

*ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ
Β'ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 2014*

ΤΙΤΛΟΣ

“ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ”

*Μελετάμε καθημερινά ψυχικά προβλήματα
και προτείνουμε γρήγορες λύσεις αυτοβελτίωσης*

ΑΓΧΟΣ

Ο όρος **άγχος** (ή **στρες**) προέρχεται από το ρήμα *ἄγγω*, 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 νιώθεις στρες το σώμα σου είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος σου πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο καθένας μας εκτίθεται καθημερινά σε στρες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο ευ στρες - όταν καλούμαστε να το αντιμετωπίσουμε σπάνια (ή μόνο μερικές φορές) και σε περιορισμένο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και μας ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθουμε στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο μας είναι να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές μας υποχρεώσεις.

Συναίσθημα, θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, μας κυριαρχούν και δεν μας επιτρέπουν να λειτουργήσουμε έτσι όπως θα θέλαμε. Το στρες μας κάνει ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Διατρέχουμε μάλιστα κίνδυνο να κακοποιήσουμε λεκτικά ή ακόμη και σωματικά τα παιδιά μας. Λειτουργώντας κάτω από στρες έχουμε την τάση να παρεξηγούμε συμπεριφορές των παιδιών μας, 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.

Επιδημιολογία

Επικρατεί η εντύπωση ότι η επίπτωση των αγχωδών καταστάσεων παρουσιάζεται συχνότερα στις βιομηχανοποιημένες κοινωνίες, παρόλο που καμία έρευνα μέχρι τώρα δεν έχει αποδείξει μεγάλη ποσοτική διαφορά. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το άγχος επηρεάζει μέσω των ορμονών το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, με αποτέλεσμα άτομα με άγχος να παρουσιάζουν λιγότερη αντοχή σε διάφορες οργανικές διαταραχές.

Αιτιοπαθογένεια

- Βιολογικές θεωρίες: το άγχος συνδέεται με υπερδιέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και έντονη νοραδρενεργική δραστηριότητα. Οι συνάψεις GABA μπορούν να το αναστείλουν.
- Ψυχαναλυτική θεωρία: το άγχος σύμφωνα με τον Φρόιντ θεωρείται αποτέλεσμα μεταλλαγής της λιμπιντικής ενέργειας. Αργότερα υποστηρίχτηκε πως η εκδήλωση του άγχους γίνεται λόγω της αποτυχημένης προσπάθειας απόθησης και δόμησης νευρωσικών συμπτωμάτων.
- Συμπεριφοριστική σχολή: θεωρεί πως το άγχος εκδηλώνεται λόγω της τοποθέτησης ενός εξαρτημένου αντανεκλαστικού κατά την διάρκεια της πρώτης παιδικής ηλικίας.
- **Γνωσιακή σχολή:** το άγχος είναι συναίσθημα το οποίο παράγεται σε συνθήκες πραγματικού ή φανταστικού κινδύνου. Το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει εσωτερικά ή εξωτερικά αγχογόνα

ερεθίσματα.

Μοντέλα του άγχους

- **Selye (1930):**

υπογράμμισε πως το άγχος είναι μία αυτόματη βιολογική αντίδραση του οργανισμού σε διάφορα εξωγενή ερεθίσματα. Επιπλέον, θεωρούσε πως η αγχωτική αντίδραση θα προκύψει μόνο εάν το άτομο νιώσει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μίας κατάστασης.

- **Lazarus και Folkman (1984):**

πρότειναν πως το άτομο κάνει δυο γνωστικές αξιολογήσεις μόλις ενοχληθεί: πρώτον, εάν ο αγχωτικός παράγοντας ή το γεγονός θέτει σε κίνδυνο το άτομο (the primary appraisal), και δεύτερον, εάν είναι ικανό να τα βγάλει πέρα με αυτόν (the secondary appraisal).

