

της **Δήμητρας Μανδάλου**, Μέλους της Βρετ. Ένωσης ψυχολόγων, Wales University Msc in clinical Psychology American Liberty University

Μιλώντας για το άγχος, κοινή ομολογία αποτελεί ότι καθημερινά εμπλεκόμαστε με αυτό σε κάποιο βαθμό. Η ζωή μας φαίνεται να ορίζεται από έναν μηχανισμό που η φύση μας προίκισε για την αποτελεσματικότερη επίτευξη της ισορροπίας. Πώς όμως αυτός ο ρυθμιστής γαλήνης και ευημερίας μετατράπηκε στο σύγχρονο θεριό;

Και ενώ σήμερα η επιστημονική κοινότητα προειδοποιεί ότι ασθένειες που αποτελούν μάλιστα της ανθρώπινης φύσης όπως η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος, αλλά και ένα πλήθος σωματικών και ψυχικών διαταραχών έχουν σχεδόν αμφίδρομη σχέση με την ύπαρξη αυξημένων επιπέδων άγχους στον οργανισμό, η εξισορρόπηση αυτών των επιπέδων φαντάζει άπιαστος στόχος.

Ζούμε με άγχος, μιλάμε για αυτό σαν μία παγκόσμια μεταβλητή φθοράς, ενημερωνόμαστε ή βιώνουμε τις καταστροφικές συνέπειές του αλλά φυγαδεύουμε την ύπαρξή του στις ζωές μας σαν ένα κοινό παρονομαστή ύπαρξης. Σαν να αποτελεί μέρος της ταυτότητας μας και της κοινωνικής μας θέσης, συχνά διαπιστώνουμε ότι άνθρωποι που καταφέρνουν να το διαχειρίζονται σε επίπεδα δημιουργικότητας, αποτελούν αποκλίνοντα μέλη μιας κοινότητας που αναρωτιέται «τι έχει αυτός και δεν έχει άγχος;»

Σύνδρομο του δυτικού τρόπου ζωής το άγχος αποτελεί τη συναισθηματική απάντηση στην αναμονή ενός κινδύνου άγνωστου, αόριστου και συγκεκριμένου. Αν όμως επιμείνουμε ότι το άγχος δε θα πρέπει να αποτελεί τίποτα παραπάνω από αυτό που η φύση μας διοχέτευσε στη ζωή μας, έναν ρυθμιστικό παράγοντα δηλαδή, που σε στιγμές κρίσεις μπορεί να μας αφυπνίζει, να μας προειδοποιεί για μια αντίδραση απέναντι σε μια ενδεχόμενη και ρεαλιστική απειλή, να μας κινητοποιεί σε καταστάσεις που απαιτούν την άμεση αντίδρασή μας, τότε θα είχαμε τη δυνατότητα να αποκλείσουμε την καταστροφική ιδιότητα του άγχους, που δεν είναι άλλη από την τάση του να χρονίζει.

Μια άλλη όψη του νομίσματος θα ήταν να δούμε τα θετικά χαρακτηριστικά του άγχους. Δηλαδή, μας βοηθά να προσαρμοζόμαστε τόσο στα θετικά όσο και στα αρνητικά γεγονότα της ζωής όπως ο γάμος ή μια απόλυση. Χωρίς το άγχος δε θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε στους κινδύνους. Για παράδειγμα όταν ένας κίνδυνος παρουσιάζεται στη ζωή μας ενεργοποιείται ένας μηχανισμός γνωστός ως «μάχη ή φυγή» (fight or fly), με την απουσία του άγχους αυτός ο μηχανισμός δεν ενεργοποιείται με αποτέλεσμα να μένουμε άπραγοι. Σκεφτείτε την αντίδρασή σας όταν κατεβαίνετε από ένα πεζοδρόμιο και βλέπετε σε απόσταση αναπνοής ένα αυτοκίνητο, εκεί το άγχος σας δίνει σήμα έναρξης σε μια σειρά βιολογικών αντιδράσεων όπως η έκκριση ντοπαμίνης, αδρεναλίνης και κορτιζόλης και μια σχεδόν ακαριαία αντίδραση λαμβάνει χώρα. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να πω πως αυτές οι ουσίες θα πρέπει να παράγονται από τον οργανισμό μόνο σε καταστάσεις μάχης ή φυγής και όχι ανεξέλεγκτα. Ο οργανισμός μας αντιλαμβάνεται αυτές τις ουσίες ως δηλητηριώδεις τις οποίες και προτιμά σαφώς από το θάνατο. Τι γίνεται όμως όταν εμείς τις χρησιμοποιούμε αλόγιστα; Οι απαντήσεις βρίσκονται στις αγχώδεις διαταραχές για τις οποίες θα μιλήσουμε πιο κάτω.

