

- A MAGAZINE BY AXEL ACCESSORIES -

AXEL

[ISSUE No 02 AUTUMN-WINTER 2013-14]

BEST
OF THE
NEW
SEASON

**FALL
FABULOUS**
SHOES, BAGS
& NEW LOOKS

The
Destination
issue
PIERIA

**FASHION
TRENDS**
2013-14

HEALTH & BEAUTY

HAIR STYLE
MAKE UP
COSMETICS
TIPS

Winter
STYLE

Head
over heels



The truth is in
the details
- VIDEO -

Άγχος-Στρες

και πώς αντιμετωπίζονται



Μια συνέντευξη με τον Ερευνητή – Κλινικό – Αθλητικό Ψυχολόγο Δρ. Αναστάσιο Σταλίκα, τέως επικεφαλής του Εθνικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών-ΟΑΚΑ- Αθήνα και τέως επισκέπτη Καθηγητή στο Πολυτεχνείο Μονάχου(TUM).

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ SHUTTERSTOCK IMAGES
IMAGES SHUTTERSTOCK IMAGES



ANXIETY – STRESS AND THE HOW TO DEAL WITH IT

An interview by the Researcher – Clinician – Sports Psychologist Dr. Anastasios Stalikas, former Head of the National Center of Sports Research – OAKA (Olympic Athletic Center of Athens) - Athens and former visiting professor in the Polytechnic School of Munich (TUM).

Axelife: Κατ' αρχάς κύριε Σταλίκα τι είναι άγχος – στρες;

A. Σταλίκας: Ο όρος stress -n αντίστοιχη ελληνική λέξη είναι καταπόνηση- έγινε ευρύτερα γνωστός τη δεκαετία του '30, κατά τη διάρκεια πειραμάτων με ορμόνες του Αυστρο-Καναδού γιατρού και βιοχημικού Hans Selye και από τότε επικράτησε διεθνώς αυτός ο όρος.

Άγχος είναι μια αντίδραση απέναντι σε υποθετικό κίνδυνο που το άτομο φαντάζεται πως το απειλεί (π.χ. ένας φοβάται να ταξιδέψει με αεροπλάνο). Στρες είναι η διατάραξη της εσωτερικής μας γαλήνης - ηρεμίας για κάθε τι που το άτομο αντιλαμβάνεται σαν απειλή για τη ζωή του ή για το «εγώ» του, άσχετα αν η απειλή αυτή υπάρχει στην πραγματικότητα. Το stress όμως γίνεται για το ίδιο άτομο που θα μπει και θα ταξιδέψει με το αεροπλάνο μια απειλή, ένας αντικειμενικός κίνδυνος. Ο κίνδυνος για το άτομο αυτό εκλείπει με την προσγείωση του αεροπλάνου.

Axelife: Τι σημαίνει είμαι «στρεσαρισμένος»;

A. Σταλίκας: Στρεσαρισμένος σημαίνει πως η ζωή κάποιου βρίσκεται σε κρίσιμη φάση, πως η ζωή του κινδυνεύει. Σε επιστημονικό επίπεδο όμως ο όρος στρες δεν αναφέρεται μόνο σε υψηλά βεβαρημένες, έκτακτες καταστάσεις. Είναι μια συνήθης κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όλοι, άλλοι περισσότερο, άλλοι λιγότερο.

Από ψυχολογική άποψη το στρες δημιουργείται όταν η διατήρηση ή η (ξανά) δημιουργία μιας ευνοϊκής κατάστασης απειλείται. Το σωματικό stress σχεδόν πάντοτε συνοδεύεται από κάποιο βαθμό ψυχολογικό στρες, όπως επίσης στα περισσότερα άτομα το ψυχολογικό στρες οδηγεί σε αντιδράσεις σωματικού στρες.

Axelife: Ποια είναι τα συμπτώματα του στρες;

