

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕ ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΔΑΥΛΕΙΑΣ

ΣΧ.ΕΤΟΣ 2015-16

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ –
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ**

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ :ΜΑΛΙΤΣΑ ΜΑΡΙΑ ΠΕ06

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΕ05

ΤΑΞΗ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ: ΖΟΥΛΟΥΦΤΑΡΙ ΡΟΝΑΛΝΤΟ

ΜΠΡΑΚΑΙ ΜΑΡΙΟΣ

ΝΤΑΛΑΝΙ ΑΡΤΕΜΙΣ

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΗΛΙΑΣ

ΤΡΟΚΑ ΗΛΙΑΝΑ

ΑΓΧΟΣ

Ο όρος άγχος (ή στρες) προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο κάθε άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε στρες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο ευ στρες - όταν ο άνθρωπος καλείτε να το αντιμετωπίσουμε σπάνια (ή μόνο μερικές φορές) και σε περιορισμένο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και τον ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθει στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντιμετωπιστούν οι καθημερινές υποχρεώσεις.

Συναισθήματα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, κυριαρχούν και δεν επιτρέπουν να λειτουργήσει ο άνθρωπος με συγκέντρωση. Το στρες κάνει τους ανθρώπους ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Διατρέχεται μάλιστα κίνδυνος να κακοποιήσει λεκτικά η ακόμη και σωματικά τα παιδιά τους. Λειτουργώντας κάτω από στρες υπάρχει η τάση να παρεξηγηθεί η συμπεριφορά των παιδιών του, 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 υπολειτουργεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.

Το άγχος προκαλεί την ενεργοποίηση του οργανισμού και επομένως σε κάποιο βαθμό μπορεί να λειτουργήσει θετικά, με το να μας κινητοποιήσει προς την επίτευξη του στόχου μας. Όταν όμως η πίεση αυξάνεται και νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε το άγχος μας, μπορεί να γίνει επικίνδυνο και να μας κάνει να υποφέρουμε.

Το άγχος των εξετάσεων συχνά συνδέεται με τον φόβο που νιώθουν τα παιδιά μήπως δεν τα καταφέρουν, μήπως βιώσουν μια αποτυχία. Πίσω από αυτό το συναίσθημα, πολλές φορές υπάρχει ο φόβος μήπως απογοητεύσουν τους Σημαντικούς άλλους και ματαιώσουν τις προσδοκίες τους. Σημαντικοί άλλοι είναι όσοι άνθρωποι είναι σημαντικοί για μας και επηρεάζουν το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας (γονείς, φίλοι, εργοδότες, δάσκαλοι κ.λπ.).

ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Ένα παιδί μπορεί να παρουσιάσει συμπτώματα άγχους από τους πρώτους κιόλας μήνες της ζωής του. Ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά αισθάνονται συχνά άγχος και ανησυχούν για πολλούς λόγους, άλλα σε μικρότερο κι άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό και ένταση. Το παιδί βιώνει το άγχος σαν ένα δυσάρεστο συναίσθημα ενός αόριστου κινδύνου και το εκφράζει γενικά και απροσδιόριστα. Κατέχεται από αβάσιμες ανησυχίες για το μέλλον, οι οποίες κυρίως αφορούν τις καθημερινές του συνήθειες και δραστηριότητες. Έτσι μπορεί να ανησυχεί για ανύπαρκτους κινδύνους, ή ακόμα για πιθανούς τραυματισμούς, αρρώστιες ή και το θάνατο. Τα μικρότερα παιδιά εκλογικεύουν το άγχος τους λέγοντας πως φοβούνται ότι μπορεί να έρθουν κλέφτες στο σπίτι, ή αν είναι μικρότερης ηλικίας μην εμφανιστούν θηρία, τέρατα κτλ.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Όταν το παιδί έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν νιώθει σίγουρο για τον εαυτό του, θεωρεί ότι οι επιδόσεις του στις εξετάσεις αντιπροσωπεύουν και την αξία του ως άτομο. Είναι πιθανό, λοιπόν, να προσπαθήσει να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του επενδύοντας σε μια καλή επίδοση στις εξετάσεις («πρέπει να γράψω καλά»). Η ανασφάλεια κι ο φόβος ότι θα απογοητεύσει τις προσδοκίες τόσο τις δικές του όσο και των άλλων εμφανίζεται με τη μορφή αρνητικών σκέψεων: το παιδί σκέφτεται το χειρότερο σενάριο, το σενάριο της αποτυχίας («δεν θα γράψω καλά») κι έτσι μπαίνει σε έναν φαύλο κύκλο ενίσχυσης του άγχους. Συχνά αυτό έχει ως επακόλουθο να μεγαλώνει το άγχος των εξετάσεων και να ακινητοποιείται ο μαθητής («οτιδήποτε και να κάνω δεν θα τα καταφέρω, δεν μπορώ να κάνω τίποτα»), με αποτέλεσμα να πέφτει η επίδοσή του και να εμφανίζονται ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ταχυκαρδία, εφίδρωση).

