**Α Γ Χ Ω Ν Ο Μ Α Ι, Α Ρ Α Υ Π Α Ρ Χ Ω**

ΤΟ ΑΓΧΟΣ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ( συμβουλές για παιδιά και γονείς )



Μικρέ μου φίλε, μικρή μου φίλη

Όταν νιώθεις την καρδούλα σου να χτυπάει πιο γρήγορα, δυσκολεύεσαι ν΄ αναπνεύσεις, ιδρώνεις, δεν έχεις όρεξη για φαγητό ή πονάει το στομάχι σου ή το κεφάλι σου, όταν έχεις διαταραχές στον ύπνο σου, δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς, είσαι ανήσυχος ή νευρικός, τότε διακατέχεσαι από άγχος. Το άγχος είναι μια κατάσταση ταραχής, αδυναμίας, δυσφορίας, ανησυχίας, νευρικότητας, εκνευρισμού. Η λέξη «άγχος» βγαίνει από το «άγχω» που σημαίνει «σφίγγω το λαιμό». Προκαλείται όταν σε πιέζει ο χρόνος, όταν βρίσκεσαι σε κίνδυνο ή όταν νιώθεις κάποια απειλή ή από αγχογόνες καταστάσεις και γεγονότα , όπως

* το διαγώνισμα που έχεις σε κάποιο μάθημα,
* το να σε σηκώσει ο δάσκαλος να πεις το μάθημα μπροστά σε όλα τα παιδιά,
* το να παίξεις θέατρο ή το να πεις το ποίημά σου μπροστά σε κόσμο,
* τα πολλά καθήκοντα υπό πίεση χρόνου (σχολείο, διάβασμα, αγγλικά, μπαλέτο ),
* η μετακόμιση σε άλλο σπίτι και η νέα αρχή σε άλλο σχολείο,
* το να κάνεις κάτι για πρώτη φορά, π.χ. να μπεις σε αεροπλάνο,
* όταν φεύγει η μαμά ή ο μπαμπάς για κάποια δουλειά,
* το να μαλώνει ο μπαμπάς με τη μαμά ,
* η ασθένεια του μπαμπά ή της μαμάς, του παππού ή της γιαγιάς ή του αδερφού σου
* ο τσακωμός με τον καλύτερό σου φίλο ή η ασθένειά του
* ο χωρισμός και το διαζύγιο που θα πάρουν ή πήραν οι γονείς σου,
* το να πας στον οδοντίατρο ή σε άλλον γιατρό

Μερικές φορές αγχωνόμαστε και για ευχάριστη αιτία, π.χ. για το νεογέννητο αδερφάκι, για το πάρτι γενεθλίων που θα κάνεις και θέλεις να είναι τέλειο ή για έναν σπουδαίο αγώνα ποδοσφαίρου στον οποίο θα παίξεις κι εσύ.

Το άγχος είναι μία δυσάρεστη κατάσταση που σε δυσκολεύει, που θέλεις να ξεφύγεις από αυτήν, που θέλεις να τελειώσει όσο πιο γρήγορα γίνεται. Είναι εκνευριστικό.

Μερικές φορές και μόνο που σκεφτόμαστε το επερχόμενο άγχος, μας κάνει να νιώθουμε ακόμα μεγαλύτερο άγχος. Τότε είναι πολύ πιθανό να μπούμε σε φαύλο κύκλο, σε έναν αρνητικό αυτοενισχυόμενο κύκλο: Όσο το σκέφτομαι, τόσο αγχώνομαι. Όσο αγχώνομαι, τόσο το σκέφτομαι. ‘Όταν κάνω κακές σκέψεις, νιώθω άγχος. Κι όταν νιώθω άγχος, κάνω κακές σκέψεις. Δηλαδή, **οι σκέψεις που κάνω και η ανάλογη συμπεριφορά προκαλούν και ενισχύουν το άγχος που νιώθω** ! Δηλαδή προκαλώ εγώ ο ίδιος στον εαυτό μου αυτό που απεύχομαι, αυτό που δε μ΄ αρέσει !! Μπαίνω δηλαδή από μόνος μου στη «φυλακή» που εγώ ο ίδιος έφτιαξα!! Κι έτσι το κακό γίνεται χειρότερο… Το άγχος μπορεί να γίνει φόβος ή ακόμα και πανικός…

