

# Διαχείριση άγχους

Εγχειρίδιο αυτοβοήθειας



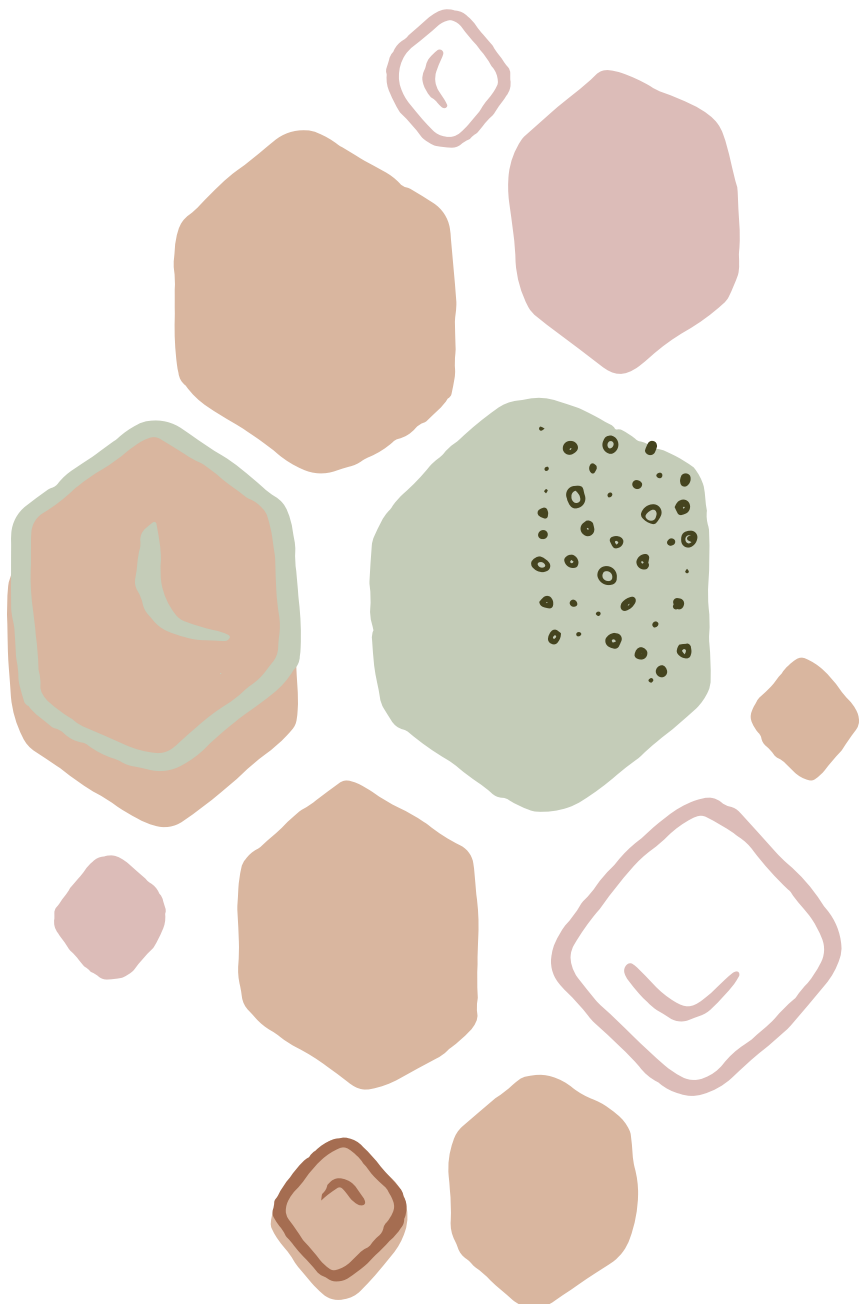
Έχω υποστεί πολλές ατυχίες, οι περισσότερες από τις οποίες δεν συνέβησαν ποτέ.

MARK TWAIN

Γεια σου αγαπητέ αναγνώστη!


Αυτό το μικρό εγχειρίδιο αυτοβοήθειας δημιουργήθηκε με το στόχο να σε καθοδηγήσει σε συνθήκες έντονου άγχους και αβεβαιότητας όταν δεν έχεις δύναμη να αντιμετωπίσεις την καθημερινότητα.

