

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ: Το στρες είναι μια κατάσταση εσωτερικής έντασης. Σε ήπια μορφή υπάρχει και συνοδεύει

πολλές ενέργειες του ατόμου και αντιστοιχεί στη φάση της εγρήγορσης, κατά την οποία αυξάνεται η ετοιμότητα του ατόμου για δράση και αντίδραση.

Όταν είναι ήπιας έντασης, βοηθάει το άτομο να αντιλαμβάνεται πιο σωστά τις δυσκολίες ή τους κινδύνους και να αντιδρά πιο άμεσα και αποτελεσματικά. Από τη στιγμή όμως που η ένταση του στρες αυξάνει σε σημείο ώστε να επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα, και παραμένει το ίδιο αμείωτη, αν και το αρχικό αίτιο έχει πια εκλείψει ή δημιουργείται χωρίς αρκετά σοβαρή αιτία, τότε δημιουργεί πρόβλημα στον άνθρωπο.

Το **φυσιολογικό στρες** είναι μια χρήσιμη και δημιουργική αντίδραση που προετοιμάζει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει μια επικείμενη απειλή.

Το **ανεπιθύμητο στρες** είναι υπερβολικό σε σχέση με την ικανότητα του ανθρώπου να ανταποκριθεί σε αυτό. Όταν το στρες υπερβεί ένα όριο, το οποίο είναι υποκειμενικό, τότε το άτομο παύει να αισθάνεται γαλήνη και χαρά, και επιπλέον κυριαρχείται από έναν ακαθόριστο φόβο για την υγεία

του, για την εξέλιξη της κατάστασής του ή για πιθανές δυσάρεστες εξελίξεις στη ζωή του ή τη ζωή των δικών του. Όσο το στρες συνεχίζει να αυξάνεται, τόσο πιο αδύναμος γίνεται ο άνθρωπος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του, να λύσει κάποιο πρόβλημά του ή να αποφασίσει όταν βρίσκεται μπροστά σε κάποιο δίλημμα. Τέλος, σε μερικές περιπτώσεις, όταν το στρες είναι έντονο, μπορεί να εκδηλωθούν κρίσεις τρόμου και πανικού.

Τα άγχος και πως εκδηλώνεται: Το **άγχος** είναι μια ψυχολογική κατάσταση που έχει τις ρίζες της περισσότερο σε μια ενδόμυχη ανασφάλεια και λιγότερο στις αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος.

Εκδηλώνεται με πολλές και ποικίλες μορφές. Το ίδιο το άτομο μπορεί να παραπονιέται για ανησυχία, εσωτερική ταραχή, για αδυναμία να αναπauθεί, για ζάλη, πονοκεφάλους, σφίξιμο στον αυχένα, προκάρδια ενοχλήματα, γαστρεντερικές διαταραχές (πιο συχνά με τη μορφή σπαστικής κολίτιδας), δυσκολία να κρατήσει την προσοχή του συγκεντρωμένη για αρκετό διάστημα σε ένα θέμα και πολλά άλλα άτυπα ενοχλήματα.

Εκτός από το άγχος, τα συναισθήματα του ατόμου χαρακτηρίζονται άλλοτε από φάσεις θυμού ή εξάρσεις οργής και άλλοτε από κατάθλιψη που συνοδεύεται από τύψεις και ενοχές.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ



Οι αρνητικές σκέψεις συχνά οδηγούν σε αδιέξοδο. Μια σκέψη ή μια σειρά σκέψεων καρφώνονται στο μυαλό. Ο νους μπλοκάρει. Άγχος, φόβος και θλίψη κατακλύζουν την ψυχή. Αισθάνεται

κανείς ότι βρίσκεται στα όριά του, δεν

μπορεί να ξεκουραστεί ή να χαρεί με τίποτα. Εξαντλείται γρήγορα, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, είναι ευερέθιστος και δεν κοιμάται καλά. Το σώμα αντιδρά με εφίδρωση, δύσπνοια, ταχυκαρδία και μυϊκή ένταση. Αρνητικές σκέψεις επαναλαμβάνονται μέσα του ασταμάτητα και ανεξέλεγκτα. Όλα φαίνονται δύσκολα και ανυπόφορα. Δεν μπορεί να ησυχάσει. Η σκέψη

γίνεται φαύλος κύκλος. Το μυαλό μοιάζει με σκοτεινή ρουφήχτρα που καταπίνει όλη την ψυχική και τη σωματική ενέργεια. Όσο περισσότερο προσπαθεί να γλιτώσει τόσο περισσότερο βυθίζεται. Οι σκέψεις φορτίζονται και ενισχύονται από την ίδια την ενέργεια με την οποία τις πολεμά. Αναγκάζεται να κουράζει τα αγαπημένα του πρόσωπα κάνοντας συνεχείς αναφορές στο πρόβλημά του ακόμα και χωρίς να το θέλει. Αισθάνεται ενοχές και απογοήτευση που δεν μπορεί να είναι δυνατός, δημιουργικός και χαρούμενος.

