

**Γενικό Λύκειο Σπερχειάδας**

**Τμήμα Α2**

**Ερευνητική εργασία (project)**

**Θέμα: “Διαχείριση άγχους”**

**Σχολικό έτος 2013-2014**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Μορφές άγχους
3. Παθολογικό άγχος
4. Επίδραση της οικονομικής κρίσης στην ψυχολογία μας
5. Οι επιπτώσεις του άγχους στην ζωή μας
6. Έρευνα
7. Ψυχολογικό αντίκτυπο της οικονομικής κρίσης στα παιδιά
8. Το άγχος και η ηλικία
9. Αυτοβοήθεια του άγχους
10. Άνθρωπος και η σχέση του με τη φύση
11. Τροφές που καταπολεμούν το άγχος
12. Διαλογισμός
13. Γυμναστική
14. Η αντιμετώπιση του άγχους μέσω της τέχνης, της γιόγκα, και του cinema therapy
15. Τεστ άγχους
16. Ομάδες μαθητών και καθηγητής

# 1. Η διαχείριση του άγχους

Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν νιώθεις στρες το σώμα σου είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος σου πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο καθένας μας εκτίθεται καθημερινά σε στρες καταστάσεις. Συναισθήματα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης κούραση και κατάθλιψη, μας κυριαρχούν και δεν μας επιτρέπουν να λειτουργήσουμε έτσι όπως θα θέλαμε. Το στρες μας κάνει ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Διατρέχουμε μάλιστα κίνδυνο να κακοποιήσουμε λεκτικά η ακόμη και σωματικά τα παιδιά μας. Λειτουργώντας κάτω από στρες έχουμε την τάση να παρεξηγούμε συμπεριφορές των παιδιών μας, πιστεύοντας ότι για παράδειγμα έκαναν κάτι από πρόθεση, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για μια απλή απροσεξία Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειπουργεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.



## 2.

**Όλοι οι άνθρωποι έχουν βιώσει το άγχος είτε πιο ήπια ή πιο έντονα ο καθένας. Για να το αντιμετωπίσουμε και να το διαχειριστούμε σωστά θα πρέπει να γνωρίζουμε τι είναι ο άγχος και τι μπορεί να προκαλέσει.**

Μορφές που μπορεί να πάρει το άγχος.

1. **Φοβία:** Ένας επίμονος, αφύσικος φόβος ενός αντικειμένου, δραστηριότητας ή καταστάσεις που καταλήγει σε συμπεριφορά αποφυγής.
2. **Ψυχαναγκασμός:** Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις και εικόνες που είναι ενοχλητικές και θεωρούνται ανάρμοστες και οι οποίες προκαλούν άγχος.
3. **Καταναγκασμός:** Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά στην οποία το άτομο αισθάνεται και ωθείται να κάνει ώστε να μειώσει το άγχος.
4. **Κρίση πανικού:** Διακριτές περιόδου έντονου άγχους που αναπτύσσονται αιφνίδια και φτάνουν στην κορύφωση σε 10 περίπου λεπτά. Τα

συμπτώματα περιλαμβάνουν τουλάχιστον 4 από τα ακόλουθα: αίσθημα παλμών, εφίδρωση, τρόμος, κοντανάσαιμα ή σβήσιμο, πόνος στο στήθος, ναυτία, ζάλη, αποπραγματοποίηση, απροσωποποίηση, φόβος απώλειας του ελέγχου, παραισθήσεις και ρίγη ή εξάψεις.

Ποιές μορφές μπορεί να πάρει το άγχος.

Όταν γνωρίζουμε την πηγή προέλευσης του άγχους, τότε αυτό το ονομάζουμε φοβία. Μπορεί έτσι να έχουμε φοβία για κάποιον ζώο, για το ύψος, για τους κλειστούς χώρους κλπ. Στις περιπτώσεις αυτές το άγχος συνδέεται με την παρουσία του “φοβογόνου” αντικειμένου, έχουμε πχ. Άγχος όταν βρεθούμε στην δύσκολη κατάσταση αλλά με την απομάκρυνσή μας από αυτήν δεν αντιμετωπίζουμε κανένα πρόβλημα.

Πολλές φορές δεν μπορεί να εξακριβωθεί η αιτία του άγχους, τουλάχιστον με τον τρόπο που είναι εμφανής στις φοβίες. Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν άγχος αυτής της μορφής φαίνονται να ανησυχούν για τα πάντα και να μην μπορούν να ελέγξουν την ανησυχία τους αυτή. Αυτός ο τύπος άγχους που φαινομενικά δεν συνδέεται με μια συγκεκριμένη κατάσταση ονομάζεται γενικευμένο άγχος.

Τις περισσότερες φορές το άγχος είναι ήπιο και εισβάλλει σταδιακά χωρίς να φτάνει σε μεγάλες εντάσεις. Ορισμένες όμως φορές παρατηρούνται απότομες εισβολές σοβαρού και έντονου άγχους που τότε το ονομάζουμε ‘πανικό’. Ο πανικός μπορεί να έρχεται εντελώς ξαφνικά και απροειδοποίητα ή να συνδέεται με τις άλλες μορφές άγχους και ιδιαίτερα τις φοβίες.

#### Συμπτώματα

1. Σωματικές εκδηλώσεις: Πονοκέφαλοι, ξηρότητα του στόματος, υπέρταση πόνοι στο στήθος, αίσθημα κόπωσης, δυσπεψία, κοιλιακοί πόνοι, διάρροια, ξηρότητα του δέρματος, αϋπνία, εφίδρωση χωρίς λόγο, δύσπνοια, μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας ή σεξουαλική δυσλειτουργία.
2. Ψυχολογικές εκδηλώσεις: Ευερεθιστότητα, έλλειψη ενδιαφέροντος για τη ζωή, αίσθημα αποτυχίας, φόβος για το μέλλον, δυσκολίες στη συγκέντρωση.
3. Εκδηλώσεις στη συμπεριφορά: Αποφυγή δραστηριοτήτων, αυξημένη κατανάλωση τοξικών ουσιών, επιθετικότητα, υπερβολική κατανάλωση τροφής ή και το αντίθετο, ροπή προς ατυχήματα.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθούν οι κατηγορίες του άγχους, δηλαδή το κοινωνικό, το φυσιολογικό και το παθολογικό άγχος.



**Κοινωνικό άγχος** ονομάζεται το άγχος (συναισθηματική δυσφορία, φόβος) που έχει να κάνει με κοινωνικές περιστάσεις, με την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους και με την αξιολόγηση ή κοντινή παρατήρηση απ' αυτούς. Η διαφορά μεταξύ κοινωνικού άγχους και φυσιολογικής ανησυχίας είναι ότι το πρώτο συνοδεύεται από έντονο αίσθημα φόβου κυρίως κατά τη διάρκεια περιστάσεων που είναι ασυνήθιστες για το άτομο ή στις οποίες πρόκειται να παρατηρηθεί ή να αξιολογηθεί από άλλους. Αυτός ο φόβος είναι τόσο έντονος που ο πάσχων μπορεί να αγχώνεται μόνο και μόνο στη σκέψη της κοινωνικής επαφής και θα κάνει ό,τι μπορεί για να την αποφύγει.

Σύμφωνα με την Εθνική Αμερικανική Έρευνα Συνοσηρότητας, το κοινωνικό άγχος είναι η Νο 1 αγχώδης διαταραχή και η 3<sup>η</sup> πιο διαδεδομένη ψυχική διαταραχή στις ΗΠΑ (εκτιμάται ότι 19.2 εκ. Αμερικάνοι πάσχουν απ' αυτό). Μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία, συνηθέστερα όμως εμφανίζεται στην εφηβεία, την πρώιμη ενήλικη ζωή ή την πρώιμη παιδική ηλικία. Στατιστικά επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες από τους άντρες.

Το **αναπτυξιακό κοινωνικό άγχος** εμφανίζεται νωρίς στην παιδική ηλικία ως φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης των κοινωνικών λειτουργιών και είναι ένα στάδιο το οποίο τα περισσότερα παιδιά ξεπερνούν· το **προβληματικό ή χρόνιο κοινωνικό άγχος** μπορεί να συνεχίσει να υφίσταται (πιθανώς απαραίτητο)

μέχρι την εφηβεία ή να επανέλθει στην επιφάνεια με την ενηλικίωση. Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς το πόσο συχνά βιώνουν κοινωνικό άγχος καθώς και σε τι είδους καταστάσεις.

Το ξεπέραςμα του κοινωνικού άγχους εξαρτάται απ' το άτομο και την κατάσταση. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι σχετικά εύκολο, απλά θέμα χρόνου. Σε άλλες μπορεί να εξελιχθεί σ'ένα πολύ δύσκολο, οδυνηρό, ακόμα και παραλυτικό πρόβλημα που είναι χρόνιο στη φύση του. Οι λόγοι είναι άγνωστοι. Το κοινωνικό άγχος μπορεί να συνδέεται με την ντροπαλότητα ή τις αγχώδεις διαταραχές ή και άλλους συναισθηματικούς και ιδιοσυγκρασιακούς παράγοντες, όμως η ακριβής του φύση παραμένει αντικείμενο έρευνας και τα αίτια μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η πλήρης ανάρρωση από **χρόνιο κοινωνικό άγχος** είναι εφικτή σε πολλές περιπτώσεις, συνήθως όμως μόνο μέσω κάποιου είδους θεραπείας, διαρκούς αυτοβοήθειας ή με τη συμμετοχή σε ομάδα αλληλοϋποστήριξης.

Η ψυχοπαθολογική (χρόνια και παραλυτική) μορφή κοινωνικού άγχους ονομάζεται κοινωνική φοβία ή διαταραχή κοινωνικού άγχους και μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ποιότητα ζωής. Πρότυπες κλίμακες μέτρησης όπως η Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους Liebowitz (αγγλικά) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την διάγνωση της διαταραχής και για την μέτρηση της έντασης της κοινωνικής φοβίας. Το ξεπέραςμα του κοινωνικού άγχους αυτού του τύπου μπορεί να είναι πολύ δύσκολο χωρίς τη βοήθεια θεραπευτών, ψυχολόγων ή ομάδων υποστήριξης. Επίσης, το κοινωνικό άγχος μπορεί να είναι εμπεδωμένο και επίμονο στους ανθρώπους που πάσχουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και αν αυτή αγνοηθεί, μπορεί να δυσκολέψει την αντιμετώπιση του. Μορφές και βαθμοί

### **Παιδική ανάπτυξη**

Το κοινωνικό άγχος πρωτοεμφανίζεται στην νηπιακή ηλικία και θεωρείται φυσιολογικό και αναγκαίο συναίσθημα για την αποτελεσματική κοινωνική λειτουργία και ανάπτυξη. Γνωσιακές πρόοδοι και αυξημένες πιέσεις στο τέλος της παιδικής ηλικίας και στην αρχή της εφηβείας έχουν ως αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενο κοινωνικό άγχος. Οι πιο κοινές αιτίες σύμφωνα με τους εφήβους είναι: οι σχέσεις τους με συνομήλικους απ'τους οποίους έλκονται, η κοινωνική απόρριψη, ο δημόσιος λόγος, το κοκκίνισμα, η αυτοσυναίσθηση και η παρελθούσα συμπεριφορά τους. Οι περισσότεροι απ'αυτούς πάντως ξεπερνούν τους φόβους τους και ανταπεξέρχονται στις απαιτήσεις της ηλικίας τους.