A. Σταλίκας: Συμπτώματα στρες, που μπορούν να εμφανιστούν, είναι η διαστολή των οφθαλμών, η αύξηση της καρδιακής και αναπνευστικής συχνότητας, η αύξηση της πίεσης, κλωμή όψη, κρύα χέρια, στεγνό στόμα, «κρύος» ιδρώτας, αύξηση του μυϊκού τόνου που μπορεί να οδηγήσει μέχρι και σε κράμπα. Συγχρόνως έχουμε και πολλές ορμονικές μεταβολές. Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι επέρχεται βλάβη στην ικανότητα του οργανισμού για λήψη, επεξεργασία και έκφραση των πληροφοριών. Η αυτοσυγκέντρωση διαταράσσεται, επέρχεται σάστισμα, η προσοχή μας στρέφεται όλο και πιο πολύ πάνω στα δικά μας συμπτώματα στρες και τις αρνητικές συνέπειες του φαινομένου του στρες, αντί να στρέφεται προς τον πραγματικό στόχο που έχουμε θέσει. Η σκέψη μας γίνεται στερεότυπη, γινόμαστε απρόσεκτοι, ενώ συχνά επέρχεται και σύγχυση. Στον τομέα της συμπεριφοράς έχουμε μεταβολές στην κοινωνικότητα, στις επιδόσεις, στην ανάπαυση και στη σταθερότητα της βούλησής μας. Μιλάμε πολύ δύσκολα σε άλλους, γινόμαστε ευέξαπτοι και επιθετικοί.

Axelife: Ποια είναι τα αίτια του στρες;

A. Σταλίκας: Το άγχος και το στρες αποτελούν σήμερα τα κύρια χαρακτηριστικά όχι μόνο των ανθρώπων που ζουν στις μεγάλες πόλεις, αλλά και όλων των Ελλήνων λόγω της μεγάλης οικονομικής κρίσης που διέρχεται η χώρα μας –και όχι μόνο.

Από το στάδιο του απογαλακτισμού μέχρι το τέλος της ζωής του, το άτομο δέχεται ποικίλες πιεστικές καταστάσεις που δημιουργούν άγχος και στρες. Οι αιτίες είναι πάρα πολλές. Ενδεικτικά αναφέρουμε τις κύριες πηγές: Η επιλογή επαγγέλματος για μια καριέρα και οι τυχόν δυσκολίες στο επάγγελμα. Πιθανές πιέσεις από την κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκουμε. Γάμος, οικογενειακές σχέσεις, διαζύγιο, θάνατος προσφιούς προσώπου. Απόλυση από την εργασία – ανεργία, συνταξιοδότηση, προβλήματα υγείας, υποχρεωτική μετακίνηση ή «μεταφύτευση» από ένα περιβάλλον σ' άλλο. Για τους μαθητές και μαθήτριες έχουμε: Σχολικό περιβάλλον, ανταγωνισμός, επιλογή επαγγέλματος, άγχος αποτυχίας για τις πανελλήνιες εξετάσεις, επαγγελματική και κοινωνική αποκατάσταση. Για κάθε άνθρωπο και κάθε κοινωνική ομάδα, τα στρεσογόνα ερεθίσματα είναι διαφορετικά. Π.χ. οι αντίξοες καιρικές συνθήκες για τον αγρότη – όπως καλάζι, ξηρασία, πλημμύρες είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες σε σχέση με τους κατοίκους των πόλεων, όπου γι' αυτούς (τους κατοίκους) ιδιαίτερα στρεσογόνα ερεθίσματα είναι ο αστικός συνωστισμός, ο θόρυβος, η μόλυνση, η κυκλοφοριακή συμφόρηση κ.λ.π.

Στη μεγάλη οικονομική και κοινωνική κρίση που διανύει η χώρα μας, τα αίτια του στρες είναι κατά πολύ αυξημένα σε σχέση με άλλες χρονικές περιόδους. Οι γονείς συνιστάται να έχουν αυτοσυγκράτηση – η σιωπή είναι χρυσός ιδιαίτερα σ' αυτή τη φάση- να είσθε διακριτικοί στις εκφράσεις σας, στις υπερβολές σας και στις εκτιμήσεις. Να γνωρίζετε ότι το άγχος μεταδίδεται.

Axelife: Firstly Mr Stalikas what is anxiety – stress?

A. Stalikas: The term stress –the corresponding Greek word is “kataponisi (fatigue)” became widely familiar in the thirties during the experiments of the Austrian-Canadian doctor and biochemist Hans Selye employing hormones and since then this term has prevailed.

Anxiety is a reaction towards a hypothetical risk by which the person thinks that is threatened (e.g. someone is afraid to travel by plane). Stress is the disturbance of an inner peace – tranquillity against anything a person conceives as threat to its life or to its “ego”, irrespective of whether this threat exists in reality. However, stress becomes a threat for the person itself that will travel by plane, an objective danger. The danger for the person is extinct by the landing of the plane.

Axelife: What does stressed out mean?

A. Stalikas: Stressed out means that the life of someone is in a critical phase that his life is in danger. On a scientific level the term stress does not refer only to highly weary extreme conditions. It is a usual condition, which we all experience, others more and others less.

