

Το άγχος αντιμετωπίζεται, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Headache

Image not found or type unknown

Headache

Αυτές τις μέρες ζούμε μια δύσκολη και, για τους περισσότερους από εμάς, πρωτόγνωρη συνθήκη. Βασικά στοιχεία της καθημερινότητάς μας που θεωρούσαμε φυσικά και δεδομένα, ξαφνικά αμφισβητούνται ή και ανατρέπονται, κάνοντας κάποιους να αμφισβητούμε την ικανότητά μας να πετύχουμε τους στόχους μας, να δημιουργήσουμε ο καθένας στον τομέα του, και να κάνουμε σχέδια για το μέλλον. Όπως είναι φυσικό, πολλοί από εμάς αντιμετωπίζουμε την κατάσταση προσπαθώντας να καταλάβουμε τι συμβαίνει. Αναζητούμε διαρκώς νέες πληροφορίες παρακολουθώντας ειδήσεις, ή ψάχνοντας στο ίντερνετ, πατώντας αγωνιωδώς το refresh μήπως και εμφανιστεί το τελευταίο άρθρο, tweet, ή Facebook post που θα βοηθήσει κάπως να αποκατασταθεί το αίσθημα του ελέγχου, που νιώθουμε πως έχει κλονιστεί. Άλλοι, πιστεύοντας πως καταλαβαίνουμε τι συμβαίνει, προσπαθούμε απεγνωσμένα να πείσουμε για την άποψή μας, φτάνοντας πολλές φορές και στο σημείο να συγκρουστούμε με τους φίλους ή την οικογένειά μας. Άλλοι προτιμάμε να μένουμε μόνοι μας και να απέχουμε απ' ό,τι συμβαίνει.

Οι περισσότεροι όμως αισθανόμαστε έντονη ανησυχία, και αυτό είναι απολύτως φυσικό αφού η κατάσταση αυτή βιώνεται από τον οργανισμό μας ως μια σημαντική απώλεια, είτε αυτή είναι απτή (απώλεια εργασίας, μισθού/σύνταξης, υλικών αγαθών, δυνατοτήτων), είτε είναι ψυχική (απώλεια ασφάλειας, ελέγχου, προβλεψιμότητας). Η ανησυχία αυτή μπορεί να εκφραστεί ή να συνυπάρχει με έντονα κακή διάθεση ή/και ευερεθιστότητα (π.χ. να θυμώνουμε με το παραμικρό). Ακόμα, μπορεί να εκφορτίζεται ψυχοσωματικά, με συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, εμετό, πόνο στο στήθος, κ.α.

Αν όλα ή κάποια απ' όσα διαβάσατε παραπάνω τα αναγνωρίζετε στον εαυτό σας ή/και στους κοντινούς σας ανθρώπους, οι ψυχολόγοι, **Ελίνα Κανελλοπούλου** (PhD) και **Ελένη Ταρναρά** (MSc, MBPsS), παραθέτουν μερικές εύκολες στρατηγικές που έχουν σκοπό να αντιμετωπίσουν άμεσα το άγχος και να το απαλύνουν όσο το δυνατόν περισσότερο.

1. Επιδιώξτε την παρέα

Έρευνες δείχνουν ότι σε περίοδο κρίσης η συντροφικότητα και η φιλία έχουν

κατευναστική δράση, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της ψυχικής έντασης και καταπόνησης. Αναζητήστε λοιπόν ενεργά την παρέα των ανθρώπων με τους οποίους νιώθετε καλά – ακόμα κι αν δεν έχετε μεγάλη διάθεση να το κάνετε. Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας, έστω και αν διαφωνείτε, αλλά μην ξεχνάτε πως το σημαντικό είναι η επικοινωνία, η οποία χρειάζεται ψυχραιμία. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας αλλά και στους άλλους πως πολλές φορές οι διαφωνίες δεν αφορούν στον στόχο – που συχνά είναι κοινός – αλλά στον τρόπο που ο καθένας κρίνει ως αποτελεσματικότερο για την επίτευξή αυτού του κοινού στόχου.

2. Διαλέξτε το πώς και το πόσο θα ενημερώνεστε

Νευροφυσιολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι ο γρήγορος ρυθμός ομιλίας και εναλλαγής εικόνας της τηλεόρασης, είναι ικανά να δημιουργήσουν ή να επιδεινώσουν το στρες. Επιλέξτε το μέσο ενημέρωσης που σας ταιριάζει περισσότερο και ορίστε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια της ημέρας στο οποίο θα ενημερώνεστε (π.χ. 45 λεπτά ειδήσεις στην τηλεόραση 1 φορά την ημέρα ή 20 λεπτά στο ίντερνετ 2 φορές την ημέρα). Αποφύγετε να αναλώνεστε σε διαρκή αγωνιώδη αναζήτηση καινούργιων ειδήσεων. Οτιδήποτε πραγματικά σημαντικό να είστε σίγουροι πως θα το μάθετε.