- **Sarafino (1994):**

όρισε το άγχος ως την κατάσταση που υπάρχει όταν η συναλλαγή μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος οδηγεί το μεμονωμένο άτομο να αντιληφθεί μια διαφορά –αληθινή ή όχι- μεταξύ των απαιτήσεων μίας κατάστασης και των πόρων των βιολογικών, των ψυχολογικών και των κοινωνικών. Αυτός ο ορισμός αναζητά το κενό μεταξύ του πώς αξιολογούμε μία κατάσταση και πως τις ικανότητες του εαυτού μας.

Αναλυτικότερα με την γνωστική αξιολόγηση

- Στην αρχική αξιολόγηση (the primary appraisal) κρίνουμε εάν ένα γεγονός είναι θετικό, αρνητικό ή ουδέτερο. Έτσι, ένα κρύωμα μπορεί να είναι θετικό (επειδή δεν θα πας στην δουλειά την επόμενη ημέρα), μπορεί να είναι ουδέτερο (επειδή θα μπορείς να κάνεις αυτό που είχες προγραμματίσει να κάνεις έτσι κι αλλιώς), και μπορεί να είναι αρνητικό (επειδή έχεις εξετάσεις αύριο και πιστεύεις ότι δεν θα μπορέσεις να δώσεις τον καλύτερο σου εαυτό).
- Στη δευτερεύουσα αξιολόγηση (the secondary appraisal) κρίνουμε τις ικανότητες μας και την τωρινή κατάσταση της υγείας μας και του μυαλού μας.

Κλινική εικόνα

Συμπτώματα του άγχους σχετικά με το συναίσθημα, οι οποίες εκφράζονται με

- μία ακαθόριστη ανησυχία από κάποιον απροσδιόριστο κίνδυνο. Το άτομο νιώθει ότι κάτι το απειλεί, αλλά δεν ξέρει τι.
- μία κρίση πανικού.

Συμπτώματα του άγχους σχετικά με τις σωματικές λειτουργίες, οι οποίες εκφράζονται με

- Απελευθέρωση της κορτιζόνης από τα επινεφρίδια
- Αύξηση των επιπέδων της θυρεοειδικής ορμόνης στο αίμα.
- Απελευθέρωση ενδορφίνης από τον υποθάλαμο.
- Ελάττωση των σεξουαλικών ορμόνων: της τεστοστερόνης στους άνδρες και της προγεστερόνης στις γυναίκες.
- Διακοπή λειτουργίας του πεπτικού σωλήνα
- Απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα με ταυτόχρονη αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης για τον μεταβολισμό

- Αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα κυρίως από το συκώτι
- Διαταραχές του καρδιακού ρυθμού
- Αυξημένη προμήθεια του αέρα
- Πύκνωση του αίματος
- Εφίδρωση του δέρματος
- Όξυνση των αισθήσεων: μάτια, ακοή, αφή, γεύση, οσμή
- Πνευματική κατάσταση του ατόμου

Παράγοντες που επιδρούν στη θεώρηση ενός ερεθίσματος ως στρεσογόνου ή μη[

- Φύλο
- Ηλικία
- Φυλή
- Οικονομική κατάσταση
- Ποιότητα της ζωής
- Ποιότητα της φροντίδας κατά την παιδική ηλικία
- Ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη επηρεάζει στις μέρες μας εκατομμύρια ανθρώπους και συναντάται περισσότερο στις δυτικές κοινωνίες ή στις κοινωνίες με δυτικοποιημένες οικονομίες. Σαράντα χρόνια πριν η κατάθλιψη χτυπούσε ανθρώπους γύρω στα σαράντα και πενήντα, σήμερα όμως παρατηρείται και σε ανθρώπους που διανύουν την δεκαετία των είκοσι. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η κατάθλιψη σύντομα θα γίνει το πιο κοινό πρόβλημα υγείας μετά τα καρδιαγγειακά προβλήματα. Υπολογίζεται ότι το 12% των ανδρών και το 20% των γυναικών βιώνουν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο κάποια στιγμή στη ζωή τους και ότι το 15 – 39% αυτών που παρουσίασαν κατάθλιψη, παραμένει στην ίδια κατάσταση ένα χρόνο μετά

Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι κάτι πολύ περισσότερο από χαμηλή διάθεση. Κατά καιρούς, πολλοί άνθρωποι βιώνουν συναισθήματα μελαγχολίας, αλλά συνήθως τα συναισθήματα αυτά υποχωρούν μετά από κάποιες μέρες. Σε αντίθεση με αυτή την «κοινή θλίψη», όταν κάποιος υποφέρει από καταθλιπτική διαταραχή επηρεάζεται όλη του η ζωή, η λειτουργικότητά του και οι σχέσεις με τους γύρω του.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Κάποιοι βιώνουν περισσότερα και άλλοι λιγότερα συμπτώματα. Επίσης, η σοβαρότητα και η ένταση των συμπτωμάτων είναι μεταβλητή και εξαρτάται από το άτομο αλλά και τη χρονική περίοδο σε σχέση με την έναρξη της διαταραχής.

- Δυσκολία συγκέντρωσης και διατήρησης της προσοχής
- Απαισιόδοξες σκέψεις για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον
- Απάθεια, μειωμένη ζωτικότητα και αίσθημα κούρασης
- Συναισθήματα θλίψης, άγχους ή κενού
- Συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, ενοχής και απελπισίας
- Εκνευρισμός και ευερεθιστότητα
- Απώλεια της ευχαρίστησης για δραστηριότητες που πριν ήταν ευχάριστες

- Αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για τροφή
- Αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος
- Σκέψεις αυτοκτονίας
- Διάφοροι σωματικοί πόνοι (όπως πονοκέφαλοι ή στομαχόπονοι) χωρίς οργανικά αίτια

Πώς γίνεται να νιώσω καλύτερα;

- **Αποδέξου τον εαυτό σου ο,τι κι αν σου συμβαίνει καθώς και την ίδια την εμπειρία σου.** Η κατάθλιψη δεν είναι ούτε ντροπή ούτε αδυναμία. Οι περισσότεροι άνθρωποι με κατάθλιψη αντιδρούν απέναντι στη θλίψη με τρόπο αυστηρό, ίσως εχθρικό. Η θλίψη είναι ένα συναίσθημα επώδυνο το οποίο δεν θέλουμε να είναι εκεί. Η αντίδραση όμως αυτή στο συναίσθημα της θλίψης είναι ένας από τους παράγοντες που τη διατηρούν. Για αυτό το λόγο, **δεν έχει νόημα να παλεύουμε με τη θλίψη σα να ήταν ο χειρότερος εχθρός μας.** Η αποδοχή είναι το πρώτο βήμα προς την απελευθέρωση. Σταμάτα να σκέφτεσαι «τι δεν πάει καλά με μένα;», να κατηγορείς και να κριτικάρεις τον εαυτό σου για τα συναιθήματα του. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι απίθανο να σε βοηθήσει να βρεις τη λύση.
- Αμφισβήτησε τον αρνητικό τρόπο σκέψης σου. **Η κατάθλιψη συνδέεται άμεσα με αρνητικές σκέψεις και καταστροφικές ερμηνείες των εμπειριών μας.** Δοκίμασε να δείς την κατάσταση που περνάς με τα μάτια ενός τρίτου. Εάν ένα αγαπημένο σου πρόσωπο περνούσε μια παρόμοια δυσκολία με σένα, θα τους μιλούσες με τον ίδιο τρόπο όπως «μιλάς» εσωτερικά στον εαυτό σου; Βρίσκεις ότι ίσως συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου με έναν τρόπο ιδιαίτερα σκληρό ; Ότι ίσως βλέπεις τα πάντα μέσα από «μαύρα γυαλιά»; Αν ναι, σταμάτα και προσπάθησε να κάνεις σκέψεις που θα σε βοηθήσουν . Σκέψου εναλλακτικές που θα μπορούσαν να είναι ανακουφιστικές για σένα. Αντικατέστησε την εσωτερική σου ομιλία με περισσότερη συμπόνια και κατανόηση και όχι με σκληρότητα. Σκέψου για τον εαυτό σου με τον ίδιο τρόπο, όπως θα μιλούσες σ'εναν φίλο που θα ήθελες να βοηθήσεις.
- Κράτα ένα ημερολόγιο αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων καθώς και των καταστάσεων που νομίζεις ότι της προκάλεσαν. Όταν η διάθεση σου είναι λίγο καλύτερη, κοίτα ξανά το ημερολόγιο και παρατήρησε κατά πόσο πραγματικά ισχύουν τα όσα γράφεις.

