε βιώσει αυτό που περιγράψαμε ως κρίση πανικού, δε χρειάζεται να ανησυχείτε ή να νιώθετε ντροπή. Προσπαθήστε να αποδεχτείτε την ανθρώπινη φύση σας – απλώς πιεστήκατε για κάποιους λόγους και χάσατε την ψυχραιμία σας. Δεν είναι κακό, δε σας κάνει αδύναμους, κακούς, ανίκανους ή κάτι τέτοιο!

Αν σας συμβαίνουν συχνά κρίσεις πανικού ανεξαρτήτως

έντασης, προσπαθήστε να σκεφτείτε αν αυτές έχουν κάποια πράγματα κοινά:

- Πού συμβαίνει περισσότερο;
- Πότε συμβαίνει περισσότερο;
- Ποια είναι τα συμπτώματα;
- Πότε πρωτοξεκίνησαν οι κρίσεις;
- Τι άλλο συνέβαινε τότε;

Το επόμενο βήμα είναι να μάθετε να αναγνωρίζετε τις κρίσεις όταν ξεκινούν. Μάθετε να «διαβάζετε» τον τρόπο που συμβαίνουν οι δικές σας κρίσεις, ώστε να καταλαβαίνετε πότε κάνουν την έναρξή τους. Όποτε δείτε ότι πλησιάζει μια κρίση, σταματήστε αυτό που κάνετε και προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε σε κάτι άλλο. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποσπαστεί η προσοχή σας από την κρίση. Για να αποσπάσετε την προσοχή σας, μπορείτε είτε να κάνετε ασκήσεις αναπνοής είτε να επαναλαμβάνετε μια φράση που σας βοηθάει.

Οι ασκήσεις αναπνοής βοηθούν στη σωματική χαλάρωση και στην απόσπαση της προσοχής από τις έντονες σκέψεις και από τα συναισθήματα της κρίσης, καθώς συγκεντρώνετε όλη σας τη σκέψη στην εισπνοή και στην εκπνοή σας. Βοηθά το να έχετε κλείσει τα μάτια σας, για να απομονωθείτε ακόμα καλύτερα από το περιβάλλον άρα και από την πηγή του άγχους. Συγκεντρωθείτε λοιπόν στην αναπνοή σας και μετρήστε όσες εισπνοές και εκπνοές χρειάζεστε για να ηρεμήσετε. Εναλλακτικά, επαναλάβετε στον εαυτό σας μια φράση που βρίσκετε ότι σας καθησυχάζει, όπως: «είναι απλώς στο μυαλό σου», «μη φοβάσαι, θα περάσει σε μερικά λεπτά», «αγχώθηκες, αυτό είναι

όλο», «συγκεντρώσου, θα περάσει», «συμβαίνει σε πολύ κόσμο, μη φοβάσαι», «είναι μια κρισούλα, υπομονή». Όταν νιώσετε λίγο καλύτερα, συγχαρείτε τον εαυτό σας που τα καταφέρατε και δεν αφήσατε να σας καταβάλει ο πανικός. Αν πάλι δυσκολευτήκατε, μην ανησυχείτε: κάποια από τις επόμενες φορές θα καταφέρετε να το ελέγξετε.

Αν διαπιστώσετε ότι οι κρίσεις σας είναι υπερβολικά έντονες ή δεν μπορείτε μόνοι σας να τις αντιμετωπίσετε, μπορεί να χρειάζεστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού, που θα σας βοηθήσει και να διαχειρίζεστε τις κρίσεις και να εντοπίσετε τα βαθύτερα αίτια, όπως αναφέραμε παραπάνω αναλυτικά κάνοντας λόγο για την ψυχοθεραπευτική και φαρμακοθεραπευτική αντιμετώπιση του γενικότερου άγχους.

Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε

Πολλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν πόσο σφιγμένοι είναι, παρά μόνο όταν καταφέρνουν να χαλαρώσουν. Όταν έχουμε συναισθηματική ένταση, πολλές φορές, χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε, σφίγγουμε διάφορα σημεία του σώματός μας, όπως:

- τα χείλη
- τα φρύδια
- τα βλέφαρα
- τους ώμους
- την ωμοπλάτη
- το στομάχι.

Σε στιγμές έντασης είναι πολύ χρήσιμο να δώσουμε στον εαυτό μας λίγη ώρα (λίγα λεπτά φτάνουν), για να χαλαρώσουμε

το πρόσωπο και το σώμα μας και να διώξουμε την υπερένταση από πάνω μας μειώνοντας το άγχος μας και κάνοντας μια νέα αρχή κάθε φορά (όπως κάνουμε επανεκκίνηση/reset/restart σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή για να ξαναρχίσει να δουλεύει σωστά όταν έχει μπλοκάρει).

Το μοναδικό εργαλείο που χρειάζεστε είναι η **συγκέντρωσή** σας. Γι' αυτό, όποτε νιώθετε να υπερφορτώνεστε με άγχος, προσπαθήστε να βρείτε ένα μέρος όπου να μη σας ενοχλεί κανείς, κλείστε το τηλέφωνό σας, καθίστε άνετα και αφιερώστε μερικά λεπτά για τη χαλάρωσή σας. Μην ανησυχείτε αν δεν τα καταφέρετε με την πρώτη. Με λίγη εξάσκηση θα τα καταφέρετε.

Η παρακάτω άσκηση είναι ένας ενδεικτικός οδηγός, που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε όλα τα σημεία του σώματός σας. Βρείτε λοιπόν κάποιον να σας τη διαβάσει πολύ αργά. Αν δεν βρίσκεται κανείς ή αν πιστεύετε ότι θα υπάρξουν άλλες συνέπειες (π.χ. να αρχίσετε να γελάτε, γιατί με αυτό το άτομο έχετε μεγάλη οικειότητα), κάντε την άσκηση μόνοι σας, διαβάζοντας το κείμενο όσο πιο αργά μπορείτε.

▶ **ΑΣΚΗΣΗ 17. Χαλαρώνοντας το σώμα μας**

Ακουμπήστε το βιβλίο αυτό, ανοιχτό σε αυτήν τη σελίδα, κάπου που να μη χρειάζεται να το κρατάτε και που να μπορείτε να διαβάσετε με ευκολία. Χαλαρώστε τα χέρια σας, αφήστε τα να κρέμονται ή να ακουμπούν κάπου που να μη σας ενοχλεί... Αφήστε τα πόδια σας να ακουμπάνε στο έδαφος ή να κρέμονται χαλαρά στον αέρα...

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή...

... Μπορείτε να εσιτιάσετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας...

... Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη,

αφήστε το οξυγόνο να σας πλημμυρίσει και να σας τονώσει.

Εκπνεύστε από το στόμα... αφήνοντας να βγούνε με τον αέρα οι έγνοιες και οι αρνητικές σας σκέψεις.

Εισπνεύστε... εκπνεύστε... και χαλαρώστε...

... συνεχίστε να αναπνέετε βαθιά, αφήνοντας καθετί αρνητικό να βγαίνει από μέσα σας με κάθε εκπνοή...

... συγκεντρωθείτε και δώστε δύναμη στη σκέψη σας...

φανταστείτε την ως μια μαγική δύναμη θεραπευτική, ηρεμιστική...

Πριν προχωρήσετε παρακάτω, κάντε μερικές αναπνοές ακόμα, αδειάζοντας τον νου σας από οποιαδήποτε έγνοια...

(... εισπνοή... εκπνοή...)

Οδηγήστε τη σκέψη σας στο σώμα σας...

... νιώστε το πρόσωπό σας χαλαρό...

... σκεφτείτε ένα ένα τα μέρη του προσώπου σας και αφήστε τα να χαλαρώσουν...

... το μέτωπό σας είναι πλέον χαλαρό και ήπιο...

... τα φρύδια σας δε σμίγουν, τα μάτια σας ξεκουράζονται...

... τα μάγουλα, η μύτη, το στόμα, ο λαιμός σας... δεν έχουν ένταση, ξεκουράζονται, σας ευχαριστούν για τη χαλάρωση που τους δίνετε...

Νιώστε τώρα τους ώμους σας να βαραίνουν προς τα κάτω...

... τα μπράτσα και τα χέρια σας επίσης χαλαρώνουν από την πίεση...

Τα νιώθετε να αιωρούνται σιγά σιγά...

... από τις άκρες των δαχτύλων φεύγει και το τελευταίο ίχνος κούρασης...

Συνεχίζετε τις βαθιές αναπνοές...

... εισπνοή...

... εκπνοή...

Η πλάτη σας χαλαρώνει, ακολουθεί την ηρεμία του λαιμού και των ώμων...

Φανταστείτε ένα κύμα ηρεμίας να κατακλύζει την πλάτη σας από πάνω προς τα κάτω και να φτάνει στο υπόλοιπο σώμα σας...

... συνεχίστε να ηρεμείτε χαλαρώνοντας τους γλουτούς, τους μηρούς, τα γόνατά σας, τις γάμπες σας, τους αστραγάλους, τα πόδια σας...

Νιώθετε το έδαφος να σας κρατάει γερά κάτω, ενώ ταυτόχρονα ο νους σας είναι ανάλαφρος και ευτυχισμένος...

Νιώστε το σώμα σας δικό σας, ότι το αγαπάτε, το φροντίζετε...

... επικεντρώστε τη σκέψη σας λίγο πάνω από το στομάχι σας, φανταστείτε εκεί ένα κέντρο ενέργειας...

... από εκεί πηγάζει ένα φως, ένα δυνατό και θεραπευτικό φως που κατακλύζει όλη σας την ύπαρξη...

... νιώστε την επίδρασή του...

... αναπνεύστε και μείνετε με αυτή την αίσθηση...

... έχετε μια ήρεμη δύναμη...

... σιγά σιγά τεντώστε προς τα πίσω τους ώμους σας...

... τεντώστε μπροστά τα χέρια και τα πόδια σας και πάρτε άλλη μια βαθιά αναπνοή!...

■ Δημιουργική απασχόληση, χόμπι και κάνοντας... τίποτα!

Έχετε κάποιο χόμπι; Αν ναι, τότε μάθετε ότι οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου μπορούν να συνεισφέρουν σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση του άγχους σας. Κι αυτό γιατί καταφέρνουν να απασχολήσουν το μυαλό σας με κάτι πολύ συγκεκριμένο για ένα χρονικό διάστημα (απόδραση από την καθημερινότητα). Αν το χόμπι είναι δημιουργικό, θα απολαύσετε τη μεγάλη αίσθηση ολοκλήρωσης που προσφέρει η δημιουργική δραστηριότητα. Αν το χόμπι αφορά ένα σπορ ή την κίνηση του σώματος γενικότερα, θα απολαύσετε την αγχολυτική δράση που έχουν οι ενδορφίνες, που απελευθερώνονται όταν ασκούμεστε. Αν είναι κοινωνικό, θα βελτιώσει και τις κοινωνικές και επικοινωνιακές σας δεξιότητες και ίσως να αποκτήσετε και νέους φίλους.

Προσέξτε μόνο να μην είναι το χόμπι κάτι επικίνδυνο· ακόμα, να μπορείτε να ελέγξετε τον χρόνο που δαπανάτε σε αυτό (ώστε να μην είναι σε βάρος του υπόλοιπου προγράμματος και των ευθυνών σας και τελικά αγχωθείτε περισσότερο) και γενικότερα να μην επιβαρύνει την υπόλοιπη ζωή σας πολύ (τις σχέσεις, τα έξοδά σας κτλ.).

► **ΑΣΚΗΣΗ 18. Χαλαρώνοντας στον ελεύθερο χρόνο μου**

Σημειώστε όποιο χόμπι σας έχει απασχολήσει από τότε που θυμάστε τον εαυτό σας:

.....

.....

.....

.....

.....

Με ποια από αυτά ασχολείστε και σήμερα;

.....

.....

.....

Ποια χόμπι πιστεύετε ότι σας βοηθούν στη διαχείριση του άγχους σας;

.....

.....

.....

Ποιες είναι οι ενδεχόμενες δυσκολίες που θα αντιμετωπίσετε, αν ασχοληθείτε και πάλι με ένα παλιό χόμπι ή αν αναλάβετε ένα νέο;

.....

.....

.....

Με ποιους τρόπους μπορείτε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές;

.....

.....

.....

