

“Βρες χρόνο να γελάς – είναι η μουσική της ψυχής.”

Παλιά Αγγλική προσευχή

STRESS



ΣΕΛ.

Επιμέλεια: Ράνια Α. Σουλτούκη, Μικροβιολόγος - Βιοπαθολόγος



Τι είναι το στρες;

Το στρες είναι η απάντηση του οργανισμού μας σε γεγονότα, που αναστατώνουν την προσωπική μας ισορροπία. Καθημερινά όλοι μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με προκλήσεις στην ιδιωτική μας ζωή, στο χώρο εργασίας, στο φιλικό μας περιβάλλον, που μας δημιουργούν άγχος.

Ποια είναι τα συμπτώματα του στρες;

Το άγχος επηρεάζει το σώμα, το μυαλό και τη συμπεριφορά μας με ποικίλους τρόπους. Τα συμπτώματα είναι διαφορετικά σε κάθε άνθρωπο, όμως όλοι διατρέχουμε κίνδυνο να επηρεαστεί η υγεία μας, η συναισθηματική μας κατάσταση και οι σχέσεις μας με τους άλλους.

Πως το άγχος επηρεάζει την πνευματική υγεία

- Προβλήματα μνήμης
- Δυσκολία αποφάσεων
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Σύγχυση
- Το άτομο βλέπει μόνο τα αρνητικά
- Επαναλαμβάνει τις ίδιες σκέψεις
- Επιθυμία διαφυγής

Πως μας κάνει να αισθανόμαστε

- Κακοδιάθετος και υπερευαίσθητος
- Λεικίνητος και ανήσυχος
- Κατάθλιψη
- Θυμός, ευερέθιστος
- Απάθεια
- Έχει την τάση να γελάει ή να κλαίει σε αταίριαστες στιγμές
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης



Πως το άγχος επηρεάζει το σώμα μας

- Πονοκέφαλοι
- Ενοχλήσεις από το έντερο
- Μυϊκοί πόνοι
- Διαταραχές ύπνου
- Παχυσαρκία
- Πόνοι στο στήθος, αρρυθμίες
- Υψηλή πίεση
- Απώλεια βάρους
- Άσθμα
- Δερματικά προβλήματα
- Το συκώτι αυξάνει την παραγωγή γλυκόζης
- Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται

ΣΕΛ.

STRESS

Πως το άγχος επηρεάζει τη συμπεριφορά μας

- Τρώμε περισσότερο ή λιγότερο
- Κοιμόμαστε περισσότερο ή λιγότερο
- Απομόνωση από τους άλλους
- Αποφεύγουμε την ανάληψη ευθυνών
- Αυξάνουμε την κατανάλωση αλκοόλ
- Τρώμε τα νύχια, τριζούμε τα δόντια κ.ά. νευρικές κινήσεις
- Υπερβολικές δραστηριότητες όπως η έντονη άσκηση και τα συνεχή ψώνια
- Υπερβολική αντίδραση σε αναπάντεχα προβλήματα
- Χάνουμε την ψυχραιμία μας



Ας έχουμε στο μυαλό μας ότι αυτά τα συμπτώματα του άγχους, μπορεί να προκληθούν και από άλλες αιτίες, οπότε πρέπει πάντα να συμβουλευόμαστε το γιατρό μας.



Ποιες μορφές άγχους υπάρχουν;

- Οξύ άγχος
- Ο πιο συνηθισμένος τύπος
- Συμβαίνει όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα αιφνίδιο γεγονός, όπως ένα ατύχημα, ένα τηλεφώνημα από το σχολείο του παιδιού μας για μια αδιαθεσία του κ.ά.
- Συνήθως η διάρκειά του είναι μικρή και έτσι δεν προκαλεί συνέπειες σοβαρές στο σώμα.

Επαναλαμβανόμενο οξύ άγχος

- Κάποιοι νιώθουν συχνά οξύ άγχος.
- Η ζωή τους μοιάζει χαοτική, είναι πάντα ή βιαστικοί ή αργοπορημένοι. Αναλαμβάνουν πολλές υποχρεώσεις και χειρίζονται πολλά θέματα.
- Ανησυχούν για την επόμενη κακοτυχία που θα τους βρει, μοιάζουν να είναι συνεχώς θυμωμένοι και hostile.
- Είναι επιρρεπείς στο να εμφανίσουν υπέρταση ή καρδιαγγειακά προβλήματα.
- Συνήθως δεν το παραδέχονται, αντιθέτως εξηγούν την κατάσταση τους, ότι οφείλεται σε ένα σωρό πράγματα που έχουν να κάνουν, στην ενέργεια που διαθέτουν ή στην ανικανότητα των άλλων να διευθετήσουν τις εκκρεμότητες.



