

Τεχνικές για την καταπολέμηση του άγχους

Μένουμε σπίτι, δεν έχουμε άλλη επιλογή.

Μένουμε σπίτι αλλά στο πίσω μέρος του μυαλού μας έχουμε όλα αυτά που θα έπρεπε να κάνουμε και δεν μπορούμε. Μένουμε σπίτι και η έγνοια μας είναι τι θα γίνει αύριο, πόσο θα διαρκέσει αυτός ο περιορισμός;. Σκεφτόμαστε τις εξετάσεις και τι θα πρέπει να διαβάσουμε, τους φίλους και τις εξόδους μας.

Η εφορεία που προσωρινά μπορεί κάποιοι να αισθάνθηκαν με το κλείσιμο των σχολείων και τις υποχρεώσεις που αυτό συνεπάγεται, ο χρόνος τις μετέτρεψε σε αγωνία για το πότε θα ανοίξουν και τι θα γίνει με το μέλλον μας. Όλα αυτά πιθανό να προκαλούν κάποια πίεση, λίγο άγχος, στρες και σήμερα απευθύνομαι σε σας για να σας εισηγηθώ κάποιες τεχνικές για μια καλύτερη καθημερινότητα, μέχρι να ανταμώσουμε και πάλι.

Διάβασε τις πιο κάτω τεχνικές και είμαι σίγουρος ότι θα διώξεις το άγχος σε μόλις 5'.

Επαναπρογραμματίσε το μυαλό σου

Σκεφτείτε για λίγο πίες λέξεις σας φορτίζουν, ποιες λέξεις σας αναστατώνουν. Κάτι σαν κωδικός που βάζετε στο κινητό και τον υπολογιστή σας. Αλλάξτε αυτό τον κωδικό, αυτή τη λέξη με μια πιο θετική, διαφορετική. Μην σκέφτεστε ότι κολλήσατε στο σπίτι αλλά ότι περνάτε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σας. Όλες οι καταστάσεις που σας προκαλούν στρες μπορούν να αλλάξουν με μια λέξη και να γίνουν θετικά συναισθήματα αντί για αρνητικά.

Ξεκόλλησε τον εγκέφαλό σου

Ο εγκέφαλός μας, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι φτιαγμένος έτσι ώστε να εντοπίζει και να θυμάται τις αρνητικές πληροφορίες, για να είναι σε ετοιμότητα να αντιμετωπίσει τον παράγοντα που του προκαλεί στρες, την επόμενη φορά που αυτός θα εμφανιστεί. Αν μέσα στη μέρα μας έχουμε λόγους να αγχωνόμαστε, το πιθανότερο είναι αυτό το στρες να το κουβαλάμε ακόμα και αφού έχει περάσει ό,τι το έχει προκαλέσει. Για να «ξεκολλήσουμε» το μυαλό μας είναι καλά να το απασχολήσουμε με κάτι άλλο: πες τους στίχους του αγαπημένου σου τραγουδιού ή θύμισε στον εαυτό σου μια υπέροχη, διασκεδαστική στιγμή που πέρασες πρόσφατα. Σημασία δεν έχει να βγαίνει κάποιο νόημα, αλλά απλά να ξεκολλήσει το μυαλό από αυτά που μας προκαλούν στρες.

Θεραπευτικές αγκαλιές

Οι αγκαλιές είναι τόσο σημαντικές ώστε έχουν ακόμα και τη δική τους παγκόσμια μέρα (21 Ιανουαρίου). Αυτό γιατί είναι ένα από τα καλύτερα «φάρμακα» κατά του στρες: απελευθερώνουν ωκυτοκίνη, την «ορμόνη της αγάπης», που μας κάνει ανάμεσα σε άλλα να νιώθουμε ήρεμοι, γαλήνιοι. Οι ειδικοί συστήνουν τουλάχιστον οκτώ αγκαλιές τη μέρα! Τώρα που είσαστε στο σπίτι με τους γονείς σας και τα αδέρφια, αγκαλιάστε τους άφοβα γιατί εκεί έξω υπάρχει ο αόρατος εχθρός και πρέπει όλοι να κρατάμε αποστάσεις.