Όλο και περισσότερα παιδιά διαγιγνώσκονται σήμερα με κοινωνικό άγχος και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μαθησιακά προβλήματα αν δεν υπάρχει στενή παρακολούθηση. Η έρευνα έχει δείξει ότι κάποιοι μαθητές έχουν τόσο σοβαρές μορφές κοινωνικού άγχους που φοβούνται να μιλήσουν ή να αλληλεπιδράσουν με άλλους μαθητές ή δασκάλους. Ο φόβος της επίκρισης προκαλεί στα παιδιά ακραία αγωνία για τις καθημερινές δραστηριότητες όπως το παιχνίδι με τ'άλλα παιδιά, το διάβασμα στην τάξη και οι συνομιλίες με τους ενηλικίους. Απ'την άλλη,

ο ίδιος φόβος μπορεί να τα οδηγήσει σε άσχημες συμπεριφορές, κάτι που δυσκολεύει την διάγνωση. Έχουν αναφερθεί διάφορες περιπτώσεις όπου το κοινωνικό άγχος είναι τόσο έντονο που προκαλεί σωματική ασθένεια. Το πρόβλημα με την αναγνώριση της διαταραχής κοινωνικού άγχους στα παιδιά είναι ότι μπορεί να είναι δύσκολη η διάκριση ανάμεσα στο κοινωνικό άγχος και την απλή ντροπαλότητα. Συχνά τα παιδιά με κοινωνική φοβία δεν θέλουν να πηγαίνουν στο σχολείο λόγω του άγχους τους.

### **Συνηθισμένη ενήλικη μορφή**

Ο εντοπισμός του κοινωνικού άγχους στους ενήλικες είναι πολύ πιο εύκολος γιατί αυτοί τείνουν να κρατιούνται μακριά από κάθε κοινωνική περίσταση και κλείνονται στον εαυτό τους. Κοινές μορφές ενήλικου κοινωνικού άγχους είναι η ντροπαλότητα, ο φόβος της δημόσιας ομιλίας, ο φόβος της σκηνής, η συστολή κτλ. Όλες αυτές μπορεί να αποκτήσουν και κλινική μορφή, δηλαδή να γίνουν αγχώδεις διαταραχές.

Ο όρος κοινωνικό άγχος χρησιμοποιείται συχνά για εμπειρίες που έχουν να κάνουν με αμηχανία και ντροπή. Όμως, κάποιοι ψυχολόγοι κάνουν διάκριση μεταξύ των διάφορων μορφών κοινωνικής δυσφορίας με την αναμονή/πρόβλεψη να αποτελεί το σημαντικότερο κριτήριο. Για παράδειγμα, ο φόβος για μελλοντικό ντρόπιασμα είναι μια μορφή κοινωνικού άγχους ενώ το ντρόπιασμα, αυτό καθ'αυτό, δεν είναι.

Τα κριτήρια που ξεχωρίζουν την κλινική από μη κλινικές μορφές κοινωνικού άγχους περιλαμβάνουν την ένταση και το επίπεδο συμπεριφορικής και ψυχοσωματικής αναστάτωσης (δυσφορίας) και την προληπτική φύση του φόβου. Τα κοινωνικά άγχη μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με την ευρύτητα των περιστάσεων που τα προκαλούν. Για παράδειγμα, ο φόβος του να τρως δημόσια έχει πολύ περιορισμένο πεδίο, ενώ η ντροπαλότητα μπορεί να έχει μεγάλη έκταση (ένα άτομο μπορεί να ντρέπεται να κάνει πολλά πράγματα σε διάφορες καταστάσεις). Οι κλινικές μορφές χωρίζονται σε γενικευμένη κοινωνική φοβία (ή αλλιώς διαταραχή κοινωνικής φοβίας) και σε ειδική κοινωνική φοβία.

### **Διαταραχή**





Το ακραίο, επίμονο και παραλυτικό κοινωνικό άγχος μπορεί να διαγνωστεί ως διαταραχή κοινωνικού άγχους. Η εμπειρία συχνά περιγράφεται ως έχουσα στοιχεία σωματικά (ίδρωμα, κοκκίνισμα), γνωσιακά/αντιληπτικά (η πεποίθηση ότι κάποιος θα κριθεί αρνητικά ή το ψάξιμο για σημάδια αποδοκμασίας), και τέλος, συμπεριφορικά. Η ουσία του κοινωνικού άγχους είναι η ανακόλουθη ή παράλογη προσμονή αρνητικής αξιολόγησης απ'τους άλλους. Μια θεωρία λέει ότι το κοινωνικό άγχος προκύπτει όταν υπάρχει επιθυμία να γίνει μια συγκεκριμένη εντύπωση στους άλλους και ταυτόχρονα αμφιβολία σχετικά με την ικανότητα μας να την επιτύχουμε. Παρόλο που η «επίσημη» κλινική ονομασία για την διαταραχή, όπως αυτή καταγράφεται στο Στατιστικό και Διαγνωστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών και την Διεθνή Στατιστική Ταξινόμηση Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας είναι Κοινωνική Φοβία ή Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους, συχνά οι σχετικές ομάδες υποστήριξης την αναφέρουν απλά ως «κοινωνική φοβία».

Κριτήρια που περιέχονται στο DSM και το ICD επιχειρούν να διαχωρίσουν την κλινική από τις μη κλινικές μορφές κοινωνικού άγχους καθώς και να προσδιορίσουν την ένταση και τα επίπεδα συμπεριφορικής και ψυχοσωματικής αναστάτωσης: Πάντως η εγκυρότητα της διάγνωσης της «διαταραχής» έχει αμφισβητηθεί πάνω σε επιστημονικές και πολιτικές βάσεις· άνθρωποι που ικανοποιούν τα κοινωνιοφοβικά κριτήρια του DSM μπορεί απλά να είναι υπερβολικά κοινωνιοαγχωτικοί απ'την ιδιοσυγκρασία τους και να μην πάσχουν από κάποια διαταραχή, παρόλο που τέτοιου είδους προβλήματα μπορούν να χρήζουν προσοχής έτσι κι αλλιώς ως ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης.

Οι κλινικοί γιατροί και οι ερευνητές συνεχίζουν να παλεύουν με προβλήματα ορισμού που αφορούν τις έννοιες: ντροπαλότητα, κοινωνικό άγχος, διαταραχή κοινωνικού άγχους. Όλες παρουσιάζουν ομοιότητες μεταξύ τους, όμως η κάθεμία έχει χρησιμοποιηθεί για τον ορισμό διαφορετικών διαστάσεων της ψυχολογικής ζωής όπως αυτή σχετίζεται με τις διαπροσωπικές λειτουργίες και την δυσκολία ξεπεράσματος του κοινωνικού άγχους. Τα όριά τους εντάσσονται σε ένα συνεχές φάσμα αλλά δεν υπάρχει ακόμα απόλυτη συναίνεση για το που τελειώνει η μία και ξεκινά η άλλη, είναι όμως γενικώς αποδεκτό ότι υπάρχουν διαφορές.

Η διαταραχή κοινωνικού άγχους μπορεί κάποιες φορές να είναι σύμπτωμα μιας υποκείμενης ιατρικής διαταραχής, όπως ο υπερθυρεοειδισμός.

## Διάγνωση



Η διαταραχή αυτή είναι δύσκολη στην διάγνωσή της γιατί συγχέεται τόσο εύκολα με την γενικευμένη ντροπαλότητα ή την παράνοια. Αλλά αν τα συμπτώματα της διαταραχής κοινωνικού άγχους είναι παρόντα, ο γιατρός θα κάνει ερωτήσεις σχετικά με την ιατρική ιστορία και οι ασθενείς θα συμμετάσχουν σε μια σωματική εξέταση. Αν και δεν υπάρχουν τεστ εργαστηρίου ειδικά για την διάγνωση της διαταραχής κοινωνικού άγχους, υπάρχει μια ποικιλία τεστ που μπορούν να δείξουν αν το αίτιο είναι σωματικό ή ψυχολογικό. Αν δεν βρεθεί σωματική ασθένεια, οι ασθενείς θα παραπεμφθούν σε ψυχίατρο ή ψυχολόγο, ο οποίος θα χρησιμοποιήσει ειδικά σχεδιασμένες ερωτήσεις και εργαλεία αξιολόγησης για να κρίνει αν το άτομο έχει αγχώδη διαταραχή. Οι γιατροί βασίζονται στην διάγνωσή τους σε περιγραφές της έντασης και της διάρκειας των συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε δυσλειτουργιών που προκαλούνται απ'τα συμπτώματα· αν τα συμπτώματα και ο βαθμός δυσλειτουργίας είναι πάνω απ'το φυσιολογικό, αυτό είναι ένδειξη ότι πρόκειται περί διαταραχής κοινωνικού άγχους.

## Αίτια

Τα ακριβή αίτια του κοινωνικού άγχους είναι ακόμη υπό διαμάχη. Συνεχιζόμενες έρευνες πάνω στις γενετικές ρίζες της φυσικής και ψυχολογικής υγείας υπαινίχονται ότι η τάση για συναισθήματα άγχους, ιδίως σε κοινωνικές καταστάσεις, έχει μια μέτρια πιθανότητα κληρονομικότητας. Με άλλα λόγια, αν ένας γονέας έχει ψυχολογική διαταραχή όπως κοινωνική φοβία, το παιδί έχει ελαφρώς υψηλότερη πιθανότητα να πάσχει από αγχώδη διαταραχή.

Μια άλλη πιθανή αιτία του κοινωνικού άγχους είναι το νευρικό σύστημα. Φάρμακα που συνταγογράφονται για την καταπολέμηση του κοινωνικού άγχους επηρεάζουν τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών, χημικών αγγελιοφόρων που είναι υπεύθυνοι για την μετάδοση σημάτων στον εγκέφαλο. Όμως, οι ερευνητές δεν είναι ακόμα σίγουροι αν οι διαφορές στα επίπεδα των ουσιών αυτών προκαλούν κοινωνικό άγχος. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, όπως μια μικρή αμυγδαλοειδής περιοχή που ονομάζεται αμυγδαλή, μπορεί να είναι πιο ενεργές σε άτομα με κοινωνική φοβία. Μια άλλη πιθανή αιτία του κοινωνικού άγχους είναι οι εμπειρίες ζωής. Αρνητικές εμπειρίες και ο τρόπος χειρισμού και αντίδρασης σ'αυτές, μπορούν επίσης να οδηγήσουν στην ανάπτυξη κοινωνικού άγχους. Αν ένας παρίσταται σταθερά σε καταστάσεις οι οποίες τον κάνουν να νιώθει κατώτερος ή να φοβάται την κρίση των άλλων ανθρώπων, τότε μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσει αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό του και τον κόσμο οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν κοινωνικό άγχος. Αν οι αρνητικές εμπειρίες εξακολουθήσουν, μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσει προκατάληψη επιβεβαίωσης και να τείνει να προσέχει μόνο τις δράσεις και τα γεγονότα που ενισχύουν τις αρνητικές πεποιθήσεις, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Για παράδειγμα, ένας δημόσιος ομιλητής που φοβάται ότι η παρουσιάσή του θα είναι βαρετή, μπορεί να επικεντρώσει την προσοχή του επιλεκτικά στους λίγους ανθρώπους μέσα στο κοινό που φαίνονται να βαριούνται, αγνοώντας ταυτόχρονα την πλειοψηφία που παρακολουθεί με μεγάλο ενδιαφέρον. Καθώς η προκατάληψη επιβεβαίωσης δυναμώνει τις μειωτικές πεποιθήσεις, αυτός αρχίζει να παρουσιάζει κοινωνικά αγχώδεις συμπεριφορές όπως κοκκίνισμα και αγχώδεις σκέψεις. Μετά από λίγο, αυτές οι πεποιθήσεις τον οδηγούν σε αρνητικές υποθέσεις και στη λήψη λάθος μηνυμάτων από ουδέτερες καταστάσεις. Αν κάποιος δει ένα άτομο να του ρίχνει μια ματιά καθώς περνά, μπορεί αυτόματα να σκεφτεί ότι αυτό οφείλεται στο περίεργο της εμφάνισής του ή σ'έναν ιδιαίτερο τρόπο περπατήματος χωρίς να λάβει υπόψη του άλλες πιθανότητες όπως ότι το ντύσιμό του τραβά την προσοχή ή ότι αυτός που τον κοιτά μπορεί να επιδιώκει την βλεμματική επαφή με όλους όσους συναντιέται.