Εκτός από τη δημιουργική απασχόληση κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, μπορείτε να κάνετε και πράγματα που δεν είναι καθόλου παραγωγικά! Οι αγχώδεις άνθρωποι συχνά κατατράχονται από μian ακατανίκητη επιθυμία να είναι διαρκώς απασχολημένοι με κάτι χρήσιμο. Μπορείτε να καθίσετε σε ένα παγκάκι και να παρατηρείτε για λίγη ώρα τα δέντρα; Να ξαναδείτε την αγαπημένη σας ταινία; Να πιείτε μόνοι σας έναν καφέ κοιτώντας τους περαστικούς; Να πάτε σε ένα ζαχαροπλαστείο, να φάτε το αγαπημένο σας γλυκό και να ξεφυλλίσετε το αγαπημένο σας περιοδικό ή να διαβάσετε ένα ωραίο βιβλίο; Να χαζέψετε τα αστέρια για ώρα;

■ Αηλιάζοντας το περιβάλλον μας

Παραπάνω είδαμε ότι κάποια χαρακτηριστικά στο άμεσο περιβάλλον σας μπορεί να αυξήσουν το άγχος σας και να το επιβαρύνουν πολύ. Αν ζείτε και/ή εργάζεστε σε ένα περιβάλλον το οποίο δε σας βοηθά, μπορείτε να αλλάξετε σε σημαντικό βαθμό την κατάσταση. Αν δηλαδή κάτι δε σας ικανοποιεί ή σας προκαλεί προβλήματα, ωστόσο είναι στο χέρι σας να αλλάξει, αυτό μπορείτε να το κάνετε. Πώς μπορείτε να κάνετε αυτές τις αλλαγές; Ρίξτε μια ματιά σε μερικές πρακτικές λύσεις:

- Ο **θόρυβος** μπορεί να μειωθεί αν χαμηλώνουμε την τηλεόραση ή άλλες συσκευές· επίσης αν αλλάξουμε κουφώματα στα παράθυρα· ή αν φοράμε ωτοασπίδες κάποιες ώρες τη μέρα.
- Αν δεν μπορούμε να μετακομίσουμε σε περιοχή με λιγότερη **ρύπανση**, μπορούμε να προμηθευτούμε μια συσκευή που καθαρίζει την ατμόσφαιρα του σπιτιού μας.
- Ακόμα και αν δεν μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους **γείτονες**, μπορούμε να πάψουμε να δίνουμε σημασία σε όσα μας ενοχλούν. Ο κάθε άνθρωπος έχει τα δικά του προβλήματα· και οι άνθρωποι που έχουν ενοχλητική συμπεριφορά συνήθως είναι κατά βάθος βασανισμένοι και δυστυχισμένοι ή τέλος πάντων υποφέρουν και οι ίδιοι που δεν μπορούν να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους άλλους.
- Τα **φυτά** χρειάζονται μια μικρή φροντίδα (κάποια φυτά θέλουν λιγότερη ενώ άλλα είναι πιο απαιτητικά), αλλά μας ανταμείβουν με καθαρότερη ατμόσφαιρα, ενώ η ύπαρξη πρασίνου δρα ευεργετικά, καθώς μας φέρνει πιο κοντά στη φύση, κάτι που έχει χαλαρωτικές ιδιότητες.
- Σχετικά με την **τάξη** του χώρου, εφαρμόστε αυτό που πολλοί αποκαλούν «αρχή της οδοντόβουρτσας». Δηλαδή επιστρέφετε πάντα και αμέσως στη θέση του όποιο πράγμα χρησιμοποιείτε. Ωστόσο μπορείτε να είστε ελαστικοί και να ανέχετε και λίγη αταξία. Είναι βέβαια φυσιολογικό κάθε τόσο να μαζεύεται ακαταστασία – μπορείτε σε τακτά διαστήματα να αποσυμφορείτε τον χώρο. Τέλος προσπαθήστε να κάνετε τη ζωή σας εύκολη, χωρίς περιττά αντικείμενα.
- **Θέσεις** για όλα: προμηθευτείτε κουτιά, θήκες, ντοσιέ, συρτα-

ριέρες και τακτοποιήστε τα πράγματά σας. Προσπαθήστε να έχετε για κάθε αντικείμενο και μια θέση.

- Αν σκοντάφτετε συχνά σε έπιπλα, έχετε περιττά έπιπλα ή δε βολεύεστε με τη **διαρρύθμιση** που έχουν τα έπιπλα στον χώρο σας, πειραματιστείτε. Μερικές αλλαγές ίσως κάνουν τον χώρο σας πιο ευρύχωρο και την καθαριότητα αλλά και τη ζωή σας πιο απλή!
- Αν στον χώρο που ζείτε υπάρχουν μικρές ή μεγάλες **φθορές** που σας χαλάνε τη διάθεση ή σας προκαλούν προβλήματα, αφιερώστε λίγο χρόνο παραπάνω για τις επισκευές τους. Μερικές φορές αναβάλλουμε μια μικροεπισκευή χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Γι' αυτό κάνετε μια λίστα όσων δε λειτουργούν σωστά στην καθημερινότητά σας: Ίσως να ήρθε η ώρα να επισκευάσετε τον υπολογιστή σας, να αλλάξετε μια λάμπα, να φτιάξετε ένα καλώδιο, να επισκευάσετε εκείνο το τραπεζάκι που «κουτσαίνει».
- Το **ηλιακό φως** είναι ευεργετικό για τη διάθεση. Προσπαθήστε να το αυξήσετε έχοντας πιο ανοιχτόχρωμες κουρτίνες, και ανοίγοντας τα παντζούρια συχνότερα και περισσότερο. Αν ζείτε σε πολύ σκοτεινό μέρος και δεν μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτό, προσπαθήστε να βγαίνετε συχνότερα για περιπάτους σε μέρη που έχουν περισσότερο ηλιακό φως. Επίσης, στις χώρες που έχουν χαμηλή ηλιοφάνεια χρησιμοποιούνται συχνά ειδικές λάμπες προσομοίωσης του φωτός (αναζητήστε τις με τις ονομασίες: day light box, SAD lamp, light therapy lamp).
- Αντιμετωπίστε τις άσχημες **μυρωδιές** στο σπίτι: καθαρίζετε συχνότερα, εξαερίζετε συχνά τον χώρο, απαγορέψτε το

κάπνισμα μέσα στο σπίτι, έχετε έναν καλό απορροφητήρα και χρησιμοποιήστε φυσικά αρωματικά (αιθέρια έλαια) και άλλα τρικ (π.χ. βράστε σε ένα κατσαρολάκι ξύλα κανέλας και φλούδες πορτοκαλιού ή στάξτε μερικές σταγόνες από αρωματικά λάδια στη σακούλα της ηλεκτρικής σκούπας πριν τη χρησιμοποιήσετε).

- Κάνετε απαραίτητες ρυθμίσεις (ίσως αξίζει τον κόπο να κάνετε και μερικά έξοδα, αν μπορείτε) ώστε να έχετε στο σπίτι σας τέτοια θερμοκρασία, που να μη σας προκαλεί πρόβλημα. Έτσι, μπορεί να υπάρχει ένας ανεμιστήρας, ένα αερόθερμο, μια μαλακή κουβερτούλα για την ξεκούραση στον καναπέ, μια θερμοφόρα.
- Σχετικά με την παρουσία καπνού από τσιγάρο στον χώρο που ζούμε ή εργαζόμαστε, καλό θα είναι να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε ότι δεν επιβαρύνεται μόνο η υγεία μας αλλά και η ποιότητα της ζωής μας. Προσπαθήστε να επιτρέψετε το κάπνισμα μόνο σε συγκεκριμένους χώρους (π.χ. στην κουζίνα, με τη λειτουργία του απορροφητήρα). Προμηθευτείτε συσκευές που καθαρίζουν τον αέρα. Το να προσπαθήσετε να καλύψετε τη μυρωδιά του τσιγάρου με άλλες πιο ευχάριστες μπορεί να σας προσφέρει κάποια λύση, ωστόσο είναι καλύτερο να προτιμήσετε τον φρέσκο καθαρό αέρα – να εξαερίζετε πολύ συχνά τους χώρους σας.

► **ΑΣΚΗΣΗ 19. Τι μπορείτε να αλλιάξετε προς το καλύτερο στο περιβάλλον σας;**

Σημειώστε από τα παρακάτω χαρακτηριστικά τι θα μπορούσατε να αλλιάξετε προς το καλύτερο:

	Σπίτι	Εργασιακός χώρος
Μπορώ να μειώσω τον θόρυβο.		
Μπορώ να ελέγξω τη ρύπανση.		
Μπορώ να βελτιώσω τις σχέσεις με τους γείτονες.		
Μπορώ να προσθέσω φυτά.		
Μπορώ να κάνω πιο ταχτικό τον χώρο.		
Μπορώ να βρω μια θέση για όλη τα πράγματα.		
Μπορώ να αλλιάξω τη διαρρύθμιση του σπιτιού μετακινώντας τα έπιπλα και άλλα αντικείμενα.		
Μπορώ να επισκευάσω κάποιες φθορές στο κτίριο.		
Μπορώ να αντιμετωπίσω τις άσχημες μυρωδιές.		
Μπορώ να κάνω κάποιες αλλιαγές, ώστε να έχω φυσιολογικές θερμοκρασίες.		
Μπορώ να απαλλιάξω το περιβάλλον μου από τον καπνό του τσιγάρου.		

Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας για να εντοπίσετε τρόπους με τους οποίους θα βελτιώσετε την ποιότητα του περιβάλλοντος στο οποίο ζείτε και εργάζεστε. Χρησιμοποιήστε χρώματα που σας ηρεμούν και σας γεμίζουν ενέργεια, προσπαθήστε να τακτοποιείτε τον χώρο σας όσο πιο συχνά γίνεται (είναι αφύσικο να μην υπάρχει μια σχετική ακαταστασία σε ένα χώρο που

«ζει» μαζί σας – αφήστε τα ψυχαναγκαστικά ταχτοποιημένα σπίτια για τις φωτογραφίες των περιοδικών!), απλουστεύστε τη ζωή σας και απαλλαγείτε από περιττά αντικείμενα που δεν έχουν μεγάλη χρηστικότητα ή συναισθηματική αξία.

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Η χαλάρωση του σώματος οδηγεί και στη χαλάρωση της ψυχικής κατάστασης. Ακόμα, στην αντιμετώπιση του άγχους βοηθά πολύ η απασχόληση με κάποια δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου. Μικρές ή μεγάλες αλλαγές στο περιβάλλον όπου ζούμε μπορούν επίσης να βοηθήσουν στο να διαμορφώσουμε πιο φυσιολογικές και ήρεμες συνθήκες στην καθημερινότητά μας.

■ Διατροφή και άγχος

Σας έχει τύχει ποτέ να νιώθετε μιαν απροσδιόριστη αναστάτωση και αμέσως να ανοίγετε το ψυγείο και τα ντουλάπια της κουζίνας; Ίσως να ανοιγοκλείνετε και φαγητοδοχεία ή συσκευασίες τροφίμων, τρώγοντας ακατάστατα ό,τι βρεθεί μπροστά σας. Η αλήθεια είναι ότι πολλοί άνθρωποι τρώνε από άγχος. Το φαγητό άλλωστε προσφέρει μια εύκολη συναισθηματική ανάταση, που όμως περνάει γρήγορα. Όταν τρώμε επειδή είμαστε αγχωμένοι, δυσκολεύουμε την πέψη μας (είπαμε άλλωστε ότι το πεπτικό σύστημα υπολειπουργεί όταν είμαστε αγχωμένοι). Όταν τρώμε χωρίς να πεινάμε, δηλαδή για καθαρά συναισθηματικούς λόγους, τότε μπορεί ακόμα και να πάσχουμε από αυτό που ονομάζεται συναισθηματική ή καταναγκαστική υπερφαγία⁴. Όταν τρώμε από άγχος, συνήθως:

4 Βλ. και Κ. Εμμανουηλίδου, *Γυρίζω σελίδα... στη διατροφή*, ό.π., σ. 96-97.