Φρόντισε ένα κατοικίδιο

Τα κατοικίδια είναι κάτι σαν αντίδοτο κατά του στρες. Οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι όταν περνάμε χρόνο με τα κατοικίδια μας παράγεται στον οργανισμό περισσότερη ντοπαμίνη και σεροτονίνη, οι οποίες είναι γνωστοί νευροδιαβιβαστές με ηρεμιστική δράση. Ένα παιχνιδιάρικο σκυλάκι, μια ναζιάρα γάτα μπορεί να κάνουν θαύματα!

Ασκήσεις αναπνοής

Οι ασκήσεις αναπνοής είναι η καλύτερη εναλλακτική λύση στο άγχος. Συγκεντρώνεσαι στο σώμα σου, εισπνέεις και εκπνέεις σταθερά και με καθαρό μυαλό. Έχοντας τον απόλυτο έλεγχο του οξυγόνου που αναπνέεις βοηθά στην ισορροπία του σώματος και αγαλλιάζει το πνεύμα. Δεν είναι τυχαίο που τόσος κόσμος παρακολουθεί μαθήματα γιόγκα.

Βάλε την απόλαυση στη ζωή σου

Η απόλαυση ενισχύει σε τεράστιο βαθμό τα θετικά συναισθήματα. Υπάρχουν, δύο είδη απόλαυσης:

- Το να προσμένεις κάτι όμορφο (μια σύνδεση στα teams με τους αγαπημένους συμμαθητές και τον καθηγητή σου),
- το να απολαμβάνεις τη στιγμή (κατάφερες να διαβάσεις το αγαπημένο σου βιβλίο που λόγω φόρτου εργασίας δεν μπορούσες).

Άφησε τον εαυτό σου να χαρεί αυτή την πρόοδο. Δεν υπάρχει περίπτωση να μη διώξεις το στρες!

Χαμογέλασε

Τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά! «Μπορεί να είσαι εκνευρισμένος, στεναχωρημένος από αυτή τη δύσκολη φάση στη ζωή σου, αλλά αν χαμογελάς, όχι μόνο θα νιώσεις καλύτερα, αλλά θα δώσεις και στους δικούς σου ανθρώπους το “πράσινο φως” να σε πλησιάσουν».

Γράψε τις σκέψεις σου

Μέσα στην ημέρα, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε, κάνουμε χιλιάδες σκέψεις και οι περισσότερες, όπως ίσως το φαντάζεσαι, είναι αρνητικές όπως για παράδειγμα το «δεν προλαβαίνω» το οποίο δημιουργεί τόσα αρνητικά συναισθήματα. Γράφοντας όμως αυτές τις σκέψεις μας, υποστηρίζουν οι ειδικοί, τις αποδυναμώνουμε: «είναι απίστευτο πόσο διαφορετικό δείχνει ένα πρόβλημα όταν το βλέπεις γραμμένο» ή γράψε ένα γράμμα, όπως προτείνει και στο βιβλίο του ο Γιάλομ, κλείσε το σε ένα φάκελο και μην το στείλεις ποτέ!

Συγύρισε τις σκέψεις σου

Οι πολλές αταξινόμητες σκέψεις δεν είναι παρά μια απόδειξη του ότι είμαστε στρεσαρισμένοι. Το κόλπο είναι να βάζουμε όρια στο μυαλό μας ώστε να μην αφήνουμε τις σκέψεις να μας παρασύρουν. Πριν πάρα πολλά χρόνια ένας δικός μου καθηγητής στην Αμερική μοιράστηκε μαζί μου τη θεωρία του η οποία συνοψίζεται στα πιο κάτω:

Τι θέλω;

Ποιο είναι το τίμημα;

Είμαι πρόθυμος να πληρώσω αυτό το τίμημα;

Αν πληρώσω αυτό το τίμημα θα πάρω αυτό που θέλω;

Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε στο μυαλό σας τα σημαντικά, αυτά που έχουν αξία και δίνουν νόημα στη ζωή.

Με αυτά τα λίγα σας εύχομαι καλή αντάμωση!

Αντώνης Αντωνίου, ΒΔ

Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής