

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Είναι στιγμές που νιώθεις άγχος; Υπάρχει άραγε κάποιο άτομο που δεν νιώθει;

Το άγχος είναι μια **φυσιολογική αντίδραση** σε καταστάσεις, όπου μπορεί να νιώσουμε ανασφάλεια και απειλή και **είναι απαραίτητη**, για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε αυτήν την κατάσταση. Κάποια άτομα μπορεί να επηρεαστούν σε μεγαλύτερο βαθμό και κάποια άλλα άτομα μπορεί να διαχειριστούν με μεγαλύτερη ευκολία αυτές τις καταστάσεις. Ένα είναι το σίγουρο: Έχουμε ήδη καταφέρει προηγουμένως να αντιμετωπίσουμε αγχωτικές καταστάσεις, άρα **ξέρουμε ότι μπορούμε να αντεπεξέλθουμε!**

Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να **αναγνωρίσουμε το άγχος**, έτσι ώστε **να αναγνωρίσουμε και το μήνυμα που μπορεί να μας «στέλνει»**, για να φροντίσουμε τον εαυτό μας σε μια δύσκολη κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορεί να μας ενθαρρύνει να εξετάσουμε σε ποιο βαθμό είμαστε έτοιμες/οι για ένα διαγώνισμα, ή να μας κινητοποιήσει να παραδώσουμε μια εργασία έγκαιρα. Το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό, όταν νιώσουμε ότι μας καταβάλλει και νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να το ελέγξουμε.

Μπορεί να παρατηρήσουμε διάφορα συμπτώματα, χωρίς κατ' ανάγκη να τα βιώνουμε όλα. Επίσης, τα πιο κάτω συμπτώματα μπορεί να προκύπτουν και από κάποιες άλλες συνθήκες.

Σώμα	Συμπεριφορά	Σκέψεις
πονοκέφαλος, στομαχόπονος, πόνος στον αυχένα ή στις ωμοπλάτες, δυσφορία στο στήθος, δυσκολίες στην αναπνοή, αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες, σφίξιμο στους μύες, εξανθήματα, αίσθημα κούρασης κ.λπ.	δυσκολίες στη συγκέντρωση, ξεσπάσματα θυμού, αϋπνίες, κλαίμε πιο εύκολα, πτώση στην επίδοση κ.λπ.	- δεν είμαι αρκετά καλή/ός - θα αποτύχω - θα απογοητεύσω τους γονείς μου ή την/τον καθηγήτρια/ή μου - θα επηρεαστεί ολόκληρή μου η ζωή κ.λπ.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, μπορούμε, όμως, να **εστιάσουμε σε ό,τι είναι στον έλεγχό μας τη συγκεκριμένη στιγμή.**

Για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το άγχος είναι σημαντικό πρώτα να μάθουμε **να παρατηρούμε τα σημάδια που μας προειδοποιούν**, ώστε να μπορέσουμε να αρχίσουμε τη διαχείριση έγκαιρα, πριν νιώσουμε ότι χάνουμε τον έλεγχο. Επίσης, είναι σημαντικό να μπορέσουμε **να εξασκηθούμε στις διάφορες τεχνικές**, όταν δεν είμαστε αγχωμένες/οι, για να είναι αποτελεσματικές όταν πραγματικά χρειαστεί να τις εφαρμόσουμε.

Οι τεχνικές έχουν στόχο τη διαχείριση των συναισθημάτων και των σκέψεων που κάνουμε, για να μην τους επιτρέψουμε να μεγαλώσουν το συναίσθημα. Μας βοηθούν, επίσης, να εστιαστούμε στο εδώ και τώρα.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Ας θυμηθούμε την προηγούμενη φορά που αντιμετωπίσαμε μια δύσκολη κατάσταση:

- Πώς το διαχειριστήκαμε;
- Από πού ζητήσαμε βοήθεια/υποστήριξη;
- Με ποια άτομα μιλήσαμε;

Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις είναι, συχνά, από μόνες τους η λύση για τη διαχείριση του άγχους.

Γειωνόμαστε! Καθόμαστε σε μια καρέκλα και πατάμε γερά τα πόδια μας στο πάτωμα κρατώντας με τα χέρια μας δυνατά την καρέκλα δίπλα από τους μηρούς.

Εστιαζόμαστε στην αναπνοή μας – μας αποσυντονίζει από άλλες σκέψεις.

Αναπνέουμε αργά και σταθερά παίρνοντας βαθιά εισπνοή από τη μύτη και αργή εκπνοή από το στόμα. Είναι όπως όταν πίνουμε ένα φλυτζάνι ζεστή σοκολάτα! Τοποθετούμε τα χέρια μας στο στήθος λες και κρατάμε με τα δύο χέρια ένα φλυτζάνι ζεστή σοκολάτα. Αναπνέουμε αργά από τη μύτη (μετρώντας μέχρι το 4), λες και θέλουμε να εισπνεύσουμε τη μυρωδιά της σοκολάτας. Εκπνέουμε αργά από το στόμα (μετρώντας μέχρι το 4), λες και προσπαθούμε να φυσήξουμε για να κρυσώσει η σοκολάτα.

Όταν νιώθεις ότι αγχώνεσαι ή μια κατάσταση είναι δύσκολη...

ΣΤΑΜΑΤΑ

ΑΝΑΠΝΕΥΣΕ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ

- 5 πράγματα που βλέπεις
- 4 συναισθήματα που νιώθεις
- 3 πράγματα που ακούς
- 2 πράγματα που μυρίζεις
- 1 πράγμα που γεύεσαι

Επιλέγουμε ένα αντικείμενο στο οποίο θα εστιάσουμε όλη μας την προσοχή, χωρίς να μιλάμε για δύο λεπτά. Παρατηρούμε το σχήμα και το χρώμα του αντικειμένου. Φανταζόμαστε τον εαυτό μας να το αγγίζει και σκεφτόμαστε τι υφή θα έχει.

Μπορεί να μας βοηθήσουν ακόμα και πολύ απλά πράγματα όπως:

- Να τεντώσουμε το σώμα μας με όποιο τρόπο μπορεί να ανακουφίσει οποιοδήποτε σφίξιμο στο σώμα
- Κοιμόμαστε αρκετά
- Τρώμε τα βασικά γεύματα
- Ασχολούμαστε με δραστηριότητες που μας αποφορτίζουν και μας ευχαριστούν (μιλάμε με φίλες/ους, ακούμε μουσική, ασχολούμαστε με την αγαπημένη μας αθλητική δραστηριότητα κ.λπ.)
- Απομακρύνουμε το κινητό τηλέφωνο ή ο,τιδήποτε μας αποσυντονίζει ή μας αυξάνει το άγχος
- Περπατάμε

Αν νιώσουμε ότι τίποτε δεν βοηθά είναι σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια από κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστευόμαστε (γονέα, εκπαιδευτικό, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α., κ.λπ.)

Πατρίτσια Φαίδωνος
Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.