Χρόνιο άγχος

- Είναι το άγχος που μας ακολουθεί κάθε μέρα, κάθε χρόνο επί πολλά χρόνια και που οδηγεί τον άνθρωπο στην κατάρρευση σωματική και ψυχική. Οι συνηθισμένες αιτίες είναι:
- Οικονομικές στεναχώριες
- Ανεργία

ΣΕΛ.

- Άσχημες οικογενειακές σχέσεις
- Φροντίδα χρόνιου ασθενούς
- "Παγιδευμένου" σε λάθος σχέσεις προσωπικές ή επαγγελματικές
- Διαβίωση σε εχθρικό ή ακατάλληλο περιβάλλον
- Τελειοθηρία

Το πιο άσχημο σε αυτό τον τύπο του άγχους είναι ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν το συνηθίζουν...

Τι σημαίνει διαχείριση του άγχους;

Δεν υπάρχει μια συνταγή που να ταιριάζει σε όλους τους ανθρώπους. Κάθε ένας από εμάς πρέπει να αναζητήσει τους δικούς του τρόπους και προσεγγίσεις, που θα τον απαλλάξουν από το άγχος και τις συνέπειές του.

Αλλάξτε συνήθειες

- Κοιμηθείτε αρκετά, όσο χρειάζεται ο οργανισμός σας για να ξεκουραστεί.
- Επικοινωνήστε με άλλους ανθρώπους, μοιραστείτε τα συναισθήματά σας γι' αυτό που σας απασχολεί. Θα διαπιστώσετε ότι η συζήτηση βοηθά να ξεκαθαρίσουμε πολλά.
- Ασκηθείτε τακτικά. Αφιερώστε τουλάχιστον 30 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα για να ασκηθείτε. Η άσκηση προστατεύει το σώμα και το μυαλό μας από τις αρνητικές συνέπειες του άγχους. Διαλέξτε τύπους άσκησης, που να σας κάνουν χαρούμενο και να ταιριάζουν στην υγεία σας.
- Τρώτε ισορροπημένα. Να είστε προσεκτικοί με ότι βάζετε στον οργανισμό σας. Η υγιεινή διατροφή επηρεάζει εξίσου το μυαλό με το σώμα μας. Εξοικονομείστε χρόνο για ένα πλήρες πρωινό, ώστε να εξασφαλίσετε ενέργεια για να σκέφτεστε και να ενεργείτε καθαρά. Το σωστά διατροφόμενο σώμα, είναι καλύτερα προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει το άγχος.
- Μειώστε την κατανάλωση καφέ και ζάχαρης. Θα αισθανθείτε περισσότερο χαλαροί, λιγότερο νευρικοί και θα κοιμάστε ευκολότερα.
- Μην καταναλώνετε πολύ αλκοόλ ή φάρμακα άσκοπα για το άγχος σας. Η καταπολέμηση του άγχους με αυτούς τους τρόπους είναι προσωρινή.
- Κάντε κάθε μέρα, κάτι που να σας ευχαριστεί ιδιαίτερα. Βρείτε χρόνο να χαλαρώσετε, ιδιαίτερα όταν νιώσετε άγχος. Κάντε μια βόλτα, μιλήστε με ένα φίλο σας πρόσχαρο και αισιόδοξο. Βάλτε μουσική και χορέψτε ή χαλαρώστε.



Αλλάξτε το τρόπο σκέψης και συναισθηματικής αντίδρασης.

- Ας έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σας. Αυτό προϋποθέτει ότι γνωρίζετε τα όρια του και ξέρετε να λέτε όχι στην υπερβολική δουλειά ή υποχρεώσεις.
- Σταθείτε απέναντι στα προβλήματα με θετική σκέψη, όσο δύσκολο κι αν σας φαίνεται. Οι θετικές σκέψεις και η αισιοδοξία είναι ασπίδα, για το άγχος.
- Γελάστε με φίλους! Αυτοσαρκαστείτε! Δείτε μια αστεία ταινία. Δεν είναι όλα τόσο σοβαρά

ΣΕΛ.

STRESS



στη ζωή...

- Εκφράστε τα συναισθήματά σας και μην τα αφήνετε να σας πιέζουν. Ακόμη και το κλάμα κάπου, κάπου μας κάνει καλό.
- Μην προσπαθείτε να ελέγξετε τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων. Θυμηθείτε ότι ο κόσμος που ζούμε δεν είναι τέλειος...
- Όταν έχετε κάποιο πρόβλημα, αναρωτηθείτε:
- Είναι πρόβλημά μου; Εάν όχι τότε ξεχάστε το.
- Αν είναι μπορείτε να το λύσετε τώρα; Αν όχι, αναβάλλετε το για λίγο αργότερα.
- Δεχθείτε καταστάσεις και αλλαγές για τις οποίες

δεν μπορούμε να κάνουμε απολύτως τίποτα.