- προτιμάμε τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη και λιπαρά, άρα και σε θερμίδες·
- δεν έχουμε την αίσθηση του ελέγχου·
- δυσκολευόμαστε να αισθανθούμε αν πεινάμε ακόμη ή αν χορτάσαμε·
- τρώμε γρήγορα (πολλές φορές καταπίνουμε αμάσητη την μπουκιά μας)·
- νιώθουμε ανησυχία και σκεφτόμαστε την επόμενη μπουκιά μας πριν καλά καλά καταπιούμε την προηγούμενη·
- συνεχίζουμε να τρώμε, ακόμα κι αν έχουμε χορτάσει.

Όταν τρώμε με αυτό τον τρόπο, προσπαθούμε να ηρεμήσουμε κάτι άλλο πέρα από την πείνα μας, γιατί η τροφή δρα ως προσωρινό ηρεμιστικό στον εγκέφαλό μας. Αρχικά ανταμειβόμαστε με τα συναισθήματα ευφορίας, ευχαρίστησης, απόλαυσης, ικανοποίησης που μας προσφέρει η τροφή. Όμως η διαταραγμένη αυτή διατροφή μακροπρόθεσμα μας επιβαρύνει με επιπρόσθετο άγχος. Τρώμε δηλαδή για να νιώσουμε καλύτερα, αλλά επειδή τρώμε περισσότερο από όσο χρειαζόμασταν ή τρώμε τροφές που είναι υπερβολικά πλούσιες σε θερμίδες (συνήθως στρεφόμαστε σε τροφές με υψηλά λιπαρά και υδατάνθρακες, όπως πίτσα, γλυκά, πιτάκια, σοκολάτες κτλ.), τελικά νιώθουμε περισσότερο άγχος από ό,τι είχαμε αρχικά.

► ΑΣΚΗΣΗ 20. Πόσο άγχος βάζω στο πιάτο μου;

Σημειώστε ποιες από τις παρακάτω προτάσεις σας εκπροσωπούν.

- ☐ Πίνω περισσότερους από δύο καφέδες ημερησίως.
- ☐ Συχνά όταν είμαι αγχωμένος τρώω από αμυχανία.
- ☐ Έχω συχνά δυσκοιλιότητα ή διάρροιες.
- ☐ Έχω συχνά πόνους στο στομάχι ή στην κοιλιά.
- ☐ Τρώω πιο γρήγορα από τους άλλους.
- ☐ Τρώω συχνά «στο όρθιο».
- ☐ Τρώω πολλή γλυκά και φαστφούντ.
- ☐ Πίνω καθημερινά αλκοόλ.
- ☐ Έχω άγχος σχετικά με το σωματικό μου βάρος.
- ☐ Τρώω αρκετές τροφές, επειδή τις βρίσκω «παρηγορητικές», ακόμα και αν ξέρω ότι δεν είναι υγιεινές.

Όσο πιο πολλές προτάσεις σημειώσατε ότι ισχύουν για σας, τόσο πιο πολύ η διατροφή σας αντανακλά τα αγχώδη συναισθήματα που νιώθετε.

■ Υπάρχουν τροφές που καταπολεμούν το άγχος;

Από μόνη της καμία τροφή δεν έχει αγχολυτικές ιδιότητες. Αν δεν είμαστε αποφασισμένοι να αντιμετωπίσουμε το άγχος μας, μια τροφή δε θα μας το προσφέρει από μόνη της. Ωστόσο, συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες που ανιχνεύονται σε τρόφιμα μπορούν να καθορίσουν σε ένα βαθμό και την ποσότητα ουσιών που θα παραχθούν από τον εγκέφαλο και κατά συνέπεια να ρυθμίσουν και τα επίπεδα του άγχους. Για παράδειγμα, το αμινοξύ τρυπτοφάνη λαμβάνεται με την κατανάλωση τροφών όπως είναι τα πουλερικά ή η μαύρη σοκολάτα και είναι η πρώτη

ύλη για την παραγωγή του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη. Σεροτονίνη όμως βρίσκουμε αυτούσια και σε τροφές όπως είναι το αβοκάντο, ο ανανάς, οι μπανάνες, τα δαμάσκηνα, οι ντομάτες.

Πέρα από αυτό, φαίνεται ότι βοηθάνε στην αντιμετώπιση του άγχους:

- οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β
- τα Ω-3 λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια, καρύδια)
- το μαγνήσιο (εμπεριέχεται σε τροφές όπως είναι οι ξηροί καρποί, οι μπανάνες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά)
- τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε φλαβονοειδή (φράουλες, μήλα, κόκκινα σταφύλια, μπρόκολο, λάχανο, χόρτα, κρεμμύδι)
- τα ροφήματα από ορισμένα βότανα όπως είναι το τίλιο, το χαμομήλι, η βαλεριάνα, το μελισσόχορτο, η πασιφλόρα.

Επίσης, η κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε βιταμίνες ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο όπως είδαμε πλήττεται ιδιαίτερα από το άγχος. Ακόμα, η συχνή κατανάλωση νερού βοηθάει στην αποφυγή αφυδάτωσης. Και σε γενικές γραμμές, μια ισορροπημένη διατροφή που δεν έχει ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά συστατικά καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού και τον υποστηρίζει στο να μην παρουσιάζει σημαντικές απώλειες ή βλάβες εξαιτίας του άγχους. Η υγιεινή διατροφή λοιπόν δρα και προληπτικά (θωρακίζοντας και προστατεύοντας τον οργανισμό) αλλά και θεραπευτικά (υποστηρίζοντας τον οργανισμό στην επούλωση των επιπτώσεων του άγχους).

■ Τι να αποφεύγουμε στη διατροφή μας

Η κατανάλωση αλκοόλ καλό θα είναι να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή. Το αλκοόλ μάς δίνει αρχικά την αίσθηση της χαλάρωσης, αλλά, αν πούμε περισσότερο από όσο πρέπει, θα προκαλέσει διέγερση και θα κουράσει το σώμα μας, που θα προσπαθεί να το αποβάλει. Μάλιστα το αλκοόλ, όπως και τα ναρκωτικά, προσκολλάται στους υποδοχείς του εγκεφάλου, που απευθύνονται στους νευροδιαβιβαστές, με αποτέλεσμα να αποκτάται μειωμένη ευαισθησία προς αυτούς.

Επίσης ο καφές χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση. Η καφεΐνη είναι γνωστή διεγερτική ουσία και δε θα πρέπει να καταναλώνεται τις προχωρημένες απογευματινές ώρες, ούτε φυσικά το βράδυ. Η καφεΐνη μπορεί να οδηγήσει και σε απώλεια του ελέγχου για τις λεπτές κινήσεις. Ποσά μεγαλύτερα από 2.000 mg μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, τρέμουλο και γρήγορη αναπνοή. Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη περιέχουν και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, η σοκολάτα αλλά και το τσάι. Γενικά καλό θα είναι να μην υπερβαίνουμε τα δύο φλιτζάνια την ημέρα αν νιώθουμε άγχος, γιατί ζορίζει πολύ το νευρικό μας σύστημα και επιτείνει τα συναισθήματα άγχους.

Τέλος, συνιστάται να αποφεύγουμε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (πολλές φορές η ζάχαρη είναι κρυμμένη σε τρόφιμα που δεν το είχαμε καν φανταστεί, όπως π.χ. στα αλμυρά κράκερ!), καθώς προκαλούν απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα και αυξομειώσεις στη διάθεση (κυκλοθυμισμό, απότομη πτώση της διάθεσης κτλ.).

■ Πεπτικό σύστημα, διατροφή και άγχος

Για την αντιμετώπιση του άγχους σημασία δεν έχει μόνο το περιεχόμενο της διατροφής μας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο τρώμε. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν γι' αυτό;

- Αν είστε αναστατωμένοι, προσπαθήστε να μη φάτε ακόμη, μέχρι να ηρεμήσετε.
- Τρώτε καθισμένοι, στο τραπέζι, όχι όρθιοι ή στο αυτοκίνητο.
- Αποφεύγετε να τρώτε κάνοντας κάτι που να σας αποσπά την προσοχή: μην τρώτε μπροστά στην τηλεόραση, διαβάζοντας, οδηγώντας, κάνοντας κάτι άλλο, αλλά προσπαθήστε να φάτε όσο πιο συνειδητά γίνεται, στρέφοντας την προσοχή σας στη γεύση και στην αίσθηση της πείνας και του κορεσμού σας.
- Αν όταν είστε αγχωμένοι στρέψετε προς την κουζίνα, μάθετε να σταματάτε και να κάνετε κάτι άλλο: μιλήστε σε κάποιον για το τι σας αναστάτωσε, κάνετε κάτι που σας χαλαρώνει (π.χ. ποτίστε τα φυτά σας), κάνετε ένα μπάνιο, βγείτε μια βόλτα.
- Αν έχετε παρατεταμένα προβλήματα στο πεπτικό σας σύστημα (όπως διάρροιες, δυσκοιλιότητα, πόνους στο στομάχι, παλινδρόμηση κτλ.), επισκεφτείτε αμέσως ένα γαστρεντερολόγο και ακολουθήστε τις οδηγίες του. Αν σας πει ότι χρειάζεται να μειώσετε το άγχος, μην το αμελήσετε ως οδηγία.

■ Η άσκηση⁵ και ο ρόλος της στην καταπολέμηση του άγχους

Όταν ασκούμαστε, εκλύονται στο σώμα μας οι λεγόμενες ενδορφίνες, ορμόνες δηλαδή που έχουν αγχολυτική και παυσίπονη δράση, ενώ προκαλούν συναισθήματα ψυχικής ευφορίας. Ωστόσο η άσκηση είναι κάτι που κάνει πολύ κόσμο να δυσανασχετεί. Ιδιαίτερα όταν κανείς πρωτοξεκινάει, μπορεί να είναι επίπονη, δύσκολη και, χωρίς τη σωστή καθοδήγηση, ακόμα και επικίνδυνη.

Αν δεν ασκείστε ταχτικά, προσπαθήστε να σκεφτείτε τρόπους για άσκηση του σώματός σας, που να μη σας καταπιέζουν. Δεν απαιτεί κανείς από σας να γίνετε αθλητές ούτε να αφιερώνετε όλον τον ελεύθερο χρόνο σας στην άσκηση. Με μικρά βηματάκια, προσπαθήστε να ενσωματώσετε την κίνηση στη ζωή σας με όποιον τρόπο σας ταιριάζει. Αν πιστεύετε ότι δε θα είστε συνεπείς στο να επισκέπτεστε ένα γυμναστήριο, υπάρχουν διάφορες δραστηριότητες που κάνουν το σώμα σας να κινηθεί:

- Ανεβαίνετε σκάλες, ακόμα και όταν υπάρχει ανελκυστήρας.
- Γραφτείτε σε ένα χορευτικό σύλλογο ή σε μια σχολή μοντέρνου χορού.
- Κολυμπάτε (το κολύμπι είναι από τις πιο αποτελεσματικές και ασφαλείς για τα μυοσκελετικά μορφές άσκησης).
- Κάνετε περιπάτους με βήμα λίγο πιο γρήγορο από το κανονικό.
- Βγείτε βόλτα με τον σκύλο περπατώντας ζωηρά.
- Περπατήστε ακούγοντας μουσική με τα ακουστικά.
- Ασχοληθείτε με την κηπουρική.

5 Βλ. και Κ. Εμμανουηλίδου, *Γυρίζω σελίδα... στη διατροφή*, ό.π., σ. 164-166.

- Βάλτε την αγαπημένη σας χορευτική μουσική, τραβήξτε στην άκρη μερικά έπιπλα και χορέψτε (κατεβάστε τα παντζούρια, αν ντρέπεστε μήπως σας δει κανείς).
- Παίξτε με τα παιδιά ένα παιχνίδι που να έχει σωματική δραστηριότητα (π.χ. κυνηγητό).
- Κατεβείτε δύο στάσεις πριν από τον προορισμό σας και συμπληρώστε τη διαδρομή σας περπατώντας.

Το οτιδήποτε λοιπόν είναι καλύτερο από το τίποτα! Προσπαθήστε να κινείστε συστηματικά και να σέβεστε τις ανάγκες του σώματός σας: ούτε να το ακινητοποιείτε ούτε όμως να το καταπονείτε. Όπως συμβαίνει και με τις στερητικές δίαιτες, αν ξαφνικά αρχίσετε να προπονείστε υπερβολικά, σύντομα θα κουραστείτε, θα πονέσετε, θα νιώσετε καταπιεσμένοι από τον καταναγκασμό και θα εγκαταλείψετε σύντομα τη σωματική καταπόνηση. Προτιμήστε μια μορφή άσκησης που να μπορεί να γίνει μέρος της ζωής σας ρεαλιστικά, χωρίς υπερβολικές υποσχέσεις και μεγάλες δεσμεύσεις, οι οποίες μπορεί να σας προκαλέσουν άγχος.