From a psychological point of view stress is created when the preservation or the (re) creation of a favourable condition is threatened. Corporal stress is almost always accompanied by a certain degree of psychological stress as well as in most subjects psychological stress leads to corporal stress reactions.

Μάθετε να χαλαρώνετε εισπνέοντας και εκπνέοντας κρατώντας την αναπνοή σας 10”-12” δευτερόλεπτα

Learn to relax by inhaling and exhaling, holding your breath for 10”-12” seconds.

Axelife: What are the symptoms of stress?

A. Stalikas: The symptoms of stress that may appear are the dilation of eyes, the increase of cardiac and respiratory rate, the elevation of blood pressure, a pale appearance, cold hands, dry mouth, “cold” sweat, increase of muscle tone that may even lead to cramps. At the same time we have many hormonal alterations. It is also characteristic that the ability of the organism to intake, process and express information is damaged.

Focus is disturbed, daze occurs, our attention is increasingly turned to our symptoms of stress and the negative consequences of the condition of stress, instead of turning to the real target, which we have set. Our thoughts become cliché we become careless, while often confusion occurs.

In the area of conduct we observe changes in sociality, performance, rest and steadiness of our will. We hardly talk to others, we become irritable and aggressive.

Axelife: What are the causes of stress?

A. Stalikas: Anxiety and stress comprise today the main characteristics not only persons living in big cities, but also of all the Greeks due to the huge financial crisis our country and not only our country is into.

From the stage of abjecting until the end of his life, a person is under multiple pressing conditions that create anxiety and stress. The causes are numerous. Indicatively we mention the main sources: The choice of a profession that will lead to a career and the possible difficulties in the profession. Possible pressure from the social group to which we belong. Marriage, family relations, divorce, death of a loved one. Being fired from our job – unemployment, retirement, health problems, obligatory transfer or “transplant” from one environment to another. For students we have: School environment, competition, choosing a profession, anxiety of failure in Panhellenic exams, professional and social prospects. For every person and every social group, the stressing stimuli are different e.g. the adverse weather conditions for the farmer- such as hail, drought, floods are particularly stressing in relation to the inhabitants of big cities, for whom the particularly stressing stimuli are urban overcrowding, noise, pollution, traffic jams etc.

During the huge financial and social crisis our country is into, the causes of stress are quite increased in relation to other eras. The parents should present self-restraint –silence is gold- particularly during this phase- be discreet in your expressions, your exaggerations and your estimations. You should know that anxiety is transmittable.



TIPS

Πραγματικές συμβουλές για τη μείωση του άγχους και του στρες:

- ❖ Να έχετε αυτοπεποίθηση, θετική σκέψη και να είστε ο εαυτός σας
- ❖ Μην προσπαθείτε να αρέσετε σ’ όλο τον κόσμο, γιατί δεν θα τα καταφέρετε.
- ❖ Μην προσπαθείτε να ζήσετε σ’ ένα κόσμο που δεν είναι δικός σας, θα καταναλώσετε χωρίς λόγο ενέργεια προσαρμογής.
- ❖ Κάνετε αυτό που σας ευχαριστεί και που προάγει το άτομό σας.
- ❖ Να λέτε αυτό που σκέπτεστε και αυτό που αισθάνεστε και να έχετε κοινωνικό θάρρος.
- ❖ Να σκέφτεστε αισιόδοξα και να ασχοληθείτε με ένα άθλημα που σας αρέσει.
- ❖ Μην θέτετε υψηλότερους στόχους απ’ ό,τι μπορείτε να πραγματοποιήσετε.
- ❖ Μάθετε να χαλαρώνετε εισπνέοντας και εκπνέοντας κρατώντας την αναπνοή σας 10”-12” δευτερόλεπτα.
- ❖ Να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή
- ❖ Να θέτετε προσωπικούς στόχους, γιατί όταν ο στόχος είναι δικός σας -και όχι των άλλων- είναι περισσότερο εφικτός.

Real advice for the reduction of anxiety and stress:

- * Be confident, positive thinking, be yourself.
- * Do not try to be likeable by all people, because you will not manage it.
- * Do not try to live in a world that is not your own, you will make an unjustified energy consumption to adapt.
- * Do what pleases you and advances yourself.
- * Say what you think and what you feel and present social courage.
- * Think positively and get involved in a sport that you like.
- * Do not set your goals higher than the things you can make happen.
- * Learn to relax by inhaling and exhaling, holding your breath for 10”-12” seconds.
- * Follow a healthy diet.
- * Set personal goals, because when the goal is yours –and not the goal of others- it becomes more feasible.