

Άγχος

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση που συχνά προκύπτει όταν αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση ως απειλητική ή όταν αντιμετωπίζουμε ασυνήθιστο αριθμό καθημερινών ευθυνών.

Ο σκοπός της διαχείρισης του άγχους είναι να βοηθήσει να ισορροπήσουν διάφορες καταστάσεις της ζωής μας, φόρτος εργασίας, υγεία, σχέσεις.

Όταν διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά το άγχος αντιλαμβανόμαστε τη ζωή σαν πρόκληση παρά σαν μια σειρά από ενοχλήσεις και αισθανόμαστε ότι θα τα καταφέρουμε παρόλες τις δύσκολες στιγμές.

Είναι φυσιολογικό να έχουμε άγχος και στρες όμως όταν υπερβαίνει τα όρια και παρεμβαίνει στη ποιότητα ζωής σου, μπορεί να πρόκειται για διαταραχή άγχους.

Πώς θα αναγνωρίσεις τις διαταραχές άγχους;

- ❖ Έντονη αγωνία και άγχος.
- ❖ Αδυναμία συγκέντρωσης.
- ❖ Αίσθημα κόπωσης.
- ❖ Διαταραχές ύπνου, διατροφής.
- ❖ Μυϊκοί πόνοι.
- ❖ Ζάλη.
- ❖ Ναυτία.
- ❖ Ταχυπαλμία.
- ❖ Πονοκέφαλος.

Πως μπορούμε να μειώσουμε το άγχος.

- ❖ Αναγνωρίζουμε την πηγή του άγχους.
- ❖ Ζούμε μια ισορροπημένη ζωή.
- ❖ Οργανώνουμε το χρόνο μας.
- ❖ Ζητούμε υποστήριξη από άλλους
- ❖ Χρησιμοποιούμε τεχνικές μείωσης του άγχους (θα δούμε κάποιες πιο κάτω)
- ❖ Τακτική σωματική άσκηση.
- ❖ Ισορροπημένος ύπνος (6-8 ώρες καθημερινά).
- ❖ Ισορροπημένη διατροφή.
- ❖ Κρατάμε ημερολόγιο.

Τεχνική καταπολέμησης του άγχους. Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση.

Η πιο γνωστή τεχνική χαλάρωσης, λοιπόν, είναι η Προοδευτική Νευρομυϊκή ή Μυϊκή Χαλάρωση. Βασίζεται στην διαπίστωση του Αμερικάνου επιστήμονα E. Jacobson ότι καταστάσεις άγχους συνοδεύονται συνήθως με την αύξηση της μυϊκής έντασης ενώ σε καταστάσεις ηρεμίας, οι μύες είναι χαλαρωμένοι.

1. Βρείτε ένα οικείο σας μέρος, στο οποίο αισθάνεστε

2. Φροντίστε να μη διακοπεί η άσκηση χαλάρωσης (π.χ. κλειστό κινητό)
3. Φορέστε άνετα ρούχα και δημιουργήστε το χώρο χαλάρωσης κατάλληλα, ανάλογα με τις ανάγκες σας.
4. Φροντίστε να μην έχετε πίεση χρόνου.
5. Δεν πρέπει να έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή να έχετε φάει πριν την άσκηση.
6. Φροντίστε να έχετε τη διάθεση «Θα προσπαθήσω, θα αφεθώ και θα ανακαλύψω» και όχι την απαίτηση «Πρέπει να πετύχω!».
7. Κλείστε τα μάτια σας και στρέψτε όλη σας την προσοχή στο σώμα σας.
8. Ξεκινήστε με μια μυϊκή ομάδα που σας φαίνεται πιο «εύκολη», που συνήθως είναι το επικρατούν χέρι. Σφίξτε το χέρι σας δυνατά σε μια γροθιά και αφεθείτε στην αίσθηση του σφιγμένου χεριού για λίγα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια αφήστε το χέρι σας ελεύθερο για να φύγει όλη η ένταση. Αφεθείτε πάλι στην αίσθηση του χαλαρωμένου χεριού και παρατηρείστε τη διαφορά ανάμεσα στο σφίξιμο και στη χαλάρωση. Επαναλάβετε αν θέλετε την ίδια άσκηση ή προχωρήστε στο άλλο χέρι και στη συνέχεια σε άλλες μυϊκές ομάδες.
9. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, καλό θα ήταν να παραμείνετε λίγο με τα μάτια κλειστά προτού σηκωθείτε.
10. Η εφαρμογή της τεχνικής, καλό θα ήταν να γίνεται σε καθορισμένες χρονικές στιγμές, όπως το πρωί μετά το ξύπνημα, πριν τον ύπνο ή πριν το γεύμα. Η τήρηση μιας σταθερής ρουτίνας αυξάνει την πιθανότητα των αποτελεσμάτων της τεχνικής.

Με αυτά αγαπημένοι μου μαθητές σας εύχομαι καλή δύναμη, όμορφες στιγμές στο σπίτι και θα τα πούμε σύντομα από κοντά.

Νικολέτα Λοϊζου
Καθηγήτρια ΣΕΑ