

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος

Τι είναι το άγχος;

Οι άνθρωποι αισθάνονται άγχος για πολλά πράγματα: την πρώτη ημέρα στο σχολείο, μια συνέντευξη εργασίας, ένα πρώτο ραντεβού. Το άγχος είναι αυτή η εσωτερική φωνή που λέει "τι θα συμβεί αν" και κάνει την καρδιά σας να χτυπά έντονα και τις παλάμες σας να ιδρώνουν. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο υγιές άγχος και τον φόβο για το μέλλον που μας παραλύει.

Αν βιώνετε άγχος, να ξέρετε ότι δεν είστε οι μόνοι.

Συμπτώματα:

Είναι διαφορετικά για τον καθένα. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ, ορισμένα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αίσθημα ανησυχίας, νευρικότητας ή έντασης
- Υπερδραστηριότητα
- Προβλήματα με τον ύπνο
- Κόπωση
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Ευερεθιστότητα
- Μυϊκή ένταση
- Δυσκολία ελέγχου των συναισθημάτων ανησυχίας

Υγιείς μηχανισμοί αντιμετώπισης:

Εάν νιώθετε άγχος, μπορεί να αισθάνεστε ότι ακόμη και η σκέψη των βημάτων αντιμετώπισής του σας ξεπερνάει. Δεν χρειάζεται να το περάσετε μόνοι σας. Ακολουθούν λοιπόν ορισμένα βήματα για να κάνετε την αρχή:

- Ζητήστε βοήθεια.

- Εκτονωθείτε. Η άσκηση είναι σημαντική τόσο για τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Αν οι σκέψεις σας τρέχουν και αισθάνεστε ότι σας κατακλύζουν, βάλτε τα αθλητικά σας και βγείτε έξω για έναν περίπατο, δοκιμάστε ένα μάθημα spinning ή ένα μάθημα γιόγκα.
- Κοιμηθείτε καλά. Φροντίστε να κοιμάστε 6-8 ώρες κάθε βράδυ διαμορφώνοντας μια ρουτίνα που σας βολεύει.
- Μιλήστε με έναν ειδικό. Η φροντίδα της ψυχικής υγείας σας είναι μέρος της φροντίδας της γενικότερης υγείας σας. Η συνεργασία με τον κατάλληλο ειδικό μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις σκέψεις και τις καταστάσεις που σας δημιουργούν άγχος.

Είδη:

Όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί, το ίδιο και το άγχος. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, οι πιο κοινές αγχώδεις διαταραχές είναι οι εξής:

- Διαταραχή Γενικευμένου Άγχους: υπερβολική ανησυχία που είναι δυσανάλογη σε σχέση με τη φυσιολογική ανησυχία για επερχόμενα γεγονότα της ζωής (όπως την εργασία ή το σχολείο)
- Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους: έντονος φόβος για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που δυσχεραίνουν τις εξόδους, τη διατήρηση φιλικών σχέσεων ή την αλληλεπίδραση με άλλους
- Διαταραχή Πανικού: επανεμφανιζόμενες κρίσεις πανικού που προκαλούν την αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου προκειμένου να τις αποφύγει. Οι κρίσεις πανικού δεν μοιάζουν με το απλό άγχος. Αποτελούν μια έντονη σωματοποιημένη αντίδραση στον φόβο που προκαλεί συχνά αύξηση των καρδιακών παλμών, εφίδρωση και δυσκολία στην αναπνοή.
- Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού: ο φόβος αποχωρισμού από κάποιο άτομο, συνήθως λόγω ανησυχίας ότι μπορεί να του συμβεί κάτι ενώ βρίσκεται μακριά
- Συγκεκριμένες φοβίες: έντονος φόβος σε σχέση με ένα συγκεκριμένο πράγμα ή μια κατάσταση (π.χ. αράχνες, υψόμετρο, αεροπλάνο)

Άγχος και κατάθλιψη:

Μερικές φορές οι άνθρωποι βιώνουν άγχος σε συνδυασμό με άλλες ψυχικές διαταραχές. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν επίσης κατάθλιψη. Και, ενώ ορισμένα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν και τις δύο διαταραχές, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές έχουν διαφορετικά συμπτώματα και αιτίες.