Το άγχος των εξετάσεων μπορεί, ακόμα, να προκαλέσει και πνευματικά συμπτώματα, όπως δυσκολία συγκέντρωσης, ασθενή μνήμη ή ακόμα και μπλοκάρισμα. Σε συναισθηματικό επίπεδο, το παιδί που βιώνει το άγχος των εξετάσεων είναι πιθανό να έχει συναισθήματα όπως απογοήτευση, θυμό, να είναι ευερέθιστο ή και να νιώθει έντονο το αίσθημα της αποτυχίας.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Ποιές είναι οι εκδηλώσεις του άγχους;

Η κύρια κλινική εκδήλωση του άγχους είναι σωματικά ενοχλήματα, απο το γαστρεντερικό, ναυτία, έμετοι, απο το καρδιοαναπνευστικό, προκάρδιο έλγος, δύσπνοια, συχνοουρία, ζάλη, αίσθημα στάθειας, λιποθυμικές τάσεις, εφιδρώσεις, δυσκολίες συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου, αυπνίες, εφιάλτες και κοινωνική απομόνωση.

Σωματικά συμπτώματα:

- *Υπερβολικό κλάμα χωρίς πάντα να υπάρχει σοβαρή αιτία.
- *Προβλήματα ύπνου, όπως υπνοβασία, εφιάλτες, αϋπνία ή μεγάλης διάρκειας ύπνος.
- *Προβλήματα στην διατροφή.
- *Παράπονα για πόνους στην κοιλιά ή γαστρεντερικές διαταραχές.
- *Υπερκινητικότητα ή συνεχής κούραση.
- *Νευρικά τικ, όπως παίξιμο των ματιών ή μυών του προσώπου.
- *Νυχτερινή ενούρηση.
- *Τραύλισμα.
- *Πονοκέφαλοι.
- *Δυσκολία στην συγκέντρωση και διάσπαση προσοχής

Συμπτώματα συμπεριφοράς:

- *Παλινδρόμηση σε νεότερη ηλικία.
- *Προσκόλληση στην μητέρα ή σε άλλο πρόσωπο.
- *Άσχημη απόδοση στο σχολείο.
- *Σκληρότητα σε ανθρώπους ή ζώα.
- *Κλέψιμο.
- *Καταστροφή αντικειμένων.
- *Ψέματα ή εξαπάτηση.
- *Εκρήξεις θυμού ή ξαφνικής οργής.
- *Υπερβολική ονειροπόληση.
- *Τελειομανία.
- *Άρνηση να δώσει σε άλλον τα παιχνίδια του και άσχημη αντίδραση όταν τα αγγίζει κάποιος άλλος.
- *Προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους:
- *Απόσυρση ή αποφυγή της προσπάθειας για δημιουργία σχέσεων.
- *Συναισθήματα ανικανότητας.
- *Δηλώσεις παραίτησης και απογοήτευσης, όπως «θα ήθελα να πεθάνω» ή «τι καλά να μην είχα γεννηθεί».
- *Υπερβολικοί φόβοι.
- *Μη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Γενετικός κίνδυνος. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι οι αγχώδεις διαταραχές παρουσιάζονται σε συγκεκριμένες οικογένειες με παρουσία επίσης αγχωδών διαταραχών και στους γονείς. Είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ, ότι κληρονομείται η προδιάθεση για την ανάπτυξη αγχώδους διαταραχής και όχι η καθαυτή. Ιδιοσυγκρασία του παιδιού. Τα παιδιά με αγχώδη διαταραχή παρουσιάζουν νωρίτερα, στη βρεφική ηλικία, μία ιδιοσυγκρασία με ανασταλμένη συμπεριφορά, με υψηλή κινητική δραστηριότητα, οξύθυμα, να αντιδρούν σε νέες καταστάσεις με απόσυρση, αποφυγή ή δυσφορία. Επιπλέον, ως παιδιά τείνουν να είναι ντροπαλά, να αποφεύγουν τις προκλήσεις κτλ. Επίσης έχει βρεθεί σε έρευνες ότι παιδιά με ακραία ανασταλμένη συμπεριφορά έχουν σταθερά υψηλό καρδιακό παλμό.