3. Αποσπάστε την προσοχή σας

Όταν μας απασχολεί κάτι σημαντικό, όπως αυτές τις μέρες, νιώθουμε πως απαιτεί τη διαρκή και αμέριστη προσοχή μας. Η αλήθεια είναι όμως ότι, αφού εξαντλήσουμε αυτά που πραγματικά μπορούμε να κάνουμε για να το αντιμετωπίσουμε (π.χ. να ενημερωθούμε στοιχειωδώς, να συζητήσουμε το θέμα, να φροντίσουμε τα άμεσα, πρακτικά ζητήματα που περνούν από το χέρι μας), η παραπάνω ενασχόληση και ανησυχία δεν μας είναι χρήσιμη. Στρέψτε την προσοχή σας σε κάτι ουδέτερο ή ευχάριστο και ασχοληθείτε με αυτό, π.χ. καθάρισμα σπιτιού, μαγείρεμα αγαπημένου φαγητού, ράψιμο, μαστόρεμα, διάβασμα (όχι πάλι ειδήσεις...!) ή γράψιμο. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να ησυχάσουμε ή και να διακόψουμε τον σχηματισμό αρνητικών συνειρμών ή εικόνων που μπορεί να μας κατακλύζουν.

4. Χρησιμοποιήστε τη δύναμη της αναπνοής σας

Πόση ώρα έχετε να πάρετε μια βαθιά ανάσα; Το έντονο στρες διαταράσσει τους ρυθμούς της αναπνοής μας. Όταν αναστατωνόμαστε, πιάνουμε τους εαυτούς μας να κρατάμε την αναπνοή μας, ή να αναπνέουμε πολύ γρήγορα και άτακτα. Η απλή άσκηση χαλάρωσης μέσω της αναπνοής είναι από τις αρχαιότερες και πιο αποτελεσματικές μεθόδους να κατευνάσουμε άμεσα το άγχος μας.



Breathing (Photo by: BSIP/UIG via Getty Images)

Ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- I. Καθίστε αναπαυτικά.
- II. Τοποθετήστε το ένα χέρι ψηλά στο στομάχι και το άλλο πιο χαμηλά στην κοιλιά σας.
- III. Εισπνεύστε από τη μύτη και οδηγήστε τον αέρα στην κοιλιά σας. Αφήστε τη να φουσκώσει και νιώστε το χέρι της κοιλιάς σας να ανασηκώνεται. Δεν χρειάζεται να πάρετε πάρα πολύ αέρα, το σημαντικό είναι να αναπνεύσετε βαθιά και αργά.
- IV. Εκπνεύστε απαλά από το στόμα μέχρι να βγει όλος ο αέρας που έχετε εισπνεύσει. Αν θέλετε μπορείτε να ακολουθήσετε ένα ρυθμό μετρώντας από αργά μέσα σας 5 χρόνους αναπνοή – 8 χρόνους εκπνοή.
- V. Επαναλάβετε σταθερά και απαλά μέχρι να νιώσετε ότι αναπνέετε πιο ήρεμα πια.
- VI. Επαναλάβετε αρκετές φορές τη μέρα αν χρειαστεί.

5. Εκτονώστε την ένταση

Συχνά η ψυχική ένταση εκφράζεται με σφίξιμο στο σώμα (μήπως ασυναίσθητα σφίγγετε διαρκώς π.χ. τον αυχένα σας ή τους μύες του προσώπου σας;). Ο οργανισμός μας είναι φτιαγμένος για να αντιδρά όταν αισθάνεται απειλή. Όταν

δεν αντιδρά, το στρες διοχετεύεται και κατά κάποιον τρόπο «αποθηκεύεται» ως ένταση στο σώμα. Σε ακραίες συνθήκες είναι ακόμα και σε θέση να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία της καρδιάς. Βγείτε για ένα περίπατο 40 λεπτών στη γειτονιά σας, κολυπήστε, κάντε κάποιο άθλημα (π.χ. μπάσκετ, βόλεϋ, τένις, ποδόσφαιρο), ή ακόμα βάλτε ευχάριστη μουσική και χορέψτε στο σπίτι! Η φυσική άσκηση θα βοηθήσει το σώμα σας να αποβάλλει την ένταση και θα σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα.

Θυμηθείτε ότι οι παραπάνω στρατηγικές αποτελούν ένα γενικό οδηγό άμεσης αντιμετώπισης του άγχους. Συμβουλευτείτε άμεσα κάποιον ειδικό αν αισθανθείτε οποιαδήποτε είδους δυσφορία.

*Με τη συνεργασία των:

Ελίνα Κανελλοπούλου, PhD

Επιστημονική Συνεργάτης Α' Ψυχιατρικής Κλινικής Παν/μίου Αθηνών
Adjunct Lecturer in Psychology, Columbia University

Ελένη Ταρναρά, MSc, MBPsS

Επιστημονική Υπεύθυνη Προγράμματος [FIGHTSTRESS](#)

Πηγή: [HuffPost Greece](#) - Κατερίνα Νανοπούλου