► **ΑΣΚΗΣΗ 21. Εγώ και η άσκηση**

Ασκούμαι:

συχνά ☐ πολλές φορές ☐ κάποιες φορές ☐ σπάνια ☐ ποτέ ☐

Η συνηθέστερη δικαιολογία για να αποφύγω την άσκηση είναι:

.....
.....

Η αλήθεια όμως είναι ότι:

.....
.....

Ποιες μορφές συστηματικής άσκησης μπορώ να εντάξω στη ζωή μου;

.....
.....
.....
.....

Ποιες μορφές μη συστηματικής άσκησης μπορώ να εντάξω στη ζωή μου;

.....
.....
.....
.....
.....

■ **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Η διατροφή μας αντανακλά σε μεγάλο βαθμό τη συναισθηματική μας κατάσταση. Αλληλαγές στον τρόπο που τρώμε, καθώς και στο περιεχόμενο της διατροφής, μπορούν να συνεισφέρουν σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση του άγχους. Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος της άσκησης, που επιδρά ευεργετικά στη σωματική και στην ψυχική μας κατάσταση.

■ Ασκήσεις ενσυνειδητότητας

Ενσυνειδητότητα είναι η κατάσταση κατά την οποία ζούμε «εδώ και τώρα» μια εμπειρία, έχοντας στραμμένη την προσοχή και την αντίληψή μας στην εμπειρία αυτή. Ωστόσο στη σημερινή εποχή πολλά είναι τα πράγματα που κάνουμε μηχανικά: τρώμε μηχανικά, παρακολουθούμε τηλεόραση μηχανικά, κάνουμε μηχανικές κινήσεις, ακούμε κάτι χωρίς να το προσέχουμε ιδιαίτερα ή κάνουμε κάτι ενώ σκεφτόμαστε κάτι άλλο. Ακόμα και για τις συναισθηματικές μας καταστάσεις δεν έχουμε πάντα πλήρη επίγνωση. Μπορεί να νιώθουμε ένα γενικό εκνευρισμό, χωρίς να γνωρίζουμε την προέλευσή του ή το πραγματικό συναίσθημα που βρίσκεται πίσω από τη συμπεριφορά μας.

Η ενσυνειδητότητα είναι μια τεχνική αλλά και μια στάση ζωής. Εμπνευσμένη από τον βουδισμό και επιστημονικά τεκμηριωμένη, είναι ήδη αρκετά συνηθισμένη στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία. Φέρνει τον άνθρωπο αντιμέτωπο με το ίδιο του το βίωμα και τον βοηθά να ζει με επίγνωση των εμπειριών του αλλά και των πραγματικών συναισθηματικών καταστάσεων του παρόντος.

Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ενσυνειδητότητα για την καταπολέμηση του άγχους μας; Όταν κάνουμε πράγμα-

τα ή βιώνουμε καταστάσεις χωρίς να έχουμε στραμμένη πλήρως την προσοχή μας σε αυτά, δε σημαίνει ότι δε μας αγγίζουν καθόλου. Ένα κομμάτι του μυαλού μας παρακολουθεί αυτές τις εμπειρίες και μπορεί να συσσωρεύει συναισθηματική ένταση, η οποία μετά θα εξωτερικευτεί μέσα από το άγχος.

Έτσι, θα έχουμε ανησυχία όταν θα πέσουμε για ύπνο ή θα μας πιάσει ένας ανεξήγητος εκνευρισμός, που θα μας κάνει αδικαιολόγητα επιθετικούς ή αδέξιους στη συμπεριφορά μας. Μπορεί αυτό να οφείλεται στο ότι τη στιγμή που νιώσαμε λύπη για κάτι που είδαμε ή που πιεστήκαμε στη δουλειά μας, δε βιώσαμε το συναίσθημα με προσοχή και επίγνωση, αλλά το καταπιέσαμε μέσα μας, με αποτέλεσμα αυτό να βρίσκεται στο «πίσω μέρος του μυαλού μας» και να ψάχνει μια διέξοδο.

Το να βιώνουμε τη ζωή μας ενσυνείδητα είναι ένας τρόπος ζωής με πολλαπλά οφέλη:

- Αν κλειδώνουμε την πόρτα ενσυνείδητα, αυτό θα καταγραφεί στη μνήμη μας πιο αποτελεσματικά, οπότε δε θα χρειαστεί να ελέγξουμε ξανά αν την κλειδώσαμε.
- Αν τρώμε πιο ενσυνείδητα, θα ευχαριστιόμαστε καλύτερα τη γεύση των τροφών και θα μπορούμε να καταλάβουμε πότε χορταίνουμε, για να σταματήσουμε έγκαιρα.
- Αν έχουμε επίγνωση του τι μας ενόχλησε σε κάτι που μας είπε κάποιος, θα το αντιμετωπίσουμε κατευθείαν και δε θα χρησιμοποιήσουμε άλλες πράξεις (π.χ. δε θα ξεσπάσουμε σε κάποιον οδηγώντας) για να εκτονώσουμε τη συσσωρευμένη πίεση.

▶ **ΑΣΚΗΣΗ 22. Ενσυνειδητότητα τώρα!**

Συγκεντρωθείτε στη στιγμή αυτή στην οποία βρίσκεστε τώρα, που έχετε στα χέρια σας αυτό το βιβλίο και διαβάζετε αυτές τις λέξεις. Πώς νιώθετε το σώμα σας; Σκεφτείτε κάθε μέρος του σώματός σας ξεχωριστά και προσπαθήστε να «αφουγκραστείτε» την κατάστασή του. Ποια είναι η συναισθηματική σας κατάσταση; Πού βρίσκεστε; Ποιους ήχους, ποια φώτα, ποιες μυρωδιές ή γεύσεις προσλαμβάνετε την ώρα που διαβάζετε αυτά τα γράμματα; Πόσο αναπνευστικά είστε καθισμένοι; Πόσο νυστάζετε; Πόσο κουρασμένοι ή ξεκούραστοι είστε; Πόσο πεινάτε ή δεν πεινάτε; Πόσο βαθιά ή ρηχή είναι η αναπνοή σας;

■ **Άγχος και διαχείριση χρόνου**

Ένας από τους κυριότερους παράγοντες που προκαλούν άγχος στη σύγχρονη ζωή είναι η διαχείριση του χρόνου. Από το χτύπημα του ξυπνητηριού μέχρι να πέσουμε για ύπνο (αφού ρυθμίσουμε την ώρα αφύπνισης για την επόμενη μέρα), θα κοιτάξουμε το ρολόι πολλές φορές, έχοντας την αγωνία αν θα προλάβουμε να κάνουμε όλα όσα έχουμε στο πρόγραμμα να κάνουμε (σχολείο, δουλειά, τράπεζες, φροντιστήρια, δραστηριότητες των παιδιών, τηλεοπτική σειρά, μαγείρεμα, φαγητό, ραντεβού κτλ.). Η ρουτίνα με προγραμματισμένες δραστηριότητες δεν είναι κάτι κακό – μια ζωή γεμάτη είναι καλύτερη από την πλήρη αδράνεια. Παρ' όλα αυτά πολλοί άνθρωποι νιώθουν να τους «κυνηγάει» ο χρόνος, ότι δεν τους φτάνουν οι ώρες της μέρας, κοιτάνε το ρολόι τους ακόμα και όταν δε χρειάζεται και δεν απολαμβάνουν τη ζωή τους.

► **ΑΣΚΗΣΗ 23.** Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις, για να διαπιστώσετε τη δική σας σχέση με τον χρόνο:

- ☐ Κάνετε συνήθως πολλή πράγματα ταυτόχρονα, για να εξοικονομήσετε χρόνο;
- ☐ Όταν κάνετε κάτι, το κάνετε για να «φύγει από τη μέση» ή ασχολείστε πιο μεθοδικά και αργά με αυτό;
- ☐ Εκνευρίζετε πολύ όταν υπάρχουν καθυστερήσεις (π.χ. μουσική στην αναμονή ενός τηλεφωνήματος, ουρές);
- ☐ Αναστατώνεστε περισσότερο από το φυσιολογικό όταν βρίσκεστε με το αυτοκίνητό σας κολλημένοι στην κίνηση;
- ☐ Βρίσκετε μερικές περιστάσεις (π.χ. γάμους, συναντήσεις με φίλους/ συγγενείς) «χάσιμο χρόνου»;
- ☐ Αν το θεωρείτε στο οποίο επιβαίνετε ακινητοποιηθεί ή καθυστερεί, κοιτάτε πολλήs φορές το ρολόι σας, ακόμα και αν έχει περάσει μόνο ένα λεπτό από την τελευταία φορά που το κοιτάξατε;
- ☐ Παραπονιέστε συχνά ότι δεν έχετε καθόλου ελεύθερο χρόνο;
- ☐ Νιώθετε άσχημα αν «χάσετε χρόνο» σε μια δραστηριότητα που δε σας απέφερε αυτό που θέλατε (κέρδος, διασκέδαση κτλ.);
- ☐ Κοιτάτε το ρολόι σας ακόμα και όταν δεν είναι στο χέρι σας να ξεκινήσει ή να τελειώσει κάτι (π.χ. μια ομιλία, ένα μάθημα, ένα ραντεβού);
- ☐ Λέτε συχνά εκφράσεις όπως «η ζωή είναι μικρή», «πότε τελείωσε το Σαββατοκύριακο!», «μεγαλώνουν τόσο γρήγορα», «δεν προλαβαίνω», «έφαγα όλο το πρωί μου εκεί»;

Δε χρειάζεται να βαθμολογήσετε τον εαυτό σας με βάση τον αριθμό των ερωτήσεων στις οποίες απαντήσατε καταφατικά. Ακόμα και μια από τις ερωτήσεις να σημειώσατε, αυτό σημαίνει κάτι. Προσπαθήστε να σκεφτείτε γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό, αν είναι ρεαλιστικό, αν μπορείτε να αρχίσετε να αλλάζετε αυτήν τη συνήθεια, αφού σας προκαλεί άγχος.

Η προβληματική σχέση με τον χρόνο μπορεί να αφορά απλώς μια κακή συνήθεια. Μπορεί να μεγαλώσατε σε ένα περιβάλλον όπου το συχνό κοίταγμα του ρολογιού ήταν ένα συνηθισμένο θέαμα και όπου ακούγονταν συχνά φράσεις όπως «η ζωή είναι μικρή», «πώς κυλάει ο χρόνος!». Μπορεί όμως πίσω από αυτήν τη δυσκολία με τον χρόνο να κρύβονται και βαθύτερες σκέψεις που να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε. Ενδέχεται να έχετε παράλογους φόβους (φοβίες) σχετικά με το τι πρέπει να προλάβετε να κάνετε και τι θα συμβεί αν δεν προλάβετε εσείς να κάνετε κάτι και το κάνει κάποιος άλλος. Μπορεί να φοβάστε τον θάνατο και επομένως το ενδεχόμενο μην τυχόν και δεν προλάβετε να κάνετε κάποια πράγματα. Μπορεί να νιώθετε την ανάγκη να δίνετε την εντύπωση στους άλλους ότι είστε ένας άνθρωπος πολύ δραστήριος και «προκομμένος», παρόλο που στην πραγματικότητα θα θέλατε πολύ να έχετε τη δυνατότητα να ξεκουραστείτε. Μπορεί να φοβάστε να μείνετε μόνος με τις σκέψεις σας και να γεμίζετε τον χρόνο σας με διάφορα πράγματα. Μπορεί, πάλι, να μην μπορείτε να δείξετε εμπιστοσύνη στους άλλους (ότι θα κάνουν κάτι καλά), γιατί φοβάστε μήπως δε θα είστε πια απαραίτητος. Σκεφτείτε με ειλικρίνεια τους βαθύτερους λόγους για τους οποίους νιώθετε να σας πιέζει ο χρόνος, αυτά που σας κάνουν να αναλαμβάνετε περισσότερα από όσα μπορείτε να κάνετε καθώς και τον λόγο για τον οποίο δυσκολεύεστε να χαρίσετε στον εαυτό σας ξεγνοιασιά.