Μπορείς να το εκτυπώσεις ή να το διαβάσεις σε ηλεκτρονική μορφή. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να σημειώνεις γραπτώς όλες τις σκέψεις σου και να κάνεις τις πρακτικές ασκήσεις.



# What do you feel?

Για να κάνουμε ένα σύντομο check up σημειώστε τι αισθάνεστε τώρα και τις τελευταίες 2-3 εβδομάδες.

- 
- απάθεια
  - κόπωση
  - αμφιβολίες και αναποφασιστικότητα
  - απόρριψη της παρούσας κατάστασης
  - θυμός, επιθετικότητα
  - σωματικές δυσφορίες
  - φοβίες
  - διατροφική δυσλειτουργία
  - αβεβαιότητα
  - απελπισία
  - συναισθηματική εξάντληση
  - αναζήτηση αρμονίας και ηρεμίας
  - σύγχυση
  - αλλαγές διάθεσης

**Η λίστα αυτή θα σας βοηθήσει να περιγράψετε τι ακριβώς αισθάνεστε αν αποφασίσετε να επισκεφθείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας**

## Επιλέξτε μία από τις δύο προτεινόμενες απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πόσες ώρες κοιμηθήκατε σήμερα;

**λιγότερο από 6 ώρες / περισσότερο από 6**

2. Τι ώρα συνήθως πάτε για ύπνο;

**πριν από τα μεσάνυχτα / μετά τα μεσάνυχτα**

3. Πόσες φορές την μέρα τρώτε;

**πάνω από 2 φορές / κάνω 1-2 μεγάλα γεύματα την μέρα**

4. Ξεκουράζεστε κάθε μέρα;

(η ξεκούραση είναι οποιαδήποτε ενέργεια ή αδράνεια που βοηθά στην αποκατάσταση της ζωτικότητας κάνοντας κάτι που σας αρέσει - ο ύπνος και το φαγητό δεν μετράνε)

**ξεκουράζομαι / η μόνη μου ανάπαυση είναι σερφαρισμα στα social**

6. Ασκείς κάποια σωματική δραστηριότητα;

**ναι / όχι**

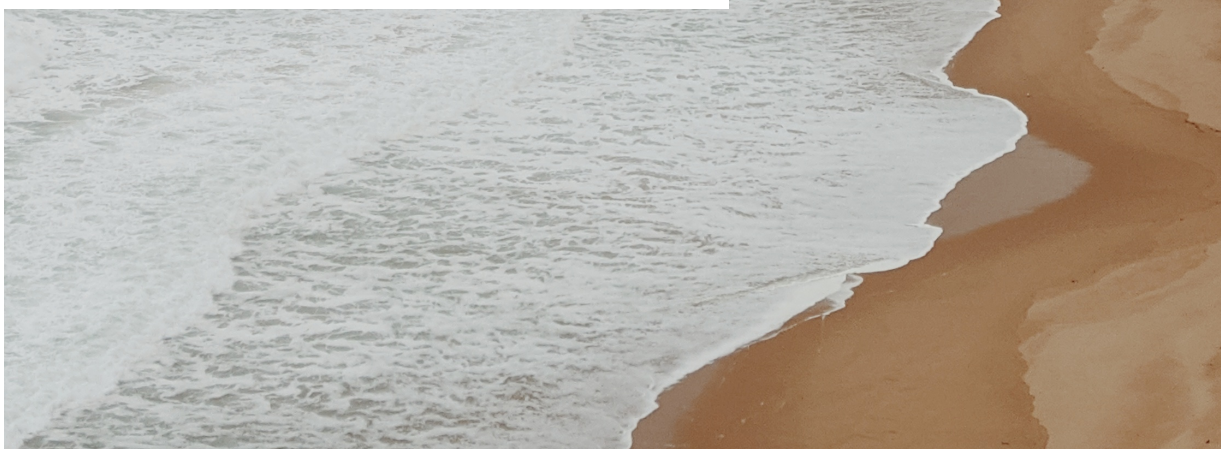
7. Νιώθεις ασφαλής; Αισθάνεσαι άνετα τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά;

**ναι / όχι**

**\*Όλες οι κόκκινες απαντήσεις πρέπει να στοχεύουν να γίνουν πράσινες.**

Ο στόχος είναι **να μάθουμε αν οι φυσιολογικές σας ανάγκες ικανοποιούνται εγκαίρως**. Είναι προφανές πως ένα πεινασμένο, πιεσμένο και κουρασμένο άτομο δεν μπορεί να είναι παραγωγικό. Όταν είστε εξαντλημένοι και οι συνθήκες απαιτούν από σας την ενεργή συμμετοχή και λύση προβλημάτων αυτό σας οδηγεί στην αύξηση του στρες και όχι στην αύξηση της παραγωγικότητας.

Μόλις καλυφθούν οι βασικές φυσιολογικές ανάγκες για ύπνο, φαγητό, σωματική άνεση και ασφάλεια, μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα - την αντιμετώπιση των ίδιων των συναισθημάτων ανησυχίας και του άγχους.



# Οι ενοχλητικές και επίμονες σκέψεις που συνδέονται με το άγχος συνήθως αρχίζουν από τη φράση "Τι θα κάνω αν ..."

## 3 πράγματα πυροδοτούν το άγχος

- 01** Ασάφεια - η κατάσταση θα μπορούσε να έχει διαφορετικές ερμηνείες.
- 02** Αβεβαιότητα- δεν γνωρίζουμε πώς θα εξελιχθεί αυτό που συμβαίνει τώρα
- 03** Καινοτομία - δεν έχουμε μια παρόμοια εμπειρία στην οποία θα μπορούσαμε να στηριχτούμε

Οι ασυνήθιστες συνθήκες με υψηλό επίπεδο αβεβαιότητας πάντα προκαλούν την ανησυχία.

Το στρες είναι απλώς ένα δείγμα ότι προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στο καινούργιο περιβάλλον.



# Τι είδους στρες βιώνετε συχνότερα;

## Εποικοδομητικό άγχος

- αφορά υπάρχοντα προβλήματα που σας επηρεάζουν αυτή τη στιγμή,
- κάποια πραγματικά γεγονότα που έχουν συμβεί

«Με απέλυσαν, πρέπει να καταλάβω τι θα κάνω τώρα»

**Σας βοηθά στην επίλυση προβλημάτων**

## Μη εποικοδομητικό άγχος

- αφορά αυτό που δεν έχει συμβεί ακόμα, αλλά θα μπορούσε να συμβεί στο μέλλον
- φαντασιώσεις, πιθανά σενάρια και προβλέψεις

«Τι θα κάνω εάν χάσω τη δουλειά μου;»



**Αποθαρρύνει και στερεί την αποφασιστικότητα**



## TIME TO WORK!

Ακολουθούν οι πιο αποτελεσματικές ασκήσεις από διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το άγχος και να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας και την πραγματικότητα.



# Αναπνοή 4-2-6

Τη στιγμή που βιώνετε εποικοδομητικό άγχος (μόλις έχει συμβεί κάτι πολύ δυσάρεστο) η αναπνοή σας επιταχύνεται, αυξάνεται το οξυγόνο στο αίμα (συμβαίνει «υπεραερισμός»). Για να βοηθήσετε το σώμα σας πρέπει να βρείτε την αναπνευστική σας ισορροπία.

Δοκιμάστε την άσκηση «4-2-6» (εισπνοή σε 4 χρόνους, κράτημα της αναπνοής σε 2 χρόνους και εκπνοή σε 6 χρόνους)

Προσπαθήστε να κάνετε διαφραγματική αναπνοή που ξεκινάει από την κοιλιά.



# Οπτική γωνία

Ταυτιζόμαστε τόσο πολύ με τις σκέψεις μας που ξεχνάμε πως είναι απλώς σκέψεις. Δημιουργήστε την συνήθεια να λέτε: “**Έχω μια σκέψη**” αντί για “**Σκέφτομαι**”.

*«Δεν είμαι αυτό που σκέφτομαι, όπως και δεν είμαι και αυτό που αισθάνομαι. Είμαι πολύ παραπάνω! Φυσικά, δεν μπορώ να απενεργοποιήσω τις σκέψεις, ούτε προσπαθώ να τις διώξω, έχω επιλογή όμως να μην στρέφω πολλή προσοχή σε αυτές. Τους επιτρέπω να υπάρχουν χωρίς να επενδύω πολλή συναισθηματική ενεργεία.»*

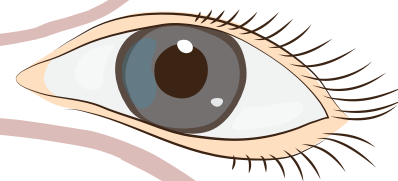


Ο στόχος είναι να δημιουργήσουμε μια απόσταση μεταξύ των σκέψεων και αισθήσεω-  
σας και εσάς ως προσωπικότητα. Η συνειδητότητα ξεκινάει από τον έλεγχο της κατεύθυνσης της προσοχής.