(**Τ**) όσο κάνω κακές σκέψεις,

(Τ)όσο το σκέφτομαι

(**Τ**)όσο αγχώνομαι

Ο αρνητικός αυτοενισχυόμενος κύκλος του άγχους

Εύλογα αναρωτιέται κανείς : Γιατί λοιπόν να έχουμε εμείς οι άνθρωποι κάτι που μας είναι τόσο δυσάρεστο και άχρηστο ; Απάντηση : Μπορεί να είναι δυσάρεστο συναίσθημα, αλλά δεν είναι άχρηστο. Κάθε άλλο μάλιστα : μας είναι πολύ χρήσιμο. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας, για να μας βάλει σε δράση, για να μας δραστηριοποιήσει, για να ανταπεξέλθουμε στο πρόβλημα, στον κίνδυνο ή στην απειλή, γρήγορα κι αποτελεσματικά. Είναι ένας μηχανισμός που μας βάζει σ’ επιφυλακή και μας ετοιμάζει για «μάχη» ή για φυγή. Άρα υπηρετεί την επιβίωσή μας, άρα το χρειαζόμαστε. Κι είναι επίτηδες δυσάρεστο, για να το προσέξουμε και να το πάρουμε στα σοβαρά…

* Τι δεν πρέπει να κάνουμε :

Να μην το «ταΙζουμε» τόσο πολύ, διότι μεγαλώνει, θεριεύει ( όπως δείχνει και το σχήμα ), και, αντί να μας βοηθάει, μας κάνει κακό, από σύμμαχος γίνεται εχθρός. Μειώνει τις αντιστάσεις μας, την απόδοσή μας. Ν’ αντιδράσουμε, Ν’ αντισταθούμε. Να μην επιτρέψουμε στο άγχος να μας κυριεύσει, να μας κατακλύσει, να μη χάσουμε τον έλεγχό του. Αν γίνει μόνιμο, πρέπει να το πούμε στους γονείς μας και όλοι μαζί, οικογενειακώς, να πάμε σε κάποιον ειδικό.

* Τι πρέπει να κάνουμε :

**ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ** : Το άγχος δεν είναι αρνητικό συναίσθημα. Το άγχος, ναι μεν μας δυσκολεύει, ναι μεν είναι δυσάρεστο, αλλά είναι από τα πιο χρήσιμα συναισθήματα ( για τους λόγους που προαναφέραμε ). Μας «σπρώχνει» να κάνουμε κάτι, κάτι άλλο, κάτι διαφορετικό…. Ευτυχώς – δυστυχώς, αγχωνόμαστε…

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ** : Είναι φυσιολογικό κι αναμενόμενο να νιώθουμε άγχος κάπου κάπου, στις καταστάσεις που προαναφέραμε. Όλοι, μικροί, μεγάλοι, έχουμε βιώσει – βιώνουμε άγχος. Άγχος νιώθουν όλα τα ζωντανά πλάσματα. Το άγχος μάς προστατεύει. Πρέπει να νιώθουμε άγχος.

**ΑΠΕΝΟΧΟΠΟΙΗΣΗ ΑΓΧΟΥΣ** : Αν δεν είχαμε άγχος, δε θα είχαμε και το «σπρώξιμο» να κάνουμε πράγματα ( που, κυρίως, είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε, π.χ. εξετάσεις για πτυχίο, για δίπλωμα αγγλικών, οδήγησης). Ναι, ακούγεται παράξενο, αλλά είναι για καλό μας. Χωρίς αυτό δε θα μπορούσαμε να διαισθανθούμε τον κίνδυνο και να (αντι)δράσουμε αποτελεσματικά. Χωρίς αυτό δε θα είχανε επιβιώσει οι πρόγονοί μας ( άρα ούτε εμείς ) από τα άγρια θηρία. Το ελεγχόμενο, διαχειρίσιμο άγχος είναι προωθητικό, παραγωγικό, δημιουργικό.

**ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ - ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΓΧΟΥΣ** : Όχι μόνο να μην το κουκουλώσω, να μην ντρέπομαι, αλλά να το επιτρέψω να συμβεί ( πες φωναχτά, με θάρρος : «Ναι, αγχώθηκα! Είμαι αγχωμένος για το αυριανό διαγώνισμα …» ), να το αποδεχτώ ως «κομμάτι» του εαυτού μου και να μιλήσω γι΄ αυτό που με αγχώνει στους γονείς μου ή στον δάσκαλό μου. Κάθε κατάσταση έχει και κάτι να με μάθει, αν την επεξεργαστώ. Μπορώ να του δώσω σχήμα και μορφή, να το ζωγραφίσω και μετά να του μιλήσω, να γίνουμε φίλοι, συνεργάτες.

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ** : Βαθιές, αργές αναπνοές. Να κάνω ένα ζεστό μπάνιο, μασάζ στο κεφάλι, ν’ ακούσω χαλαρωτική μουσική. Να κλείνω τα μάτια μου και να σκέφτομαι εικόνες και στιγμές που μ’ αρέσουν, π.χ. παιχνίδια ή καλοκαιρινά μπάνια.

**ΑΝΤΙΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟΣ – ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ** : Να τραγουδώ το αγαπημένο μου τραγούδι. Να βγω μια βόλτα, να χορέψω, να κάνω κάτι που με ευχαριστεί, με χαροποιεί, μ’ ανακουφίζει.

**ΠΡΟΛΗΨΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ** ! Αν προετοιμαστώ πολύ καλά για το διαγώνισμα, δε θα με νικήσει το άγχος, θα το ελέγχω εγώ.

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ** : Αν ενημερωθώ για τα σκυλιά, θα δω ότι, όχι μόνο δεν είναι όλα τόσο τρομαχτικά, αλλά ότι νιώθουν κι αυτά άγχος από εμένα που με βλέπουν σαν απειλή όταν τα πλησιάζω. ‘Όλα τα ζωντανά πλάσματα αγχώνονται, όχι μόνο οι άνθρωποι. Αν ενημερωθώ ότι το αεροπλάνο είναι το δεύτερο ασφαλέστερο μεταφορικό μέσο ( πρώτο είναι το ασανσέρ ), θα μειωθεί το άγχος μου.

**ΑΛΛΑΓΗ ΣΚΕΨΗΣ - ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ** : Αντί να αγχώνομαι από το αεροπλάνο, να σκέφτομαι ότι θα πετάξω στον ουρανό σαν πουλί, πάνω από τα σύννεφα, ότι θα δω τον κόσμο από ψηλά, ότι είναι μια μαγική εμπειρία.

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ** : Ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή. **Ναι** στα φρούτα ( κυρίως ακτινίδια ), τα λαχανικά, τ’ αυγά, τα ψάρια, το χαμομήλι, το γιαούρτι, τη βαλεριάνα, τη γαλοπούλα. Ναι, στη μαύρη σοκολάτα και το πράσινο τσάι. **Όχι**, στα energy drinks, στον καφέ και στο αλκοόλ.

**ΥΠΝΟΣ - ΑΘΛΗΣΗ** : Να κοιμάσαι αρκετά. Να χορταίνεις ύπνο. Τακτική σωματική άσκηση, άθληση, ομαδικές δραστηριότητες. Μην κάνεις περισσότερα από αυτά που μπορείς. Βρες χρόνο για τον εαυτό σου και κάνε πράγματα που σ’ ανακουφίζουν, σε ηρεμούν, σ’ ευχαριστούν.

**«ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ»** : Στη ζωή μας ζούμε συνεχώς καταστάσεις που μας αγχώνουν. Πρέπει να προετοιμαστούμε λοιπόν. Να εκθέτουμε τον εαυτό μας σε καταστάσεις άγχους ( τόσο όσο αντέχουμε ) και να σκεφτόμαστε ότι θα βγούμε πιο δυνατοί, πιο σοφοί, πιο ώριμοι, πιο «μεγάλοι» .

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΟΝΕΩΝ** : Πολλές φορές το παιδί γίνεται ευαίσθητο στο άγχος ή δεν μπορεί να το διαχειριστεί εξαιτίας της υπερπροστασίας, των επικριτικών σχολίων ( «είσαι χαζός, άχρηστος!») ή της υπερβολικής τιμωρίας από τους γονείς του. Το παιδί που τα έχει όλα έτοιμα, στο χέρι, που υπερπροστατεύεται από τα «χαστούκια» και τις ματαιώσεις της ζωής, δεν αναπτύσσει μηχανισμούς άμυνας ούτε τις απαραίτητες δεξιότητες – όπλα για ν’ αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις που έχει η ζωή του ενήλικα. Δεν δομεί ένα δυνατό Εγώ που να αντέχει σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Βγαίνει στο στίβο της ζωής ευάλωτο, άοπλο, με ό,τι αυτό συνεπάγεται… «Είναι σαν να το πετάμε στη θάλασσα, στα βαθιά, χωρίς να του έχουμε μάθει πρώτα να κολυμπάει. Έστω και με μπρατσάκια, έστω και με κουλούρα….» Είναι σαν να το εκπαιδεύουμε στη Σαχάρα και το στέλνουμε να ζήσει στην Αλάσκα…

 Νίκος Μαρκάκης / δάσκαλος – ψυχολόγος / ψυχοθεραπευτής