Μήπως παρατηρείς κάποια από τις ακόλουθες μη βοηθητικές συνήθειες σκέψης;

Όλα ή τίποτα (διχοτομική σκέψη): Αντιλαμβάνεσαι τα πράγματα με απόλυτους όρους όρους, όπως «ποτέ», «τίποτα», «κανένας», «όλοι», «δεν υπάρχει καμμία εναλλακτική»; Π.χ όλα χάθηκαν, δεν κατάφερα τίποτα, κανείς δε με νοιάζεται;

Υπεργενίκευση: Μήπως κρίνοντας από μια μεμονωμένη δυσάρεστη εμπειρία, οδηγείσαι στο συμπέρασμα ότι το ίδιο θα ισχύει και στο μέλλον; Για παράδειγμα, «αφού με απέλυσαν από τη δουλειά μου, δεν είμαι καλός σε αυτό που κάνω και δε θα με προσλάβει ποτέ κανείς».

Ελαχιστοποίηση και μεγιστοποίηση: Τείνεις να υποτιμάς το θετικό και υπερτιμάς το αρνητικό;

Για παράδειγμα, «Μπορεί να είχα κάποιες επιτυχίες στη ζωή, αλλά ήταν λίγες και θέμα τύχης».

Ετικετοποίηση: Βάζεις ετικέτες και ταμπέλες στον εαυτό σου όπως «είμαι μια αποτυχία»;

Διάβασμα μυαλού: Υποθέτεις ότι ξέρεις τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα (συνήθως κάτι αρνητικό);

Καταστροφοποίηση: Τείνεις να σκέφτεσαι ότι θα συμβεί το χειρότερο;

- Άρχισε με απλά, μικρά βήματα, χωρίς να πιέζεις υπερβολικά τον εαυτό σου. Ίσως να αισθάνεσαι κούραση και χωρίς ενέργεια, όμως προσπάθησε να μην απομονώνεσαι. Είναι σημαντικό να έχεις γύρω σου ένα υποστηρικτικό δίκτυο από ανθρώπους που εμπιστεύεσαι.
- Μίλησε σ'εναν σύμβουλο ή ψυχοθεραπευτή για το πως θα μπορούσες να βοηθηθείς. Η κατάθλιψη είναι μια θεραπεύσιμη διαταραχή, ακόμα κι αν πολλές φορές μοιάζει σαν ένα μακρύ σκοτεινό τούνελ χωρίς έξοδο.

8 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ

1 Βιοανάδραση. Ο έλεγχος και η διαχείριση του στρες δεν είναι δύσκολη, απλά δεν την διδαχθήκαμε ποτέ. Ο έλεγχος και η διαχείριση του στρες δεν είναι θέμα ιατρικό, είναι θέμα εκπαίδευσης. Και η σωστή επιστημονικά εκπαίδευση που έχει τα καλύτερα αποτελέσματα παγκοσμίως γίνεται με βιοαναδραστικές ιατρικές συσκευές που έχουν τη δυνατότητα να απεικονίσουν επίπεδα στρες στο σώμα μας και από εξειδικευμένους εκπαιδευτές που καθοδηγούν με βάση τις ατομικές ενδείξεις του καθενός.