# Το Εργαλείο 5-4-3-2-1

Ο προσανατολισμός της προσοχής μας επιστρέφει στο παρόν με τη βοήθεια των πέντε αισθήσεών μας - θέαμα, αφή, ήχος, μυρωδιά και γεύση.

**5.** Κοιτάξτε γύρω και προσέξτε 5 αντικείμενα με ένα χαρακτηριστικό (πχ μαύρα/στρόγγυλα/φαγώσιμα) που είναι ορατά.



**4.** Βρείτε 4 πράγματα με διαφορετική επιφάνεια που μπορείτε να αγγίξετε (το δέρμα σας, το μεταξωτό ρούχο, το ξύλινο τραπέζι, τον κρύο τοίχο)

**3.** Προσέξτε 3 ήχους που ακούτε (ρολόι, ψυγείο, ακόμα και ο ήχος αναπνοής)



**2.** Βρείτε δυο αντικείμενα που μπορείτε να μυρίσετε (τα μαλλιά σας, ένα βιβλίο, ένα καλλυντικό)



**1.** Και τελικά κάτι που μπορείτε να δοκιμάσετε για να αισθανθείτε την γεύση (καφές ή τσίχλα)

# Ώρα να ανησυχείτε!

Επιλέξτε μια στάνταρ ώρα για να κάνετε τακτικά την άσκηση τουλάχιστον για 10 μέρες πχ καθημερινά στις 17.00. Βρείτε έναν χώρο όπου τίποτα δεν αποσπά την προσοχή σας, πάρτε ένα μπλοκ για σημειώσεις και βάλτε timer για 30.'



Αφιερώστε το επόμενο μισάωρο στην περιγραφή όλων των τρομακτικών σκέψεων και αρνητικών προσδοκιών. Περιγράψτε τα χειρότερα σενάρια με τα οποία θα μπορούσε να εξελιχθεί το πρόβλημα που σας απασχολεί. Αλλά μόλις τελειώσει ο χρόνος απενεργοποιήστε την φαντασία.

*Την επόμενη φορά που θα πιάσετε μια δυσάρεστη σκέψη που σας ανησυχεί υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αύριο στις 17.00 θα την αναλύσετε με όλες τις λεπτομέρειες.*



Ο στόχος είναι **να ρυθμίσετε τον βαθμό στον οποίο επηρεάζεστε** όταν ξαφνικά μέσα στην ημέρα σας πιάνει άγχος. Προσοχή: δεν απαγορεύετε στον εαυτό σας να βιώνετε μια δυσάρεστη σκέψη ή ένα συναίσθημα, απλώς ορίζετε ένα χρονικό πλαίσιο, λέγοντας «όχι τώρα».

# Τα σύνορα της ευθύνης

Το άγχος επίσης προκύπτει πολύ συχνά από ένα εσωτερικό αίσθημα ενοχής. Νομίζετε ότι φταίτε εσείς. Είναι σημαντικό να διακρίνετε πότε μπορείτε να ελέγχετε την κατάσταση και πότε δεν μπορείτε.

Ρωτήστε:

- Για ποιο πράγμα ακριβώς είμαι υπεύθυνος;
- Τι εξαρτάται από μένα:

Ο πίνακας αυτός θα βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα ενοχής που έχετε.