Αν κάποιος πιστεύει ότι οι περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις πρόκειται να είναι άβολες, θα προσπαθήσει να τις αποφύγει. Η αποφευκτικότητα επιτρέπει σε κάποιον να αποδρά προσωρινά από συναισθήματα άγχους, αλλά κάνοντας αυτό μπορεί να δυναμώσουν οι πεποιθήσεις του ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει φυσιολογικά σε κοινωνικές καταστάσεις. Αυτό του στερεί την ευκαιρία να ανακαλύψει ότι οι αυτόματες αρνητικές υποθέσεις του μπορεί να είναι εντελώς λανθασμένες. Αν κάποιου του αρέσει να τραγουδάει αλλά φοβάται την κρίση των άλλων, τότε μπορεί να μην ανακαλύψει ποτέ την ποιότητα της φωνής του λόγω της συνεχούς αποφυγής και, σαν αποτέλεσμα, να αγνοείται ή να παραμελείται απ'τους άλλους λόγω της κοινωνικής του αδεξιότητας που απορρέει απ'την αδυναμία φυσιολογικής συμπεριφοράς σε κοινωνικές καταστάσεις.

Η αποφυγή όλο και πιο πολλών καταστάσεων για τον φόβο της κριτικής απ'τους άλλους θα ενδυναμώσει τις αρνητικές πεποιθήσεις και θα αποτρέψει το άτομο απ'το να παρευρεθεί σε περιστάσεις στις οποίες μπορεί πράγματι να περνούσε καλά. Καθώς αυτό το πρότυπο αρχίζει να παρεμβάλλεται στην όλη

λειτουργικότητά του ατόμου, τα προειδοποιητικά σημάδια του κοινωνικού άγχους γίνονται όλο και πιο εμφανή.

## **Θεραπεία**

Η θεραπεία του κοινωνικού άγχους διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία θεωρείται ως η πιο αποτελεσματική μέθοδος και βελτιώνει τα συμπτώματα των κοινωνιοφοβικών σε ποσοστό έως και 75%, σύμφωνα με τον ιστοτόπο της κλινικής Mayo. Ο στόχος της ΓΣΘ είναι η καθοδήγηση των σκέψεων του ασθενούς προς μια πιο ορθολογική κατεύθυνση όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με το άγχος· τον βοηθάει να σταματά την αποφυγή καταστάσεων που κάποτε του προξενούσαν άγχος και του μαθαίνει να αντιδρά διαφορετικά σ'αυτές. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει συστηματική απευαισθητοποίηση ή ελεγχόμενη έκθεση στην κατάσταση που φοβίζεται. Με την συστηματική απευαισθητοποίηση, ο ασθενής φαντάζεται την αγχώτική κοινωνική κατάσταση και δουλεύει με τους φόβους του σε ένα ασφαλές κι ελεγχόμενο περιβάλλον. Η απευαισθητοποίηση σταδιακά εκθέτει το άτομο στην κατάσταση αυτή αλλά με την υποστήριξη του θεραπευτή· αυτό του επιτρέπει να γίνει καλύτερος στην αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων και να αναπτύξει την αυτοπεποίθηση για να τις αντιμετωπίζει αργότερα μόνος του. Η ΓΣΘ μπορεί επίσης να περιλαμβάνει παιχνίδια ρόλων για την εξάσκηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και την απόκτηση κουράγιου και αυτοπεποίθησης. Τέλος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τεχνικές για χαλάρωση ή διαχείριση άγχους.

Σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να χορηγηθούν και φάρμακα παράλληλα με την ΓΣΘ. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στην καταπολέμηση της διαταραχής κοινωνικού άγχους: αντικαταθλιπτικά σαν το Paxil ή ηρεμιστικά σαν τα Xanax, Librium, Valium και Ativan. Οι βήτα-αναστολείς οι οποίοι χρησιμοποιούνται συχνά στη θεραπεία καρδιακών παθήσεων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την άμβλυνση κάποιων φυσικών συμπτωμάτων του κοινωνικού άγχους όπως η μείωση των χτύπων της καρδιάς και της πίεσης του αίματος.

Μια άλλη πιο χρονοβόρα προσέγγιση είναι η θεραπεία με ψυχανάλυση. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη στον εντοπισμό των πηγών του άγχους στην παιδική ηλικία και μπορεί να συνδυαστεί με φαρμακευτική αγωγή.

Πέραν της ιατρικής βοήθειας, οι άνθρωποι που πάσχουν από κοινωνικό άγχος μπορούν να κάνουν διάφορα πράγματα από μόνοι τους για να διαχειριστούν τις καταστάσεις που τους αγχώνουν. Η συνειδητή διατήρηση της βλεμματικής επαφής με έναν περαστικό ή η προσφορά ενός κομπλιμέντου θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων αντιμετώπισης των κοινωνικών καταστάσεων αν και στην αρχή μπορεί να είναι δύσκολα ή οδυνηρά. Η αλλαγή της διαίτας μπορεί επίσης να ωφελήσει· η κατανάλωση λιγότερης καφεΐνης μπορεί να βοηθήσει με μερικά απ'τα συμπτώματα, γιατί είναι διεγερτικό που αυξάνει τον ρυθμό της καρδιάς.

### **Φόβος για πιθανή επικοινωνία**

Το κοινωνικό άγχος προκαλεί φόβο για πιθανή μελλοντική επαφή ο οποίος μπορεί να περιγραφεί ως ένα «εσωτερικό συναίσθημα δυσφορίας» και προκαλεί αναποτελεσματική επικοινωνία στη διάρκεια μιας κοινωνικής ή δημόσιας περίπτωσης. «Ο φόβος για προσδοκούμενη επικοινωνία είναι ο φόβος ή το άγχος που έχει να κάνει είτε με αληθινή είτε με αναμενόμενη επικοινωνία με ένα άλλο πρόσωπο». Οι άνθρωποι με αυτισμό έχουν επίσης επικοινωνιακά προβλήματα. Όμως, το κοινωνικό άγχος και ο αυτισμός είναι πολύ διαφορετικά. Οι πρώτοι ερευνητές της επικοινωνίας περιέγραψαν τις σωματικές αισθήσεις που νιώθουμε όταν δίνουμε μια δημόσια ομιλία ως «βαθιά δυσφορία». οι ασθενείς με κοινωνικό άγχος τυπικά εμφανίζουν αμηχανία, επιθέσεις πανικού με υπερένταση και αυτοσυναίσθηση η οποία βλάπτει τον λόγο τους. Σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη απ'τους Robin and Mills, τα παιδιά με κοινωνικό άγχος εμφανίζουν προβλήματα στην κοινωνική αντίληψη της οπτικής γωνίας των άλλων, έχουν λιγότερες δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων και χρησιμοποιούν λιγότερο διαπροσωπικές λύσεις. Αυτό θίγει ένα πρόβλημα των ανθρώπων με κοινωνικό άγχος, το να ζητούν βοήθεια για τα προβλήματά τους. Τα αισθήματα αμηχανίας, κατωτερότητας και ντροπής που προκαλούνται απ'το κοινωνικό άγχος τους αποτρέπουν από την αναζήτηση βοήθειας. Το κοινωνικό άγχος μπορεί να επιφέρει διάφορα προβλήματα στην διαδικασία εκμάθησης της γλώσσας. Ένας αγχωμένος μαθητής τείνει να αποφεύγει να απαντάει σε ερωτήσεις και δεν συμμετέχει στην τάξη, γιατί νιώθει ότι αν απαντήσει, μπορεί να πει το λάθος πράγμα με λάθος τρόπο και να γελοιοποιηθεί.

Ο φόβος για μελλοντική επικοινωνία αυξάνεται όταν ο συνεργάτης είναι άγνωστος, . Αντίθετα, ο φόβος μειώνεται αν κάποιος είναι εξωστρεφής, έχει καλό αυτοέλεγχο, υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και είναι πρόθυμος να αποκαλύψει πληροφορίες για τον εαυτό του. Όλα αυτά βοηθούν να μειωθεί ο φόβος της προσδοκίας.

### **Πότε το άγχος είναι φυσιολογικό:**



Η ένταση (στρες) είναι μια σωματική και ψυχολογική κατάσταση πάντα παρούσα στον άνθρωπο ως συνέπεια της ζωής. Στα αρχικά τους στάδια οι αντιδράσεις της έντασης είναι απαραίτητες για την επιβίωση καθώς μας προστατεύουν από δυνητικά απειλητικούς παράγοντες (για παράδειγμα το πάτημα του φρένου από τον οδηγό στη θέα του κόκκινου φαναριού αποτελεί αντίδραση του στρες). Η ύπαρξη του άγχους όμως σε μη φυσιολογικά επίπεδα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη ζωή μας και να καταστεί επιβλαβής ακόμα και για τη σωματική μας υγεία. Κάθε εμπειρία έντασης που προκαλεί δυσφορία, αφήνει ψυχοσυναισθηματική αδυναμία, πολλές φορές μη αναστρέψιμη.

Η Perlaυ περιέγραψε 4 επίπεδα άγχους και την επίδραση του καθενός στην αντίληψη, τη μάθηση και τη συμπεριφορά. Το φυσιολογικό άγχος της καθημερινής ζωής το οποίο αναφέρεται ως «ελαφρό άγχος» οξύνει τις αισθήσεις και αυξάνει την προσοχή και τα κίνητρα για την προσπάθεια και την επιτυχία σκοπών. Το «μέτριο άγχος» προκαλεί στένεμα του αντιληπτικού πεδίου, εκλεκτική απροσεξία μειωμένη ικανότητα για διαυγή σκέψη καθώς και αδυναμία λύσης προβλημάτων. Σε αυτό το επίπεδο άγχους η εκπλήρωση οποιουδήποτε έργου απαιτεί περισσότερο χρόνο από το φυσιολογικό. Κατά το «έντονο άγχος», που αποτελεί το τρίτο επίπεδο, παρατηρείται πολύ στενό αντιληπτικό πεδίο, απομόνωση του ατόμου, δυσκολία μάθησης και εκπλήρωσης έργων καθώς και χρήση μηχανισμών άμυνας για την αντιμετώπιση προβλημάτων. Το τελευταίο επίπεδο είναι ο «πανικός» κατά τον οποίο παρατηρείται πολύ έντονο διεισδυτικό άγχος, πλήρης επικέντρωση στο εγώ και την επιβίωση. Στη φάση αυτή υπάρχει ανικανότητα αντιμετώπισης οποιασδήποτε κατάστασης, αδυναμία μάθησης και λήψης αποφάσεων, τρόμος, συναισθηματική παράλυση, παραληρητικές ιδέες και ψευδαισθήσεις.

Συμπερασματικά καταλήγουμε στο γεγονός πως το άγχος είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης και μπορεί να γίνει αποδεκτό και καλά ανεκτό σε ελαφρό και μέτριο επίπεδο καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κινητοποίηση δημιουργικής και ικανοποιητικής συμπεριφοράς. Παρόλα αυτά σε περίπτωση που ξεφύγει από τα όρια του «φυσιολογικού» χρίζει αντιμετώπισης καθώς μπορεί να έχει άμεσες και αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή του ατόμου.