■ Αναβλητικότητα και άγχος

Πώς εξηγείται το ότι πολλές φορές αφήνουμε τα πάντα για την τελευταία στιγμή; Γενικά είναι λογικό να δείχνουμε προτίμηση

στο λιγότερο δύσκολο και στο ευχάριστο – συνήθως αναβάλλουμε το δύσκολο, το βαρετό, το ακατανόητο, το ασαφές, το άγνωστο. Επίσης πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν από πού να ξεκινήσουν και τους λείπει το σύστημα και η μεθοδικότητα στον τρόπο που εργάζονται. Όταν έχουμε να κάνουμε πολλά πράγματα, δεν έχουν όλα τον ίδιο επείγοντα χαρακτήρα. Έτσι, στην περίπτωση της αναβλητικότητας, χωρίς να έχουμε δώσει σημασία στην προτεραιότητα που έχει κάτι, καταλαβαίνουμε όταν πια είναι αργά ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο γι' αυτό που τελικά ήταν πιο επείγον και σημαντικό από εκείνο στο οποίο αφιερώσαμε χρόνο. Η αναβλητικότητα συχνά συνδέεται και με την αναποφασιστικότητα και με το άγχος: όπως είδαμε, το άγχος φέρνει επιπτώσεις στον τρόπο που λαμβάνουμε αποφάσεις και δεν είναι πάντα ο καλύτερος σύμβουλος. Πολλοί χρησιμοποιούν ως δικαιολογία το ότι δεν μπορούν να κάνουν κάτι αν δεν έχουν την κατάλληλη διάθεση – για μερικά πράγματα όμως ποτέ δεν έρχεται αυτή, καθώς το έργο που μας περιμένει είναι δυσάρεστο και δεν πρόκειται ποτέ να μας προκαλέσει όρεξη να ασχοληθούμε με αυτό. Τέλος, η αναβλητικότητα οφείλεται και στον φόβο της αποτυχίας. Υποκινημένοι από την τελειομανία, αγχωνόμαστε για το αποτέλεσμα της προσπάθειάς μας και το αποφεύγουμε.

■ Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η αναβλητικότητα και η κακή διαχείριση του χρόνου;

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να διαπιστώσετε αν όντως είστε αναβλητικοί. Αν βλέπετε να κάνετε αρκετά συχνά κάποια από τα παρακάτω, ίσως θα πρέπει να αντιμετωπίσετε την αναβλητικότητά σας. Είστε λοιπόν αναβλητικοί;

- Φτάνετε στα ραντεβού σας με καθυστέρηση;
- Στο σπίτι μαζεύονται πολλές δουλειές που δεν έχουν γίνει έγκαιρα (π.χ. συσσώρευση άπλυτων πιάτων στον νεροχύτη, πολλά ασιδέρωτα ρούχα, πολύ βρόμικο αυτοκίνητο κτλ.);
- Μαζεύονται πολλές εξωτερικές δουλειές και εκκρεμότητες, κάποιες από τις οποίες μπορεί να είναι και επείγουσες (τράπεζα, εφορία, ασφάλιση, ψώνια, λογαριασμοί, ραντεβού με τον γιατρό κτλ.);
- Καθυστερείτε να κάνετε κάποιες εξετάσεις για την υγεία σας;
- Καθυστερείτε να κάνετε ένα σημαντικό τηλεφώνημα;
- Σας παραπονιούνται συχνά ότι καθυστερείτε να πραγματοποιήσετε πράγματα που δεσμευτήκατε ότι θα κάνετε;

Για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας, θα πρέπει αρχικά να διαπιστώσετε **πού χρονοτριβείτε**. Πολλές φορές ο χρόνος μας δαπανάται σε δραστηριότητες που δε γνωρίζαμε πόσο από τον χρόνο μας τελικά καταναλώνουν. Μπορεί να παρακολουθείτε τηλεόραση χωρίς να βλέπετε κάτι συγκεκριμένο. Μπορεί να μιλάτε στο τηλέφωνο υπερβολικά. Μπορεί να περιπλανιέστε στο διαδίκτυο άσκοπα ή να ελέγχετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο υπερβολικά συχνά. Μπορεί να έχετε κάνει κακό καταμερισμό εργασιών και να έχετε αναλάβει υπερβολικά πολλές υποχρεώσεις, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας έχουν παραπάνω ελεύθερο χρόνο. Μπορεί να έχετε υποτιμήσει τον πραγματικό χρόνο που χρειάζονται κάποιες δραστηριότητες, όπως είναι το ντύσιμο και η ετοιμασία για να βγείτε από το σπίτι. Αφού διαπιστώσετε πού χρονοτριβείτε, μπορείτε είτε να αποφύγετε αυτές τις δραστηριότητες είτε να προσπαθήσετε να τις

μετριάσετε. Με την ακόλουθη άσκηση θα βοηθηθείτε να εντοπίσετε τις χρονοβόρες δραστηριότητες που πιθανόν συμβάλουν στην κακή διαχείριση του χρόνου σας:

► **ΑΣΚΗΣΗ 24. Χρονοβόρες δραστηριότητες**

Γράψτε στην πρώτη στήλη τις δραστηριότητες που πιστεύετε ότι σας «τρώνε» πολύ χρόνο στην καθημερινότητά σας:

1. π.χ. πλήσιμο αυτοκινήτου	να το πηγαίνω σε πλυντήριο αντί να το πλένω μόνος μου
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Για κάθε δραστηριότητα που καταγράψατε, σημειώστε στη δεξιά στήλη τι μπορείτε να κάνετε ώστε αυτή να μη σας προκαλεί πρόβλημα. Παραδείγματα: να το σταματήσω, να βάζω υπενθύμιση για να σταματώ έγκαιρα, να το αναθέσω στον φίλο μου, να το μοιραστώ με τα παιδιά μου, να το αναθέσω σε κάποιον επαγγελματία κτλ.

Εκτός από τον εντοπισμό των δραστηριοτήτων στις οποίες δαπανάτε πολύ χρόνο, θα πρέπει να σκεφτείτε και ρεαλιστικά τι μπορείτε να κάνετε και τι όχι. Δε χρειάζεται όλα να περνούν από τα χέρια σας – δεν υπάρχει αρκετός χρόνος γι' αυτό και άλλωστε αξίζετε και να απολαύσετε και ελεύθερο χρόνο, για να μπορέσετε να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε. Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας, για να έχετε πλεόνασμα ενέργειας για όσα έχετε να κάνετε. Σεβαστείτε τους ρυθμούς, τις αντοχές και τα όρια του σώματός σας. Αφουγκραστείτε τις ανάγκες σας. Να είστε ρεαλιστές: δεν είστε καλοί σε όλα, δε χρειάζεται να τα κάνετε όλα εσείς, δε χρειάζεται να είστε τέλειοι. Μάθετε να λέτε πού και πού «όχι». Οι άνθρωποι που είναι γύρω σας δεν είναι επειδή τους κάνετε όλες τις χάρες και τις εξυπηρετήσεις (και αν είναι γι' αυτόν το λόγο κοντά σας, ίσως και να μην πρέπει!), αλλά επειδή είστε αγαπητοί, ενδιαφέροντες και ευχάριστοι.

Προσπαθήστε να μη συνδυάζετε πολλές δραστηριότητες μαζί. Οι έρευνες μας επιβεβαιώνουν ότι ελάχιστοι είναι οι άνθρωποι που μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα (multitasking). Όταν κάνουμε πολλά πράγματα μαζί, το πιο πιθανό είναι να μην τα κάνουμε σωστά, να αφήνουμε μισοτελειωμένες δουλειές, να κουραζόμαστε και να αγχωνόμαστε. Προσπαθήστε να διεκπεραιώνετε τα πράγματα ένα ένα. Έτσι θα νιώσετε την ευχαρίστηση της ολοκλήρωσης μιας δουλειάς και θα κερδίσετε ικανοποίηση, ώστε να προχωρήσετε στην επόμενη. Αν, πάλι, δεν μπορείτε διαφορετικά (για παράδειγμα οι πολύ δημιουργικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κάνουν ένα πράγμα τη φορά), αποδεχτείτε τη φύση σας και απλώς προσπαθήστε να μην το παρακάνετε και να μην αγχώνεστε που αφήνετε ανολοκλήρωτες δουλειές.

■ **Λίστες διαχείρισης**

Η διαχείριση του χρόνου μάς απαλλάσσει από πολλές πηγές άγχους. Μια κλασική τεχνική που μας εξυπηρετεί να οργανώνουμε τον χρόνο μας είναι και το να έχουμε ένα σύστημα υπενθύμισης για το τι πράγματα έχουμε να κάνουμε. Η τήρηση μιας λίστας που θα είναι αναρτημένη σε ένα εμφανές μέρος μάς βοηθάει στην απαρίθμηση των πραγμάτων αυτών. Έτσι, αγχωνόμαστε λιγότερο με κάτι που είναι τόσο καλά προσδιορισμένο, είμαστε σίγουροι ότι δεν ξεχαστήκαμε σε κάτι και έχουμε την ευχαρίστηση να βλέπουμε να διαγράφεται κάτι από τη λίστα, όταν διεκπεραιώνουμε μίαν από τις υποχρεώσεις μας. Όπως όμως συμβαίνει με το καθετί, έτσι και η τήρηση μιας λίστας είναι επιτυχημένη μόνο όταν πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις:

- **Προτεραιότητα:** Βρείτε ένα σύστημα που να σας βοηθάει να καταλάβετε ποια από αυτά που έχετε να κάνετε είναι επείγοντα (π.χ. τονίζοντάς τα με ένα βελάκι, με διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρου, με ένα εμφανές θαυμαστικό).
- **Ρεαλισμός:** Τοποθετήστε στη λίστα πράγματα που γνωρίζετε ότι είναι πραγματικά στο χέρι σας να γίνουν. Αν πραγματικά δεν προλαβαίνετε να πλύνετε μόνος σας το αυτοκίνητο, γράψτε καλύτερα: «Να πάω για πλύσιμο το αυτοκίνητο».
- **Βήμα βήμα:** Δεν είναι όλες οι δουλειές απλές – πολλές αποτελούνται από πολλά βήματα. Γράψτε υποδιαιρέσεις για τις δουλειές που είναι πιο σύνθετες. Αντί λοιπόν για τη φράση «φορολογική δήλωση», «σπάστε» τη δουλειά στα βήματα από τα οποία αποτελείται και γράψτε αναλυτικότερα: «μάζεμα αποδείξεων», «έλεγχος βεβαιώσεων αποδοχών», «κλεί-

σιμο ραντεβού με λογιστή», «αριθμός παροχής ρεύματος», «αποδείξεις ενοικίου» κτλ.

- **Κατηγοριοποίηση:** Μπορεί κάποιες από τις δουλειές σας να εμπίπτουν σε μια κατηγορία και να σας είναι χρήσιμο να τις ταξινομείτε σε διαφορετική λίστα (π.χ. χωρίζοντάς τες με ένα περίγραμμα). Για παράδειγμα, μπορείτε να χωρίσετε τις οικονομικές υποχρεώσεις σε μια ξεχωριστή κατηγορία («δόση δανείου», «πληρωμή ΔΕΗ», «αλλαγή κάρτας» κτλ.). Μπορεί επίσης να χρειαστείτε και διαφορετική λίστα για μια κατηγορία, όπως, για παράδειγμα, μια λίστα για τα ψώνια από το σουπερμάρκετ – κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, γιατί μπορείτε να την πάρετε μαζί σας όταν ψωνίζετε.

Το πώς ο καθένας θα χρησιμοποιήσει τη λίστα του είναι προσωπικό ζήτημα. Μπορείτε, για παράδειγμα, να έχετε μια λίστα και να διαγράφετε κάθε δουλειά που διεκπεραιώσατε. Έχετε περιθώριο πάντα για να προσθέτετε νέες δουλειές. Όταν βλέπετε ότι οι δουλειές που έγιναν είναι πλέον περισσότερες από αυτές που προσθέσατε, δημιουργήστε νέα λίστα.