*Μια πιθανή ασθένεια ή τραυματισμός και η παραμονή του στο νοσοκομείο.

*Οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης ή σκληρής τιμωρίας.

*Σωματικές ή ψυχικές ιδιαιτερότητες του παιδιού.

*Οι αλλαγές στο ατομικό του πρόγραμμα.

*Η σχέση του με τους άλλους.

*Οι επισκέψεις στους γιατρούς.

*Η αρχή της εφηβείας ή οι αλλαγές στο σώμα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Οι γονείς των ανασφαλών παιδιών μερικές φορές χαρακτηρίζονται από έλλειψη ευαισθησίας και αναταπόκρισης στις ανάγκες του. Οπότε δημιουργείται ένας ανασφαλής δεσμός μεταξύ μητέρας παιδιού και σαν συνέπεια αυτού να δημιουργείται μία εικόνα του παιδιού για τον κόσμο ως αναξιόπιστο, απρόβλεπτο και μία άποψη του εαυτού του ότι είναι ανίσχυσο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις. Υπάρχουν, επίσης ενδείξεις ότι η υπερπροστατευτικότητα από την πλευρά των γονέων συνεισφέρει και ενισχύει την συντήρηση του άγχους του παιδιού μέσω

αποφυγής των αγχογόνων καταστάσεων. Για παράδειγμα μπορεί μια μητέρα να μην επιτρέψει στο παιδί της να πάει σε μια γιορτή αν αυτό το αγχώνει, κάτι που οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο, χαμηλής αυτοεκτίμησης, αύξησης του άγχους και περαιτέρω αποφυγής. Τέλος μπορεί οι γονείς να ενισχύσουν την ένταση αλλά και τη διατήρηση του άγχους του παιδιού τους με την μή επαρκή συναισθηματική υποστήριξη. Για παράδειγμα όταν ένας γονέας υποτιμά τη ντροπαλή συμπεριφορά του παιδιού του χαρακτηρίζοντας το ανόητο ή θυμωμένα τον εξαναγκάζει να βιώσει αγχογόνες καταστάσεις.

*Η σχέση του παιδιού με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

*Πίεση που μπορεί να υφίσταται προκειμένου να ικανοποιήσει γονεϊκά ή κοινωνικά πρότυπα.

*Αυστηρός ή πολύ χαλαρός τρόπος διαπαιδαγώγησης.

*Ο ερχομός νέου μωρού στην οικογένεια.

*Οι εντάσεις ή οι διαφωνίες μεταξύ των γονιών.

*Η έντονη οικονομική ανασφάλεια.

*Το διαζύγιο και η απομάκρυνση του ενός γονέα.

*Η σοβαρή ασθένεια ή ο θάνατος κάποιου μέλους της οικογένειας.

*Ο δεύτερος γάμος ενός από τους δύο χωρισμένους γονείς.

*Ψυχολογικά προβλήματα ενός γονιού.

*Η αλλαγή σπιτιού.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Διάφορα συμβάντα στο χώρο του σχολείου ενδέχεται να αυξήσουν το άγχος που βιώνει ένα παιδί. Για παράδειγμα το παιδί μπορεί να είναι θύμα εκφοβισμού από άλλα παιδιά, κατάσταση που προκαλεί έντονο άγχος και φοβίες. Υποχρεώσεις των μαθημάτων, ιδιαίτερα όταν συνδιάζονται με κάποια μαθησιακή δυσκολία ή δυσκολία στη συγκέντρωση μπορεί επίσης να προκαλέσουν άγχος ΠΗΓΗ WWW.SIGMALIVE.CO

*Η αρχή ή το τέλος του σχολείου.

*Η απόδοση στα μαθήματα.

*Η αποδοχή του από το κοινωνικό σύνολο της τάξης.

*Η σχέση του με τον δάσκαλο.

*Η επανάληψη τάξης στο σχολείο.