Προτείνω λοιπόν να ακούσουμε το άγχος μας. Αφού αποδεχτούμε και συνειδητοποιήσουμε την ύπαρξή του θα ήταν χρήσιμο να ακούσουμε τι έχει να μας πει. Για ποιο λόγο δηλαδή υπάρχει με αυτό τον απειλητικό τρόπο στη ζωή μας. Έτσι θα δούμε ότι η αλλοιωμένη μορφή του άγχους βρίσκει έδαφος σε μια σειρά από παράγοντες όπου οι κυριότεροι από αυτούς είναι:

- Η ιδιοσυγκρασία μας ή το λεγόμενο ταμπεραμέντο. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός ακόμα και από τη στιγμή της γέννησής του (κατά την άποψή μας και από την κήση του) έτσι είναι δεδομένο ότι η αντιδράσεις μας στο άγχος, η ευαλωτότητά μας, οι αντιστάσεις μας και οι αντοχές μας διαφοροποιούνται. Για το λόγο αυτό θα λέγαμε ότι παρατηρείται μια προδιάθεση.

- Πολύ σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του άγχους παίζουν και οι πρώιμες εμπειρίες μας. Σκεφτείτε ότι άτομα που μεγάλωσαν σε περιβάλλοντα που οι απαιτήσεις ήταν υπέρμετρες και κάποιες φορές παράλογες έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μια πιο αγχώδη προσωπικότητα. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με παιδιά τα οποία ζήσανε και μεγάλωσαν με γονείς που οι ίδιοι ήταν αγχώδεις. Έτσι το μοντέλο που γνώρισαν για να υπάρχουν στη ζωή και να διαχειρίζονται τις καθημερινές δυσκολίες και το οποίο είναι πολύ πιθανό να αναπαράγουν, δεν είναι άλλο από αυτό του αγχώδους ενήλικα

- Οι κίνδυνοι και οι δυσκολίες που καθημερινά αντιμετωπίζουμε φαίνεται να αποτελούν επίσης βασικό παράγοντα. Όταν καθημερινά αναζητάμε μια λύση «τώρα» για κάθε εκκρεμότητα τότε οδηγούμαστε πάλι σε αλόγιστη χρήση άγχους. Πόσο μάλλον σε άμεσες και ρεαλιστικές καταστάσεις απειλής που μπορεί να αφορούν την υγεία μας, την επαγγελματική και οικογενειακή μας κατάσταση ή της παρουσίας μας, τότε ο κίνδυνος απώλειας βασικών στηριγμάτων μας αναστατώνουν τη ζωή μας και την τροφοδοτούν με δυσφορία και άγχος.

- Όταν αμφισβητούμε τις ικανότητές μας, την αποτελεσματικότητά μας, και την αξία μας υπάρχει σοβαρός κίνδυνος εσωτερικής αποδιοργάνωσης και κινητοποίησης του μηχανισμού άγχους

- Η παγίδευση θα μπορούσε επίσης να αποτελεί μια από τις πιο σοβαρές αιτίες άγχους. Ως μια κατάσταση παγίδευσης θεωρείται η δυσκολία μας να λάβουμε αποφάσεις για ένα θέμα. Έτσι παγιδευόμαστε ανάμεσα σε 2 θέλω, ή μεταξύ σωστού και λάθους ή πάθους και λογικής με αποτέλεσμα αυτή η διλημματική κατάσταση να μας ακινητοποιεί και να ανεβάζει τα επίπεδα του άγχους μας στα ύψη.

- Οι ενοχές φαίνεται να αποτελούν την απάντηση σε πολλές ψυχοπαθολογικές καταστάσεις αλλά και εδώ συμβάλλουν στη δημιουργία και διατήρηση του άγχους. Έτσι αφού δεν καταφέραμε να απαλλαχτούμε από τέτοιου είδους συναισθήματα για πράγματα που κάναμε ή δεν κάναμε, δεν μπορέσαμε να συμφιλιωθούμε με τη φύση μας και να δώσουμε στον εαυτό μας άφεση αμαρτιών είναι πολύ πιθανό να βιώνουμε την επιθετική μορφή του άγχους.