Άγχος και πανικός:

Σκεφτείτε το άγχος και τον πανικό ως δύο συγγενικές έννοιες: συνδέονται μεταξύ τους, αν και δεν αποτελούν ένα και το αυτό. Είναι σύνηθες να αντιμετωπίζετε κρίσεις πανικού ως αντίδραση στον φόβο μαζί με διαταραχές άγχους. Είναι επίσης πιθανό να αντιμετωπίζετε περιστασιακές κρίσεις πανικού χωρίς να έχετε κάποια διαταραχή. Οι κρίσεις πανικού μπορεί να αποτελούν μια τρομακτική εμπειρία και συχνά μοιάζουν με καρδιακή προσβολή. Έχουμε, όμως, καλά νέα: Δεν προκαλούν μακροπρόθεσμη βλάβη στον οργανισμό σας. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι κάτι ασήμαντο. (Επαναλαμβάνουμε ότι συχνά μοιάζουν με καρδιακή προσβολή.)

Άγχος και στρες:

Το στρες είναι μια εντελώς φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση σε καταστάσεις και αλλαγές στη ζωή μας. Το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί επίσης ως αντίδραση στο στρες. Το σημαντικό είναι να είστε σε θέση να διακρίνετε πότε τα υγιή επίπεδα στρες μετατρέπονται σε δυσανάλογα επίπεδα άγχους σε σχέση με συγκεκριμένες καταστάσεις ή συμβάντα.

Αιτίες:

Με απλά λόγια, δεν υπάρχει συγκεκριμένη αιτία για το άγχος. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο:

- Γονίδια. Σύμφωνα με έρευνες, τα άτομα που αναπτύσσουν αγχώδεις διαταραχές πριν από την ηλικία των 20 κατά πάσα πιθανότητα έχουν στο περιβάλλον τους κάποιον συγγενή που βιώνει άγχος.
- Χημεία του εγκεφάλου. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, το άγχος μπορεί να αλλάξει τη χημική ισορροπία του εγκεφάλου. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι αυτή η χημική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.
- Προσωπικότητα. Για ορισμένους ανθρώπους, η προσωπικότητά τους μπορεί να οδηγήσει σε προδιάθεση για ορισμένες διαταραχές άγχους.
- Καθοριστικά γεγονότα ζωής. Τα τραυματικά γεγονότα μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας... ενώ μπορεί επίσης να αλλάξουν τη χημεία του εγκεφάλου μας. Μερικές φορές, το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί μετά από μεγάλες ή δύσκολες αλλαγές στη ζωή.

Αντιμετώπιση και πρόληψη:

Μπορεί να αισθάνεστε ότι το άγχος σας καταβάλλει. Μπορεί, όμως, να αντιμετωπιστεί σε μεγάλο βαθμό. Ορισμένες συνήθειες τεχνικές αντιμετώπισης περιλαμβάνουν τα εξής:

- Βαθιές ανάσες. Εστιάστε στην αναπνοή σας για να χαλαρώσετε και να συγκεντρωθείτε.
- Μειώστε το στρες. Τεχνικές διαχείρισης του άγχους όπως η άσκηση, ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος.
- Κοιμηθείτε καλά. Η διατήρηση ενός τακτικού προγράμματος ύπνου μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τη διάθεσή σας και το στρες.
- ΚΜιλήστε με έναν ειδικό. Ένας θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει επίσης να διαχειριστείτε τα ερεθίσματα που πυροδοτούν το άγχος και τα συμπτώματά του. Οι θεραπευτές και οι γιατροί μπορούν επίσης να σας χορηγήσουν φάρμακα για να σας βοηθήσουν να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία.
- Είναι πάντα καλή ιδέα να ζητήσετε βοήθεια. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια γενναία απόφαση. Θέλετε να κάνετε το πρώτο βήμα; Δοκιμάστε να μιλήσετε με τον γιατρό σας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο που αισθάνεστε και πώς μπορείτε να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία.