

Η αντιμετώπιση του στρες

Με τον όρο στρες εννοούμε την απροσδιόριστη αντίδραση του σώματος σε εξωτερικά και εσωτερικά σημάδια. Το στρες έχει σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις πάνω μας και δημιουργεί τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι, σε φυσιολογικά επίπεδα, είναι ένας υγιής έμφυτος μηχανισμός, που στοχεύει στην επιβίωση του ατόμου, ενισχύοντας και επισπεύδοντας τις αντιδράσεις του σε στιγμές κινδύνου ή αβεβαιότητας. Το θετικό του είναι ότι, μας ωθεί να δράσουμε και μας κρατά σε εγρήγορση.

Παρόλα αυτά, αν το βιώσουμε από την παθολογική του πλευρά, όταν δηλαδή συναντάται σε υψηλά επίπεδα και για μεγάλες χρονικές περιόδους, μάς κάνει να νοιώθουμε αρνητικά. Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας όπως πονοκεφάλους, στομαχικές διαταραχές, αϋπνία, υπέρταση, έλκος, καρδιακές παθήσεις, δερματικές παθήσεις κ.λπ.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι συντείνουν στην εμφάνιση του στρες και χωρίζονται σε δυο μεγάλες κατηγορίες: εξωτερικοί και εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες.

Στους εξωτερικούς παράγοντες περιλαμβάνονται: το **Φυσικό περιβάλλον** (υπερβολική ζέση/ κρύο, ρύπανση, θόρυβος), οι **μεγάλες αλλαγές στη ζωή** (θάνατος οικείου προσώπου, αλλαγή εργασίας, κ.α.), οι **καθημερινοί μικροπαράγοντες κινδύνου** (κυκλοφοριακή συμφόρηση, διαπληκτισμοί με συναδέλφους κ.α.) και το **κοινωνικό περιβάλλον** (ανεργία, περιθωριοποίηση κ.α.).

Στους εσωτερικούς παράγοντες περιλαμβάνονται: οι **Επιλογές στον τρόπο ζωής** (διατροφή, ποιότητα ύπνου, κάπνισμα, αλκοόλ κ.α) και οι **προσωπικές επιρροές** όπως σκέψεις, αντιλήψεις, αξίες, στάσεις.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι, ο τύπος της προσωπικότητας κάθε ατόμου, η υιοθέτηση μη- ρεαλιστικών στόχων, οι υπέρμετρες προσδοκίες, οι ανεκπλήρωτες επιθυμίες, η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελούν **δυσνητικές πηγές στρες που προέρχονται από το ίδιο το άτομο.**

Στόχος μας δεν είναι να εξαφανίσουμε το στρες από τη ζωή μας, αλλά να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε και να το διατηρούμε στο επίπεδο που είναι λειτουργικό για εμάς και μας κινητοποιεί. Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το στρες μας; Πιο κάτω παραθέτονται κάποιες συμβουλές:

- **Το πρώτο βήμα για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το στρες μας είναι να εντοπίσουμε τις πηγές του και τις συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις μας σε αυτές.** Αυτό το βήμα είναι σημαντικό αφού μας επιτρέπει να απομονώσουμε την αιτία του στρες και να μην γενικεύουμε τις αντιδράσεις μας σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Όμως, δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται μιας και οι πραγματικές πηγές του στρες δεν είναι πάντα εμφανείς . Δοκιμάστε να κρατήσετε ένα ημερολόγιο στρες σε καθημερινή βάση. Γράψτε τι σας προκάλεσε στρες, πως νιώσατε, πως αντιδράσατε και τι κάνατε για να κάνετε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα.
- **Αναγνωρίστε τι μπορείτε να αλλάξετε.** Μπορείτε να αποφύγετε ή να εξαλείψετε τις πηγές του στρες εντελώς; Μπορείτε να μειώσετε την έντασή τους; Υπάρχουν γεγονότα και καταστάσεις που είναι πέρα από τον έλεγχό μας (π. χ θάνατος κάποιου αγαπημένου προσώπου). Στις περιπτώσεις που δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι να αλλάξει η κατάσταση τότε να την αποδεχτούμε και να ελευθερωθούμε από αυτή.