Θα πρέπει να αποδεχτείτε την *πραγματικότητα*: πάντα θα υπάρχει μια λίστα με πράγματα που έχετε να κάνετε, με εκκρεμότητες, με δουλειές. Επίσης συνειδητοποιήστε ότι τις περισσότερες φορές αυτά που έχετε να κάνετε δεν είναι ευχάριστα και ότι δεν είστε οι μόνοι άνθρωποι που έχετε τόσο πολλές και άχαρες δουλειές να κάνετε. Τέλος, κάτι χρήσιμο είναι η ανταμοιβή: όταν κάτι είναι πολύ σύνθετο ή δύσκολο, σημειώστε ως τελευταίο βήμα το να ανταμείψετε τον εαυτό σας γι' αυτό (μια βόλτα, ένα μικρό δωράκι, ένα απόγευμα ξεκούρασης, μια αγαπημένη ταινία κτλ.).

Ο καταμερισμός της εργασίας είναι σημαντική τακτική αλλά για πολλούς ανθρώπους δύσκολη, καθώς σημαίνει εμπιστοσύνη στους άλλους αλλά και αποδοχή ότι κάποια πράγματα ο καθένας τα κάνει διαφορετικά από τον άλλον! Μάθετε και στους άλλους να κάνουν λίστες και να τις παρακολουθούν. Αλλά αντισταθείτε στον πειρασμό να τους διευκολύνετε, αν βλέπετε ότι επιβαρύνεται ο δικός σας χρόνος. Ο καθένας άλλωστε είναι υπεύθυνος για τον εαυτό του. Δώστε κίνητρα, τηρείτε τα όρια και σεβαστείτε τον τρόπο και τον ρυθμό των άλλων ανθρώπων. Αν πάλι κάτι δε γίνει σωστά, μην αντιδράσετε με θυμό, απαλλάσσοντας τον άλλον από το καθήκον του, αλλά δώστε μια δεύτερη ευκαιρία, δίνοντας πιο σαφείς και αναλυτικές οδηγίες και –γιατί όχι;– την υπόσχεση μιας αμοιβής!

► **ΑΣΚΗΣΗ 25. Η λίστα μου**

Αν δεν έχετε ήδη, δοκιμάστε να κάνετε μια λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κοιτάξτε ξανά όσα σημειώσατε. Είναι αρκετά αναλυτικά; Είναι εφικτά; Μπορείτε να τα αναθέσετε σε κάποιον άλλον; Είναι κάποιο από αυτά επείγον; Μπορείτε να ξεχωρίσετε κάποια από αυτά σε διαφορετική κατηγορία;

✎ **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Ένας από τους βασικούς παράγοντες που δημιουργούν αγχώδη συναισθήματα είναι η σχέση μας με τον χρόνο. Αν καταποθεμηθούν τα προβληματικά σημεία, όπως είναι η αναβλητικότητα, και αν ανακτήσουμε τη συνειδητή μας επαφή με την εμπειρία του παρόντος, μπορούμε να απαλλαγούμε από δυσάρεστα συναισθήματα.

■ Το γέλιο!

Ένα από τα πολύ αποτελεσματικά «φάρμακα» για την καταπολέμηση του άγχους αλλά και γενικότερα για την καλή υγεία είναι το γέλιο! Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτό συντελεί στη μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος. Επίσης, αποδεδειγμένα μειώνει τις ορμόνες του στρες (αδρεναλίνη, κορτιζόλη, ντοπαμίνη) και απελευθερώνει ενδορφίνες, ουσίες που μας ανεβάζουν τη διάθεση, αλλά και προσφέρουν παυσίπονη δράση. Εκτός από αυτά, πρόκειται για μια άριστη φυσική άσκηση, που μάλιστα γυμνάζει και συγκεκριμένους μυς (κοιλιακούς, διάφραγμα, μυς προσώπου, λαιμού, πλάτης), βοηθώντας τους να δραστηριοποιηθούν και μετά να χαλαρώσουν.

Εκτός από το γέλιο, ακόμα και το χαμόγελο φαίνεται ότι είναι ευεργετικό για την ψυχική αλλά και για τη σωματική μας υγεία. Αν βλέπουμε τη ζωή με χιούμορ, σίγουρα θα βρούμε πολλά πράγματα που μας κάνουν να γελάμε ή να χαμογελάμε. Αν λοιπόν είστε αποφασισμένοι να βάλετε γέλιο στη ζωή σας, μπορείτε να σκεφτείτε τα εξής:

- Βλέπετε αρκετές κωμωδίες; Δείτε περισσότερες! Βρείτε τα στίλ που σας αντιπροσωπεύουν και αναζητήστε κωμικές ταινίες ή τηλεοπτικές σειρές που σας κάνουν να γελάτε.

- Ποιος σας κάνει να γελάτε; Σκεφτείτε λίγο τον κοινωνικό σας κύκλο και προσπαθήστε να σκεφτείτε με ποιους ανθρώπους γελάτε περισσότερο όταν κάνετε παρέα μαζί τους. Αναζητήστε τη συντροφιά τους περισσότερο, είτε από κοντά είτε τηλεφωνικά.
- Αν ασχολείστε με το διαδίκτυο, μπορείτε να παρακολουθήσετε σε διάφορους ιστότοπους σύντομα αστεία βίντεο, να δείτε αστείες φωτογραφίες, γελοιογραφίες, καρτούν ή εικόνες ή να διαβάσετε ανέκδοτα. Πληκτρολογήστε στη μηχανή αναζήτησης λέξεις-κλειδιά όπως: «funny babies», «funny animals», «cartoon funny», «αστείες εικόνες», «αστείες φωτογραφίες», «ανέκδοτα» κτλ. Το αποτέλεσμα θα σας εκπλήξει ευχάριστα!
- Στις μεγάλες πόλεις μπορεί να βρείτε και τις λεγόμενες «κλινικές γέλιου» ή «γιόγκα γέλιου»: πρόκειται για ομαδικές συναντήσεις, κατά τις οποίες προκαλείται γέλιο και οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να ξεκαρδιστούν, απολαμβάνοντας τα θετικά οφέλη του γέλιου!

► **ΑΣΚΗΣΗ 26. Τι με κάνει να γελάω;**

Σημειώστε ποιοι σας κάνουν ή τι σας κάνει να χαμογελάτε και να γελάτε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μπορείτε να επιδιώκετε την επαφή με αυτούς τους ανθρώπους ή τις καταστάσεις αυτές συχνότερα; Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε για να χαρίζετε στον εαυτό σας περισσότερο γέλιο;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Βελτιώνοντας τον ύπνο μας

Είδαμε ότι ο ύπνος πλήττεται πολύ όταν είμαστε αγχωμένοι. Είναι πολύ σημαντικό να φροντίσουμε να επαναφέρουμε τον ύπνο μας σε φυσιολογικά πλαίσια, γιατί είναι από τους πιο βασικούς τρόπους να αναπληρώνουμε τη χαμένη ενέργειά μας και να «φορτίζουμε τις μπαταρίες μας». Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας;

- Προσπαθήστε να έχετε ένα τακτικό ωράριο ύπνου: να κοιμάστε και να ξυπνάτε την ίδια ώρα – το βιολογικό σας ρολόι θα ρυθμιστεί καλά, με αποτέλεσμα πολλές φορές να μη χρειάζεστε ξυπνητήρι (μην το ξεχνάτε, όμως, αν πρέπει οπωσδήποτε να ξυπνήσετε σε συγκεκριμένη ώρα!). Να θυμάστε ότι η ήπια άσκηση (όχι η εξουθενωτική) βοηθάει το σώμα μας να αφουγκράζεται καλύτερα το βιολογικό μας ρολόι.
- Έχετε μια ρουτίνα πριν πέσετε για ύπνο: συγκεκριμένες κινήσεις, πράξεις και δρομολόγια (π.χ. πλύσιμο δοντιών) βοηθούν το βιολογικό σας ρολόι να αντιληφθεί ότι πλησιάζει η ώρα του ύπνου και να προετοιμαστεί χαλαρώνοντας. Σε αυτές τις κινήσεις αποφύγετε τις σχετικές με τον υπερβολικό έλεγχο (π.χ. πολλαπλό έλεγχο αν είναι κλειδωμένη η πόρτα), γιατί αυτές προσθέτουν άγχος.
- Μην καταναλώνετε οινόπνευμα ή καφεΐνη τις τελευταίες ώρες πριν πάτε για ύπνο. Το οινόπνευμα, αν και αρχικά σας χαλαρώνει, κάνει το συκώτι σας να εργάζεται πιο σκληρά κατά τη διάρκεια του ύπνου, με αποτέλεσμα να ξυπνάτε κουρασμένοι. Επίσης, διεγερτική ουσία είναι και η νικοτίνη, οπότε καλύτερα να μην καπνίζετε αρκετή ώρα πριν πέσετε για ύπνο.

- Προσπαθήστε να τρώτε ελαφριά το βράδυ. Οι παλιοί έλεγαν το βράδυ να τρώμε «σαν φτωχοί», εννοώντας ότι είναι καλύτερο το δείπνο να είναι όσο γίνεται πιο ελαφρύ. Μην αγχώνεστε για την πείνα σας – μπορείτε πάντα να φάτε πρωινό «σαν βασιλιάδες»!
- Τα μωράκια στους πρώτους μήνες της ζωής τους τα κάνουν μπάνιο κάθε μέρα όχι μόνο για λόγους καθαριότητας, αλλά και για να χαλαρώσουν. Ένα χλιαρό προς ζεστό ντους βοηθάει πολύ στη χαλάρωση.
- Προσπαθήστε να μην παίζει η τηλεόραση καθώς αποκοιμίστε. Ακόμα και με κλειστά τα βλέφαρα, ο οργανισμός μας αντιλαμβάνεται το φως που εκπέμπεται και έτσι ο εγκέφαλος διεγείρεται, αντί να χαλαρώσει. Αν θεωρείτε απαραίτητη την τηλεόραση, μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε να κλείσει μόνη της σε μερικά λεπτά. Αξίζει πάντως να αναρωτηθείτε γιατί τη χρειάζεστε: Νιώθετε μοναξιά; Φοβάστε την ησυχία; Θέλετε να αποφύγετε τις σκέψεις σας; Αν ναι, φροντίστε να αντιμετωπίσετε αυτές τις βαθύτερες ανάγκες σας.
- Φροντίστε το περιβάλλον στο οποίο κοιμάστε: ο καλός ύπνος αγαπάει τον μηδαμινό θόρυβο, θέλει αρκετό σκοτάδι, εξαερισμένο δωμάτιο, καθαρά σεντόνια, σταθερή θερμοκρασία (ούτε πολύ κρύο, ούτε όμως και πολλή ζέση) και ένα καλό και άνετο στρώμα και μαξιλάρι, ανάλογα με τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Προσπαθήστε να μη δουλεύετε στο κρεβάτι, αλλά να έχετε τον χώρο αυτό απαλλαγμένο από δραστηριότητες που δε σας δίνουν ευχαρίστηση.

Αν δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε, δοκιμάστε κάποιαν άσκηση χαλάρωσης (π.χ. διαλογισμό) ή πιείτε ένα ζεστό γάλα ή ένα αφέψημα από βότανα (όπως είναι το χαμομήλι ή το τίλιο – προσέξτε να μην έχουν τα αφεψήματα καφεΐνη!). Αν δε σας πιάνει ο ύπνος και δε νιώθετε καθόλου κουρασμένοι, μη στριφογυρίζετε παραπάνω από 15 λεπτά. Σηκωθείτε ξανά και κάνετε κάτι άλλο, αρκεί να μη σας προκαλέσει υπερδιέγερση, ανησυχία και άγχος. Όταν ξανανιώσετε νύστα, προσπαθήστε και πάλι να κοιμηθείτε. Επίσης, αν δυσκολεύεστε να αποκοιμιέστε τη νύχτα, σκεφτείτε μήπως κοιμάστε πολύ το μεσημέρι. Ωστόσο, αν έχετε σοβαρά προβλήματα αϋπνίας, επισκεφτείτε έναν ειδικό, στον οποίο θα μπορέσετε να μιλήσετε για το πρόβλημα αυτό, ώστε να εξερευνήσετε μαζί τα αίτιά του και το πώς θα αντιμετωπιστεί. Μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθεια φαρμακευτικής αγωγής, αν μαζί με τον ειδικό διαπιστώσετε ότι είναι απαραίτητη – η μακρόχρονη ωστόσο χρήση φαρμάκων δε συνιστάται.