Γεγονός

Ο φίλος μου θύμωσε μαζί μου γιατί ξέχασα να κάνω κάτι που μου έχει ζητήσει

Τι θα μπορούσα να επηρεάσω

Ζητώ ειλικρινά συγγνώμη και παραδέχομαι το λάθος μου

Τι δεν εξαρτάται από μένα

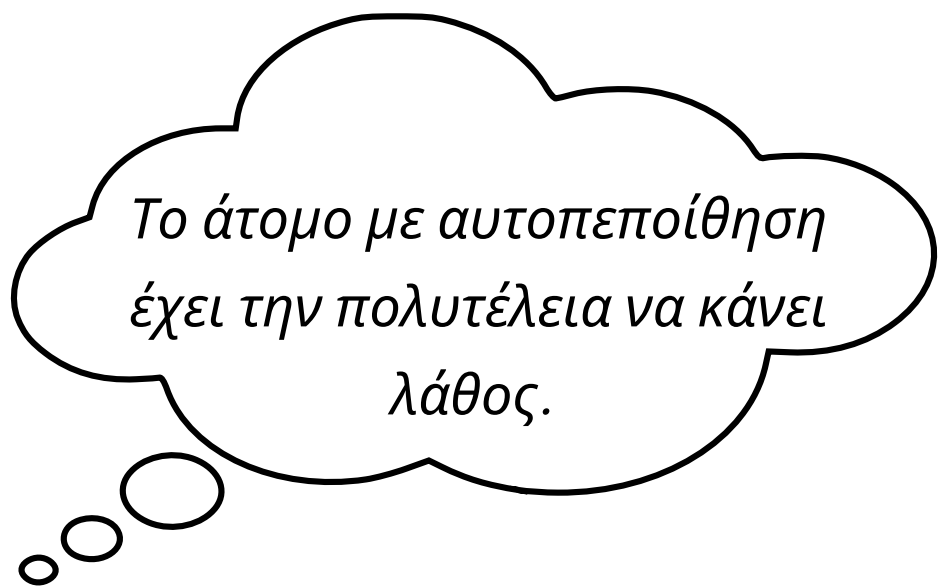
Δεν μπορώ να ελέγξω την αντίδραση του φίλου μου και τη συμπεριφορά που θα ακολουθήσει (μπορεί να είναι θυμωμένος για μέρες)



# Το φίλτρο Τελ-Ανα

Η πηγή του άγχους πολλές φορές βρίσκεται στην τελειομανία ή στην αναβλητικότητα. Και παρόλο που η δουλειά με αυτά τα χαρακτηριστικά θέλει διαρκή ψυχοθεραπεία ή υπενθύμιση που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας είναι: “Προτιμώ να είμαι αυθεντικός και ήρεμος παρά άψογος και αγχωμένος”.

Να θυμάστε ότι **σε κάθε χρονική στιγμή παίρνετε την καλύτερη διαθέσιμη απόφαση** (που συνδέεται με την εμπειρία που έχετε αποκτήσει μέχρι εκείνη την στιγμή). Αν μελλοντικά θα αποδειχτεί ότι η απόφαση εκείνη δεν ήταν απόλυτα σωστή αυτό σημαίνει ότι απλώς κάνατε λάθος.



*Το άτομο με αυτοπεποίθηση  
έχει την πολυτέλεια να κάνει  
λάθος.*


\*Γιατί μπορεί να αντιμετωπίσει  
την αποτυχία χωρίς να  
καταστραφεί από αυτήν.


# Τυπος υπομονής +2-1


Αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι μαγικό για να σας θεραπεύσει από τα συμπτώματα χρόνιου άγχους. Σας δίνει την κατεύθυνση.

Να θυμάστε ότι οποιαδήποτε αλλαγή δεν ακολουθεί γραμμική πορεία. Αποτελείται από προόδους και πισωγυρίσματα. Θυμηθείτε τον τύπο «+2-1», 2 βήματα μπροστά, ένα πίσω.


Κάποιοι από τους θεραπευόμενους μου αρχίζουν τη δουλειά με το άγχος με καταναγκαστική αποφασιστικότητα να το βγάλουν από τη ζωή τους. Και με αυτό τον τρόπο είναι σαν να αρνιούνται τελείως τη συναισθηματική τους ευαισθησία.


 Ο στόχος δεν είναι να απαλλαχτείτε πλήρως από το άγχος

 αλλά να το βιώνετε χωρίς να σας τρομάζει.

 Να μην το καταπολεμάτε ακριβώς,

 αλλά να το ρυθμίζετε.

 Να μην το διώχνετε,

 αλλά να το δέχεστε γιατί γνωρίζετε από που πηγάζει.





**Το άγχος δεν είναι  
αυτό που έχει συμβεί,  
είναι το πώς το  
αντιληφθήκατε.**