### 3. ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ



Η αίσθηση του άγχους βιώνεται αρκετά συχνά και ουσιαστικά από όλους τους ανθρώπους. Χαρακτηρίζεται από μια διάχυτη, δυσάρεστη, ασαφή αίσθηση αμηχανίας και συνοδεύεται από συμπτώματα όπως κεφαλαλγία, εφίδρωση, αίσθημα παλμών, βάρος στο στήθος, αίσθημα δύσπνοιας ή πνιγμονής, στομαχική δυσφορία κ.α. Τα συμπτώματα που εκδηλώνονται στο πλαίσιο των αγχωδών διαταραχών παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλομορφία και διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Επειδή είναι σαφώς προς όφελος του ατόμου να απαντά με άγχος σε κάποιες απειλητικές καταστάσεις, μπορούμε να μιλάμε για φυσιολογικό άγχος σε αντίθεση με το μη φυσιολογικό ή παθολογικό άγχος. Για παράδειγμα, το άγχος είναι φυσιολογικό στο βρέφος που απειλείται με αποχωρισμό απ' τους γονείς του, στο παιδί στην πρώτη ημέρα στο σχολείο, στον έφηβο στο πρώτο του ραντεβού, στον ενήλικο που σκέφτεται τα γηρατειά και τον θάνατο, σε κάθε άνθρωπο που αντιμετωπίζει μια δύσκολη και απειλητική κατάσταση. Το άγχος είναι φυσιολογική συνοδός κατάσταση στην ανάπτυξη, στην αλλαγή, στη βίωση νέων και πρωτόγνωρων εμπειριών, στην αναζήτηση ταυτότητας και νοήματος στη ζωή. Αντίθετα, το παθολογικό άγχος είναι απρόσφορη (υπερβολική, μη αρμόζουσα) απάντηση σε δεδομένο ερέθισμα, είτε ως προς την ένταση, είτε ως προς τη διάρκειά της.

Γίνεται λοιπόν εύκολα κατανοητό ότι ο γιατρός θα πρέπει κατ' αρχάς να διευκρινίσει εάν πρόκειται για φυσιολογική ή παθολογική μορφή άγχους. Σε ένα πρακτικό επίπεδο, το παθολογικό άγχος διαφοροποιείται από το φυσιολογικό, από τη μαρτυρία του ίδιου του ασθενούς, της οικογενείας και των φίλων του και

τέλος, απ' την εκτίμηση του γιατρού ότι το άγχος είναι υπαρκτό. Αυτή η εκτίμηση βασίζεται στις αναφορές του ασθενούς για την εσωτερική του κατάσταση, τη συμπεριφορά και τη λειτουργική του ικανότητα. Ο ασθενής που παρουσιάζει παθολογικό άγχος είναι αναγκαίο να υποβληθεί σε πλήρη φυσική και ψυχιατρική εξέταση και σε ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο. Ιδιαίτερης σημασίας είναι το γεγονός ότι το άγχος μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα πολλών σωματικών παθήσεων, καθώς και άλλων ψυχιατρικών διαταραχών, ιδιαίτερα της κατάθλιψης.

### **Ποιες είναι οι αγχώδεις διαταραχές;**

Το παθολογικό άγχος μπορεί να πάρει διάφορες μορφές και να συνθέσει μια ποικιλία παθολογικών καταστάσεων, οι οποίες παρουσιάζουν μεταξύ τους αρκετά κοινά σημεία αλλά και σημαντικές διαφορές. Στις αγχώδεις διαταραχές περιλαμβάνονται:

- Διαταραχή πανικού (με ή χωρίς αγοραφοβία): επανειλημμένες κρίσεις πανικού, δηλαδή επεισόδια έντονου φόβου ή δυσφορίας που συνοδεύονται από συμπτώματα όπως ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρεμούλα, ζάλη, φόβος απώλειας ελέγχου, φόβος θανάτου κ.α.
- Αγοραφοβία: άγχος έκθεσης του ατόμου σε δημόσια μέρη και ειδικότερα σε σημεία απ' όπου η ταχεία απομάκρυνση είναι δύσκολη, εάν το άτομο καταληφθεί από κρίση πανικού.
- Ειδικές φοβίες: υπερβολικός φόβος και ανάλογη αντίδραση σε ένα αντικείμενο, μια κατάσταση ή μια δραστηριότητα (π.χ. ζωοφοβία, υποφοβία, κλειστοφοβία κλπ)
- Κοινωνικές φοβίες: υπερβολικός φόβος ταπείνωσης ή γελοιοποίησης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις (π.χ. δημόσια ομιλία).
- Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή: επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις και πράξεις.
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή: υπερβολικό και διάχυτο άγχος που συνοδεύεται από νευρικότητα, κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, διαταραχή ύπνου κ.α.
- Διαταραχή οξέος στρες - Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες: ποικιλία εκδηλώσεων άγχους μετά από τραυματικό γεγονός.
- Αγχώδης διαταραχή που οφείλεται σε σωματική κατάσταση (π.χ. υπερθυρεοειδισμός, καρδιακές αρρυθμίες, ημικρανίες, ανεπάρκεια βιταμινών, υπογλυκαιμία, νεοπλάσματα κλπ)
- Αγχώδης διαταραχή που προκαλείται από ουσίες (π.χ. αμφεταμίνες, κοκαΐνη κ.α.)

### **Αίτια**

Διάφοροι βιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες, καθώς και μία ποικιλία θεωριών προσπαθούν να ρίξουν φως στη δημιουργία του άγχους και στην εκδήλωση των σχετικών παθολογικών καταστάσεων.



Οι βιολογικές θεωρίες, που παρουσιάζουν ιδιαίτερη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, αναφέρονται σε διαταραχές σε διάφορες ουσίες του εγκεφάλου (σεροτονίνη, νοραδρεναλίνη κ.α.), σε διαταραχές των δομών του εγκεφάλου και σε γενετικά στοιχεία που δείχνουν μια μεγαλύτερη συχνότητα -ορισμένων διαταραχών άγχους- στους συγγενείς πρώτου βαθμού των πασχόντων.

Παρά την πρόσφατη εξέλιξη των βιολογικών δεδομένων, οι ψυχοδυναμικές, συμπεριφορικές και άλλες θεωρίες παραμένουν ανεκτίμητες στην κατανόηση και αντιμετώπιση των ασθενών με αγχώδεις διαταραχές. Έτσι οι ψυχαναλυτικές θεωρίες αντιμετωπίζουν το άγχος ως άμυνα σε εσωτερικές πιέσεις, οι συμπεριφορικές θεωρίες υποστηρίζουν ότι το άγχος είναι μαθημένη απάντηση σε ειδικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα και οι γνωσιακές θεωρίες μιλάνε για λανθασμένους τρόπους σκέψης και δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές. Τέλος υπαρξιακές θεωρίες ασχολούνται με την αντίδραση του ανθρώπου απέναντι στο αναπόφευκτο του θανάτου και στην αίσθηση σημαντικότητας ή μηδαμινότητας της ζωής.

### **Θεραπεία**

Οι πιο πρόσφατες μελέτες για την αντιμετώπιση των διαταραχών άγχους, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι συνδυασμένες θεραπείες, δηλαδή ψυχοθεραπεία μαζί με φαρμακοθεραπεία, δίνουν τα καλύτερα και σε βάθος χρόνου αποτελέσματα.

Αν και κατά το παρελθόν η φαρμακευτική αντιμετώπιση αφορούσε τη χρήση ηρεμιστικών φαρμάκων, τα τελευταία χρόνια η αντιμετώπιση των αγχωδών διαταραχών βασίζεται στη χρήση αντικαταθλιπτικών (φλουοξετίνη, φλοβουξαμίνη, σετραλίνη, παροξετίνη κλπ). Τα φάρμακα αυτά αφενός παρουσιάζουν μεγάλη αποτελεσματικότητα, αφ' ετέρου δεν παρουσιάζουν κάποια από τα σημαντικά προβλήματα των ηρεμιστικών, που παρατηρούνταν μετά από χρόνια χρήση, προβλήματα όπως εξάρτηση και ανοχή.

Μεγάλος είναι ο αριθμός και η ποικιλία των ψυχοθεραπευτικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των αγχωδών διαταραχών. Οι ψυχοδυναμικές θεραπείες βοηθούν τον πάσχοντα να κατανοήσει και να ελέγξει συναισθηματικές συγκρούσεις που προκαλούν το άγχος. Η συμπεριφορικές/γνωσιακές παρεμβάσεις βοηθούν το άτομο να κατανοήσει τους λανθασμένους τρόπους σκέψης και δράσης, ενώ παράλληλα το «εκπαιδεύουν» σε ορθότερη αντιμετώπιση των καταστάσεων. Τέλος η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία και η θεραπεία οικογενείας χρησιμοποιούνται πολύ συχνά, προκειμένου να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα που προκύπτουν από την επίδραση του άγχους στο άτομο αναφορικά με τις διάφορες δραστηριότητές του και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Το άγχος είναι φυσιολογικό συναίσθημα σε πολλές καταστάσεις, όπως σε αλλαγές, σε προβλήματα, στη βίωση νέων και πρωτόγνωρων εμπειριών, στην αναζήτηση ταυτότητας και νοήματος στη ζωή. Αντίθετα, το παθολογικό άγχος είναι μια απάντηση του οργανισμού υπερβολική, ως προς την ένταση ή ως προς τη διάρκειά της. Οι διαταραχές άγχους αποτελούν τις πλέον συχνές ψυχικές διαταραχές, αφορώντας ένα πολύ μεγάλο τμήμα του συνολικού πληθυσμού.

Παρά το γεγονός ότι γενικά πρόκειται για ελάχιστονες ψυχικές διαταραχές, εντούτοις το κόστος τους σε ατομικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο είναι μεγάλο. Οφείλει λοιπόν ο καθένας μας να είναι αρκετά ευαισθητοποιημένος και να μην διστάσει να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, προκειμένου να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά οποιαδήποτε από τις πολλές μορφές παθολογικού άγχους, οι οποίες γίνονται εμπόδια σε μια δημιουργική ζωή.

## 4.

### **Επίδραση της οικονομικής κρίσης στην ψυχολογία**

Τα τελευταία χρόνια η χώρα μας αντιμετωπίζει μια μεγάλη οικονομική κρίση με ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία του Έλληνα πολίτη καθώς και στην καθημερινή του ζωή. Αρχικά, σημαντικό αίτιο του άγχους αποτελεί η ανεργία και η αβεβαιότητα για το μέλλον τόσο στους νέους όσο και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Άλλος ένας κύριος παράγοντας θεωρείται και ο τρόπος ζωής των ατόμων ο οποίος επηρεάζει κατά κόρον την ποιότητα ζωής τους.

Εδώ και πάνω από ένα χρόνο, μιλάμε, σχεδόν, καθημερινά για τον όρο οικονομική κρίση. Πράγματι, η έννοια αυτή έχει επηρεάσει, όχι μόνο τα οικονομικά μας αλλά και γενικότερα, την *ψυχολογία* μας. Ο φόβος και η αβεβαιότητα για το αύριο, η αύξηση της ανεργίας, οι απολύσεις, οι περικοπές στους μισθούς και η αδυναμία πληρωμών δοκιμάζουν σημαντικά τους δείκτες υγείας των περισσότερων Ελλήνων.

