



Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

Η διαχείριση του Άγχους

Τι είναι το άγχος

Άγχος είναι η συνήθης φθορά που βιώνει το σώμα μας όταν προσαρμοζόμαστε στο συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Έχει σωματικές και συναισθηματικές συνεπείς πάνω μας και μπορεί να δημιουργήσει θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Ως θετικό, το άγχος μας αναγκάζει να κινητοποιηθούμε σε δράση. Μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια νέα και ενδιαφέρουσα προοπτική. Ως αρνητικό, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να έχουμε συναισθήματα δυσπιστίας, απόρριψης, θυμού, τα οποία με την σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας όπως, πονοκεφάλους, διαταραχές στο στομάχι, εξανθήματα, αϋπνία, έλκος, αύξηση της πίεσης του αίματος και καρδιαγγειακές παθήσεις. Με το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, τη γέννηση ενός παιδιού, την επαγγελματική προαγωγή, μια καινούργια σχέση, βιώνουμε το άγχος ενόσω προσαρμοζόμαστε.

Πως μπορώ να περιορίσω το άγχος

Το θετικό άγχος προσθέτει προσδοκία και διέγερση στη ζωή. Προθεσμίες, διαγωνισμοί, αντιπαραθέσεις, ακόμα και απογοητεύσεις προσθέτουν βάθος και πλούτο στην ζωή μας. Ο στόχος μας δεν είναι να περιορίσουμε το άγχος, αλλά να μάθουμε πως να το ελέγχουμε και πως να το χρησιμοποιούμε ώστε να είναι αποτελεσματικό. Το ανεπαρκές άγχος λειτουργεί κατευναστικά και μπορεί να μας αφήσει μια αίσθηση θλίψης. Από την άλλη, το υπερβολικό άγχος μπορεί να μας αφήσει “μπερδεμένους”. Εκείνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να βρούμε το καταλληλότερο επίπεδο άγχους, το οποίο ατομικά θα μας κινητοποιεί αλλά δεν θα μας καταβάλλει.

Πως μπορώ να εκτιμήσω ποιο είναι το καταλληλότερο επίπεδο άγχους για μένα

Δεν υπάρχει κανένα επίπεδο άγχους που να είναι κατάλληλο για όλους. Είμαστε όλοι ξεχωριστά άτομα με μοναδικές ανάγκες. Έτσι, αυτό που μπορεί να είναι αγχωτικό για κάποιον, κάποιον άλλον μπορεί να τον χαροποιεί. Και ακόμα και όταν συμφωνούμε ότι ένα γεγονός είναι αγχωτικό, είναι πολύ πιθανόν να διαφέρουμε στις σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις σε αυτό.

Το άτομο που του αρέσει να “διδαιτητεύει” φιλονικίες και κινείται από δουλειά σε δουλειά, θα αγχωθεί σε μια δουλειά που είναι στατική. Σε αντιπαραθεση, το άτομο που αναπτύσσεται κάτω από σταθερές συνθήκες, πολύ πιθανόν να αγχωθεί σε μια δουλειά όπου οι υποχρεώσεις ποικίλουν πολύ. Επίσης, με το πέρασμα των χρόνων οι ανάγκες

μας για το προσωπικό άγχος όπως και ο βαθμός που το αντιμετωπίζουμε πριν αγχωθούμε, αλλάζει.

Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες ασθένειες συνδέονται με το μη ανακουφισμένο άγχος. Αν βιώνετε συμπτώματα άγχους, έχετε ξεπεράσει τα κατάλληλα για σας επίπεδα άγχους. Είναι απαραίτητο να μειώσετε τα επίπεδα άγχους στην ζωή σας ή ακόμα και να βελτιώσετε την ικανότητά σας να το ελέγχετε.

