

## Άγχος: ένας παρεξηγημένος σύμμαχος!

Συχνά, στο άκουσμα της λέξης άγχος οι περισσότεροι σκεφτόμαστε κάτι άσχημο και αρνητικό.

Αυτό είναι λογικό κι απόλυτα φυσιολογικό , καθώς ο όρος άγχος (ή στρες) προέρχεται από το ρήμα «άγχω», που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. ([www.wikipedia.gr](http://www.wikipedia.gr))

Στην πραγματικότητα όμως, έχετε σκεφτεί τι θα συνέβαινε αν κάθε άνθρωπος ζούσε χωρίς αυτό τον εξαιρετικό μηχανισμό;

Καθώς το άγχος είναι ένας εξαιρετικός μηχανισμός παρακίνησης και εγρήγορσης για τον άνθρωπο. Είναι το φυσικό δώρο που αποκτά κανείς εκ γενετής, ώστε να μπορεί να προχωράει ένα βήμα παρακάτω στη ζωή του.

Χωρίς την ύπαρξη του άγχους, κανένας στόχος και κανένα όνειρο δεν θα μπορούσε ίσως να υλοποιηθεί, καθώς καθένας από εμάς θα εφησυχάζοταν και θα παρέμενε αδρανής.

Ακριβώς εδώ όμως υπάρχει και η παγίδα, μια πολύ λεπτή δυσδιάκριτη γραμμή που αν την υπερβείς, τότε το άγχος σου σε πιέζει και σε πνίγει, ερχόμενο να επιβεβαιώσει και την έννοια του ορισμού του.

Η σωστή και ορθολογική χρήση αυτού του φυσικού μηχανισμού, όπως και κάθε άλλου άλλωστε, μόνο θετικά μπορεί να επηρεάσει τον άνθρωπο. Το δημιουργικό άγχος είναι που δραστηριοποιεί τον κάθε άνθρωπο και τον παρακινεί ώστε να θέτει στόχους και να τους υλοποιεί. Είναι σαν ένα εσωτερικό κίνητρο που τίθεται σε λειτουργία κάθε φορά που ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια κατάσταση που πρέπει να διαχειριστούμε και επιθυμούμε να το κάνουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όταν βρισκόμαστε μπροστά σε διλήματα και καλούμαστε να πάρουμε αποφάσεις, όταν περιμένουμε αποτελέσματα για κάποια προσπάθεια που κάναμε, γενικότερα ο μηχανισμός αυτός βρίσκεται σε λειτουργία στο μεγαλύτερο κομμάτι της καθημερινότητας μας σε όλη μας τη ζωή.

Η έντασή του, αφορά αποκλειστικά εμάς τους ίδιους, δηλαδή το κατά πόσο θα επιτρέψουμε στο άγχος να μας επηρεάσει. Είναι στην κρίση μας το πως θα χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον μηχανισμό, καθώς εάν αφεθούμε και επιτρέψουμε στο άγχος μας να μας κυριεύσει τότε θα μας πνίξει και θα μας επηρεάσει αρνητικά. Εάν όμως, βάλουμε τα δικά μας εσωτερικά όρια όσον αφορά την αντιμετώπιση του, τότε το άγχος θα μας προσφέρει μια γλυκιά προσμονή όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση αναμονής ή θα μας παρακινήσει ώστε να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί και γρήγοροι σε ότι έχουμε αναλάβει να φέρουμε εις πέρας.

Είναι σαφές λοιπόν, πως ο τρόπος αντιμετώπισης κάθε κατάστασης ή γεγονότος στη ζωή έχει τον κυριότερο ρόλο στην ένταση του άγχους που αισθανόμαστε.

