

ΤΕΤΑΡΤΗ, 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2012

Άγχος, Στρές και πως αντιμετωπίζονται



Το kontariotissa.blogspot.com ευχαριστεί τον

Δρ. Αναστάσιο Σταλικά (Ερευνητή Κλινικό – Αθλητικό - Ψυχολόγο) για την προσφορά και την συνεργασία του ως προς την **επιστημονική ενημέρωση** της Κονταριώτισσας.

Το ακόλουθο θέμα είναι ειδικά αυτήν την εποχή μεγάλης σημασίας τόσο για τους απλούς πολίτες που πληγώνονται καθημερινά από την **οικονομική κρίση** και τα καθημερινά προβλήματα όσο και για τα νέα παιδιά που καλούνται σε λίγο καιρό να δώσουν **Πανελλήνιες Εξετάσεις** και να βάλουν το πρώτο λιθαράκι για το μέλλον τους!

Από τον Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ Β. ΣΤΑΛΙΚΑ

Ερευνητή Κλινικό – Αθλητικό - Ψυχολόγο

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



Ο όρος stress - η 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. Καθημερινά ομιλούμε όλοι μας για άγχος και στρές. Τι είναι όμως άγχος και τι στρές; **Άγχος** είναι μια αντίδραση απέναντι σε υποθετικό κίνδυνο που το άτομο φαντάζεται πως το απειλεί, (π.χ. ένας φοβάται να ταξιδέψει με αεροπλάνο) **Στρές** 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 με το αν η απειλή αυτή υπάρχει στην πραγματικότητα. Το στρες 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 προσγγείωση του αεροπλάνου.

Χρονική διαδοχή του Στρές

Στρεσογόνο ερέθισμα(1)---αίσθηση απειλής(2)---αγχωτική κατάσταση(3)

Ο όρος **στρεσογόνο ερέθισμα ή πιεστική κατάσταση**, αναφέρεται σε καταστάσεις που αντικειμενικά περιέχουν κάποιο βαθμό σωματικού ή ψυχολογικού κινδύνου. Ο όρος **απειλή** υποδηλώνει την αντίληψη του ατόμου μιας οποιαδήποτε κατάστασης υποθετικά επικίνδυνης.

- Εάν το άγχος αποτελεί καθημερινό στοιχείο και μπλοκάρει το άτομο στις καθημερινές του πράξεις, τότε πρόκειται για το νευρωτικό άγχος.

Συμπτώματα στρες, που μπορούν να εμφανιστούν, είναι η διαστολή των οφθαλμών, η αύξηση της καρδιακής και αναπνευστικής συχνότητας, η αύξηση της πίεσης, χλωμή 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.

Το Στρες ως προσπάθεια προσαρμογής



Μια άλλη άποψη της έννοιας του Στρες τονίζει την προσπάθεια που καταβάλλει ο καθένας αφενός να αντιμετωπίσει μια κρίσιμη κατάσταση και αφετέρου να ξεπεράσει μια κρίσιμη κατάσταση. Αυτός είναι ο βιολογικός ορισμός του Στρες που παλαιότερα οριζόταν ως η προετοιμασία ενεργοποίησης του οργανισμού για την υπερνίκηση των δυσκολιών προσαρμογής. Χαμηλά επίπεδα στρες είναι απαραίτητα για τη διατήρηση και βελτίωση της λειτουργικότητας του οργανισμού μας. Έτσι εξασφαλίζουμε τα αποθέματα των σωματικών και ψυχικών δυνάμεων, τα οποία εμφανίζονται σαν άγνωστες, κρυφές δυνάμεις του ανθρώπινου δυναμικού και για στιγμές που κινδυνεύει η σωματική μας ακεραιότητα. Μια ζωή η οποία δεν συνοδεύεται από ένα ελάχιστο επίπεδο στρες, δεν είναι απλώς ανθυγιεινή αλλά και πληκτική. Σωστές ποσότητες στρες κάνουν τη ζωή ενδιαφέρουσα, της δίνουν «γεύση», (το αλάτι της ζωής όπως συχνά λέμε.)

Το στρες λοιπόν δεν είναι απαραίτητα αρνητικό στοιχείο. Δεν πρέπει να βιώνεται σαν κάτι ανεπιθύμητο, δεν πρέπει να επιφέρει μείωση της απόδοσης, ούτε και να δρα επιζήμια. Θα ήταν προτιμότερο να βλέπαμε το Στρες κάθε φορά που εμφανίζεται σαν μια θετική απαίτηση.

Αίτια του Στρες

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 προσφιλούς 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 χαλάζι, ξηρασία, πλημμύρες είναι ιδιαίτερα στρεσογόνα 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.

Μηχανισμοί απόκρουσης του στρες και πρακτικές συμβουλές



Στους μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες ιδιαίτερα στον πρωταθλητισμό, αλλά και σ'άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβάνονται και τα λεγόμενα «τελετουργικά» όπως π.χ. και τα διάφορα μασκότ, που ελπίζεται ότι θα φέρουν γούρι, αλλά και τα διάφορα αντικείμενα, όπως π.χ. ένα συγκεκριμένο ζευγάρι παπούτσια χωρίς τα οποία η επίτευξη του στόχου απειλείται σημαντικά. Είναι ένας παράγοντας τον οποίο ο απλός παρατηρητής δεν μπορεί να ερμηνεύσει ορθολογικά. Στη χώρα μας αλλά και αλλού μερικοί π.χ. προπονητές πριν τον αγώνα δεν ξυρίζονται, φορούν το ίδιο σακάκι ή εμφανίζονται μέσα στο καταχείμωνο με καλοκαιρινό πουκάμισο. Αν και όλα τα παραπάνω είναι δυνατόν να προκαλούν τη θυμηδία, παρ'όλα αυτά πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν μέτρα απόκρουσης και αντιμετώπισης του στρες. Βέβαια δεν μπορούν να επηρεάζουν σε καμιά περίπτωση την αντικειμενική δομή μιας απειλητικής κατάστασης. Και τέλος μερικές πρακτικές συμβουλές για τη μείωση του άγχους και του στρες.

- Πρώτα απ'όλα να έχετε αυτοπεποίθηση. θετική σκέψη και να είστε ο εαυτός σας.
- Μη προσπαθείτε να αρέσετε σ'όλο τον κόσμο, γιατί δεν θα τα καταφέρετε.
- Μη προσπαθείτε να ζήσετε σε ένα κόσμο που δεν είναι δικό 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 ασχοληθείτε μ'ένα άθλημα που σας αρέσει
- Μη θέτετε υψηλότερους στόχους απ'ότι μπορείτε να πραγματοποιήσετε
- Μάθετε να χαλαρώνετε εισπνέοντας και εκπνέοντας, κρατώντας την αναπνοή 10 " δευτερόλεπτα.
- Να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή

Υ/Σ:Για περισσότερες πληροφορίες επί του θέματος, βλέπε στο βιβλίο μου «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ» και την ιστοσελίδα μας

Με εκτίμηση

Δρ. Αναστάσιος Σταλίκας

Πηγή.: http://kontariotissa.blogspot.gr/2012/04/blog-post_25.html