*Η αλλαγή σχολείου.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το οικογενειακό περιβάλλον διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο για την ψυχική υγεία των παιδιών, ιδίως σε μια ευαίσθητη περίοδο όπως αυτή των εξετάσεων. Αρχικά, είναι απαραίτητο να είναι ξεκάθαρο για τα παιδιά ότι η αποδοχή και η αγάπη των γονιών τους δεν είναι συνάρτηση της επίδοσής τους στις εξετάσεις: ότι αυτό που κρίνεται στις εξετάσεις δεν είναι η αξία του εφήβου. Καλό είναι οι γονείς να είναι διαθέσιμοι να ακούσουν το παιδί, να το ρωτήσουν πώς βιώνει την περίοδο των εξετάσεων. Ακόμα και μια απλή συζήτηση μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα και να κάνει το παιδί να εκτονώσει το άγχος του, νιώθοντας ότι ο γονιός το καταλαβαίνει και του συμπαρίσταται.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά, όσο καταβάλλουν την προσπάθειά τους, να

νώθουν ότι έχουν τη στήριξη της οικογένειας. Το να πει ο γονιός «είμαι δίπλα σου στην προσπάθειά σου και σ' αγαπάω» βοηθάει πολύ περισσότερο το παιδί από οποιαδήποτε συμβουλή, π.χ. «τώρα πρέπει να διαβάσεις, μη βγεις με τους φίλους σου» κ.λπ.

Οι οικογένειες των εφήβων πολλές φορές, κατά την περίοδο των εξετάσεων, δίνουν την εντύπωση ότι βρίσκονται σε κατάσταση συναγερμού και ότι αλλάζουν τους ρυθμούς τους, προσαρμόζοντάς τους στον έφηβο. Κάτι τέτοιο, ωστόσο, μπορεί να συμβάλει στη διόγκωση του άγχους του μαθητή. Καλό είναι οι γονείς να διαχειρίζονται το δικό τους άγχος για τις εξετάσεις χωρίς να το μεταφέρουν στο παιδί τους.

Η περίοδος των εξετάσεων είναι μεταβατική και κρίσιμη, τόσο για τον ίδιο τον έφηβο όσο και για τους γονείς. Για τον έφηβο, και ηλικιακά, σηματοδοτεί τη μετάβαση προς τον «κόσμο των ενηλίκων» και ένα πρώτο σκαλοπάτι προς την αυτονομία. Ταυτόχρονα, οι γονείς έχουν να διαχειριστούν την πληροφορία ότι «το παιδί τους μεγάλωσε» και τους δίνεται παράλληλα η ευκαιρία να επεξεργαστούν τη νέα αυτή φάση της οικογένειας και να προσαρμοστούν στις αλλαγές.

Το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το άγχος μας, να μιλάμε για συναισθήματα και σκέψεις, να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας, να εξασκούμαστε στην υπομονή και την επιμονή και κυρίως να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές είναι δεξιότητες που αποκτούνται και δοκιμάζονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Μεταβατικές περίοδοι, όπως αυτή των εξετάσεων, μπορούν να μετατραπούν σε μια ευκαιρία να εξασκηθούμε σ' αυτές τις δεξιότητες, μιας και θα είναι χρήσιμες τόσο στον έφηβο όσο και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα των εξετάσεων.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΤΟΝΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

1.Πιες χαμομήλι

Το χαμομήλι έχει καταπραυντικές ιδιότητες και βοηθά στον ύπνο. Αν περάσες μια δύσκολη μέρα και δεν μπορείς να ηρεμήσεις, φτιάξε μια μεγάλη κουπα χαμομηλι και προσθέσε λίγο μέλι

2.Αποφυγε τις επεξεργασμένες τροφές

Οι επεξεργασμένες τροφές προκαλούν στρες στο πεπτικό σύστημα. Συμπεριελάβε σε αυτή τη λίστα τα τεχνικά γλυκαντικά, τα αναψυκτικά, τα τηγανίτα, το fast food, τη ζαχαρή, τα προϊόντα που περιέχουν ασπρο αλεύρι και τα συντηρητικά.

3.Φαε τζιντζερ

Την επομένη φορά που θα νιωθείς στρεσαρισμένη ή κουρασμένη από το άγχος ψάξε για λίγο τζιντζερ είναι σίγουρο πως θα σε ανεβάσει.

4.Δοκίμασε λινέλαιο

Το λινέλαιο βελτιώνει τη διάθεση αλλά και την λειτουργία του εγκεφάλου. Δοκίμασε το στα πρωίνα σου smoothies για να επωφεληθείς από τα Ω3 λιπαρά.