Αυτό που, κυρίως, απασχολεί όλους μας, ωστόσο, είναι ότι η κρίση «απειλεί» την επιβίωσή μας και, ασφαλώς, και αυτήν των παιδιών μας. Με λίγα λόγια, θα λέγαμε πως προδιαγράφεται ένα δυσοίωνο μέλλον για όλους μας. Το γεγονός αυτό, μας δημιουργεί, πολύ συχνά, την αίσθηση ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της κατάστασης. Σε όλο αυτό το κλίμα αβεβαιότητας συντελεί και το ότι ερχόμαστε, σχεδόν καθημερινά, σε επαφή με πρωτόκουστους οικονομικούς όρους, όπως τα *spreads*, τα ομόλογα, οι κερδοσκόποι κ.α. Όπως είναι εύκολα αντιληπτό, με βάση τις αλλαγές που φέρει η *οικονομική κρίση* στη ζωή μας, παρατηρείται μια σημαντική αύξηση στα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, κυρίως στους νέους μεταξύ 30-35 ετών.

Παράλληλα, παρατηρούμε μια αύξηση των καρδιαγγειακών προβλημάτων περίπου κατά 20%, ενώ δεν είναι λίγοι αυτοί που καταφεύγουν σε ουσίες, όπως το αλκοόλ, λόγω της δυσκολίας τους να αντιμετωπίσουν τα πολλαπλά οικονομικά τους προβλήματα. Τέλος, τα ερευνητικά δεδομένα δηλώνουν ότι το 68% των γυναικών μείωσαν τη συχνότητα των *σεξουαλικών επαφών* κατά τον τελευταίο χρόνο, μιας και ερωτική τους διάθεση έχει ελαττωθεί κατά πολύ.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και ιδίως σε ένα πλαίσιο οικονομικής κρίσης σαφέστατα «ευνοεί» την εμφάνιση συμπτωμάτων *άγχους* και *κατάθλιψης*. Το άγχος δεν είναι τίποτα παραπάνω παρά μια προσπάθεια του οργανισμού να τεθεί σε μια διαδικασία εγρήγορσης και ετοιμότητας για δράση, προκειμένου να καταφέρει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες, την «απειλή», τους κινδύνους και να επιβιώσει. Είναι η ψυχοσυναισθηματική μας αντίδραση απέναντι στην πίεση που

βιώνουμε, η οποία εκδηλώνεται με ποικίλα συμπτώματα, όπως δύσπνοια, ταχυπαλμία, διαταραχές της όρεξης και του ύπνου, ευερεθιστότητα, σύγχυση, απώλεια ελέγχου, αίσθημα ζάλης, αδυναμία λήψης αποφάσεων και πολλά άλλα. Εκτός όμως από το άγχος, ο Έλληνας της οικονομικής κρίσης έρχεται αντιμέτωπος και με την πιο διαδεδομένη ψυχική πάθηση των τελευταίων δεκαετιών, την κατάθλιψη. Στο σημείο αυτό, είναι χρήσιμο να πούμε ότι περίπου το 15-20% του γενικού πληθυσμού θα βιώσει συμπτώματα κλινικής κατάθλιψης σε κάποια χρονική στιγμή της ζωής του, ενώ η νόσος βάζει τις γυναίκες δύο φορές συχνότερα από τους άντρες. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας μας φανερώνει ότι 7 στους 10 Έλληνες βρίσκονται στα όρια της κατάθλιψης λόγω οικονομικής κρίσης. Στην κατάθλιψη παρατηρούνται πολλά σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα, όπως επίμονη κούραση, έλλειψη ενέργειας, ανηδονία, αίσθημα αναξιοσύνης, δυσκολία συγκέντρωσης, ακόμα και αυτοκτονικές τάσεις.

Αξίζει, επίσης, να κατανοήσω ότι η οικονομική κρίση μάς «αγγίζει» όλους, την κάθε ελληνική οικογένεια και, πλέον, «χτυπά την πόρτα» και της κάθε ευρωπαϊκής οικογένειας. Δεν χρειάζεται να αποφεύγω το πρόβλημα και τις δυσκολίες που περνώ μέσα από την αντίληψη του «μην το σκέφτεσαι», «όλα θα πάνε καλά». Είναι απαραίτητο να βλέπω το κάθε ζήτημα που προκύπτει στην οικογένεια κατάματα και να προσπαθώ να το αντιμετωπίσω.

## 5.

### Οι επιπτώσεις του άγχους στη ζωή μας

Το άγχος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του οργανισμού μας. Σε χαμηλά επίπεδα ευνοεί ως κινητήρια δύναμη την καθημερινότητα μας. Από την άλλη μεριά το άγχος σε υψηλά επίπεδα λειτουργεί ως τροχοπέδη στην επίτευξη του «ευ ζειν». Το έντονο άγχος μπορεί να πλήξει την βούληση μας και να καθυστερήσει την επίτευξη των στόχων μας, να αποδιοργανώσει την συμπεριφορά μας και να αποπροσανατολίσει την επικοινωνία μας, να επιφέρει δυσάρεστες σωματικές αλλαγές όπως δυσκολία στην αναπνοή και ταχυκαρδία, επιπρόσθετη σύγχυση και κούραση. Όταν η ποσότητα και η διάρκεια του άγχους αυξάνεται, το άγχος γίνεται από λειτουργικό, παθολογικό. Ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή τα φαινόμενα ψυχολογικής πίεσης έχουν γίνει περισσότερο έντονα λόγω της οικονομικής κρίσης. Όπως και να έχει υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απαλλαχτούμε από το άγχος όπως:

**Στην επαγγελματική ζωή:** υψηλός βαθμός άγχους στην εργασία επηρεάζει την λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση του χρόνου μας κι μπορεί να μας κάνει απρόσεκτους, νευρικούς και ευερέθιστους.

**Στην επικοινωνία:** Εκεί τα αποτελέσματα του έντονου άγχους είναι εξίσου επιβλαβή και αυξάνουν τον κίνδυνο διαπροσωπικών και οικογενειακών προστριβών. Η υπομονή μας μειώνεται και μπορεί να προκληθούν αλλαγές στον τρόπο που συνομιλούμε ή συμπεριφερόμαστε στους άλλους ανθρώπους,

εμφανίζονται συχνότερα διαμάχες και αυξάνονται οι δυσκολίες στην κατανόηση και την επίλυση των συγκρούσεων. Στην κοινωνική ζωή το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις με φιλικά πρόσωπα εξαιτίας των αποφυγών κοινωνικών καταστάσεων και συναναστροφών.

**Στη σεξουαλική ζωή:** Όταν το άγχος ξεπερνά κάποια όρια, τότε είναι δυστυχώς η αιτία για την εμφάνιση μειωμένης σεξουαλικής επιθυμίας που συχνά οδηγεί σε αραίωση της συχνότητας των επαφών ενός ζεύγους. Επομένως, είναι φανερό όταν το άγχος στις περιπτώσεις που ξεφεύγει από τα φυσιολογικά όρια που το κάνουν λειτουργικό και απαραίτητο στη ζωή μας, ένας άνθρωπος αισθάνεται ότι υστερεί σε σημαντικούς τομείς της ζωής οδηγείται σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, αυξημένα επίπεδα κούρασης εξαιτίας της συνεχούς προσπάθειας για καλύτερη επίδοση.

## **6.**

### **Έρευνα: Επαγγελματική ζωή και άγχος**

Επιστήμονες του Ινστιτούτου Ψυχιατρικής του Kings College στο Λονδίνο μελέτησαν όπως επιπτώσεις που έχει στην υγεία νέων ανθρώπων, ηλικίας 30-32 ετών, το άγχος όπως καθημερινότητας. Οι ερευνητές παρακολούθησαν τον τρόπο ζωής και την υγεία χιλίων ατόμων και διαπίστωσαν ότι εκείνοι που εργάζονται καθημερινά υπό συνθήκες υψηλού άγχους έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν σοβαρά προβλήματα υγείας σε σχέση με εκείνους που εργάζονται με πιο χαλαρούς ρυθμούς. Σε άτομα που εργάζονται υπό συνθήκες άγχους παρατηρήθηκε σοβαρός κλονισμός του νευρικού όπως συστήματος, ενώ αρκετοί εμφάνισαν συμπτώματα κατάθλιψης, και μάλιστα βαριάς μορφής. Στην κορυφή όπως λίστας των ατόμων με το μεγαλύτερο άγχος είναι οι σεφ σε μεγάλα εστιατόρια και οι εργάτες σε κατασκευές κτιρίων που τα χρονοδιαγράμματα για την ολοκλήρωσή όπως είναι ιδιαίτερα πιεστικά. Σύμφωνα με την έρευνα οι σεφ και οι εργάτες έχουν έξι φορές περισσότερες πιθανότητες από όπως όπως να καταρρεύσουν υπό την πίεση του άγχους. Στην έρευνα μελετήθηκαν εργαζόμενοι σε διάφορα επαγγέλματα (ηθοποιοί, δάσκαλοι, γιατροί, αγρότες, χρηματιστές, πιλότοι, αστυνομικοί κ.ά.). Οι λιγότερο ψυχοφθόρες εργασίες είναι αυτές που σχετίζονται με τη φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών, όπου δεν υπάρχουν συσκέψεις, χρονικές προθεσμίες αλλά και πιθανότητα αποτυχίας, που κάνει όπως ανθρώπους να αισθανθούν άσχημα στον επαγγελματικό ή κοινωνικό περίγυρο όπως.

Ο πιο επιβαρυντικός παράγοντας για την υγεία του σύγχρονου ανθρώπου είναι η πίεση του χρόνου. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι περισσότερο ευάλωτες στην καθημερινή πίεση είναι οι γυναίκες. *«Ακόμη και στην αρχή όπως επαγγελματικής πορείας μιας γυναίκας εμφανίζονται επιπτώσεις στην υγεία όπως οι οποίες σχετίζονται με το άγχος που παράγεται στη δουλειά και στη ζωή όπως. Παρατηρείται ανάπτυξη έντονης ανησυχίας και κατάθλιψης σε απόλυτα υγιείς νέες γυναίκες που μόλις έχουν αρχίσει να εργάζονται»* αναφέρει η **Μαρί Μέλχιορ**,

μέλος όπως ερευνητικής ομάδας. Η νέα έρευνα έρχεται να προστεθεί σε παλαιότερες με ανάλογα αποτελέσματα, όπως αυτή που είχε γίνει πρόσφατα για λογαριασμό του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας, η οποία ανέφερε ότι το ένα τρίτο των εργαζομένων στον ανεπτυγμένο βιομηχανικά κόσμο αντιμετωπίζει προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος.