2 Αθλήσου. Η άθληση οποιουδήποτε είδους βοηθά την αύξηση των επιπέδων της σεροτονίνης, δηλαδή της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για καλή και ήρεμη διάθεση. Αν αθληθείς δε σε εξωτερικό χώρο στον οποίο μπορείς να πάρεις και μια δόση ήλιο, τότε θα αυξήσεις και την βιταμίνη D που παράγει ο οργανισμός σου, η οποία επίσης βελτιώνει την καλή διάθεση.

3 Αναζωογονήσου με χαλαρωτικές τεχνικές. Οποιοσδήποτε τεχνικές που βοηθούν στην μυϊκή χαλάρωση ανεβάζουν τη συγκέντρωση του GABA (γ αμινο-βουτυρικού οξέως) στον οργανισμό, το οποίο είναι ένας χαλαρωτικός νευροδιαβιβαστής που βοηθά στη μείωση του συναισθήματος της καταβολής από υπερβολικά πιεστικές καταστάσεις.

4 Μείωσε ταχύτητα. Κάτσε και σκέψου τα σημαντικά για σένα πράγματα, θέσε στις προτεραιότητες σου χρόνο «για σένα» και μάθε να λες όχι σε ότι σου ρίχνει την ενέργεια. Φρόντισε τον εαυτό σου με αγάπη και στοργή.

5 Απόφυγε την καφεΐνη. ειδικά αν σε αγχώνει και σου δημιουργεί προβλήματα ύπνου. Έχει μετρηθεί ότι ο τόνος των μυών είναι αυξημένος για μερικές ώρες μετά τη λήψη καφεΐνης. Στην πραγματικότητα δε χρειάζεσαι καφεΐνη για να ξυπνήσεις αν η ενέργεια σου είναι σε φυσιολογικά επίπεδα. Αν δεν μπορείς να λειτουργήσεις χωρίς καφεΐνη και την χρησιμοποιείς για να σου δώσει ενέργεια, τότε θα πρέπει να ψάξεις και να βρεις τι φταίει πεσμένη σου ενέργεια και να βρεις φυσικούς τρόπους να ρυθμίζεις και να ελέγχεις την ενέργεια σου, χωρίς να εξαρτάσαι από την καφεΐνη. Πιες τσάι καλύτερα, ή σοκολάτα.

6 Να τρως αληθινές τροφές χωρίς φάρμακα ή χημική επεξεργασία. Οι περισσότεροι δεν καταλαβαίνουν πόσο ζωτικό ρόλο παίζει η σωστή διατροφή στη διάθεση. Μη φορτώνεις τον οργανισμό σου με επιπλέον εργασίες αποτοξίνωσης που απομυζούν την ενέργεια σου, καθώς και τη δυνατότητα να μπορείς να έχεις κάτω από τον έλεγχο σου την ηρεμία σου. Γύρνα πίσω στον τρόπο που τρώγανε οι παππούδες σου. Μελέτησε και πειραμάτισου με τη διατροφή σου. Βρες τι πραγματικά δίνει ενέργεια στο σώμα σου. Τρώγε μόνον όταν πεινάς. Μην ακολουθείς κανόνες που έχουν χρησιμοποιήσει άλλοι, απλά και μόνο επειδή βοηθήσανε αυτούς. Βρες τους κανόνες που θα βοηθήσουν εσένα.

7 Πρόσεξε την γλουτένη. Οι περισσότεροι σήμερα έχουν δυσανεξία στη γλουτένη, κάτι που μπορεί να καταλήξει σε πολλά και διάφορα συμπτώματα ένα εκ των οποίων είναι και το άγχος.

8 Πάρε συμπληρώματα διατροφής. Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία είναι συχνά απαραίτητα γιατί οι σημερινές τροφές μπορεί να μη σε καλύπτουν. Ειδικά το αμινοξύ τρυπτοφάνη ή το GABA μπορούν να βοηθήσουν σε βραχυχρόνια ανακούφιση από άγχος, ανησυχίες και συναισθηματικά πιεστικές καταστάσεις.

