

Φυλλάδιο Α': Στρες και συνέπειες

Το στρες είναι φαινόμενο πολύ γνωστό σε όλους μας, όπως και οι συνέπειές του ή οι αντιδράσεις σε αυτό.

Μια μέτρια 'δόση' στρες δεν 'παράγει' συνήθως δυσάρεστες συνέπειες. Όταν όμως δεν μπορεί να ελεγχθεί, τότε μπορεί να προκαλέσει διάφορα σοβαρά προβλήματα στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει ακόμα και σωματικές και ψυχικές δυσλειτουργίες.

Η διεργασία του στρες είναι σημαντική για την επιβίωσή μας γιατί μας προετοιμάζει να τα βγάλουμε πέρα με τις αρνητικές ή ανεπιθύμητες και δυσάρεστες καταστάσεις. Γίνεται το αίτιο για αλλαγές στο ορμονικό μας σύστημα, και με αυτόν τον τρόπο, προετοιμάζει το σώμα μας να αμυνθεί κατά του 'κινδύνου' ή να 'το βάλει στα πόδια'. Παράλληλα οι ορμονικές αλλαγές, προκαλούν ορισμένα σωματικά αισθήματα που μπορούμε να συσχετίσουμε με το στρες, όπως:

- ένταση των μυών
- γρήγορους καρδιακούς παλμούς
- γρήγορη αναπνοή
- εφίδρωση

Βραχυπρόθεσμα, αυτές οι αλλαγές είναι θετικές, εφόσον βοηθούν το σώμα μας να προετοιμαστεί για δράση και το μυαλό μας να συγκεντρωθεί στο παρόν πρόβλημα. Οι αλλαγές αυτές όμως κανονικά σταματούν και ερχόμαστε στην προηγούμενη κατάσταση ηρεμίας, μόλις ο κίνδυνος ή αυτό που μας προκάλεσε στρες, περάσει. Αν όμως οι αντιδράσεις δεν σταματήσουν, οι σωματικές αισθήσεις γίνονται πλέον δυσάρεστες και καταλήγουν σε:

- μυϊκούς πόνους
- αδυναμία στα πόδια
- έντονη εφίδρωση
- τρέμουλο
- δύσκολη και άτακτη αναπνοή
- φούσκωμα ή πόνο στο στομάχι
- δυνατούς ή γρήγορους καρδιακούς παλμούς

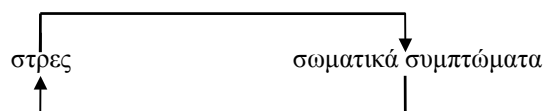
Όταν είμαστε σε έντονη πίεση αλλάζει, επίσης, ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε. Συνήθως ασχολούμαστε με το συγκεκριμένο πρόβλημα που μας προκάλεσε την αναστάτωση και ξεχνάμε όλα τα άλλα.

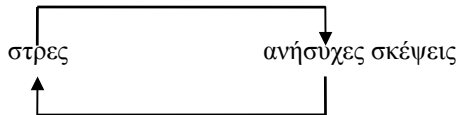
Η σκέψη μας γίνεται όλο και περισσότερο ανήσυχη:

- εντείνονται τα συναισθήματα άγχους, λύπης, οργής κ.λπ.
- πάντοτε φοβόμαστε για το χειρότερο
- φοβόμαστε ότι το πρόβλημα είναι μόνιμο
- σκεφτόμαστε αρνητικά και απαισιόδοξα
- πιστεύουμε ότι το πρόβλημα οφείλεται σε κάποια φυσική αδυναμία

Πώς διατηρούνται και αυξάνονται οι αρνητικές συνέπειες του στρες;

Τώρα πια 'στήνεται' ένας φαύλος κύκλος και συχνά η κατάσταση ξεφεύγει από τον έλεγχο μας:





Την ώρα της μεγάλης έντασης, αλλάζει και η συμπεριφορά μας:

- κινούμαστε πάνω - κάτω, νευρικά
- τρώμε τα νύχια μας
- κάνουμε χρήση διαφόρων ουσιών (ηρεμιστικά, αλκοόλ κ.ά.)
- ζούμε υπό συνεχή ένταση
- αποφεύγουμε καταστάσεις που μας προκαλούν πολύ άγχος ή άλλα αρνητικά συναισθήματα
- καπνίζουμε πολύ
- τρώμε πολύ
- τριγυρνάμε άσκοπα εδώ κι εκεί

Η πιο συχνή αντίδραση σε κάτι που φοβόμαστε ή που μας αγχώνει είναι να το βάζουμε στα πόδια, να αποφεύγουμε τη στρεσογόνο κατάσταση, γιατί δεν είναι δυνατόν να βρισκόμαστε σε συνεχή υπερδιέγερση. Έτσι όμως δημιουργείται ένας ακόμα φαύλος κύκλος: η άμεση μείωση της έντασης (θετική ενίσχυση) μέσω της αποφυγής ενισχύει την διαίωηση της μη επιθυμητής συμπεριφοράς:



Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που δεν μπορεί το άτομο ούτε να βρει 'λύσεις' για τη μείωση του στρες, ούτε να αποφύγει τις πηγές στρες και τότε οι αντιδράσεις και η διέγερση του σώματος και της σκέψης συνεχίζονται για πολύ ή/και σε μεγάλο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση, οι συνέπειες μπορεί να είναι πολύ πιο σοβαρές. Σημαντικές σωματικές ασθένειες μπορεί να εμφανισθούν (όπως έλκη, χρόνιοι πονοκέφαλοι και άλλοι πόνοι, συνεχείς αδιαθεσίες, αϋπνίες κ.ά.), όπως και ψυχικές (λ.χ. καταθλιπτικά συναισθήματα, αγχώδεις διαταραχές και φοβίες κ.ά.).

Στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων (ΣΑΣΚ)

Για να αντιμετωπίσουμε όλες αυτές τις δυσκολίες καταφεύγουμε σε διάφορες μεθόδους (στρατηγικές αντιμετώπισης στρες). *Κάποιες είναι βραχυπρόθεσμης μόνο ωφέλειας, π.χ. χρήση ηρεμιστικών ή άλλων ουσιών, κατάχρηση αλκοόλ και καπνού, υπερβολική λήψη τροφής, αποφυγή των αγχογόνων ερεθισμάτων. Αυτές οι στρατηγικές όμως αφορούν τον ίδιο μας τον εαυτό. Προσπαθούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας ή να τον κάνουμε να ξεχάσει, χωρίς να λύνεται το πρόβλημα που εξακολουθεί να παράγει άγχος και άλλες δυσάρεστες συνέπειες.*

Από την άλλη, υπάρχουν κάποιες στρατηγικές βραχυπρόθεσμης αλλά και μακροπρόθεσμης ωφέλειας, που στρέφονται προς το ίδιο το πρόβλημα με στόχο την υπερκέρασή του και την οριστική απαλλαγή μας από τις συνέπειές του. Τέτοιες στρατηγικές είναι: η σωματική άσκηση, οι ασκήσεις χαλάρωσης, οι προσπάθειες αντιμετώπισης του ίδιου του προβλήματος (π.χ. μαζεύοντας πληροφορίες), η αισιόδοξη και δημιουργική σκέψη κ.ά.

Κάθε στρατηγική διαδραματίζει το δικό της ρόλο και έχει το δικό της στόχο. Συνήθως, κάθε πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπισθεί εάν χρησιμοποιήσουμε αποτελεσματικά την κατάλληλη στρατηγική.

Επομένως, η ανάλυση του προβλήματος και η παράλληλη γνώση του τρόπου χρήσης των ΣΑΣΚ μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες όταν το άτομο τα 'ταιριάζει' αποτελεσματικά.

Διάδρομος Ελέγχου του Άγχους και άλλων αρνητικών συναισθημάτων

Διαπίστωση ΑΓΧΟΥΣ, ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ ή άλλου αρνητικού συναισθήματος

Σ κ έ ψ η :

«Καλό είναι να βρω από που ακριβώς προέρχεται αυτό το συναίσθημα.»

Έλεγχος των πιθανών πηγών

Κάτι που συνέβη (σκέφτηκα, θυμήθηκα κλπ)
σήμερα ή σχετικά πρόσφατα

Μια (ή περισσότερες) μακρόχρονες σχετικά
καταστάσεις που με απασχολούν χωρίς
να τις έχω επιλύσει

ΑΝΑΛΥΩ ΠΟΙΟ ΤΟΜΕΑ Η
ΣΤΟΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ ΑΦΟΡΑ
(π.χ. προσωπική ζωή, επάγγελμα,
οικονομικά κλπ).

Ασχολούμαι με μία και μόνο
κατάσταση κάθε φορά.

ΑΝΑΛΥΩ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΩ ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ
ΣΑΦΗΝΕΙΑ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΜΕ
ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ

(π.χ. τι, πώς, πότε, ποιός, γιατί, πόσο πιθανό είναι να συμβεί, πότε συνέβη τελευταία και
τι έκανα, τι πιθανότητες υπάρχουν κ.λπ.)

Επεξεργάζομαι την κατάσταση,
ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΚΑΙ ΛΑΜΒΑΝΩ ΜΕΤΡΑ:

Ανακούφισης του εαυτού μου και μείωσης του
άγχους και της δυσφορίας

Αντιμετώπισης και επίλυσης του προβλήματος
που με απασχολεί