5.Απλά ανάπνευσε

Αυτό το tip μπορεί να εφαρμοστεί παντού. Είτε είσαι κολλημένη στην κίνηση, είτε έχεις ένα πολύ μεγάλο project, οι βαθιές αναπνοές σε βοηθούν να ηρεμήσεις εκείνη τη στιγμή. Μερικές φορές το να φανταζόσαι ότι εκπνέεις το στρες μπορεί να σε βοηθήσει.

6.Βγες από την πριζα

Εννοούμε το κινητό, το ipod, το ipad, το laptop, ακόμα και την τηλεόραση. Αυτές οι συσκευές σε κάνουν να νιωθείς συνέχεια ότι είσαι στην πριζα, και να αντιδράς συνεχώς σε μηνύματα που λαμβάνεις. Κάνε ένα διαλείμμα από όλες αυτές τις συσκευές εστω και για 30 λεπτά τη μέρα.

7.Κινησου

Μπορεί να σου ακουγεται περιεργό, αφού η άσκηση είναι το αντίθετο της ηρεμίας αλλά και η άσκηση σε βοηθά να κοιμηθείς καλύτερα το βράδυ

8.Αναλυσε το.

Το να μάθεις να αναγνωρίζεις τα σημάδια του άγχους, είναι μια πολύ καλή στρατηγική.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΑΓΧΟΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Το άγχος σε παρατεταμένη διάρκεια και αυξημένη ένταση μπορεί να οδηγήσει στην κατάθλιψη. Ο οργανισμός μας τότε κάτω από την υπερβολική πίεση του άγχους αμύνεται αδρανοποιώντας το μυαλό σε μια προσπάθεια να απαλύνει τον πόνο. Βραδύτητα σκέψης, δυσκολία συγκέντρωσης, ανορεξία, απάθεια για την ζωή, μοναξιά είναι μόνο μερικές από τις σοβαρές διαταραχές (άγχος συμπτώματα) μπορεί να προκαλέσει το άγχος.

Οι διαστάσεις του άγχους έχουν ξεπεράσει κάθε προηγούμενο αφού πλέον οι επιπτώσεις της στην σύγχρονη κοινωνία αποδεικνύονται καταστροφικές. Τα παρακάτω στατιστικά δίνουν μια γεύση της εικόνας αυτής.

Δύο στους τρεις συνανθρώπους μας αναζητούν βοήθεια σχετικά με την καταπολέμηση του άγχους.

Το 73% ονομάζουν τα λεφτά σαν τον πρώτο παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την δημιουργία άγχους.

Περίπου 121 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από κατάθλιψη.

Περισσότεροι από έναν στους τρεις εργαζομένους στην ΕΕ υποφέρει από εργασιακό άγχος (η αναλογία αυτή αντιστοιχεί σε περισσότερους από 40 εκατομμύρια ανθρώπους)

Πάνω από το 50% των απουσιών από την εργασία οφείλεται στο εργασιακό άγχος.

Εκτιμάται ότι στην ΕΕ το 16% και το 22% των καρδιαγγειακών παθήσεων στους άντρες και τις γυναίκες αντίστοιχα οφείλονται στο εργασιακό άγχος

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Το Διαδίκτυο είναι γεμάτο από πληροφορίες και παραπληροφόρηση σχετικά με τις κρίσεις πανικού ,τις φοβίες , και άλλες αγχώδεις διαταραχές - συμπεριλαμβανομένων υποσχέσεις για γρήγορες θεραπείες. Όταν χρόνιο άγχος διαταράσσει τη ζωή σας, μπορεί να είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε οτιδήποτε.

Χ) Ρίξτε μια ματιά σε μερικούς συνηθισμένους μύθους που κυκλοφορούν και τι είναι το σωστό γύρω από αυτούς για να είστε ενήμεροι. Ένας τρόπος για να απαλλαγούμε από την κακές ή ενοχλητικές σκέψεις είναι να αποσπάσετε την προσοχή σας από αυτό το θέμα κάθε φορά που έχετε τη σκέψη .

Αλήθεια) Αν και αυτό ήταν κάποτε δημοφιλής ως συμπεριφορική παρέμβαση , πιο πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η καταστολή της σκέψης σας, την κάνει ισχυρότερη και πιο συχνή . Οι σκέψεις στις οποίες αντιστέκεστε επιμένουν.

