

4 Μαΐου 2016

Τι να αποφεύγετε για να μην έχετε άγχος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η φυσική

δραστηριότητα και η κίνηση, όπως επιβεβαιώνουν επιστημονικές μελέτες, βοηθά στη μείωση του άγχους, το οποίο για αρκετούς ανθρώπους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους.

Περίπου τριάντα λεπτά άσκησης-κίνησης την ημέρα, σε συνδυασμό με σωστή διατροφή, ενισχύουν την παραγωγή σεροτονίνης, η οποία συνεισφέρει στην ανεβασμένη διάθεση και την ευεξία. Τα παραπάνω επισημαίνει, η εξειδικευμένη σε θέματα διατροφικών διαταραχών και παχυσαρκίας ψυχολόγος Φρόσω Μήτσιου.

«Κάποιες φορές, ωστόσο, το κίνητρο που ωθεί ένα άτομο να ασκηθεί είναι τα, κυρίως αρνητικά, σχόλια που κάνουν για την εμφάνισή του άτομα τα οποία θεωρεί σημαντικά. **Τα σχόλια αυτά, σε συνδυασμό με την πίεση των ΜΜΕ για μια ‘ιδανική’ εικόνα, όπως για παράδειγμα, αψεγάδιαστες φωτογραφίες σε περιοδικά, επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου,** δημιουργώντας πρόσθετο άγχος. Βέβαια, το άγχος προκαλείται και ενισχύεται κυρίως από τις σκέψεις που κάνουμε γύρω από διάφορα θέματα και καταστάσεις και όχι από τις καταστάσεις αυτές καθ’ αυτές. **Γι’ αυτό και η καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους στοχεύει στην τροποποίηση των σκέψεων**», επισημαίνει η κ. Μήτσιου.

Βασικός παράγοντας στην αντιμετώπιση και καλύτερη διαχείριση του άγχους είναι η αναγνώριση των συμπτωμάτων του. **Συμπτώματα του άγχους, όπως εξηγεί η κ.Μήτσιου, είναι:**

- ο φόβος,
- η ανησυχία,
- η νευρικότητα,
- η ταχυκαρδία,
- ο ιδρώτας,
- οι γρήγορες αναπνοές,
- η ενόχληση στο στομάχι,
- η γρήγορη ομιλία,
- το τρέμουλο,
- η ονυχοφαγία,
- το κούνημα των ποδιών,
- το χασμουρητό
- η επιθετική συμπεριφορά.

Πώς, όμως, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα το άγχος;

Τι πρέπει να αποφύγουμε;

«Αποφύγετε:

- να κριτικάρετε και να κατηγορείτε τον εαυτό σας για ό,τι συμβαίνει,
- να έχετε τύψεις γιατί δεν ανταποκριθήκατε σ' αυτό που περίμεναν οι άλλοι,
- να έχετε αυξημένες προσδοκίες για τον εαυτό σας και τους άλλους
- και να 'εκφράζεστε' αρνητικά» λέει η κ.Μήτσιου.

Σύμφωνα με την ίδια, για την αποφυγή του άγχους θα πρέπει κανείς να αλλάξει τρόπο σκέψης, να νιώθει ευτυχής με όσα έχει καταφέρει, να παίρνει βαθιές αναπνοές και να βάλει δραστηριότητα και κίνηση στη ζωή του.

«Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε αρνητικά μόρια, όπως 'μην' ή 'δεν', και λέξεις με αρνητική χροιά, όπως το 'πρέπει'. Οι σκέψεις σας συνδέονται άμεσα και επηρεάζουν τα συναισθήματά σας και τη συμπεριφορά σας. Μιλήστε στον εαυτό σας είτε εξωτερικά, δηλαδή φωναχτά, είτε εσωτερικά, δηλαδή από μέσα σας, προσπαθώντας να τον χαλαρώσετε και να τον αποπροσανατολίσετε από αρνητικές σκέψεις. Βρείτε αφορμές να γελάσετε ή παρακολουθήστε κάποιο πρόγραμμα στην τηλεόραση που σας κάνει να γελάτε. Αυτομάτως πηγαίνει το μήνυμα στον εγκέφαλο ότι είστε καλά. Θυμηθείτε να παίρνετε βαθιές αναπνοές, εκπνέοντας προς τα έξω κι έχοντας στο μυαλό σας μια όμορφη σκέψη ή εικόνα. Και, φυσικά, γυμναστείτε ή βάλτε κάποια δραστηριότητα και κίνηση στη ζωή σας» συνιστά η κ. Μήτσιου.

Πηγές: ΑΠΕ – ΜΠΕ- boro.gr