• Οργανώστε σωστά το χρόνο σας. Φτιάξτε ένα καθημερινό πρόγραμμα ξεκινώντας από τα σπουδαιότερα που πρέπει να κάνετε. Μην ξεχνάτε να βάζετε μικρά διαλείμματα, όπου μπορείτε να ασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει πολύ.

Μην βάζετε τη μια υποχρέωση αμέσως μετά την άλλη.

• Κάντε ένα πνευματικό διάλειμμα. Κλείστε τα μάτια και ταξιδέψτε σε ένα φανταστικό τόπο, όπου θα αισθανόσαστε ήρεμα και άνετα. Ήλιος ζεστός και αναζωογονητικός, γαλάζια θάλασσα, το πέταγμα των γλάρων, χρυσή αμμουδιά, η μυρωδιά της θάλασσας ή ένα αγαπημένο πρόσωπο, ένα χαμόγελο...



• Συγκεντρωθείτε σε ένα χρώμα μόνο.

• Συγκεντρωθείτε στους ήχους ή στη σιωπή στο χώρο σας.

• Συγκεντρωθείτε στις μυρωδιές ή το άρωμα στο χώρο που χαλαρώνετε.

• Κάντε ένα ζεστό μπάνιο.

• Η αρωματοθεραπεία θα σας βοηθήσει να ελέγξετε τα συναισθήματά σας.

• Η γιόγκα είναι το είδος της άσκησης, που θα σας επιτρέψει να αναπτύξετε μια φυσική απάντηση του οργανισμού, απέναντι στο άγχος, ενώ το μασάζ θα σας προσφέρει βαθιά χαλάρωση.

Πότε απευθυνόμαστε στο γιατρό μας;

• Όταν αρχίζουμε να διαπιστώνουμε ότι το άγχος επηρεάζει την υγεία μας.

• Αισθανθούμε ότι αυτή η κατάσταση δεν έχει τέλος.

• Νιώθουμε τόσο απελπισμένοι, ώστε να θέλουμε να παραιτηθούμε από τη δουλειά μας, να φύγουμε μακριά ή να πάρουμε φάρμακα.

• Νιώθουμε ότι όλα γύρω μας είναι μαύρα.

• Χάσουμε την όρεξη και τον ύπνο μας.

• Ελέγχουμε το άγχος μας με το φαγητό, τον ύπνο, το αλκοόλ, το κάπνισμα ή με φάρμακα.

• Ακούμε φωνές, που μας λένε τι θα κάνουμε.



ΣΕΛ.

Τι είναι η γιόγκα και πως μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους;

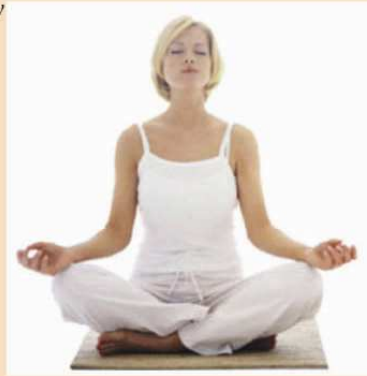
Η γιόγκα είναι μια πρακτική φιλοσοφία, που εμπλέκει όλες τις διαστάσεις της ανθρώπινης ζωής (πνευματική, ψυχική, σωματική). Διδάσκει την εξέλιξη του ατόμου με την ανάπτυξη της επίγνωσης και της αυτοπεποίθησης. Ο κύριος στόχος της είναι να αποκαταστήσει την ηρεμία και την ειρήνη του νου και να του απελευθερώσει από αισθήματα σύγχυσης και στεναχώριας.

Οι τεχνικές της ενεργοποιούν διάφορα συστήματα του σώματος, όπως το ενδοκρινικό, το συμπαθητικό, παρασυμπαθητικό, το μυοσκελετικό, το κυκλοφορικό και το πεπτικό σύστημα.

Επιδρά στο νου και στο ενεργειακό σύστημα του σώματος, μέσω απλών αναπνευστικών ασκήσεων.

Σωματικά "κέρδη"

- Βελτιώνει την κινητικότητα και ελαστικότητα των αρθρώσεων.
- Δυναμώνει τους μύες.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη.
- Βελτιώνει το κυκλοφορικό.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό.