ΘΥΜΟΣ

Ο **θυμός** είναι ένα έντονο συναίσθημα πάθους, προκαλούμενο συνήθως από κάποια ταραχή, προσβολή ή άρνηση. Ως αποτέλεσμα μπορεί να είναι η αντεκδίκηση (που μπορεί να καταλήξει σε κάτι μοιραίο) ή η σιωπή. Γενικά οι συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν είναι ψυχικές (όπως οι ενοχές) ή σωματικές (όπως ένα καρδιακό επεισόδιο).



Η

γένεση του θυμού

Το κίνητρο του θυμού είναι η αίσθηση του κινδύνου. Η αίσθηση αυτή δεν προέρχεται τόσο από την απειλή κατά της σωματικής ακεραιότητας, όσο από μια συμβολική απειλή της αυτοεκτίμησης ή της αξιοπρέπειας του ανθρώπου. Μια προσβολή, ένας «άδικος» ή βίαιος εκφοβισμός, ο εξευτελισμός, η απογοήτευση από τη μη επίτευξη σημαντικών στόχων, ξεκινούν συνήθως τη διαδικασία του θυμού. Η κατάσταση αυτής της συναισθηματικής εγρήγορσης, οφειλόμενης σε ένα τέτοιο γεγονός, η οποία είναι και η βάση για όλο και μεγαλύτερη αντίδραση σε ανάλογα ερεθίσματα, μπορεί να διαρκέσει για ώρες ή και ημέρες.



Δια

χείριση θυμού: 10 συμβουλές για να κρατήσετε την ψυχραιμία σας

Το να κρατάμε την ψυχραιμία μας και να ελέγχουμε το θυμό μας, μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο, ιδιαίτερα υπό τις σύγχρονες συνθήκες ζωής. Δείτε τις παρακάτω απλές συμβουλές διαχείρισης θυμού για να μπορείτε να έχετε εσείς τον έλεγχο των αντιδράσεών σας.

Νευριάζετε εύκολα όταν οδηγείτε το αυτοκίνητό σας ή με συγκεκριμένα άτομα; Μήπως νιώθετε την πίεσή σας να φτάνει στα ύψη σε αρκετές περιπτώσεις μέσα στην ημέρα; Ο θυμός μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό και υγιές συναίσθημα, αλλά είναι σημαντικό να τον αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο, καθώς ο ανεξέλεγκτος θυμός μπορεί να οδηγήσει σε άσχημα αποτελέσματα, τόσο την υγεία, όσο και τις σχέσεις μας.

Τα κυριότερα συμπτώματα των εκρήξεων θυμού είναι απόρροια της αύξησης της αδρεναλίνης και μπορεί να περιλαμβάνουν αύξηση των παλμών και της αρτηριακής πίεσης, αύξηση του ρυθμού αναπνοής κ.ά.

Είστε έτοιμοι να πάρετε στα χέρια σας τον έλεγχο του θυμού σας; Ξεκινήστε με τις παρακάτω 10 συμβουλές διαχείρισης θυμού...

No 1: Κάντε ένα διάλειμμα

Το μέτρημα μέχρι το «10» όταν νιώθουμε το θυμό να μας κυριεύει, δεν αποτελεί μια μέθοδο μόνο για παιδιά. Πριν αντιδράσετε σε μια τεταμένη κατάσταση, αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναπνεύσετε βαθιά και μετρήστε μέχρι το 10, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση του θυμού σας. Εάν είναι απαραίτητο, «απομακρυνθείτε» για λίγο από το πρόσωπο ή την κατάσταση που σας εξοργίζει, μέχρι τα συναισθήματά σας να υποχωρήσουν.

No 2: Μόλις ηρεμήσετε, εκφράστε το θυμό σας

Όταν είστε σίγουροι πως σκέφτεστε καθαρά, εκφράστε την απογοήτευσή σας με σίγουρο και ήρεμο τρόπο. Δηλώστε τον προβληματισμό και τις ανάγκες σας ξεκάθαρα και ειλικρινά, χωρίς να πληγώνετε τους άλλους ή να προσπαθείτε να τους ελέγξετε.