Χ) Αν μια κρίση πανικού γίνεται πολύ ισχυρή, μπορεί να λιποθυμήσετε και να χάσετε τον έλεγχο .

Αλήθεια) Είναι πολύ απίθανο να λιποθυμήσετε, καθώς αυτό προκαλείται από μια απότομη πτώση της αρτηριακής πίεσης. Κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου πανικού η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει ελαφρώς όποτε δεν είναι δυνατόν να συμβεί.

Χ) Αν έχετε κάποια αγχώδη διαταραχή, είναι σημαντικό να αποφύγετε το άγχος και καταστάσεις που σας κάνουν να νιώθετε ανήσυχτοι.

Αλήθεια) Αυτή η θεραπεία σας κάνει εύθραυστους. Αποφεύγοντας το άγχος και τον κίνδυνο ενισχύετε την πάθηση και δεν την αντιμετωπίζετε . Μπορείτε να είστε ανήσυχτοι και να συνεχίσετε να κάνετε οτι θα κάνατε χωρίς την αυτήν την πάθηση.

Χ) Πάντα να μεταφέρει μια χάρτινη σακούλα σε περίπτωση που πάθετε άσθμα.

Αλήθεια) Το να έχετε πάντα μαζί μια σακούλα για αυτόν τον λόγο είναι ένα γεγονός το οποίο σας καθιστά ανήσυχτους από μόνο του για το αν θα τη χρειαστείτε, δηλαδή για το αν θα πάθετε διαταραχή άγχους.

Χ) Τα αίτια των διαταραχών άγχους συνήθως προέρχονται από την παιδική ηλικία, έτσι αποτελεσματική θεραπεία πρέπει να επικεντρωθεί σε αυτό το χρονικό διάστημα.

Αλήθεια) Όποιες και αν είναι οι αιτίες (συνήθως ένας συνδυασμός της κληρονομικότητας και προσωπικές εμπειρίες), η αποτελεσματική θεραπεία επικεντρώνεται στο εδώ και τώρα, συμπεριλαμβανομένων των νέων δεξιοτήτων που έχετε αναπτύξει για να διαχειρίζεστε τις σκέψεις , τα συναισθήματα , τις ενοχλήσεις , και τη συμπεριφορά.

Χ) Τα φάρμακα για το άγχος είναι εθιστικό , έτσι θα πρέπει να λαμβάνονται μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο.

Αλήθεια) Τα φάρμακα πρώτης γραμμής για τις αγχώδεις διαταραχές (SSRI και SNRI αντικαταθλιπτικά) δεν είναι εθιστικά. Οι βενζοδιαζεπίνες μπορεί να είναι χρήσιμες

σε σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη ανοχή και εξάρτηση μετά από μακροχρόνια χρήση.

Χ) Η φαρμακευτική αγωγή είναι η μόνη θεραπεία για αγχώδεις διαταραχές.

Αλήθεια) Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι αποτελεσματική. Αλλά η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία, μπορεί να είναι εξίσου ή περισσότερο αποτελεσματική από τα φάρμακα για τους περισσότερους ανθρώπους, ειδικά σε μακροπρόθεσμη βάση.

Χ) Μερικοί άνθρωποι είναι ανήσυχοι ή νευρωτικοί, και δεν υπάρχει τίποτα που μπορεί να κάνει πραγματικά τη διαφορά.

Αλήθεια) Η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την ανησυχία και τον πόνο και να μάθετε μια διαφορετικό τρόπο σκέψης, ανεξάρτητα από την ιδιοσυγκρασία σας και πόσο νευρωτικές συνήθειες έχετε μέχρι τώρα στη ζωή σας.

Χ) Μια ατέρμονη παροχή παρηγορητικής διαβεβαίωσης από την οικογένεια και τους φίλους και βοήθεια στην αποφυγή του στρες είναι καλό για κάποιον με προβλήματα άγχους.

Αλήθεια) Καλοπροαίρετοι φίλοι και η οικογένεια μπορεί ακούσια να προβούν σε υπερπροστασία και να βοηθήσουν να διατηρήσετε τους φόβους σας κρατώντας μακριά από την αντιμετώπισή τους. Συμπονετική και ευγενική ενθάρρυνση για να κινητοποιηθείτε εναντίον των φόβων και του άγχους, αντί να τα αποφεύγετε, είναι πιο χρήσιμη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: WWW.KONTASOY.COM, WWW.IMARTON.GR, WWW.SHAPE.GRI,
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>, www.xamogelakia.com