- **Τροποποιήστε «τοξικά» μοτίβα σκέψεων.** Σκεφτείτε πιο ρεαλιστικά και θετικά. Είναι αναμενόμενο στη ζωή να υπάρχουν προβλήματα και δυσκολίες. Παρόλα αυτά, κάτι καλό θα βρείτε, εάν αφιερώσετε λίγα λεπτά την ημέρα στο να αναλογιστείτε τα θετικά στοιχεία στη ζωή σας. Για ποιο πράγμα είστε ευγνώμων; Εάν ψάξετε καλά θα το ανακαλύψετε και να θυμάστε ότι, οι χαρές της ζωής μπορεί να βρίσκονται στα μικρά καθημερινά πράγματα, απλά πρέπει να τις παρατηρήσουμε.
- **Αποδεχτείτε τις ατέλειες, τις αποτυχίες και τα λάθη στον εαυτό σας και στους άλλους.** Επαναπροσδιορίστε τις απαιτήσεις που έχετε. Μήπως είναι πολύ υψηλές; Η τελειομανία είναι συνήθως πηγή στρες μιας και κάθε άνθρωπος έχει τα όρια του. Εάν πιέζετε συνεχώς τον εαυτό σας να είναι καλός σε όλα, είναι σίγουρο ότι η ένταση θα συνεχιστεί.
- **Κάντε πράγματα που σας ευχαριστούν, το αξίζετε.** Η ζωή δεν είναι μόνο δουλειά και υποχρεώσεις, χρειάζεται να υπάρχει ισορροπία στο χρόνο που αφιερώνουμε σε κάθε τομέα (οικογένεια, δουλειά, φίλοι κ.α). Γι' αυτό αφιερώστε χρόνο για διασκέδαση. Βγείτε έξω με φίλους, δείτε μια ευχάριστη ταινία, πηγαίνατε βόλτα με το σκύλο ή γεμίστε την μπανιέρα με νερό και απολαύστε ένα ζεστό μπάνιο.
- **Αναπτύξτε καλές, στενές και υποστηρικτικές σχέσεις.** Όποιος επιθυμεί να αναπτύξει μια στενή σχέση που να χαρακτηρίζεται από αμοιβαία υποστήριξη θα πρέπει να αφιερώσει τον απαιτούμενο χρόνο, να μοιραστεί προσωπικά θέματα, να εκφράσει και να διαχειριστεί συναισθήματα και να δεσμευτεί προς το άλλο άτομο. Το να αναπτύξεις καλές σχέσεις με άτομα – οικογένεια, φίλους, συναδέλφους, γείτονες – μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος.³
- **Μάθετε να λέτε όχι.** Κανείς δε μπορεί να κάνει όλα όσα του πουν, γιατί λοιπόν να πρέπει να προσποιηθείτε ότι μπορείτε; Το να είστε αγαπητοί και βοηθητικοί, δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να πείτε ποτέ όχι! Αντιθέτως, όσες περισσότερες υποσχέσεις κάνετε και δεν τις εκπληρώνετε, τόσο λιγότερο οι άνθρωποι θα σας εκτιμούν και να σας εμπιστεύονται. Αυτό που χρειάζεται, είναι να μάθετε να λέτε όχι με ένα τρόπο ευγενικό και ξεκάθαρο, ειδικότερα στις περιπτώσεις που είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχει πιθανότητα να εκπληρώσετε κάτι που σας έχει ζητηθεί.
- **Μετριάστε την ένταση των σωματικών σας αντιδράσεων στο στρες με απλές τεχνικές χαλάρωσης.** Η αργή και βαθιά αναπνοή θα επαναφέρει τους καρδιακούς παλμούς και την αναπνοή σας στο φυσιολογικό τους ρυθμό. Τα 3 βασικά βήματα είναι τα εξής:
 1. Καθίστε άνετα με την πλάτη ίσια. Βάλτε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
 2. Αναπνεύστε βαθιά από τη μύτη, μετρώντας αργά μέχρι το 5. Το χέρι στο στομάχι θα σηκωθεί και το χέρι στο στήθος θα μετακινηθεί ελαφρά.
 3. Εκπνεύστε αργά από το στόμα, μετρώντας μέχρι το 5 και εξάγοντας όσο περισσότερο αέρα μπορείτε. Το χέρι στο στομάχι θα επανέλθει στην αρχική του θέση και το χέρι στο στήθος θα μετακινηθεί ελαφρά.
Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές.

- **Ταξιδέψτε νοερά.** Μια εξίσου αποτελεσματική τεχνική για χαλάρωση είναι να φανταστείτε τον εαυτό σας σε μια παραλία. Ταξιδεύοντας νοερά «τοποθετείτε» τον εαυτό σας στο σκηνικό που εσείς επιλέξατε για... εσάς. Φανταστείτε για παράδειγμα τη λεπτή άμμο, την ήρεμη γαλάζια θάλασσα και ακούστε τον απαλό, γλυκό ήχο των κυμάτων. Νιώστε το ζεστό χάδι του ήλιου και μυρίστε το άρωμα της θάλασσας. Καθώς το μυαλό σας θα εστιάζει στο συγκεκριμένο τοπίο θα νιώθετε πιο χαλαροί και ήρεμοι.
- **Διαχειριστείτε τον χρόνο σας καλύτερα.** Η διαχείριση χρόνου είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες. Αναλογιστείτε τους στόχους και τις αξίες σας και θέστε προτεραιότητες. Γνωρίζοντας τις προτεραιότητές σας, μπορείτε να φτιάξετε ένα καθημερινό πλάνο με τις δραστηριότητες που δεν μπορούν να περιμένουν και αυτές που ίσως μπορείτε να αναβάλλετε για αργότερα.

Κλείνοντας, να αναφέρουμε ότι, η βραχυπρόθεσμη ανακούφιση από το στρες είναι καλή ιδέα, αλλά η επίλυση των παραγόντων που υποβόσκουν και το δημιουργούν, είναι ακόμη καλύτερη. Εάν τα ίδια θέματα σας απασχολούν συνεχώς και σε μεγάλο βαθμό, τότε σκεφτείτε σοβαρά να απευθυνθείτε για επαγγελματική υποστήριξη.

Σκεφτείτε το μυαλό σας σαν ένα ξενοδοχείο. Οι υπάλληλοι στο ξενοδοχείο ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ να σας δώσουν δωμάτιο, το ίδιο ισχύει και για το μυαλό σας. Μη δώσετε στις στρεσογόνες σκέψεις ένα «δωμάτιο». Αφήστε μόνο τις καλές σκέψεις να μείνουν στο «ξενοδοχείο» σας και θα νιώσετε πολύ καλύτερα!

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)