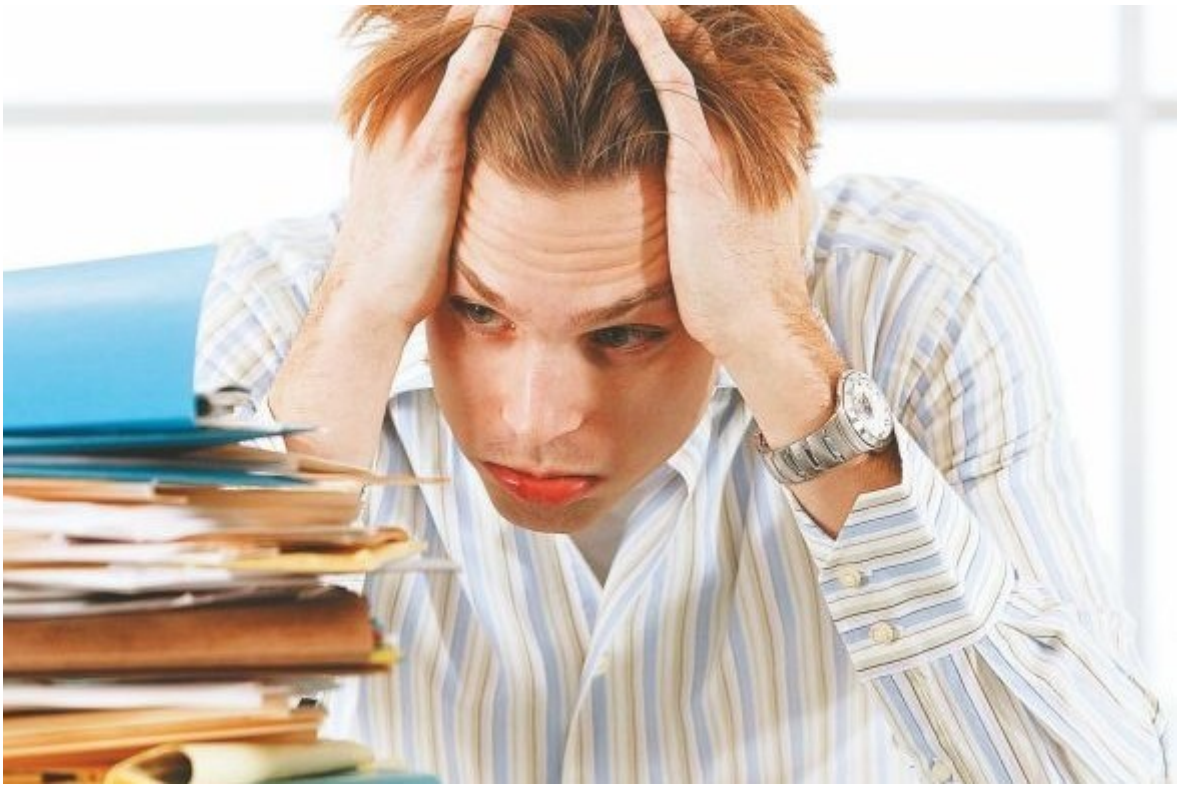
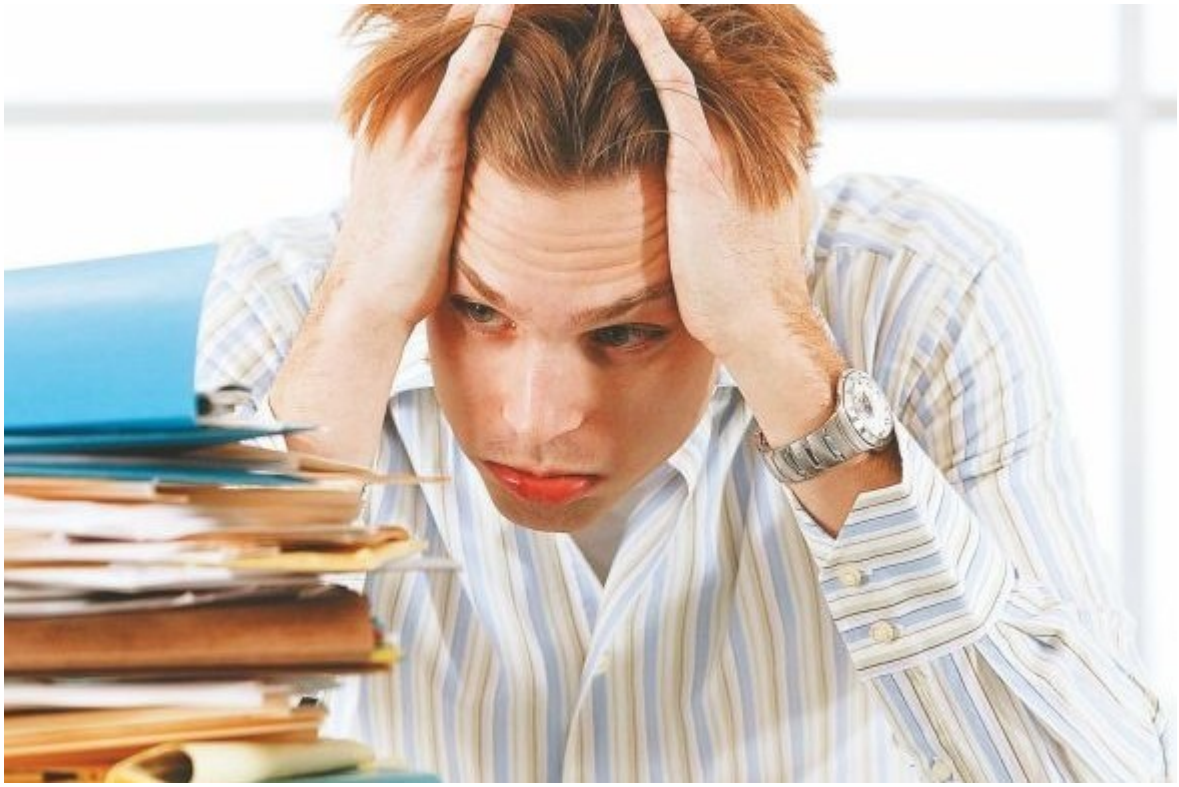
27 Απριλίου 2017

