

## Αρνητικές σκέψεις κατά την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου: ο ρόλος της ψυχοθεραπείας

Η αλήθεια είναι ότι βρίσκεστε σε μια δύσκολη φάση της ζωής σας. Η ζωή συνεχίζει να ζητάει να καλύψετε τις υποχρεώσεις σας, να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες σας, όποιες κι αν είναι αυτές, και να παραμείνετε ενεργοί και δραστήριοι. Με λίγα λόγια χρειάζεται να παραμείνετε δυνατοί. Για να συμβεί αυτό χρειάζεται πρώτα να κατανοήσετε τη νέα σας κατάσταση.

Δε χρειάζεται να έχετε τις ίδιες απόψεις, τις ίδιες πεποιθήσεις και να επιμένετε ότι απλώς έτσι είστε και αυτό δεν αλλάζει. Δε χρειάζεται να λέτε στον εαυτό σας ότι δυσκολεύεστε να αλλάξετε. Πάψτε να αρνείστε και να φοβάστε. Δώστε την ευκαιρία στον εαυτό σας να αναπνεύσει. Αν θεωρείτε ότι το περιβάλλον σας δε σας το επιτρέπει αυτό, μπορείτε να το κάνετε στο μυαλό σας, χωρίς να το ξέρει κανείς.

Ελάτε σε επαφή με τον εαυτό σας, αναγνωρίστε τι είναι αυτό που σας πιέζει και ανακαλύψτε το θάρρος μέσα σας για να απεγκλωβιστείτε. Δεν είναι δύσκολο αλλά ούτε κι εύκολο. Πάνω από όλα όμως οφείλετε να διατηρήσετε την υγεία σας. Αν οι καταστάσεις δε σας το επιτρέπουν, δοκιμάστε να βρείτε κάποιον άλλο τρόπο ερμηνείας τους: π.χ, εάν τα οικονομικά σας δε σας επιτρέπουν να ανταπεξέλθετε στις επιθυμίες σας, αξιολογήστε τις. Ανακαλύψτε τις αναγκαίες επιθυμίες και αποδυναμώστε από το μυαλό σας τις δευτερεύουσες. Μην αγχώνεστε, οι επιθυμίες δεν τελειώνουν ποτέ. Απλώς βάλτε τα πράγματα σε μια νέα σειρά.



Νιώστε σημαντικός και μην περιμένετε από άλλους να σας δείξουν ότι αξίζετε. Είναι δύσκολο οι άλλοι να ανταποκριθούν με τον τρόπο που θέλετε. Συνειδητοποιήστε ότι εσείς είστε αυτός που χρειάζεται, πάνω απ' όλα, να ανταποκριθεί στον εαυτό σας εποικοδομητικά. Καθώς το κάνετε αυτό θα βλέπετε ότι, η δύναμη που ψάχνατε να αλλάξετε προς το θετικό τη ζωή σας βρίσκεται μέσα σας. Συγκεκριμένα βρίσκεται στον τρόπο που βλέπετε εσείς οι ίδιοι τα πράγματα. Να μη φοβάστε τις αλλαγές.

Η ζωή σας έδειξε ότι με τον τρόπο που ζούσατε σας χτύπησε το καμπανάκι κινδύνου. Μην νιώθετε αδικημένοι από τη ζωή. Το ξέρετε και οι ίδιοι ότι κάνατε αυτό που μπορούσατε και ότι οι πράξεις σας είχαν αξία. Μην αδικείτε τον εαυτό σας. Στρέψτε τη σκέψη σας σε ιδέες θετικές, όπως: ότι είστε ικανοί να προσαρμοστείτε και να αντεπεξέλθετε με επιτυχία στις καινούριες συνθήκες.

Οι αρνητικές σκέψεις δεν είναι τίποτα άλλο από έναν τρόπο σκέψης που συνηθίσατε να ακολουθείτε. Επαναλαμβάνετε τα ίδια και τα ίδια στο μυαλό σας. Μην νομίζετε ότι δεν μπορείτε να τα αποφύγετε επειδή στο εξωτερικό σας περιβάλλον όλα φαίνονται μαύρα. Ανακαλύψτε εκ νέου την πίστη στον εαυτό σας, την αισιοδοξία σας και την πειθαρχία. Καιρός είναι να επαναλαμβάνετε στο μυαλό σας τα θετικά πράγματα, αυτά που θα σας κάνουν να βρείτε την ισορροπία σας.

Επαναπροσδιορίστε τις προτεραιότητές σας. Αναζητήστε κάποιον επαγγελματία ψυχολόγο να σας βοηθήσει. Η εμπειρία του και οι γνώσεις του θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα νέα σας δεδομένα με σιγουριά και ασφάλεια. Ενδιαφερθείτε και οι ίδιοι για τη στεφανιαία νόσο και πληροφορηθείτε από έγκυρες πηγές για τα χαρακτηριστικά της. Μην ακούτε τον κάθε ένα και το τι λέει σύμφωνα με το τι έκανε ο γνωστός του ή ο δικός του άνθρωπος. Μπορεί να ισχύουν κάποιοι γενικοί κανόνες για τη στεφανιαία νόσο, όμως η κάθε περίπτωση είναι ιδιαίτερη και ξεχωριστή. Ακολουθήστε τις συμβουλές των γιατρών που σας έχουν αναλάβει.

Η ζωή απ' ό,τι καταλαβαίνετε δε σταματά εδώ. Συνεχίζει μαζί σας και σας ζητάει να ενεργοποιήσετε τον καλύτερο εαυτό σας. Συμπορευτείτε με τη νέα σας κατάσταση και δώστε την ευκαιρία στον εαυτό σας να ανακαλύψει εκ νέου τις δυνάμεις του, τις σωματικές και τις ψυχικές.

Έτσι, θα δείτε σε λίγο καιρό ότι οι αρνητικές σκέψεις δεν είναι τίποτα άλλο παρά ο παλιός σας εαυτός. Ξεχάστε τον!

Αμπατζίδης Ιωάννης

Ψυχολόγος

Φιλοσοφικός σύμβουλος,