Θα ήθελε να απαλλαγεί από τα αρνητικά συμπτώματα με ένα γρήγορο, μαγικό τρόπο αλλά αισθάνεται πως δεν έχει τη δύναμη και την υπομονή για να αγωνισθεί ώστε σταδιακά να βελτιώσει την κατάσταση του.

Είσαι από τους ανθρώπους που σκέφτονται αρνητικά ;



Είσαι από τους ανθρώπους που τείνει να ανησυχεί, να σκέφτεται αρνητικά ή έχει την τάση να παρασύρεται από την κατάθλιψη και περιμένει πάντα το χειρότερο που

μπορεί να συμβεί; Αν ναι, τότε αυτό μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του επιπέδου της αναστάτωσης. Αν αντίθετα:

- σκέφτεσαι θετικά
- προσδοκάζεις θετικά πράγματα να συμβούν
- μαθαίνεις τεχνικές χαλάρωσης και
- ξεκινάσεις να γυμνάζεσαι,

τότε θα αποκτήσεις «καλό» στρες (eustress) το σώμα σου θα είναι ικανό να επιστρέψει σε ένα φυσιολογικό επίπεδο ξεκούρασης ανάμεσα σε μεγάλα στρεσογόνα γεγονότα, ή περιόδους. Αυτό το είδος του στρες δεν θα έχει συσσωρευτική επίπτωση στο σώμα σου.

Πώς μπορώ να δω αν έχω την τάση να σκέφτομαι αρνητικά ;

Μια φτωχή εικόνα εαυτού είναι η πιο συνήθης αιτία που οδηγεί κάποιον να σκέφτεται αρνητικά. Αν θα ήθελες να προσδιορίσεις αν η εικόνα εαυτού που έχεις είναι θετική ή αρνητική τότε απάντησε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Κοιτάζω συχνά τους άλλους και λέω στον εαυτό μου ότι δεν θα μπορούσα ποτέ να είμαι τόσο χαλαρή, τόσο ευτυχισμένη ή να έχω τον έλεγχο της ζωής μου όπως αυτοί;
- όταν συνειδητοποιώ ότι κάνω κάτι καινούριο, περιμένω ότι θα αποτύχω;
- θα μπορούσα να προχωρήσω στην ζωή μου αν οι άλλοι δεν μου στέκονταν διαρκώς εμπόδιο;
- μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα πολύ πιο συχνά από ό,τι συμβαίνουν σε άλλους ανθρώπους;
- Μου λένε οι άλλοι συχνά ότι είμαι αρνητική;

Αν απάντησες στις περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις ΝΑΙ, τότε σίγουρα χρειάζεται να μάθεις ένα πιο θετικό τρόπο διαχείρισης της ζωής σου.

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΣΤΡΕΣ. ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΧΟΥΝ !

Η διαφορά είναι στο αν θα **επιλέξεις** να διαχειριστείς θετικά το στρες
ή αν θα του **επιτρέψεις** να ξεφύγει από τον έλεγχό σου.

Τι μπορώ να κάνω για να ελέγξω το στρες;



Το πρώτο βήμα είναι να μάθεις να αναγνωρίζεις ότι αισθάνεσαι πιεσμένη, ότι έχεις

«ανεπιθύμητο στρες».

Αρχικά προειδοποιητικά σημάδια αποτελούν η ένταση στους ώμους και στο λαιμό ή όταν σφίγγεις τις γροθιές σου.

Το επόμενο βήμα είναι να αποφασίσεις ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος να το αντιμετωπίσεις.

Ένας τρόπος μπορεί να είναι να αποφύγεις το γεγονός ή την κατάσταση που σε οδηγεί να αισθάνεσαι στρες - αλλά συχνά αυτό δεν είναι εφικτό.

Ένας δεύτερος τρόπος είναι να αλλάξεις τον τρόπο που αντιδράς στο στρες. Αυτός είναι συχνά ο καλύτερος τρόπος.

Συμβουλές για την διαχείριση του στρες – αντιμετώπιση άγχους

- Είναι σημαντικό να στρέφεις την προσοχή σου στις περιπτώσεις που αισθάνεσαι άγχος και στις επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει.

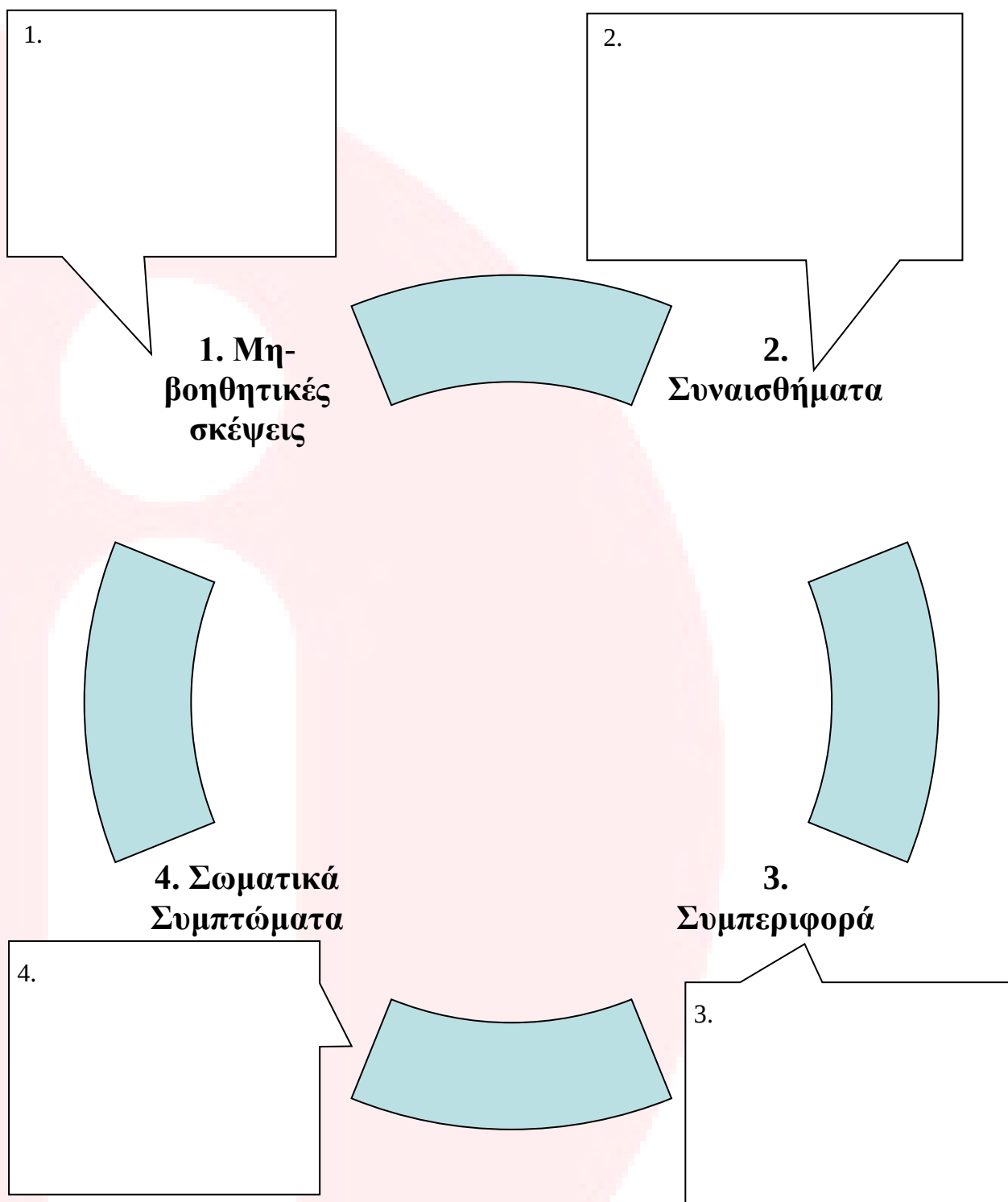


- Μην αγχώνεσαι για πράγματα τα

οποία δεν μπορείς να ελέγξεις, όπως ο καιρός.

- Προετοίμασε τον εαυτό σου όσο το δυνατόν καλύτερα, για πράγματα που ξέρεις ότι θα σου επιφέρουν άγχος-πίεση, όπως για παράδειγμα μια συνέντευξη αξιολόγησης.
- Προσπάθησε να δεις την αλλαγή ως θετική πρόκληση και όχι ως απειλή.

- Μην διστάζεις να χρησιμοποιείς χιούμορ στη ζωή σου.
- Επικεντρώσου στην επίλυση των προβλημάτων σου μαζί με άλλα άτομα.
- Μίλα με ένα έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας ή σύμβουλο.
- Θέσε ρεαλιστικούς στόχους στο σπίτι και στην εργασία.
- Γυμνάσου σε καθημερινή βάση.
- Τρώγε ισορροπημένα και θρεπτικά γεύματα. Κοιμήσου αρκετά.
- Αφιέρωσε λίγο χρόνο για περισυλλογή.
- Λάβε μέρος σε κάτι που δε σου δημιουργεί άγχος-πίεση, όπως αθλήματα, κοινωνικές εκδηλώσεις ή χόμπι.



Πότε πρέπει να ζητήσω επιπλέον βοήθεια;

Αν η δουλειά σας ή οι σχέσεις σας επηρεάζονται αρνητικά, αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να τα βγάλετε πέρα, ή αν σας περνάνε σκέψεις αυτοκαταστροφικές, μπορείτε να ζητήσετε επιπρόσθετη βοήθεια. Επίσης, αν με το πέρασμα μερικών μηνών, τα συναισθήματά σας δεν έχουν βελτιωθεί σημαντικά, ίσως πρέπει και πάλι να ζητήσετε βοήθεια.

Πού μπορώ να βρω επιπλέον βοήθεια;

Υπάρχει η δυνατότητα να καλείτε δωρεάν και εμπιστευτικά για να μιλήσετε με ένα ψυχολόγο καλώντας στην Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης, στον αριθμό: **800 300 3999**.