Κοιτάζοντας το άγχος στα μάτια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





«Οταν έχω άγχος σηκώνομαι και κάνω μια βόλτα», «παίρνω βαθιές ανάσες», «κάνω διαλογισμό», «σκέφτομαι κάτι ευχάριστο», «διαβάζω βιβλία που με

εμπνέουν», «ακούω μουσική», «μιλάω με φίλους».
Ο καθένας έχει τη δική του στρατηγική διαχείρισης του άγχους. Ακόμα, όμως, κι αν δεν έχουμε βρει αυτή που πιάνει σε εμάς ποτέ δεν είναι αργά να δοκιμάσουμε νέες πρακτικές.

Αν και κάποιοι ισχυρίζονται ότι μια μικρή δόση άγχους είναι απαραίτητη για να τους κινητοποιεί κανείς δεν θα περιέγραφε το άγχος ως ευχάριστο συναίσθημα. Αλλωστε δεν είναι λίγες οι έρευνες που το συνδέουν όχι μόνο με αστοχίες αλλά και παρενέργειες στην υγεία μας.

Είναι λογικό λοιπόν να θέλουμε να το εξοβελίσουμε από τη ζωή μας, αλλά πόσο ρεαλιστικό είναι κάτι τέτοιο. Αξίζει να σκεφτούμε ποιες αλλαγές σε περιβάλλον ή συνήθειες μπορεί να μειώσουν τις πιθανότητες άγχους. Ακόμη όμως κι αν έχουμε οργανώσει τα πάντα, απρόβλεπτα γεγονότα σχεδόν πάντα θα συμβούν. Παραδεχόμενοι από την αρχή ότι θα υπάρξουν στιγμές άγχους, είμαστε προετοιμασμένοι να τις αντιμετωπίσουμε ειδικά αν ξέρουμε ποιες καταστάσεις συνήθως τις πυροδοτούν.

Η καλύτερη εκκίνηση είναι η αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων που πυροδοτούν την ένταση. Θα δεχτούμε άκριτα τα δεδομένα τους ή θα αναγνωρίσουμε το ευρύτερο πλαίσιο όπου εμφανίστηκαν; Είναι σε θέση μια δυσάρεστη εμπειρία να αλλάξει τη μεγάλη εικόνα; Μπορεί η μεγάλη εικόνα να υποστηρίξει πιο ενθαρρυντικές σκέψεις όπως «έχω χειριστεί πιο δύσκολες καταστάσεις»;

Δύσκολο να αντιμετωπίσουμε το συναίσθημα με λογική αλλά μπορούμε έστω να δώσουμε χρόνο στον εαυτό μας να το επεξεργαστεί. Δεν έχουμε περιέργεια να δούμε πώς φαίνεται το άγχος μας από μακριά; Οχι για να το αποφύγουμε, αλλά για να το απομυθοποιήσουμε και να το διαχειριστούμε καλύτερα.

Για να κατακτήσουμε τα θέλω μας δεν πρέπει να βγούμε και λίγο από τη ζώνη άνεσης μας; Αν αποφεύγουμε συνεχώς τα προβλήματα που μας προκαλούν άγχος πώς θα βελτιώσουμε τη ζωή μας;

Η Δέσποινα Δασενάκη είναι life coach, e-mail ddasenaki@hotmail.com

Της Δέσποινας Δασενάκη

Πηγή *: ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία ygeia.tanea.gr*