## 7.

### Ψυχολογικό αντίκτυπο της οικονομικής κρίσης στα παιδιά



Η οικονομική κρίση, εκτός από τις πρακτικές αλλαγές που φέρνει στο βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, επηρεάζει ψυχολογικά και τα παιδιά, με πολλούς τρόπους. Είτε μέσω των αλλαγών στον τρόπο ζωής της οικογένειας, είτε μέσω των αλλαγών στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων (αν π.χ. έχουν χάσει τη δουλειά τους), είτε μέσω των στάσεων που προβάλλονται ιδιαίτερα από τα ΜΜΕ. Τα παιδιά δεν ζουν σε μια μαγική γυάλα. Ακόμη κι αν στη δική τους οικογένεια δεν υφίστανται προβλήματα βιοτικού επιπέδου, τα παιδιά απορροφούν και εισπράττουν το αίσθημα της περιρρέουσας ατμόσφαιρας, που αυτή τη στιγμή στη χώρα μας, χαρακτηρίζεται από: 1) φόβο, 2) έλλειψη ελπίδας, προοπτικής για το μέλλον, 3) πλήρης απαξίωση της έννοιας της κοινωνικής δικαιοσύνης, 4) θυμό. Καθώς τα παιδιά βιώνουν την οικονομική και κοινωνική κρίση σε μια τρυφερή ηλικία, όπου διαμορφώνεται η κοσμοθεωρία τους, η αντίληψή τους για τη ζωή, είναι σημαντικό να φροντίσουμε να έχουν υγιείς τρόπους να ερμηνεύσουν και να ανταποκριθούν σε αυτήν. Είναι ανέφικτο, αλλά και ανεπιθύμητο, να τα απομονώσουμε από την πραγματικότητα, ώστε να μη βλέπουν τις δυσκολίες. Ζουν στον ίδιο κόσμο με εμάς. Το κλειδί είναι να νοηματοδοτήσουν υγιώς όσα παρατηρούν και βιώνουν. Ένας συνήθης, μη υγιής τρόπος ερμηνείας είναι ο φόβος της έλλειψης. Ριζώνουν στο παιδί βαθιά αρνητικές πεποιθήσεις, όπως: «Τα λεφτά δεν είναι ποτέ αρκετά», «Δεν θα έχω ποτέ αρκετά λεφτά στη ζωή μου, δεν υπάρχουν αρκετά», «Δεν θα καταφέρω να επιβιώσω», «Οι άνθρωποι πατούν επί πτωμάτων για τα λεφτά»,

«Ας αρπάξω όσο περισσότερα μπορώ, αλλιώς θα το κάνουν οι άλλοι πριν από εμένα». Αυτές οι θεμελιώδεις αρνητικές πεποιθήσεις, υπάρχουν σε πολλούς ενήλικες, ακόμη και αν δεν εκφράζονται ρητά. Επειδή οι ασυνείδητες πεποιθήσεις είναι τόσο θεμελιώδεις, καταλήγουν να υπαγορεύουν τη συμπεριφορά μας, τις επιλογές μας, τα σχόλια μας, ακόμη και τη στάση του σώματός μας. Μέσα από αυτά τα κωδικοποιημένα μηνύματα, οι αρνητικές πεποιθήσεις των ενηλίκων διαποτίζουν το νου των παιδιών, χωρίς τα ίδια να το καταλαβαίνουν. Αν παραμείνουν κρυμμένες κι ανέπαφες, χωρίς να τεθούν υπό αμφισβήτηση, μέσα από κάποια συζήτηση για παράδειγμα, μπορούν να επηρεάζουν τη ζωή και τις αποφάσεις του παιδιού για πολλά χρόνια μετά. Επιπλέον, σύνηθες φαινόμενο είναι το αίσθημα ενοχής που μπορεί να δημιουργηθεί στα παιδιά. Πολλές φορές νιώθουν εκείνα υπεύθυνα να βοηθήσουν την οικογένεια. Έτσι νιώθουν ενοχή και ευθύνη που δεν τους αναλογεί π.χ. «Ο μπαμπάς φαίνεται δυστυχισμένος. Πρέπει να κάνω κάτι για να το σώσω την οικογένειά μου». Καταλήγουν να υιοθετούν ενοχικά το ρόλο του γονιού. Όσο βλέπουν να αποτυγχάνουν (καθώς δεν είναι στη δύναμή τους να κάνουν το μπαμπά ευτυχισμένο), νιώθουν ακόμη πιο ένοχα κι αγχωμένα. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται επίσης την μεγάλη κοινωνική αδικία που συντελείται αυτή τη στιγμή εις βάρος του λαού, όχι μόνο του δικού μας, αλλά και άλλων. Τα παιδιά δεν έχουν ανοσία στα μηνύματα της τηλεόρασης ή των κοινωνικών αναταράξεων. Βλέπουν την ατιμωρησία σε εκείνους που έχουν αποκτήσει τα πολλά αδικώς και βλέπουν την εξαθλίωση στους εργαζόμενους, που πάλευαν μια ζωή για ένα μεροκάματο. Ο θυμός που προκύπτει δεν είναι απαραίτητα αρνητικός, αρκεί να λειτουργήσει ως δημιουργική δύναμη, παρά καταστροφική. Άλλος ένας παράγοντας που μπορεί να δυσανεστήσει και να αγχώσει τα παιδιά ακόμη περισσότερο, είναι τα Μ.Μ.Ε. Αυτά επηρεάζονται από τις στατιστικές και από την τρομολαγνεία των ΜΜΕ. Καταλήγουν και κρύβονται πίσω από μια απόλυτη σκέψη άσπρο-μαύρο. Έτσι τους δημιουργείται μία έντονη ανασφάλεια για το μέλλον. Δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση αυτή με αποτέλεσμα είτε να παραιτούνται ακόμη και από το διάβασμα λέγοντας : «Τι νόημα έχει; Και να περάσω, πού θα μπορέσω θα βρω δουλειά;» είτε να οδηγούνται στην υπερκόπωση επιθυμώντας να αποκτήσουν όλα τα εφόδια (ξένες γλώσσες, πτυχία, masters) που θα τα βοηθήσουν στην εύρεση εργασίας. Είναι σημαντικό λοιπόν να θυμίσουμε στα παιδιά μας ότι το χρήμα δεν είναι το παν. Τα παιδιά, αν έχουν τα απολύτως στοιχειώδη, μπορούν να ζήσουν ευτυχισμένα σε μια οικογένεια, όπου υπάρχει το ψυχικό απόθεμα αγάπης κι αισιοδοξίας από τους γονείς. Τα παιδιά δεν θα στερηθούν τόσο πολύ τα υλικά αντικείμενα, αν και πολλές φορές φαίνεται να προσκολλούνται σε αυτά, γιατί τους λείπουν άλλα ουσιαστικότερα. Καλοπροαίρετοι άνθρωποι με αγάπη, μπορούν να θρέψουν τη ψυχή των παιδιών και να τα βοηθήσουν να προασπίσουν τις ψυχικές τους δυνάμεις. Άνθρωποι που είναι πάνω από όλα καλοήθεις, με την καρδιά τους ανοιχτή είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες για μια ουσιαστικά ποιοτική ζωή, ακόμη και σε μια οικονομική δυσχέρεια.

## 8. ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ

Πολλοί ενήλικες θεωρούν ότι το «άγχος» είναι δικό του προνόμιο και πως τα παιδιά δεν έχουν λόγο να αγχώνονται, καθώς ζουν σε ένα προστατευμένο και ασφαλές περιβάλλον. Αυτή η διαπίστωση, βέβαια, γίνεται βάσει της τωρινής μας γνώσης και των προβλημάτων της ενήλικης ζωής. Όμως, ας θυμηθούμε ότι σε κάθε χρονολογική περίοδό μας, υπήρχαν πράγματα και καταστάσεις πολύ σημαντικές για εμάς, που επηρέαζαν τη ζωή μας, ενώ τώρα μπορεί να μας ακούγονται «αστεία», «εύκολα» κ.τ.λ. Έρευνες έχουν υποστηρίξει ότι ακόμα και τα βρέφη παρουσιάζουν ενδείξεις άγχους, καταδεικνύοντας έτσι πόσο επηρεάζονται από το περιβάλλον τους.

### ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Στη **βρεφική ηλικία** το παιδί δεν μπορεί να εκφράσει την ψυχική του ένταση με λόγια αλλά με έντονο κλάμα, αλλαγές στη διάθεση του, διαταραχές ύπνου, ακόμα και με σωματικά συμπτώματα.



Στη **νηπιακή ηλικία** το παιδί έχει όμοια συμπτώματα με αυτά της βρεφικής ηλικίας ενώ στην **παιδική ηλικία** αν και το παιδί μπορεί να εκφραστεί με λόγια, δεν είναι απαραίτητο ότι ξέρει τι του προκαλεί ένταση για να συζητήσει με τους γονείς του. Εδώ επίσης συναντάμε επιθετικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης και χαμηλές σχολικές επιδόσεις.





Στην **εφηβεία** συνήθως συναντάμε ψυχικές αναστατώσεις, όμως όταν ο έφηβος έχει να αντιμετωπίσει και πρακτικά προβλήματα, τότε ίσως να παρουσιάσει μια σειρά συμπτωμάτων, άλλοτε σωματικά, όπως πονοκέφαλοι, ζαλάδες κ.α. και άλλοτε συναισθηματικά όπως θλίψη, κλάμα, φωνές, επιθετικότητα.



Οι **ηλικιωμένοι**, ή αλλιώς η **τρίτη ηλικία** είναι μία ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα με ξεχωριστές ανάγκες. Τα συχνότερα προβλήματα των ηλικιωμένων είναι το άγχος και η κατάθλιψη. Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα άγχους κατά την Τρίτη ηλικία είναι η αγωνία για εμφανώς ασήμαντα γεγονότα και η αγωνιώδης προσμονή σε καθημερινό επίπεδο. Το άτομο σε αυτή την περίπτωση μπορεί να εμφανίζει χαμηλή συγκέντρωση, απώλεια μνήμης, απώλεια ενδιαφερόντων και πολλαπλά σωματικά ενοχλήματα.



## 9. ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Πάρα πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα που τους προκαλεί άγχος και δυσφορία. Τα προβλήματα τους μπορεί να οφείλονται σε αρκετά προφανή αίτια, όπως η απώλεια του συντρόφου, η μοναξιά ή οι δυσκολίες συντήρησης της οικογένειας, μπορεί να οφείλονται σε έμφυτα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου ή μπορεί και να είναι αντίδραση σε τραυματικά γεγονότα της ζωής.

Κάποιοι από τους ανθρώπους φθάνουν μέχρι το κατώφλι του ειδικού ζητώντας βοήθεια. Οι περισσότεροι όμως υποφέρουν σιωπηλά, κρατώντας κρυφά τα προβλήματα τους για πολλά χρόνια. Ορισμένες φορές η κατάλληλη βοήθεια δεν έρχεται παρά τις αναζητήσεις τους. Άλλοτε πάλι αισθάνονται υπερβολική ντροπή ή πολλές ενοχές για να αποκαλύψουν το πρόβλημα τους σε κάποιον.

Σε αυτά ακριβώς απαντά το συγκεκριμένο εγχειρίδιο αυτοβοήθειας, το οποίο μας δείχνει τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους που αποσκοπεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν μόνοι τους και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που τους προκαλεί το άγχος. Οι τρόποι αυτοβοήθειας του άγχους είναι τα εξής:

-Τα εγχειρίδια αυτοβοήθειας τα οποία είναι πρακτικοί, βήμα προς βήμα οδηγοί αντιμετώπισης ψυχολογικών προβλημάτων, οι οποίοι είναι σχεδιασμένοι ώστε να διευκολύνουν την επίτευξη και τη διατήρηση της επιθυμητής αλλαγής χωρίς την παρέμβαση ενός ειδικού ψυχικής υγείας. Κύριοι στόχοι κάθε προγράμματος αυτοβοήθειας είναι να κατανοήσει το άτομο σε βάθος τη φύση των προβλημάτων του και να μάθει αποτελεσματικές τεχνικές προκειμένου να τα αντιμετωπίσει. Οι τεχνικές εντάσσονται σε ένα συστηματικό πρόγραμμα θεραπείας, το οποίο καλείται να εφαρμόσει το άτομο ακολουθώντας τις οδηγίες που δίνονται.

-Ακούστε μουσική η οποία επηρεάζει σημαντικά τη διάθεσή σας και η καλή διάθεση οδηγεί σε χαμηλή πίεση, ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, μειωμένη αίσθηση του πόνου.

-Δημιουργήστε χώρους στο σπίτι σας στους οποίους θα χαλαρώνετε. Οι χώροι αυτοί χρειάζεται να βρίσκονται σε σημείο όπου θα υπάρχει φυσικός φωτισμός, θα είναι χρωματισμένοι σε γήινους τόνους. Μπορείτε επίσης να τους διακοσμήσετε με κεριά, λουλούδια κα φωτογραφίες αγαπημένων σας προσώπων.