No. 3: Κάντε κάποιου είδους άσκηση

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει μια διέξοδο για τα συναισθήματά σας, ειδικά εάν νιώθετε έντονο θυμό. Εάν ο θυμός σας, σας κυριεύει, βγείτε για ένα γρήγορο περίπατο ή για τρέξιμο, ή περάστε λίγο χρόνο για να κάνετε άλλες αγαπημένες δραστηριότητες. Η φυσική δραστηριότητα διεγείρει διάφορες χημικές ουσίες στον εγκέφαλο που μπορεί να σας βοηθήσουν να είστε πιο χαλαροί κι ευτυχισμένοι.

No 4: Σκεφτείτε πριν μιλήσετε

Όταν βρίσκεστε «εν βρασμό», είναι εύκολο να πείτε κάτι που θα μετανιώσετε αργότερα. Αφήστε λίγη ώρα για να σκεφτείτε πριν πείτε οτιδήποτε και επιτρέψτε και στους άλλους που εμπλέκονται στο «πρόβλημα» να κάνουν το ίδιο.

No 5: Προσδιορίστε πιθανές λύσεις

Αντί να επικεντρωθείτε σε αυτό που σας νευρίασε, συγκεντρωθείτε στην επίλυση του ζητήματος. Μήπως το ακατάστατο δωμάτιο του παιδιού σας, σας τρελαίνει; Κλείστε την πόρτα. Ο σύντροφός σας αργεί για το δείπνο κάθε βράδυ; Προγραμματίστε τα γεύματα ακόμη πιο αργά ή συμφωνήστε να τρώτε χωριστά μερικές φορές την εβδομάδα. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ο θυμός δε βγάζει πουθενά και μπορεί μόνο να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

No 6: Επικεντρωθείτε στο πρόβλημα

Για να αποφευχθεί η κριτική ή η διάθεση επίρριψης ευθυνών -που θα μπορούσε μόνο να αυξήσει την ένταση- επικεντρωθείτε στο τι μπορείτε να γίνει για να λυθεί το πρόβλημα. Να είστε ξεκάθαροι και συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, πείτε, «είμαι θυμωμένη που έφυγες από το τραπέζι, χωρίς να με βοηθήσεις να μαζέψω τα πιάτα», αντί «ποτέ δε με βοηθάς στις δουλειές τους σπιτιού».

No 7: Μην κρατάτε κακία

Η συγχώρεση είναι ένα ισχυρό «όπλο». Αν επιτρέψετε στο θυμό και σε άλλα αρνητικά συναισθήματα να παραγκωνίσει τα θετικά σας συναισθήματα, μπορεί να καταλήξετε πικραμένοι και να νιώθετε αδικημένοι, χωρίς να ισχύει πάντα αυτό. Αλλά αν μπορείτε να συγχωρείτε κάποιον που εξόργισε, μπορείτε να μαθαίνετε από την κατάσταση. Δεν είναι ρεαλιστικό να αναμένουμε από τον καθένα να συμπεριφέρεται ακριβώς όπως θέλουμε ανά πάσα στιγμή.

No 8: Χρησιμοποιήστε το χιούμορ για να απελευθερώσετε την ένταση

Το να τα δείτε όλα πιο «χαλαρά» μπορεί να βοηθήσει να διώξετε την ένταση. Μην χρησιμοποιείτε όμως σαρκασμό, καθώς μπορεί να πληγώσει τον άλλο και να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

No 9: Αποκτήστε δεξιότητες χαλάρωσης

Όταν βρίσκεστε σε ένταση, προσπαθήστε να χαλαρώσετε με μερικές απλές πρακτικές: κάντε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, φανταστείτε μια χαλαρωτική σκηνή, ή επαναλάβετε μια ήρεμη λέξη ή φράση, όπως «χαλάρωσε». Μπορείτε επίσης να ακούσετε μουσική, να γράψετε σε ένα blog ή να κάνετε γιόγκα – οτιδήποτε απ' όλα χαλαρώνει εσάς.