Αντίθετα, μπορεί να μην έχετε αϋπνία, αλλά να νιώθετε μεγάλη κούραση και υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να πάσχετε χωρίς να το γνωρίζετε από κάποια διαταραχή του ύπνου και να χρειάζεται εκτός από τη διαχείριση του άγχους σας να κάνετε και άλλες αλλαγές στη ζωή σας. Για παράδειγμα, η λεγόμενη υπνική άπνοια διακόπτει τη φυσιολογική αναπνοή κατά τον ύπνο, με αποτέλεσμα διαταραγμένο και ανεπαρκή ύπνο και υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας. Συμβαίνει κυρίως λόγω βάρους υψηλότερου από το κανονικό και αντιμετωπίζεται πρωτίστως με το χάσιμο βάρους.

Κάτι σχετικό με τον ύπνο είναι και τα όνειρα. Αν μπορείτε να θυμάστε τα όνειρα που βλέπετε, δώστε σημασία στο περιεχό-



μενό τους. Στην ψυχολογία ποτέ τα όνειρα δεν είναι ασήμαντα. Σκεφτείτε τα όνειρα που βλέπετε ως ενδείξεις της υπόλοιπης ζωής σας: αν πλάθετε αγωνιώδη σενάρια, ίσως αντικατοπτρίζονται αγχώδη συναισθήματα, προβλήματα στις σχέσεις σας κτλ. Ίσως κάτι προσπαθεί να σας πει το υποσυνείδητό σας, ίσως έτσι να εκφράζεται κάποια βαθύτερη ανάγκη. Ιδίως αν έχετε επαναλαμβανόμενους εφιάλτες, αξίζει να τους συζητήσετε με έναν ειδικό ψυχικής υγείας, γιατί μάλλον ο νους σας σας λέει ότι είναι καιρός να αντιμετωπίσετε κατάματα και βαθύτερα καλά θαμμένα τραύματα του ψυχικού σας κόσμου.

■ Το μασάζ

Από την αρχή κιόλας αυτού του βιβλίου διαπιστώσαμε πόσο καταπονείται το σώμα μας εξαιτίας του άγχους. Το μυϊκό μας σύστημα κάθε φορά που αγχωνόμαστε μπαίνει σε συναγερμό και οι μύες μας σφίγγονται για να ετοιμαστούν για γρήγορη δράση. Όταν συμβαίνει αυτό επανειλημμένα, σε συνδυασμό με την έλλειψη άσκησης και την κακή στάση σώματος, ο πόνος είναι αναπόφευκτος: πονοκέφαλοι, πόνοι στον αυχένα, στη μέση, στην πλάτη. Τα παυσίπονα δίνουν μια πρόσκαιρη μόνο ανακούφιση. Εκτός από το να αποκτήσετε νέες συνήθειες, όπως είναι η ήπια άσκηση, οι συχνές διατάσεις (τεντώματα) και η σωστή στάση του σώματος (στο γραφείο, στην οδήγηση, στη δουλειά, στην ανάπαυλα), το μασάζ είναι πολύ αποτελεσματικό. Κατά τη διάρκεια του μασάζ οι μύες δέχονται μαλάξεις που καταπραΰνουν τα «πιασίματα», ενώ εκλύονται οι ενδορφίνες, ουσίες που σχετίζονται με την καλύτερη διάθεση, την καταπολέμηση του πόνου και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Υπάρχουν πολλοί επαγγελματίες που προσφέρουν χαλαρωτικό μασάζ. Συμβουλευτείτε τον ορθοπαιδικό σας και τον φυσιοθεραπευτή σας για το ποια είδη είναι καταλληλότερα για σας. Δοκιμάστε και θα καταλήξετε σε κάποιο είδος. Μπορείτε να απολαύσετε ένα μασάζ στο κεφάλι σας – το προσφέρουν πολλά κομμωτήρια! Βοηθητικές μπορεί να είναι και συσκευές μασάζ. Εκτός από αυτά, αναζητήστε μαλάξεις στην καθημερινότητά σας. Ζητήστε να σας κάνουν μασάζ και μάθετε να κάνετε κι εσείς στους άλλους. Αξίζετε να διεκδικήσετε τη φροντίδα των άλλων!

■ Άλλες ιδέες για τη μείωση του άγχους

Τα πάντα είναι σχετικά. Κάτι που θα μειώσει το άγχος σε έναν άνθρωπο μπορεί να εκνευρίζει κάποιον άλλον. Δεν υπάρχουν δραστηριότητες που εγγυημένα θα μειώσουν το άγχος, αν κάποιος πραγματικά δεν πιστέψει ότι αυτό θα μειωθεί. Σε αυτό το σημείο παραθέτουμε διάφορες άλλες ιδέες για την αντιμετώπιση του άγχους. Σκεφτείτε και άλλους τρόπους!

- Οι αλτρουιστικές πράξεις κάνουν στην ψυχική μας υγεία μεγαλύτερο καλό από τα υλικά αγαθά. Χαρίστε κάτι χωρίς να υπάρχει λόγος (π.χ. γιορτή) σε κάποιον. Δωρίστε στην τοπική σας βιβλιοθήκη βιβλία που δε χρειάζεστε πια. Κάνετε μια δωρεά σε μια φιλανθρωπική οργάνωση. Προσφέρετε εθελοντικά τον χρόνο σας.
- Πολλοί βοηθιούνται από εναλλακτικές τεχνικές. Αν κάτι μας βοηθάει, δε μας κάνει κακό και δεν έχει δυσάρεστες επιπτώσεις, δεν υπάρχει λόγος να μην το κάνουμε. Αν για παράδειγ-

μα σας βοηθάει η χρήση αιθέριων ελαίων, γιατί να μην τα αφήσετε να σας βοηθήσουν, εφόσον βέβαια χρησιμοποιούνται με ασφάλεια; Βέβαια έχετε υπόψη ότι οι εναλλακτικές πρακτικές δρουν επικουρικά και δεν μπορούν να αποτελέσουν υποκατάστατο της πραγματικής ψυχοφαρμακοθεραπείας, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις άγχους.

- Βρείτε έναν ασφαλή τρόπο να εκτονωθείτε με συναισθηματικά ξεσπάσματα. Βάλτε τα κλάματα, για να ξελαφρώσετε. Κάνετε μια βόλτα με το αυτοκίνητο τραγουδώντας ή φωνάζοντας δυνατά στον εαυτό σας. Τσιρίξτε με το πρόσωπο μέσα σε ένα μαξιλάρι.
- Αναζητήστε τρόπους να περιβάλλετε τον εαυτό σας με ζεστασιά: προσπαθήστε να αγκαλιάζετε περισσότερο τους δικούς σας, κάνετε ένα ζεστό μπάνιο, χουζουρέψτε αγκαλιά με μια θερμοφόρα τον χειμώνα, σιγοπιείτε ένα ζεστό τσάι.
- Αφιερώστε ταχτικά λίγες ώρες στην περιποίηση του προσώπου και του σώματός σας. Κάντε μάσκες ομορφιάς, αλειφτείτε με αρωματικές κρέμες σώματος, περιποιηθείτε τα νύχια σας.
- Κάνετε ένα «ξεσκαρτάρισμα» στους χώρους σας: προμηθευτείτε κούτες και σακούλες και μαζέψτε από τις ντουλάπες, τις παπουτσοθήκες, τις κρεμάστρες ρούχα και παπούτσια που έχετε πάρα πολύ καιρό να φορέσετε. Κρατήστε στις επιφάνειες του σπιτιού σας όσο γίνεται πιο λίγα πράγματα. Τα υπερφορτωμένα σπίτια κουράζουν τις αισθήσεις μας και δυσκολεύουν την καθαριότητα. Ό,τι μαζέψατε δωρίστε το σε ανθρώπους που έχουν οικονομικά προβλήματα, σε ένα φιλανθρωπικό οργανισμό ή σε ένα ανταλλακτικό παζάρι.

📌 **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ:** Άλλες μέθοδοι που συστήνονται για την καταπολέμηση του άγχους είναι το συχνότερο γέλιο, η φροντίδα για καλύτερο ύπνο και η χρήση του μασάζ. Ωφέλιμες είναι και διάφορες άλλες δραστηριότητες, όπως είναι οι αθλητιστικές πράξεις.

■ **Είμαι έτοιμος να αλλιάξω; Τι φοβάμαι; Ποιες αποφάσεις με δυσκολεύουν;**

Όπως θα καταλάβατε, η διαχείριση του άγχους σημαίνει αλλαγή στον τρόπο ζωής και στον τρόπο σκέψης. Για να αποφασίσει κανείς να απαλλαγεί από προβλήματα άγχους, πρέπει να πάρει αποφάσεις και για δραστηριότητες αλλαγές. Πριν από νέα ξεκινήματα στη ζωή είναι χρήσιμο να γίνει ένας τελευταίος έλεγχος, για να διαπιστωθεί αν υπάρχει αυτό που κάποιοι ψυχολόγοι αποκαλούν «ετοιμότητα για αλλαγή». Ας γνωρίσουμε τη δική σας ετοιμότητα με την επόμενη άσκηση:

ΑΣΚΗΣΗ 27. Είμαι έτοιμος να αλλιάξω;

- ☐ Αναγνώρισα ότι έχω δυσκολία με το άγχος μου.
- ☐ Αποδέχομαι ότι το άγχος δεν είναι ελάττωμα του χαρακτήρα αλλά αποτέλεσμα ενστίκτων και μάθησης.
- ☐ Έχω προσδιορίσει σε γενικές γραμμές ποια είναι τα προβλήματα που έχω.
- ☐ Νιώθω αισιοδοξία σχετικά με τις αλλαγές που θα φέρω στη ζωή μου.
- ☐ Αποδέχομαι ότι οι αλλαγές δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση.
- ☐ Είμαι προετοιμασμένος ότι θα συναντήσω δυσκολίες από κάποιους ανθρώπους.
- ☐ Δεσμεύομαι να αναζητήσω ειδική βοήθεια, αν δω ότι δεν τα καταφέρνω μόνος ή αν έχω πολύ έντονο πρόβλημα.
- ☐ Καταλαβαίνω ότι κάποιες φορές θα έχω πισωγυρίσματα στο άγχος (υποτροπές).
- ☐ Συγχωρώ τον εαυτό μου που αγχώθηκε υπερβολικά.
- ☐ Δέχομαι ότι δεν πρέπει να βιαστώ και ότι οι αλλαγές χρειάζονται χρόνο.
- ☐ Αναγνωρίζω ότι το άγχος ΜΠΟΡΕΙ να αντιμετωπιστεί.
- ☐ Καταλαβαίνω ότι η κυριότερη μέθοδος αντιμετώπισης είναι η θέληση και η αποφασιστικότητα.

Είναι σημαντικό να φτάσετε στο σημείο να μπορείτε να υποστηρίξετε με σιγουριά τις παραπάνω προτάσεις.

Αν συμπληρώσατε την προηγούμενη άσκηση, είναι πολύ πιθανό να διακατέχετε από ένα παράξενο μείγμα ενθουσιασμού και φόβου για όσα θέλετε να αλλάξετε.

Για πολλούς ανθρώπους η ιδέα μιας νέας αρχής και μιας μόνιμης αλλαγής στη ζωή προκαλεί δυσφορία, ακόμα και αν πρόκειται για μια επιθυμητή αλλαγή προς το καλύτερο. Αν έχετε αποφασίσει να αλλάξετε κάποιες συνήθειες, αφήνετε πίσω

σας ένα κομμάτι του εαυτού σας. Ακόμα και αν γνωρίζετε ότι αυτό το κομμάτι του εαυτού σας ήταν αυτοκαταστροφικό και βλαπτικό, πρόκειται για μια αλλαγή – και στους ανθρώπους δεν αρέσουν πάντα οι αλλαγές, αφού αποτελούν ξεβόλεμα, κάτι που δεν έχουν συνηθίσει, κάτι άγνωστο και καινούριο. Η αλλαγή λοιπόν αυτή μπορεί να σας κάνει να θέλετε να *αμυνθείτε* (π.χ. να αρνηθείτε οποιαδήποτε μεταβολή στη ζωή σας) ή να σας προκαλέσει *δυσάρεστα συναισθήματα* (π.χ. θλίψη, αμηχανία), μέχρι να προσαρμοστείτε και να αρχίσετε να συνηθίζετε σε κάτι καινούριο. Έτσι, είναι απαραίτητο να προετοιμαστείτε νοερά για την αλλαγή, για να μη διστάζετε γι' αυτήν. Αυτό θα σας βοηθήσει να χτίσετε μια πιο γερή βάση για το μέλλον, χωρίς υποτροπές (πισωγυρίσματα). Η επόμενη άσκηση θα σας φέρει αντιμέτωπους με τους δισταγμούς σας:

Σε αυτές τις αλληλαγές, ενδέχεται να συναντήσω μερικές δυσκολίες-εμπόδια:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σκεφτείτε τα εμπόδια και τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε στην αλληλαγή του τρόπου ζωής σας. Φανταστείτε τι θα συμβεί σε κάθε περίπτωση. Η χρήση της φαντασίας μάς βοηθάει να προετοιμαστούμε καλύτερα για το πώς θα αντιμετωπίσουμε την κάθε δυσκολία. Τι μπορεί να σας πούνε; Τι θα απαντάτε; Ποια μπορεί να είναι τα συγκεκριμένα εμπόδια; Πώς μπορείτε να τα παλέψετε;

Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο και συμπληρώνοντας τις ασκήσεις του δείξατε ότι επιθυμείτε να φέρετε μια βελτίωση στη ζωή σας. Καταλάβατε ότι αυτή η βελτίωση έρχεται μόνο αν αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας και αν αρχίσετε να τον βλέπετε με περισσότερη τρυφερότητα, κατανόηση και αγάπη. Μπορεί να χρειάζεστε μπόλικο χρόνο για να καταφέρετε να «χωνέψετε» αυτές τις νέες σκέψεις που κάνατε. Μην ξεχνάτε ότι η βιασύνη είναι κακός σύμβουλος. Παρατηρήστε με ηρεμία τη ζωή σας, σκεφτείτε, γράψτε ημερολόγιο, μιλήστε σε κάποιον για τις διαπιστώσεις που κάνατε σχετικά με τη ζωή σας, με το παρελθόν σας, με τη συμπεριφορά σας, με τις συνήθειές σας. Μιλώντας μάλιστα με τους άλλους θα καταλάβετε ότι δεν είστε μόνοι στη δυσκολία αυτή: με τον ένα ή τον άλλο τρόπο όλοι έχουμε βιώσει, άμεσα ή έμμεσα, λίγο ή πολύ άγχος στη ζωή μας.

Η εξάσκηση, ιδιαίτερα όταν αφορά την αντικατάσταση συννηθειών μιας ζωής, είναι κάτι που χρειάζεται πολλές επαναλήψεις, για να μπορέσει να λειτουργήσει έτσι ώστε να μάθετε για τα καλά μια νέα συμπεριφορά. Ωστόσο θα υπάρξουν και αποτυχίες· όμως αγκαλιάστε την καθεμιάν από αυτές ως ένα ακόμα βήμα προς την επιτυχία.

Η τελευταία άσκηση που ολοκληρώνει αυτή την προσωπική σας πορεία αφορά τις νέες αποφάσεις που έχετε την επιλογή να πάρετε, με βάση όλες τις πληροφορίες που διαβάσατε σε αυτό το βιβλίο. Η άσκηση αυτή ανακεφαλαιώνει τις νέες αποφάσεις και σας ζητάει να τις διαβάσετε προσεχτικά και να σκεφτείτε ποιες από αυτές ενδέχεται να σας δυσκολέψουν στο μέλλον. Δε χρειάζεται ούτε υπερβολική αισιοδοξία, ούτε ούτε όμως και απαισιοδοξία, ηττοπάθεια και παραίτηση. Με πολλή θέληση και επιμονή, όλα μπορούν να γίνουν είτε εύκολα είτε λιγότερο εύκολα!

► **ΑΣΚΗΣΗ 29. Οι καλές πράξεις που μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου, ώστε να αντιμετωπίσω το άγχος μου**

	Το κάνω ήδη ☺	Θα το κάνω ☺	Χρειάζομαι λίγο χρόνο ☺
Θα δω κάποιον ειδικό αν διαπιστώσω ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω μόνος το άγχος μου.			
Θα ασχοληθώ (ή θα αυξήσω την ενασχόληση) με ένα χόμπι που με χαλαρώνει.			
Θα κάνω κάποιες αλλαγές στο περιβάλλον όπου ζω.			
Θα κάνω κάποιες αλλαγές στο περιβάλλον όπου εργάζομαι.			
Θα προσπαθήσω να μάθω να χαλαρώνω το σώμα μου.			
Θα προσπαθήσω να καταπολεμήσω την αναβλητικότητα μου.			
Θα χρησιμοποιώ λίστες για όσα έχω να κάνω.			
Θα βρω τρόπους να γελάω περισσότερο.			
Θα αηλιάξω κάτι ώστε να κοιμάμαι καλύτερα.			

	Το κάνω ήδη ☺☺	Θα το κάνω ☺☺	Χρειάζομαι λίγο χρόνο ☺☺
Θα προσπαθήσω να τρώω πιο αργά και ήρεμα.			
Θα προσπαθήσω να βελτιώσω τη διατροφή μου.			
Θα περιορίσω το αλκοόλ.			
Θα προσπαθήσω να μην πίνω περισσότερους από δύο καφέδες τη μέρα.			
Θα εξασκηθώ στο να λέω και «όχι» όταν μου ζητάνε υπερβολικά πράγματα.			
Θα προσπαθήσω να εντοπίσω από πού προέρχονται οι φόβοι και οι ανησυχίες μου.			
Θα μάθω να αναθέτω και σε άλλους δουλειές.			
Θα μάθω να παίρνω βαθιές αναπνοές.			
Θα μάθω να μιλάω για τα συναισθήματά μου αντί να τα κρατάω μέσα μου.			
Θα γίνω πιο ελαστικός και συγχωρητικός με τον εαυτό μου.			
Θα ανακαλύψω τρόπους να ασκούμαι και θα το κάνω όσο μπορώ.			

	Το κάνω ήδη 	Θα το κάνω 	Χρειάζομαι λίγο χρόνο 
Θα επιδιώξω να μου κάνουν μασάζ συχνότερα.			
Θα προσπαθήσω να αναπτύξω την ενσυνειδητότητα στη ζωή μου.			

*Σε όσες από τις παραπάνω προτάσεις απαντήσατε ότι χρειάζεστε περισσότερο χρόνο, δείξτε επιείκεια και υπομονή. Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο κα-
θένας πού δυσκολεύεται περισσότερο. Κάποια στιγμή θα νιώσετε έτοιμοι!*

ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΠΙΛΟΓΟ

Τι συνέβη σε αυτό το βιβλίο;

Αν ακολουθήσατε όλες τις ασκήσεις που πρότεινε αυτό το βιβλίο, κάνατε τα εξής: Διαπιστώσατε αν πάσχετε από κάποια διαταραχή του ύπνου. Εντοπίσατε ποια γνωρίσματα του άγχους σας εκδηλώνονται στο σώμα σας, στον νου και στη συμπεριφορά σας. Σκεφτήκατε πώς χειρίζεστε συναισθηματικά τις ειδήσεις που ακούτε. Κληθήκατε να σκεφτείτε ποια στρεσογόνα χαρακτηριστικά έχει το σπίτι σας και ο χώρος όπου εργάζεστε. Εξετάσατε το ενδεχόμενο να δέχεστε υπερβολική πληροφόρηση και να είστε εθισμένοι στην επικοινωνία. Σκεφτήκατε πόσο άγχος μπορεί να σας προκαλούν τα γεγονότα της ζωής σας και πόσο μπορεί να επηρεάζουν την υγεία σας. Είδατε ποιες μικρές καθημερινές έγνοιες σας γεμίζουν άγχος. Αξιολογήσατε τον τύπο της προσωπικότητάς σας. Θυμηθήκατε τον τρόπο που μεγαλώσατε και σκεφτήκατε την οικογένειά σας. Αναρωτηθήκατε αν σας αφορά το άγχος των εξετάσεων ή το άγχος για την υγεία και τον θάνατο. Εξετάσατε τη στάση σας απέναντι στους ειδικούς ψυχικής υγείας. Κάνετε μian άσκηση χαλάρωσης του σώματός σας. Εντοπίσατε τα χόμπι που σας ελκύουν. Συλλογιστήκατε για το πώς μπορείτε να αλλάξετε το περιβάλλον σας προς το καλύτερο. Διαπιστώσατε αν η διατροφή σας σας προκαλεί άγχος και αξιολογήσατε το πώς βλέπετε τη σω-

ματική άσκηση. Μάθατε για την ενσυνειδητότητα και τη δοκιμάσατε. Αξιολογήσατε τη σχέση σας με τον χρόνο και βρήκατε ποιες δραστηριότητες της ζωής σας μπορεί να σας τρώνε πολύ χρόνο. Δοκιμάσατε να κάνετε μια λίστα με όσα έχετε να κάνετε. Σκεφτήκατε τι σας κάνει να γελάτε. Διαπιστώσατε αν είστε έτοιμος να αλλάξετε κάποια πράγματα και αν θα συναντήσετε δυσκολίες σε αυτό. Τέλος, κληθήκατε να απαντήσετε στο ερώτημα: ποιες θετικές αλλαγές μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας και στη ζωή σας, για να αντιμετωπίσετε το άγχος σας.

Δεν είναι και λίγα αυτά που κάνατε! Αν κάνατε έστω και κάποιες από τις ασκήσεις, ξεκινήσατε να χρησιμοποιείτε ένα νέο τρόπο σκέψης. Αν δεν τις ολοκληρώσατε όλες, μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Ακόμα και αν σκεφτήκατε ή προβληματιστήκατε για κάποιες ασκήσεις, αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα.

Για το κλείσιμο αυτού του βιβλίου θα ανακεφαλαιώσουμε κάποιες βασικές σκέψεις και αρχές. Όπως καταλάβατε, το άγχος είναι κάτι φυσιολογικό, που υπάρχει ως λειτουργία στον εγκέφαλό μας για το καλό μας, αλλά και που μπορεί να πάρει μεγάλες διαστάσεις για πολλούς ανθρώπους. Οι δυσκολίες με το άγχος είναι από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα και, αν αντιμετωπίζετε τέτοιες, δε σημαίνει ότι είστε αδύναμοι ή ότι αυτές παρουσιάζονται μόνο σ' εσάς. Ο άνθρωπος δεν είναι ένα τέλειον – κι εσείς είστε ένας άνθρωπος, όχι μια μηχανή. Αν το αποδεχτείτε αυτό, θα κάνετε ένα μεγάλο δώρο στον εαυτό σας. Συχωρήστε τον για την ατελή του φύση (και δείτε με κατανόηση και τους ανθρώπους γύρω σας!), καταλάβετε ότι το άγχος είναι μια ανθρώπινη λειτουργία και ότι η προσαρμογή στα скаμπα-νεβάσματα της ζωής δεν είναι εύκολη υπόθεση. Μη βιαστείτε

να αποδώσετε ευθύνες σε άλλους για ό,τι δε σας πάει καλά – δε χρειάζεται ούτε να φταίνε μόνο οι άλλοι, ούτε όμως μόνο εσείς. Όπως θα καταλάβατε ήδη, πρόκειται για ένα συνηθισμένο αλλά σύνθετο πρόβλημα, που οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

Επίσης, αναγνωρίστε τα λάθη, τις ατυχίες, τις ασθένειες, τα μειονεκτήματα ως μέρη της ζωής. Μια ζωή χωρίς δυσκολίες και προβλήματα δεν έχει σχέση με την πραγματικότητα και δεν είναι όπως απεικονίζεται στις διαφημίσεις. Αγκαλιάστε τις ιδιαιτερότητες της ζωής σας και παραδεχτείτε αυτήν τη μεγάλη αλήθεια: ότι η ζωή είναι δύσκολη αλλά είναι και πολύ ωραία. Ότι θα έχει τις μεγάλες της χαρές, τις μικρές όμορφες στιγμές αλλά και αυτές θα εναλλάσσονται με δυσκολίες, με προβλήματα, ακόμα και με δραματικές στιγμές. Βγείτε στον δρόμο και ρίξτε μια ματιά στους ανθρώπους γύρω σας: βεβαιώστε τον εαυτό σας ότι ο καθένας από αυτούς ζει τις δικές του δυσκολίες, τις χαρές, τραγωδίες, τις επιτυχίες, τα δράματα. Είστε μοναδικοί, δεν είστε οι μοναδικοί και σίγουρα δεν είστε μόνοι!