

ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

(ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΝΟΣΟ ΤΟΥ COVID-19)

ΙΟΥΛΙΟΣ 2020

DR LINA ΕΦΘΥΝΟΥΛΟΥ, CPsYCHOL
Lecturer in Counselling Psychology, Psychology Department,
School of Health Sciences, Licensed Chartered Counselling Psychologist

ΓΙΑΤΙ ΑΝΗΣΥΧΟΥΜΕ;

Οι άνθρωποι έχουν την εκπληκτική ικανότητα αυτόματα να σκέφτονται πιθανά μελλοντικά γεγονότα.

Η «μελλοντική σκέψη» μας βοηθά να επιβιώνουμε. Προβλέποντας το μέλλον μπορούμε να αποτρέψουμε εμπόδια ή προβλήματα και μας δίνει την ευκαιρία να σχεδιάσουμε λύσεις. Όταν μας βοηθά να επιτύχουμε τους στόχους μας, η «μελλοντική σκέψη» μπορεί να είναι χρήσιμη.

Για παράδειγμα, το πλύσιμο των χεριών και η κοινωνική απομάκρυνση είναι χρήσιμα πράγματα που μπορούμε να αποφασίσουμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε την εξάπλωση του ιού COVID-19.

Ωστόσο, η ανησυχία είναι ένας τρόπος «μελλοντικής σκέψης» που μας αφήνει συχνά να νιώθουμε φοβισμένοι ή ανυπόμονοι. Όταν ανησυχούμε υπερβολικά, συχνά σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια και αισθανόμαστε ότι δεν θα μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε.

ΠΩΣ ΕΚΦΡΑΖΕΤΕ Η ΑΝΗΣΥΧΙΑ

Όταν ανησυχούμε, δημιουργείται μια αλυσίδα σκέψεων και εικόνων, που μπορούν να προχωρήσουν σε όλο και πιο καταστροφικές και απίθανες κατευθύνσεις.

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν την ανησυχία τους ως μια κλιμακωτή ανεξέλεγκτη διεργασία. Είναι φυσικό ότι πολλοί από εμάς ίσως πρόσφατα παρατήρησαν ότι σκεφτόμαστε χειρότερα σενάρια. Το παρακάτω παράδειγμα διευκρινίζει πώς οι ανησυχίες μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα ακόμη και από κάτι σχετικά μικρό. Έχετε παρατηρήσει κάποιες σκέψεις όπως αυτό;

ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ



Έχω
πονοκέφαλο!

Τι γίνεται αν έχω
τον κορονοϊό?

Ίσως το μετέφερα σε
όλους όσους στην
εργασία μου χθες!

Όλοι θα το
μεταβιβάσουν και
θα πεθάνει
κόσμος!

Τι θα γίνει αν χάσω
όλους όσους αγαπώ

ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

Η ανησυχία δεν είναι μόνο στο μυαλό μας. Όταν γίνεται υπερβολικά το νιώθουμε ως άγχος που εκφράζεται και στο σώμα μας. Τα φυσικά συμπτώματα της ανησυχίας και του άγχους περιλαμβάνουν:

- Μυϊκή ένταση ή πόνοι.
- Ανησυχία και δυσκολία χαλάρωσης.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Δυσκολία στον ύπνο.
- Αίσθημα κόπωσης.



Τι προκαλεί την ανησυχία και το άγχος

Ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε καλά, ίσως να σκεφτείτε "αλλά τι γίνεται αν όλα καταρρεύσουν?".

Υπάρχουν καταστάσεις όπου η ανησυχία γίνεται ακόμη πιο έντονα. Αιτίες ανησυχίας προκαλούνται από καταστάσεις που είναι:

- Διφορούμενες – ανοιχτές σε διαφορετικές ερμηνείες.
- Καινούργιες – όποτε δεν έχουμε καμία προηγούμενη εμπειρία.
- Απρόβλεπτες – δεν είναι σαφές η εξέλιξη πραγμάτων.



Τύποι ανησυχίας;

Η ανησυχία μπορεί να είναι χρήσιμη ή μη βοηθητική. Υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με «πραγματικά προβλήματα» έναντι «υποθετικών προβλημάτων».

- Οι **πραγματικές ανησυχίες** που αφορούν πραγματικά προβλήματα χρειάζονται άμεσες λύσεις. Για παράδειγμα, σχετικά με τον ιό αυτή τη στιγμή, άμεσες λύσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τακτικό πλύσιμο χεριών, κοινωνική απομόνωση και αυτό-περιορισμό εάν έχετε συμπτώματα.
- Οι **υποθετικές ανησυχίες** για την τρέχουσα κρίση μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις για σενάρια καταστροφικά. Για παράδειγμα, φαντάζοντας τα χειρότερα σενάρια, όπως οι πιο πολλοί άνθρωποι να πεθάνουν.