No 10: Να ξέρετε πότε να ζητήσετε βοήθεια

Το να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας, μπορεί να είναι μια πρόκληση. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό, εάν ο θυμός σας μοιάζει να βρίσκεται εκτός ελέγχου, σας αναγκάζει να κάνετε πράγματα που μετανιώνετε ή βλάπτουν τους γύρω σας. Δοκιμάστε συμβουλευτική ή ατομικά μαθήματα διαχείρισης θυμού.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Ήτανε μια φορά ένας δάσκαλος, που θέλησε να δώσει στους μαθητές τους λίγη

τροφή για σκέψη γύρω από το θέμα του θυμού και της συγχώρεσης.

Κι έτσι μια μέρα τους ζήτησε να φέρουν στο μάθημα λίγες πατάτες...

Κάναμε ακριβώς αυτό που μας ζήτησε, γνωρίζοντας πως κάτι συγκεκριμένο είχε στο μυαλό του, κι ας μην ξέραμε τι. Την επόμενη μέρα ο καθένας μας κουβάλησε τις πατάτες του και όλοι περιμέναμε με αγωνία την αποκάλυψη της έκπληξης.

Τότε ο δάσκαλος είπε:

«Κάθε φορά στη ζωή σας που αποφασίζετε να μη συγχωρήσετε κάποιον επειδή σας στενοχώρησε, θα παίρνετε μια πατάτα, θα γράφετε πάνω της με ανεξίτηλο μαρκαδόρο το όνομά του και την ημερομηνία και θα τη βάζετε μέσα στην πλαστική σακούλα».

Δεν πέρασε πολλή ώρα και μερικές σακούλες λύγιζαν ήδη από το βάρος.

«Αυτή τη σακούλα, τώρα, θα την κουβαλάτε συνεχώς μαζί σας, όπου κι αν πηγαίνετε. Στο δρόμο, στο αυτοκίνητο, στην αγορά, στο σχολείο, στο παιχνίδι, στο γήπεδο, στο κρεβάτι.. Παντού!»

Στην εύλογη απορία που είδε στα μάτια μας, συνέχισε δίνοντας την εξήγηση αυτής της ενέργειας. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε το βάρος που κουβαλάμε, είπε. Να έχουμε επίγνωση κάθε στιγμή του φορτίου που έχουμε αποφασίσει εγωιστικά να κρατήσουμε. Να το έχουμε μαζί μας ακόμα και στα πιο επίσημα μέρη που πηγαίνουμε. Για φανταστείτε να έχετε κρεμασμένη μια σακούλα με πατάτες σε μια γιορτινή επίσκεψη..

«Σιγά σιγά μερικές πατάτες θα αρχίσουν να σαπίζουν, να λιώνουν. Θα σκουληκιάσουν και θ' αρχίσουν να μυρίζουν άσχημα. Σαπίλα.. Δυσσομία.. Είναι το τίμημα που θα πληρώσουμε για την άρνησή μας να συγχωρήσουμε, την πεισματική άρνησή μας να ρίζουμε τον εγωισμό μας».

Τις περισσότερες φορές, είπε, σκεφτόμαστε ότι το να συγχωρήσουμε είναι μια κίνηση που χαριστικά κάνουμε στον άλλον. Μια μεγάλη χάρη που δεν του αξίζει. Κι όμως δεν είναι έτσι, είναι ακριβώς το αντίθετο! Είναι ένα δώρο, μια ανυπολόγιστη χάρη στον εαυτό μας. Είναι ανακούφιση από το βαρύ φορτίο μας, αποδέσμευση από δύσσομα και σαπισμένα βαρίδια.

«Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα νιώσεις πολύ δύσκολο να συγχωρήσεις κάποιον, αναλόγισου.. Δεν είναι ήδη αρκετά βαριά η σακούλα σου;»