Πως όμως καταλαβαίνει κανείς ότι έχει επιτρέψει στο άγχος να τον κυριεύσει και ότι έχει υπερβεί τα όρια;

Εύκολα, μπορεί να εντοπίσει κανείς την υπέρβαση αυτή εάν διαπιστώσει πως εμφανίζει κάποια από τις παρακάτω διαταραχές, οι οποίες μπορούν να εμφανιστούν είτε σε παιδιά είτε σε ενήλικες και συνοδεύονται από συμπτώματα όπως:

- Έντονη αγωνία και άγχος
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Αίσθημα κόπωσης
- Διαταραχές ύπνου
- (Ενίοτε) μυϊκούς πόνους
- Ζάλη
- Ναυτία
- Ταχυπαλμία
- Πονοκέφαλος
- Δυσκολία λήψης απόφασης

Η διάγνωση και αντιμετώπιση των διαταραχών άγχους γίνεται συνήθως από ειδικό ψυχολόγο ή από ψυχίατρο. Κατά τη διάγνωση χρησιμοποιούνται ειδικά ερωτηματολόγια, τα οποία βασίζονται στο να γνωρίσει ο θεραπευτής τον θεραπευόμενο, να εντοπιστούν λεπτομέρειες για το ιστορικό του και να καταγραφεί η συμπτωματολογία του. Μπορεί όμως και μόνος του κανείς να κάνει κάποια πράγματα για να βοηθήσει τον εαυτό του να ξεπεράσει την αγχώδη διαταραχή, χωρίς απαραίτητα την βοήθεια κάποιου ειδικού.

Η τακτική σωματική άσκηση και ενασχόληση με αθλητικές και ομαδικές δραστηριότητες, η εφαρμογή τεχνικών αυτοελέγχου και χαλάρωσης, ο επαρκής ύπνος και η αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος βοηθούν στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης τέτοιων διαταραχών, ενώ ταυτόχρονα μεγιστοποιήσουν την διατήρηση του μηχανισμού σε φυσιολογικά επίπεδα. Επιπλέον, η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο, γι' αυτό προτιμήστε φρούτα και λαχανικά και γενικώς τη μεσογειακή διατροφή, η οποία εξασφαλίζει ισορροπημένη υγεία σε όλα τα επίπεδα.

Επιπλέον, η ψυχολογία μας έχει σπουδαίο ρόλο όσον αφορά την αντιμετώπιση των πραγμάτων καθώς αν διατηρούμε την ψυχραιμία και την αισιοδοξία μας σε υγιή επίπεδα, θα διαπιστώσουμε πως οι καταστάσεις που τείνουν να μας αγχώνουν και να μας πιέζουν στην καθημερινότητα μας, είναι πιο εύκολες απ' ό,τι αρχικά δείχνουν

και τελικά απόλυτα διαχειρίσιμες εάν τις δούμε από ένα πιο ευέλικτο, για τον εαυτό μας, πρίσμα.

Κάθε κατάσταση για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, χρειάζεται καθαρή σκέψη και δυστυχώς το υπερβολικό άγχος, τη σκέψη τη θολώνει...

Καλό είναι λοιπόν, να διατηρούμε την σκέψη μας καθαρή και να κρατάμε την ψυχραιμία μας απέναντι σε κάθε φαινομενικά στρεσογόνα κατάσταση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε, είτε αφορά την επαγγελματική, είτε την προσωπική ζωή μας ακόμα και σε ότι έχει να κάνει με το κομμάτι της υγείας μας.

Πριν οδηγηθείτε λοιπόν σε μη αναστρέψιμες για την ψυχική υγεία σας καταστάσεις, αφιερώστε λίγο χρόνο σκεπτόμενοι την ορθότερη και αποτελεσματικότερη χρήση του δικού σας εσωτερικού μηχανισμού παραγωγής άγχους. Να θυμάστε πως μόνο αν χρησιμοποιηθεί ορθά, τότε θα λειτουργήσει προς όφελος σας, αν όμως του επιτρέψετε να σας καταβάλει και να σας κυριεύσει, τότε ελλοχεύει ο κίνδυνος να χαθεί η πιο σημαντική παρτίδα της ζωής σας.

Μήπως τελικά να ανοίξετε την πόρτα στην καλή πλευρά αυτού του πολύτιμου συμμάχου, αφήνοντας όλα τα άλλα απ' έξω;

*Νεκταρία Φιολιτάκη*

*Συγγραφέας-*

*Σύμβουλος Προσωπικής*

*Ανάπτυξης&Σχέσεων*