Πνευματικά "κέρδη"

- Αυτοκυριαρχία.
- Ελαττώνει το άγχος.
- Ευεξία.
- Βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση.
- Ενισχύει το πνεύμα.

Οι πρακτικές της γιόγκα είναι οι:

Asanas: κλασικές στάσεις γιόγκα που διδάσκονται με ήπιο τρόπο και εξατομικεύονται. Αναπτύσσουν την αίσθηση της ευεξίας, εξαλείφοντας τυχόν εμπόδια και εναρμονίζοντας όλα τα συστήματα του σώματος.

Pranayama: αναπνευστικές τεχνικές οι οποίες έχουν στόχο να βοηθήσουν στη διαδικασία της χαλάρωσης και συγκέντρωσης.

Γιόγκα Νίντρα: είναι μια τεχνική διαλογισμού, η οποία ηρεμεί το νου, τα συναισθήματα και τις παραψυχικές ενέργειες.

Διαλογισμός: εμβαθύνει στην κατανόηση του ανθρώπινου νου και της προσωπικότητας, που μας οδηγούν στη συνειδητοποίηση της ουσίας της ύπαρξής μας.

Ποιες είναι οι μακροχρόνιες συνέπειες του άγχους;

Όταν κάποιος στρεσογόνος παράγοντας γίνει αντιληπτός από το σώμα μας, τότε

STRESS

διεγείρεται το συμπαθητικό σύστημα και εκκρίνεται μια ορμόνη η αδρεναλίνη, η οποία προετοιμάζει το σώμα μας για το έκτακτο γεγονός. Οι σφυγμοί της καρδιάς αυξάνουν, η κυκλοφορία του αίματος στους μεγάλους μύες είναι περισσότερη, τα μικρά αγγεία στενεύουν τον αυλό τους και το σάκχαρο αυξάνεται για να εξασφαλιστεί περισσότερη ενέργεια. Φυσικά όλα αυτά γίνονται για να αντιμετωπιστεί μια παροδική και σύντομη κατάσταση, το οξύ άγχος. Αν όμως παραμείνει σε χρονιότητα, τότε μιλάμε για συνέπειες φθοράς του οργανισμού από το άγχος. Περίπου τα 2/3 των ασθενών έχουν συσχετιστεί με το άγχος και παρακάτω αναφέρουμε μερικές από αυτές:

- Έμφραγμα
- Υπέρταση
- Καρκίνος
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Παχυσαρκία
- Διατροφικές διαταραχές
- Έλκη
- Ευερέθιστο έντερο
- Απώλεια μνήμης
- Αυτοάνοσες νόσοι
- Θυρεοειδής
- Υπογονιμότητα



Μύθοι για το άγχος.

Μύθος 1

Το άγχος μας κάνει όλους να νιώθουμε το ίδιο.

Λάθος! Μας αγχώνουν διαφορετικά πράγματα και κάθε ένας από εμάς αντιδρά εντελώς ξεχωριστά.

Μύθος 2

Το άγχος μας κάνει πάντα κακό.

Λάθος! Το ελεγχόμενο άγχος μας κάνει περισσότερο ενεργητικούς και ζωντανούς. Το ανεξέλεγκτο, συνεχές άγχος που μας ξεπερνάει σε κάθε φάση της ζωής μας, τραυματίζει το σώμα και την ψυχή μας ανεπανόρθωτα κάποιες φορές.

Μύθος 3

Όλες οι φάσεις της ζωής μας έχουν κάτι που μας αγχώνει, άρα δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να ξεφύγουμε από αυτή την κατάσταση.

Δεν είναι έτσι ακριβώς! Μπορούμε να σχεδιάσουμε κάποια πράγματα, ώστε το άγχος να μην μας ξεπερνά, να μην οδηγεί την ψυχή και το σώμα μας στα όρια τους. Συγκεκριμένοι, εφικτοί στόχοι, λύνοντας πρώτα εύκολα ζητήματα και σταδιακά τα δυσκολότερα βάζοντας στη ζωή μας μικρά διαλείμματα γέλιου και χαράς μπορούμε να το ελέγξουμε.

Μύθος 4

Είναι παιδί, αδύνατον να υποφέρει από άγχος.

Λάθος! Ακόμη και τα μικρά παιδιά νιώθουν την πίεση των γεγονότων. Οι σχολικές απαιτήσεις, οι λάθος γονικές αντιδράσεις στις επιδόσεις και στα σφάλματά τους, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, το διαζύγιο, οι εξετάσεις, όλα αυτά σε διαφορετικό βαθμό για κάθε παιδί, αποτελούν αιτία και πηγή άγχους.

Μύθος 5

Το άγχος ξεχωριστά μπορεί να προκαλέσει ασθένειες.

Το άγχος από μόνο του, πολύ σπάνια μπορεί να προκαλέσει μια ασθένεια. Όμως στις περιπτώσεις που γίνεται χρόνια και έντονο, έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει με άλλους παράγοντες που συχνά συνυπάρχουν, να αυξήσει τον κίνδυνο για ορισμένες ασθένειες, να επηρεάσει την εξέλιξή τους ή ακόμη να τις επιδεινώσει.

Το κέρδος της υγείας από το γέλιο δεν είναι αστείο...

Το γέλιο βοηθά στην αύξηση πρόσληψης οξυγόνου από τον αέρα που αναπνέουμε, αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση, τη στιγμή εκείνη. Το αποτέλεσμα; Νιώθουμε πιο χαλαροί, πιο χαρούμενοι.

Αυξάνει τις ενδορφίνες, ορμόνες που εκκρίνει ο εγκέφαλος και σχετίζονται με τη διάθεσή μας. Καλμάρει την ένταση που νιώθουμε και βοηθά τη διαδικασία της πέψης.

Μακροπρόθεσμα ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αφού οι θετικές σκέψεις που προκαλεί το γέλιο, βοηθούν να ελευθερωθούν, νευροπεπτιδικά τα οποία με τη σειρά τους βοηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους και μερικών σοβαρών ασθενειών.

Το γέλιο από μόνο του βοηθά να βλέπουμε τις δύσκολες καταστάσεις, λιγότερο "μαύρες".



Θα ζήσετε περισσότερο αν εμπιστευτείτε τις θετικές σκέψεις.

Οι θετικές, αισιόδοξες σκέψεις:

- Ελαττώνουν το αρνητικό άγχος
- Μας κάνουν πιο ανθεκτικούς απέναντι στο κοινό κρυολόγημα
- Δημιουργούν την αίσθηση της καλής υγείας, που μας βοηθά να αισθανόμαστε υγιείς
- Ελαττώνουν τον κίνδυνο των αγγειακών νόσων
- Βοηθούν την αναπνοή ασθενών με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Βλέπετε τα πάντα με την άποψη "όλα ή τίποτα"
- Κολλάτε στα αρνητικά και αγνοείτε τα θετικά
- Ταυτίζεστε με τα ελαττώματά σας, αντί να πείτε "έκανα λάθος", λέτε στον εαυτό σας "είμαι ηλίθιος, καταδικασμένος ανάξιος".
- Έχετε υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους. "Οφείλετε να μου φέρεστε καλά. Αν δεν το κάνετε τότε εγώ...".
- Βλέπετε ένα αρνητικό γεγονός σαν μια ατελείωτη σειρά από προσωπικές ήττες.

Προκαλούν

- Απογοήτευση
- Θλίψη, στεναχώρια, φόβο
- Ντροπή, ενοχή
- Οργή, παθητική επιθετικότητα, βία

ΣΕΛ.

STRESS

- Άγχος, πίκρα, αυτολύπηση, φόβο

Να σκεφτόμαστε θετικά είναι κάτι που μαθαίνεται.

Παράδειγμα αρνητικής σκέψης, που με λίγη προσπάθεια μπορεί να γίνει θετική

Αρνητική σκέψη

- Δεν το έχω ξανακάνει ποτέ αυτό
- Είναι τόσο περίπλοκο
- Δεν έχω τα κατάλληλα μέσα
- Δεν έχω αρκετό χρόνο
- Δεν υπάρχει τρόπος για να δουλέψει αυτό
- Κανείς δεν μπαίνει στον κόπο να επικοινωνήσει μαζί μου

Θετική σκέψη

- Είναι μια καλή ευκαιρία να μάθω κάτι καινούριο
- Θα το δω από μια διαφορετική "γωνία"
- Η ανάγκη είναι η μητέρα της ανακάλυψης
- Ας ξαναεκτιμήσω τις προτεραιότητες μου
- Θα προσπαθήσω να το κάνω να δουλέψει
- Θα δω τι μπορώ να κάνω για να διευκολύνω την επαφή μου με άλλους ανθρώπους

Με καθημερινή εξάσκηση της θετικής σκέψης θα διαπιστώσουμε πως θα γίνουμε λιγότερο αυστηροί, και επικριτικοί με τον εαυτό μας και τους άλλους γύρω μας. Αυτό θα μας χαλαρώσει...

Σκεφτείτε θετικά για τον εαυτό σας και τους άλλους.



ΣΕΛ.