Πως μπορώ καλύτερα να ελέγξω το άγχος

Το να γνωρίζετε ότι διακατέχετε από μη ανακουφισμένο άγχος και το να είστε ενήμεροι για τις επιπτώσεις του στη ζωή σας δεν είναι αρκετό για να μειώσετε τις βλαβερές του συνέπειες. Όπως υπάρχουν πολλές πηγές άγχους, έτσι υπάρχουν πολλές δυνατότητες για την αντιμετώπισή του. Παρόλα αυτά, όλες απαιτούν δουλειά για την αλλαγή: Ελέγχοντας την πηγή του άγχους ή αλλάζοντας τον τρόπο αντιμετώπισης του. Πως προχωρείτε?

- **Αναγνωρίστε τους παράγοντες που σας αγχώνουν και πως ανταποκρίνεστε σε αυτούς συναισθηματικά και σωματικά.** Παρατηρείστε την ανησυχία σας. Μην την αγνοείτε. Μην μειώνετε τη σημασία των προβλημάτων σας. Ξεκαθαρίστε ποια γεγονότα σας ανησυχούν. Τι σκέψεις κάνετε σχετικά με το τι σημαίνουν αυτά τα γεγονότα. Προσδιορίστε πως το σώμα σας ανταποκρίνεται στο άγχος.
- **Αναγνωρίστε τι μπορείτε να αλλάξετε.** Μπορείτε να αλλάξετε τις πηγές του άγχους αποφεύγοντας ή περιορίζοντας αυτές εντελώς. Προσπαθήστε να μειώσετε την έντασή τους. Μπορείτε να αφιερώσετε τον απαιτούμενο χρόνο και ενέργεια για να κάνετε την αλλαγή(θέσπιση στόχων, τεχνικές διαχείρισης άγχους).
- **Μειώστε την ένταση των συναισθηματικών σας αντιδράσεων στο άγχος.** Η ανταπόκριση σας στο άγχος προκαλείται από τη δική σας αντίληψη για το κίνδυνο, σωματικό ή συναισθηματικό. Δουλέψτε σε πιο μέτριους ρυθμούς και προσπαθήστε να δείτε το άγχος ως κάτι το οποίο μπορείτε να αντιμετωπίσετε, παρά σαν κάτι που σας κυριεύει. Προσπαθήστε να ρυθμίσετε τα υπέρμετρα συναισθήματα και δείτε την κατάσταση με προοπτική. Μην “κολλάτε” στις αρνητικές σκέψεις και στα “ και αν ήταν διαφορετικά τα πράγματα?”
- **Μάθετε να μετριάσετε τις σωματικές σας αντιδράσεις στο άγχος.** Αργές και βαθιές ανάσες θα φέρουν τους ρυθμούς της καρδιάς σας και την αναπνοή ξανά σε κανονικά επίπεδα. Τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να μειώσουν την μυϊκή ένταση. Φάρμακα συνταγογραφημένα από γιατρό μπορούν να σας βοηθήσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα να μετριάσετε τις σωματικές αντιδράσεις στο άγχος. Το να μάθετε να μετριάσετε τις αντιδράσεις από μόνοι σας είναι η μακροπρόθεσμη λύση.
- **Δοκιμάστε τα σωματικά σας αποθέματα.** Φάτε καλά ισορροπημένα, θρεπτικά γεύματα. Διατηρείστε το ιδανικό σας βάρος. Αποφύγετε τη νικοτίνη, την υπερβολική καφεΐνη και άλλα διεγερτικά. Αναμείξτε την ανάπαυλα με την εργασία. Κάντε διαλείμματα και όποτε μπορείτε “αποδράστε”. Κοιμηθείτε αρκετά. Διατηρείστε σταθερό το πρόγραμμα του ύπνου σας.
- **Διατηρείστε τα συναισθηματικά σας αποθέματα.** Αναπτύξτε κάποιες αμοιβαία στηρικτικές φιλίες/σχέσεις. Κινηγήστε ρεαλιστικούς στόχους που έχουν νόημα για σας, παρά στόχους που οι άλλοι έχουν για σας, χωρίς εσείς να ενδιαφέρεστε.

Μην αφήνετε το άγχος να σας ελέγξει. Ελέγξτε το εσείς.