**Πραγματικές
ανησυχίες
προβλημάτων που
σας επηρεάζουν αυτή
τη στιγμή.**

"Πως θα πάω δουλειά!
Τα παιδιά μου είναι
εκτός σχολείου και
χρειάζομαι βοήθεια για
την φροντίδα τους"

"Είμαστε σε καραντίνα και
δεν έχω αρκετό φαγητό
στο σπίτι για να διαρκέσει
περισσότερο από μερικές
μέρες"

**Υποθετικές ανησυχίες
πρόκειται για
πράγματα που θα
μπορούσαν να
συμβούν στο μέλλον.**

"Τι θα κάνω εάν χάσω
τη δουλειά. μου και
καταλήξω στους
άπορους;"

"Είμαι νέος και υγιής,
αλλά τι γίνεται αν
καταλήξω σε έναν
αναπνευστήρα λόγω
COVID;"

ΠΟΤΕ Η ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Δεν υπάρχει "σωστό" ποσοστό ανησυχίας. Η ανησυχία γίνεται πρόβλημα όταν σας εμποδίζει να ζήσετε τη ζωή που θέλετε να ζήσετε ή αν σας κάνει να νιώθετε απογοητευμένοι ή και εξαντλημένοι.

Σας βοηθά να πάρετε
αυτό που θέλετε

Σας βοηθά να λύσετε
προβλήματα στη
ζωή σας

Σας κάνει να
Αισθάνεστε
απογοητευμένοι,
αναστατωμένοι ή
εξαντλημένοι.

Σας αποξενώνει από
τον τρόπο ζωής που
θέλετε να κάνετε.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ;

- **Προσδιορίσετε εάν η ανησυχία σας είναι πραγματική ή υποθετική.**

Αν αντιμετωπίζετε πολλές υποθετικές ανησυχίες, τότε είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το μυαλό σας δεν εστιάζει σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε άμεσα και στη συνέχεια να επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο.

- **Διατηρήστε ισορροπία στη ζωή σας.**

Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι η ευημερία προέρχεται από το να ζεις μια ζωή με μια ισορροπία δραστηριοτήτων που σου δίνουν αίσθημα ευχαρίστησης, επίτευξης και εγγύτητας. Προσπαθήστε να κάνετε ορισμένες δραστηριότητες που είναι κοινωνικές και περιλαμβάνουν άλλους ανθρώπους. Σε περιόδους όπως αυτές ίσως χρειαστεί να βρούμε κάποιους δημιουργικούς τρόπους για να κάνουμε κοινωνικά πράγματα όπως π.χ. διατηρώντας επαφές στο διαδίκτυο ή μέσω τηλεφώνου.

- **Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια.**

Καταγράψτε τις αρνητικές ή ανήσυχες σκέψεις με καλοσύνη και συμπόνια προς τον εαυτό σας.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ; (συνεχ.)

- **Αναβάλετε την ανησυχία σας.**

Η ανησυχία είναι επίμονη - μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε σαν να πρέπει να ασχοληθείτε με αυτό τώρα. Όμως μπορείτε να πειραματιστείτε με την αναβολή της. Θα διαπιστώσετε ότι αυτό σας επιτρέπει να έχετε μια διαφορετική σχέση με τις ανησυχίες σας. Στην πράξη, αυτό σημαίνει να θέτετε χρόνο κάθε μέρα για να αφήσετε τον εαυτό σας να ανησυχεί (π.χ. 30 λεπτά). Σημαίνει επίσης ότι για τις άλλες 23.5 ώρες της ημέρας προσπαθείτε να παραμελήσετε την ανησυχία σας μέχρι να φτάσετε στο επόμενο διαθέσιμο χρόνο της ανησυχίας σας.

- **Εμπιστευθείτε την πρακτική της ενσυνειδητότητας (Mindfulness).**

Η εκμάθηση και η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να σας βοηθήσει να αφήσετε τις ανησυχίες και να επανέλθετε στην παρούσα στιγμή. Για παράδειγμα, εστιάζοντας στην ήπια κίνηση της αναπνοής σας ή στους ήχους που ακούτε γύρω σας, μπορεί να χρησιμεύσει ως την «άγκυρα» που πάντα σας στηρίζει για να επιστρέψετε στο «τώρα αυτή τη στιγμή».

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ; (συνεχ.)

- **Βρείτε ισορροπία μέσα από την ευεξία.**

Είτε εργάζεστε από το σπίτι είτε βρίσκεστε σε φυσική απομόνωση μπορεί να οργανώσετε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει δραστηριότητες που:

- σας δίνουν αίσθηση κατορθώματος,
- σας κάνουν να αισθανθείτε κοντά σε άλλους και
- σας δίνουν μόνο ευχαρίστηση.