- Σκέψεις για το μέλλον επίσης μας γεμίζουν με άγχος. Οτιδήποτε αναφέρεται στο μέλλον, και αφού το μέλλον είναι αμφίβολο, αποτελεί για τον άνθρωπο φόβο. Έναν φόβο που δεν ξέρει πώς να αντιμετωπίσει αφού η απειλή δεν είναι πραγματική αλλά φανταστική και ενδεχόμενα επικείμενη. Έτσι το άγχος μας κατακλύζει μιας και δεν υπάρχει έδαφος για μάχη ή αντίδραση.

- Τέλος θα ήταν καλό να μιλήσουμε για την οριοθέτηση, που αυτή τη φορά επικεντρώνεται στο κομμάτι των δικών μας ευθυνών. Δηλαδή στην προσπάθειά μας να κάνουμε το καλύτερο, το περισσότερο, να μην υποχρεωθούμε, να μην επιβαρύνουμε, να απαλλάξουμε ή

να προστατέψουμε τους άλλους, φορτωνόμαστε με ευθύνες και υποχρεώσεις που καμία σχέση δεν έχουν με μας.

Έτσι οδηγούμαστε στο να κάνουμε εκπτώσεις και στη δική μας αποτελεσματικότητα και σε τομείς που είναι καθαρά δική μας ευθύνη να αισθανόμαστε αναποτελεσματικοί και συνεπώς να βιώνουμε περίσσιο και χωρίς λόγο ύπαρξης άγχος.

Υπάρχει στη διαδικασία αντίληψης του άγχους μια κυκλική διαδρομή που αποτελεί το φαύλο κύκλο του άγχους. Η διαδρομή περιγράφεται ως εξής:

- Το άγχος δεν μπορεί να αποτελεί από μόνο του πρόβλημα
- Ο λανθασμένος τρόπος διαχείρισής του μπορεί όμως να μας οδηγήσει ακόμα και σε διαταραχή
- Σε αυτήν την περίπτωση το άτομο έχει έναν αρνητικό τρόπο σκέψης που περιέχει το στοιχείο της απειλής είτε για τον ίδιο του τον εαυτό είτε για του άλλους είτε για το μέλλον

- Αυτός ο αρνητικός τρόπος σκέψης αυξάνει το άγχος και το άγχος με τη σειρά του αυξάνει τις αρνητικές σκέψεις

Ελέγξτε τα συμπτώματα.

Πονοκέφαλοι, υπέρταση, πόνοι στο στήθος, ξηρότητα του στόματος, μυϊκοί πόνοι, κοιλιακοί πόνοι, βήχας, δύσπνοια και άσθμα, αϋπνία, εφίδρωση, ξηρότητα του στόματος, μείωση σεξουαλικής επιθυμίας ή σεξουαλική δυσλειτουργία.

Αυτά αποτελούν τα βασικά συμπτώματα του άγχους χωρίς να αποκλείονται και άλλα όπως τα λεγόμενα ψυχοσωματικά. Εκζέματα, κολίτιδες, κύστες και άλλα.

Το άγχος σε υπέρμετρο βαθμό θα μπορούσε να οδηγήσει και σε διαταραχές νευρωτικού χαρακτήρα στις επονομαζόμενες αγχώδεις διαταραχές. Επιγραμματικά αυτές είναι: διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, ειδικές φοβίες, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Πώς όμως το άγχος μας μπορεί να μας οδηγήσει σε κάποιου είδους διαταραχή; Χωρίς να λέμε σε καμία περίπτωση πως κάποιος με πολύ άγχος θα οδηγηθεί με μαθηματική ακρίβεια σε κάποια από τις πάρα πάνω διαταραχές, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι οι παραπάνω διαταραχές αποτελούν συχνότατο φαινόμενο στις μέρες μας.

Και όμως επιμένουμε πως το άγχος μπορεί και πάλι να αποτελέσει εκείνον τον πρωταρχικό πρωτόγονο μηχανισμό προστασίας μας κάνοντας απλά βήματα αυτοπροστασίας. Κάθε φορά που η ζωή σας απαιτεί από εσάς, αποστασιοποιηθείτε, για μια στιγμή. Δείτε που εντάσσετε και ποια παράμετρος από τις παραπάνω είναι αυτή που σας χαλά το ρυθμιστή σας και την ησυχία σας. Συνειδητοποιείστε. Μη σκέφτεστε, πράξτε. Αποδεχτείτε και προχωρήστε. Προστατέψτε την εσωτερική σας γαλήνη και απενοχοποιηθείτε.