-Αγκαλιάστε και φιλήστε τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Το άγγιγμα μπορεί να σας ανακουφίσει από το στρες.

-Όταν νιώσετε στρες προσπαθήστε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας μια ευχάριστη εικόνα που θα σας κάνει να νιώσετε όμορφα.

-Δημιουργήστε ένα πλάνο δραστηριοτήτων έξι εβδομάδων αναθέτοντας σε κάθε μέλος της οικογένειάς τις εργασίες που χρειάζεται να κάνει έτσι ώστε το βάρος των εργασιών να μην πέφτει μόνο σε εσάς.

-Τέλος όταν μια κατάσταση σας προκαλεί στρες προσπαθήστε να την απλοποιήσετε διαιρώντας την σε μικρότερα κομμάτια, έτσι ώστε το αρχικά αγχογόνο γεγονός να μειωθεί σε ένταση για να νιώσετε ότι μπορείτε να αντεπεξέλθετε.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην οικογένεια

Οι γονείς είναι η πιο σημαντική πηγή κοινωνικής και διαπροσωπικής ενίσχυσης που επηρεάζει τη μάθηση και διαμορφώνει τις στάσεις και τις αξίες των ατόμων κατά τα χρόνια της ανάπτυξής τους. Οι γονείς μπορούν αρχικά να επιδιώξουν μία συζήτηση με το παιδί, η οποία θα αφορά τα συμπτώματα άγχους. Ακόμη πρέπει να εξετάσουν εάν υπάρχει ιστορικό αγχώδους διαταραχής, κατάθλιψης ή χρήσης ουσιών στην οικογένεια και εάν χρειαστεί να παραπέμψουν το παιδί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Επιπλέον μπορούν να ακολουθήσουν τις παρακάτω χρήσιμες συμβουλές, έτσι ώστε να βοηθήσουν το παιδί και να διευκολύνουν την επικοινωνία τους μαζί του:

- ακούτε ενεργητικά το παιδί όταν είναι αγχωμένο, χωρίς να ασκείτε κριτική και προσπαθήστε να αντιληφθείτε αυτό που δεν μπορεί να πει,
- σεβαστείτε τα συναισθήματά του ακόμη και εάν δεν τα κατανοείτε, με αυτόν τον τρόπο το παιδί ανακουφίζεται,
- ενημερωθείτε για τη διαφορά ανάμεσα στο φυσιολογικό και το παθολογικό άγχος,
- ενισχύστε την κοινωνικοποίηση του παιδιού, ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε κοινωνικές, αθλητικές και άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες αλλά χωρίς να το πιέζετε, θα το βοηθήσει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής του,
- πληροφορείστε το παιδί για το τι ακριβώς είναι αυτό που του συμβαίνει και τονίστε του ότι δεν ευθύνεται το ίδιο για αυτό και ότι είναι πάρα πολλοί οι άνθρωποι που έχουν παρόμοια συναισθήματα
- εξετάστε τις επιλογές θεραπείας και συζητήστε τις με το παιδί, η απόφαση για την έναρξη της θεραπείας είναι του παιδιού (ειδικά όταν βρίσκεται στη εφηβεία),
- διερευνήστε το δικό σας άγχος και αν υπάρχει μετριάστε το, μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε πρότυπο προς μίμηση για το παιδί,
- αφήνετε το παιδί να παίρνει πρωτοβουλίες και αποφεύγετε να είστε υπερπροστατευτικοί μαζί του, δείξτε του εμπιστοσύνη,
- βοηθήστε το να προγραμματίζει τις δραστηριότητές του και να χωρίζει τα καθήκοντα που του φαίνονται «βουνό» σε πιο μικρά τμήματα,
- προτείνετε του να κάνει διαλείμματα όταν διαβάζει, έτσι ώστε να μπορεί ξεκουράζεται,
- βεβαιωθείτε ότι τρέφεται σωστά,
- βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χρόνος για να μπορεί να απολαμβάνει την ηλικία του και ότι δεν έχει επιφορτιστεί με υποχρεώσεις, τις οποίες δεν μπορεί να αντέξει,
- όταν το παιδί προκαλεί καυγά αυτό που επιδιώκει είναι να σας βγάλει από τα όριά σας, μην ανταποκρίνεστε σε αυτό με νεύρα και θυμό, αλλά προσπαθήστε να το επαναφέρετε στην τάξη με ήρεμες και κοφτές φράσεις.

Εάν αυτό είναι αδύνατο αφήστε το για λίγα λεπτά μόνο του να αποφορτιστεί και έπειτα συζητήστε ήρεμα και σοβαρά μαζί του το περιστατικό.

## 10.

### Ο Άνθρωπος και η σχέση του με τη φύση

Είναι γνωστό το ότι έχουμε αποξενωθεί από την φύση. Είναι ένα γεγονός αναμφισβήτητο το ότι η συμπεριφορά μας απέναντι της και απέναντι στα άλλα είδη του πλανήτη μας τα οποία θεωρούμε άλογα σε σχέση με την δική μας λογική είναι σε τέτοιο βαθμό αλαζονική ώστε να θέλουμε πάντα να συμπεριφέρονται όπως εμείς επιθυμούμε. Είναι επίσης γνωστό ότι ο άνθρωπος ξέχασε ότι είναι παιδί της φύσης. Ότι μόνο κατά της και μαζί της νιώθει ευτυχής και πλήρης ξέχασε ότι είναι ένα κύτταρο της. Έτσι παρά την τεράστια τεχνολογική εξέλιξη συνειδητοποιεί μέρα με την μέρα ότι δεν είναι ευτυχισμένος. Νιώθει σαν να έχει αποκοπεί από κάπου, μετέωρος, νιώθει ανασφαλής και ότι έχει χάσει τον προορισμό του δηλαδή τον χαρακτήρα του. Και τέλος νιώθει να έχει χάσει ακόμα και αυτό το αντικείμενο της εργασίας του και ας μην μιλήσουμε για επικοινωνία που δεν υπάρχει. Η μόνη επικοινωνία είναι μέσα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας τα οποία έχουν συντελέσει στο να επέλθει ο πλήρης αποπροσανατολισμός του και έτσι κάθε μέρα ο άνθρωπος να ζει αντιπαλεύοντας κάτι χωρίς να ξέρει τι είναι αυτό. Έτσι γίνεται ατομιστής σε ότι αφορά τα υλικά αγαθά. Παλεύει λοιπόν για να αποκτήσει την ατομική του ευτυχία. Με αποτέλεσμα σύγχυση, νεύρα, φόβο, αλλοτρίωση και άγχος. Και έρχονται οι επιστήμονες να κάνουν έρευνες για κάτι που είναι ήδη γνωστό. Το ότι η πλήρης ψυχική και συναισθηματική ανάσταση του ανθρώπου επανέρχεται μόνο όταν αποκατασταθεί η χαμένη του σχέση και επαφή με τη φύση. Αντιθέτως όμως σε πολλές περιπτώσεις ψυχικών νόσων όπως άγχους και κατάθλιψης η πρώτη επιλογή των γιατρών είναι να συνταγογραφούν φάρμακα. Ενώ μπορούν αντί αυτού να ενθαρρύνουν τους ασθενείς τους με το να βρουν τρόπους να έλθουν σε επαφή με την φύση.

## 11.

### Τροφές που καταπολεμούν το άγχος

Το άγχος ή αλλιώς στρες είναι η μάστιγα της σύγχρονης ζωής, διότι εξαιτίας των έντονων ρυθμών που ζούνε πολλοί άνθρωποι, αυτό έχει ως συνέπεια αυτοί οι άνθρωποι να είναι ευάλωτοι σε διάφορες ασθένειες, από ένα απλό μέχρι και τη καρδιακή νόσο.

Υπάρχουν κάποιοι τρόποι που μπορεί κάποιος να ελέγξει το άγχος όπως για παράδειγμα η Φυσική άσκηση πολύ συχνά πολύ συχνά το γυμναστήριο, η πεζοπορία, το joking, ο χορός, το κολύμπι και άλλες δραστηριότητες που βοηθούν το άτομο να ξεχαστεί από το άγχος. Όμως ο αποτελεσματικότερος τρόπος ώστε να ελεγχθεί το άγχος, είναι η επιλογή των κατάλληλων τροφών.

Οι τροφές μπορούν να καταπολεμούν το στρες με διάφορους τρόπους. Υπάρχουν τρόφιμα που ενισχύουν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μία χημική ουσία που ηρεμεί τον εγκέφαλο, αλλά και τροφές που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης των ορμονών του στρες που έχουν δυσμενείς συνέπειες για το σώμα, με την πάροδο του χρόνου. Τέλος μια θρεπτική διατροφή μπορεί να αντισταθμίσει τις επιπτώσεις του στρες, με την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

## **12.** **Διαλογισμός**

Ο διαλογισμός είναι μια μορφή πνευματικής συγκέντρωσης που επιτυγχάνεται με τη βαθιά χαλάρωση, την απομάκρυνση κάθε σκέψης και εξωτερικών ερεθισμάτων από την συνειδητότητα του υποκειμένου. Σκοπός του διαλογισμού είναι η άντληση γνώσεων. Γενικότερα θεωρείται και μέσο ψυχικής χαλάρωσης και ευεξίας. Ο διαλογισμός απαιτεί ορισμένες προϋποθέσεις προκειμένου να επιτευχθεί. Η πρώτη είναι αδιατάρακτη συγκέντρωση της προσοχής μας σε ένα αντικείμενο. Η δεύτερη είναι η δημιουργία ενός είδους διπλής προσοχής. Κλειδί του διαλογισμού είναι η συγκέντρωση του νου. Η δημιουργία της διπλής προσοχής, το να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας καθώς εστιάζεται στο αντικείμενο της συγκέντρωσής του. Ο διαλογιζόμενος εισέρχεται σε μια κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης, εστιασμένης προσοχής, και εσωτερικής σιγής, η οποία μπορεί να βιωθεί σε οποιαδήποτε στιγμή της καθημερινότητας μας, χωρίς να απαιτεί ειδικές προϋποθέσεις. Τέλος ένα από τα πιο ευχάριστα αποτελέσματα του διαλογισμού είναι η βαθιά ξεκούραση που βιώνεται από το σώμα και το κεντρικό νευρικό σύστημα.

## **13.** **Η Γυμναστική**

Η γυμναστική όχι μόνο βοηθά και ενδυναμώνει το σώμα αλλά καταπολεμά και το άγχος. Πολλοί άνθρωποι χαλαρώνουν από την ένταση της ημέρας και τις στρεσογόνες καταστάσεις μέσω της γυμναστικής. Η άσκηση ενδυναμώνει το καρδιαγγειακό σύστημα το οποίο επηρεάζεται άμεσα από το άγχος. Επίσης κατά τη διάρκεια της άσκησης παράγονται κάποιες χημικές ουσίες οι γνωστές ως ενδορφίνες οι οποίες παράγονται από τον οργανισμό και προκαλούν μείωση του πόνου και αύξηση της ευφορίας.

Τριάντα λεπτά άσκησης την ημέρα βοηθάνε στην μείωση του άγχους και σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή επιφέρουν ανεβασμένη διάθεση και ευεξία. Τα οφέλη της γυμναστικής για την ψυχική υγεία του ανθρώπου και την διάθεση του είναι πολλά αφού η άσκηση σου αφήνει ένα αίσθημα ικανοποίησης και διώχνει το στρες. Οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν θετική επίδραση στη διάθεση μας αφού ανεβάζουν το ηθικό μας και μας ξεκουράζουν.

Τα αποτελέσματα έρευνας που γίνονται σε ασθενείς και υγιείς ανθρώπους δείχνουν ότι η συμμετοχή στα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας μειώνει τα συμπτώματα άγχους.

Σε όλες τις περιπτώσεις φαίνεται ότι η άσκηση προλαμβάνει την έναρξη των συμπτωμάτων του άγχους αλλά και θεραπεύει τις αγχώδεις καταστάσεις σε μεγαλύτερο ποσοστό ακόμα και σε σύγκριση με άλλες φαρμακευτικές και ψυχαναλυτικές μεθόδους.

## 14.

### Η αντιμετώπιση του άγχους μέσω τέχνης, της γιόγκας και του cinema therapy.

#### ΤΕΧΝΗ

Η θεραπεία μέσω της τέχνης πράγματι θεραπεύει τον άνθρωπο από το άγχος. Όλες οι μορφές τέχνης είναι ελιξίριο για την ψυχή όπως η ζωγραφική και η μουσική.

#### Η τέχνη της ζωγραφικής

Πολλά έχουν γραφτεί και έχουν λεχτεί για την ευεργετική επίδραση των χρωμάτων στα συναισθήματα και τον ψυχικό κόσμο των ανθρώπων. Όντως υπάρχει τέτοια επίδραση που οφείλεται στο γεγονός ότι ένα μεγάλο ποσοστό των πληροφοριών σχετικά με τον κόσμο γύρω μας αποκτούμε μέσω της όρασης. Τα χρώματα είναι αυτά που επηρεάζουν άμεσα την συνείδησή μας. Κάθε χρώμα έχει μια συγκεκριμένη συχνότητα ταλάντωσης και επίδρασης στο νευρικό μας σύστημα. Σε κάθε χρώμα αντιστοιχεί ένας συγκεκριμένος ακουστικός τόνος. Τα χρώματα επηρεάζουν το ενδοκρινικό σύστημα του ανθρώπου. Αυτό σημαίνει ότι η θεραπεία μέσω της τέχνης λειτουργεί. Όχι μόνο η ζωγραφική αλλά γενικά οι τέχνες είναι χρήσιμες για την ψυχή, για τα συναισθήματά μας, και αυτά σχετίζονται άμεσα με την σωματική μας υγεία.

#### Η τέχνη της μουσικής

Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται στη διαπροσωπική θεραπευτική σχέση ενός επαγγελματία μουσικοθεραπευτή και του θεραπευόμενου. Οι στόχοι και οι μέθοδοι της θεραπευτικής διαδικασίας είναι εξατομικευμένες και προσαρμοσμένες κάθε φορά στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του θεραπευόμενου. Καθήκον του μουσικοθεραπευτή είναι να εκτιμά κάθε φορά τη συναισθηματική, πνευματική και φυσική κατάσταση του ασθενούς μέσω των αντιδράσεών του σε διαφορετικά ηχητικά και μουσικά ερεθίσματα. Κατόπιν προσαρμόζει τις θεραπευτικές συνεδρίες στις ιδιαίτερες ανάγκες του θεραπευόμενου.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο είδος μουσικής που έχει γενικά κι αόριστα μεγαλύτερη θεραπευτική επίδραση από κάποιο άλλο. Το είδος μουσικής ή τα μουσικά ερεθίσματα που χρησιμοποιεί ο θεραπευτής, προσδιορίζονται από τις **ιδιαιτέρως προτιμήσεις του θεραπευόμενου** τις ιδιαίτερες συνθήκες θεραπείας, καθώς και τους στόχους που έχουν τεθεί.

### **ΓΙΟΓΚΑ**

Η αρχαία τέχνη της γιόγκα έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Εξισορροπεί πνεύμα και σώμα και βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων και άγχους. Σε όλες τις ασκήσεις γιόγκα η εισπνοή γίνεται από την μύτη και η εκπνοή από το στόμα. Στο μέρος που θα διαλέξουμε να κάνουμε τις ασκήσεις πρέπει να επικρατεί απόλυτη ηρεμία.

### **CINEMA THERAPY**

Την τέχνη και ειδικότερα τις κινηματογραφικές ταινίες, επιστρατεύουν οι ψυχολόγοι για την αντιμετώπιση του άγχους, της ανασφάλειας και της κατάθλιψης.

Το νέο ισχυρό όπλο λέγεται κινηματογραφοθεραπεία ή cinema therapy. Εκτός από τις Η.Π.Α. και τη Μ. Βρετανία όπου εφαρμόζεται με θαυμαστά αποτελέσματα, εφαρμόζεται πλέον και στη χώρα μας σε ομάδες ανθρώπων, που επιθυμούν να αντιμετωπίσουν το καθημερινό στρες. «Μέσα από τη διαδικασία της κινηματογραφο-θεραπείας, ο ψυχολόγος επιλέγει για τον συμβουλευόμενο ή για την ομάδα των συμβουλευόμενων μία ταινία, η οποία σχετίζεται με τα θέματα που επεξεργάζονται σε εκείνη τη φάση της θεραπείας». Στη συνέχεια, η ψυχολογική – θεραπευτική συζήτηση πάνω στην ταινία γίνεται εστιάζοντας σε θέματα όπως οι πιθανές ταυτίσεις με τους κινηματογραφικούς χαρακτήρες μέσω στοχευμένων ερωτήσεων και μεταφορών. Το cinema therapy μπορεί να δώσει στον θεραπευόμενο τη διορατικότητα που του λείπει, να τον βοηθήσει να καταλάβει καλύτερα την προσωπικότητά του και να δημιουργήσει σημαντικές θεραπευτικές μεταφορές που θα αντιπροσωπεύουν την ουσία του θέματος που αντιμετωπίζει διευκολύνοντας σημαντικά τη θεραπευτική σχέση.

- . Επίσης είναι σημαντικό να τονιστεί πως οι ταινίες από μόνες τους δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλευτική ή την ψυχοθεραπεία, αν υπάρχει διάγνωση κατάθλιψης ή κάποιας αγχώδους διαταραχής, αλλά αποτελούν ένα διορατικό και ψυχαγωγικό «συστατικό» στη θεραπευτική διαδικασία.

## 15. Τέστ άγχους

Τι είναι ο δείκτης του άγχους?

Το άγχος είναι δύσκολο να το κατανοήσουμε. Όμως μπορεί να κάνει τις ζωές μας πιο μίζερες, να χειροτερέψει την φυσική μας κατάσταση και μάλιστα μερικές φορές με δραματικό τρόπο. Περιέργως, δεν αντιλαμβανόμαστε πάντα ότι είμαστε αγχωμένοι. Οι συνήθειες, οι αντιλήψεις και τα συμπτώματα που αποκαλύπτουν τα προβλήματα μπορεί να είναι δύσκολο να τα αναγνωρίσουμε επειδή μας έχουν γίνει οικεία.

Νοιώθεις αγχωμένος; Συμπλήρωσε τώρα το τέστ

---

Ποιος είναι ο δείκτης άγχους σας;

Βρείτε το δείκτη άγχους συμπληρώνοντας το τεστ που ακολουθεί

Πρόσφατα έχεις νοιώσει:

Αρχή φόρμας

1. Να παραμελείς την διατροφή σου  Ναι  Όχι
2. Να προσπαθείς να τα κάνεις όλα μόνος/η  Ναι  Όχι
3. Να εκνευρίζεσαι εύκολα  Ναι  Όχι
4. Να αναζητάς μη ρεαλιστικούς στόχους  Ναι  Όχι
5. Να αδυνατείς να αναγνωρίσεις το χιούμορ σε καταστάσεις που είναι αστείες  Ναι  Όχι
6. Να συμπεριφέρεσαι με αγένεια  Ναι  Όχι
7. Να δίνεις μεγάλη σημασία σε όλα  Ναι  Όχι
8. Να δυσκολεύεσαι αποφασίσεις  Ναι  Όχι
9. Να παραπονείσαι ότι είσαι ανοργάνωτος  Ναι  Όχι
10. Να αποφεύγεις τους ανθρώπους που έχουν διαφορετική γνώμη  Ναι  Όχι
11. Να τα κρατάς όλα μέσα σου  Ναι  Όχι
12. Να αμελείς να ασκείσαι  Ναι  Όχι
13. Να έχεις λίγες υποστηρικτικές σχέσεις  Ναι  Όχι
14. Να παίρνεις υπνωτικά χάπια ή ηρεμιστικά χωρίς συνταγή γιατρού  Ναι  Όχι
15. Να ξεκουράζεσαι λίγο  Ναι  Όχι
16. Να θυμώνεις όταν περιμένεις  Ναι  Όχι

17. Να αγνοείς τα συμπτώματα του άγχους  Ναι  Όχι
18. Να αναβάλλεις δουλειές για αργότερα  Ναι  Όχι
19. Να σκέφτεσαι πως υπάρχει μόνο ένας τρόπος να κάνεις κάτι  Ναι  
 Όχι
20. Να μη βρίσκεις χρόνο να χαλαρώσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας  
 Ναι  Όχι
21. Να κουτσομπολεύεις  Ναι  Όχι
22. Να ξοδεύεις πολύ χρόνο παραπονούμενος για το παρελθόν  Ναι  
 Όχι
23. Να βρίσκεις χρόνο να ηρεμείς, μακριά από θόρυβο και πολυκοσμία  
 Ναι  Όχι
24. Να τρέχεις να προλάβεις τις δουλειές σου κατά τη διάρκεια της  
ημέρας  Ναι  Όχι
25. Να περιμένεις από τους άλλους να κάνουν αυτά που πρέπει να γίνουν  
από σένα  Ναι  Όχι

Αν το αποτέλεσμα είναι μεγαλύτερο από 21

Κατάσταση ανάγκης! Πρέπει να σταματήσετε τώρα, να ξανασκεφτείτε πώς ζείτε, να αλλάξετε τις συνήθειες σας και να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, την άσκηση και τη χαλάρωση σας.

Αν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο από 21 και μεγαλύτερο ή ίσο με 14

Πλησιάζετε την ζώνη κινδύνου. Μπορεί να έχετε συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος και οι σχέσεις σας να βρίσκονται υπό πίεση. Σκεφτείτε προσεκτικά τι επιλογές έχετε κάνει και βρείτε χρόνο για να χαλαρώνετε αρκετές φορές την ημέρα.

Αν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο από 14 και μεγαλύτερο ή ίσο με 7

Έχετε αρκετά καλό έλεγχο της ζωής σας. Προσπαθήστε να αναθεωρήσετε επιλογές και συνήθειες που μπορεί να σας προξενούν περιττό άγχος.

Αν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο από 7

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζεται είναι λίγες. Παρόλα αυτά, βεβαιωθείτε ότι δεν αποφεύγετε τις προκλήσεις, στην προσπάθεια σας να μην σας δημιουργούνται προβλήματα.

## 16.



## **ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ**

### **ΟΜΑΔΑ 1**

Βασιλική Μπήτου  
Εύη Μπήτου  
Έλενα Νικολοπούλου  
Σωτηρία Στεργίου

### **ΟΜΑΔΑ 2**

Κώστας Ράπτης  
Αμαλία Ρέγκλη  
Στέλιος Ρέγκλης  
Χριστίνα Τσουγκράνα

### **ΟΜΑΔΑ 3**

Νίκος Μπαρμπαρούσης  
Νίκη Πανοπούλου  
Πόπη Σαξώνη  
Έλενα Σταυροπούλου  
Παναγιώτης Σωτηρίου

### **ΟΜΑΔΑ 4**

Πέπη Στάνεβα  
Άννα Ρεντζή  
Ιωάννα Σαραντζή  
Βασιλική Τζάφα

## **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