

Τα βήματα που μπορείς!

Ένας οδηγός διαχείρισης άγχους, με πρακτικά βήματα, σχεδιασμένος από την θεραπευτική ομάδα του κέντρου «Φρόσω Φωτεινάκη Και Συνεργάτες».

1. Παρατηρώντας τις Σκέψεις Μου

Το μυαλό μας παράγει διαρκώς σκέψεις – κάποιες μας βοηθούν να λύνουμε προβλήματα, άλλες απλώς μας σχολιάζουν, μας αξιολογούν και επαναλαμβάνονται. Όταν αρχίζουμε να αντιμετωπίζουμε τις σκέψεις μας σαν απόλυτες αλήθειες, σαν γεγονότα, τότε πέφτουμε σε μια παγίδα που ονομάζεται «γνωσιακή προσκόλληση». Για παράδειγμα, αν σκεφτώ «είμαι αποτυχημένος» και το πιστέψω, αυτό μπορεί να με γεμίσει άγχος ή θλίψη. Όμως, η σκέψη αυτή δεν ταυτίζεται με την πραγματικότητα-είναι απλώς λέξεις που περνούν από το μυαλό. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να διώξουμε τέτοιες σκέψεις ή να τις αγνοήσουμε, τόσο περισσότερο επιμένουν. Αντί να τις πολεμάμε, θα μπορούσαμε να τις παρατηρήσουμε σαν εξωτερικοί παρατηρητές, με περιέργεια και χωρίς να τις κρίνουμε.

Ας δούμε αυτό πώς θα μπορούσε να γίνει:

- Κλείσε τα μάτια σου και απλώς παρατήρησε τι σκέφτεσαι. Παρατήρησε τις σκέψεις που εμφανίζονται, καθώς κλείνεις τα μάτια σου.
- Παρατήρησε πώς ο νους σου σχολιάζει ή δημιουργεί ερωτήματα σχετικά με τα πάντα.
- Σκέψου την πρώτη σου ερωτική σχέση. Τι έχει να πει ο νους σου γι' αυτήν;
- Σκέψου την περίοδο των Χριστουγέννων. Τι σχόλια έχει να κάνει ο νους σου σχετικά μ' αυτό;
- Τώρα άνοιξε τα μάτια σου.
- Πώς ήταν η εμπειρία σου;

Έπειτα, αφού επεξεργαστείς τις σκέψεις σου, μπορείς να δοκιμάσεις να αναγνωρίσεις ποιες από αυτές δεν είναι βοηθητικές, θέτοντας στον εαυτό σου τα παρακάτω ερωτήματα:

- Είναι αυτή η σκέψη χρήσιμη ή βοηθητική με οποιονδήποτε τρόπο;
 - Είναι αυτή μία παλιά σκέψη; Την έχω ακούσει ξανά στο παρελθόν;
- Κερδίζω κάτι χρήσιμο με το να την ακούω άλλη μία φορά;
- Είναι αυτή η σκέψη βοηθητική ώστε να αναλάβω αποτελεσματική δράση; Με βοηθά αυτή η σκέψη να αναλάβω δράση, ώστε να δημιουργήσω τη ζωή που επιθυμώ;

- Με βοηθά αυτή η σκέψη να εξελιχθώ στον άνθρωπο που θα ήθελα να είμαι;
- Με βοηθά να οικοδομήσω το είδος των σχέσεων που προτιμώ;
- Με βοηθά να συνδεθώ με ό,τι πραγματικά έχει αξία για μένα;
- Με βοηθά να αξιοποιήσω στο έπακρο τη ζωή μου;
- Είναι αυτή μία σκέψη που παλεύω να ελέγξω;

Ή μήπως ήρθε η ώρα που αποφασίζω να την αφήσω στην άκρη; Κάποιες φορές είναι μία μόνο απόφαση που μας φέρνει κοντά στην ανακούφιση.

2. Αξιολόγηση & Αναδόμηση σκέψεων

Πολλές φορές οι άνθρωποι θεωρούν ότι είναι οι καταστάσεις/συνθήκες ζωής που τους προκαλούν άγχος και ότι αν αλλάξουν αυτές οι καταστάσεις θα εξαφανιστεί το άγχος που βιώνουν. Ωστόσο, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές των ανθρώπων επηρεάζονται από τις σκέψεις που κάνουν πάνω σε μία κατάσταση. Οι σκέψεις αυτές λέγονται αυτόματες σκέψεις, είναι συνήθως αρνητικές και τα χαρακτηριστικά που έχουν είναι ότι είναι ταχείες και γίνονται συχνά ασυνείδητα.

Οι σκέψεις αυτές γίνονται αποδεκτές χωρίς κριτική και χωρίς αξιολόγηση. Σαν να είναι η απόλυτη αλήθεια. Αυτό κρύβει πολλούς κινδύνους γιατί οι σκέψεις δεν είναι πάντα αληθινές και αντικειμενικές και μπορεί να κρύβουν πολλά λάθη.

Αυτό που χρειάζεται να κάνεις για να μην παίρνεις ως δεδομένες τις αυτόματες αρνητικές σου σκέψεις και κυριεύεις από αυτές, είναι πρώτα να μπορείς να αναγνωρίζεις και να εντοπίζεις αυτές τις σκέψεις σου. Ο πιο εύκολος τρόπος για να το κάνεις αυτό είναι να ρωτήσεις τον εαυτό σου:

«Τι πέρασε μόλις τώρα από το μυαλό μου και ένιωσα άγχος;»

Αφού εντοπίσεις τις σκέψεις που σου προκάλεσαν άγχος, το επόμενο βήμα είναι να τις αξιολογήσεις και να τις αμφισβητήσεις:

«Είναι όντως ρεαλιστικές;»

«Τι πραγματικές αποδείξεις έχω και τις πιστεύω;»

«Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου αν ήταν στη θέση μου;»

Μέσα από αυτές τις ερωτήσεις θα αμφισβητηθούν οι αρχικές σκέψεις.

Το τελευταίο βήμα είναι η αναδόμηση των παλιών αρνητικών σκέψεων αντικαθιστώντας τις με νέες, εναλλακτικές, συμπονετικές και αντικειμενικές σκέψεις που προέκυψαν μέσα από την προηγούμενη διαδικασία της αξιολόγησης και της αμφισβήτησης.

Οι νέες εναλλακτικές σκέψεις θα μειώσουν το αρχικό βιωμένο άγχος και σταδιακά θα υπάρξει μεγάλη ανακούφιση και βελτίωση στην ψυχική ευημερία σου!

3. Αλλάζω τη σχέση μου με το άγχος Το άγχος ως πυξίδα

Κάθισε τώρα κάπου αναπαυτικά, κλείσε τα μάτια αν το επιθυμείς, πάρε 3 βαθιές αναπνοές, χαλάρωσε και συνδέσου με το άγχος σου. Φαντάσου πως βρίσκεται έξω από σένα, κάπου στον χώρο και παρατήρησε:

- Πώς μοιάζει, τι μορφή έχει;
- Πού το εντοπίζεις; Σε ποια απόσταση σε σχέση με σένα βρίσκεται στον χώρο;
- Πώς αντιδρά το σώμα σου στην παρουσία αυτή;
- Τι σκέψεις κάνει το μυαλό σου;
- Αν είχε φωνή, τι θα σου έλεγε; Τι θέλει από σένα;
- Μίλησε του κι εσύ νοερά, πες του πόσο σε ζορίζει, ανάλυσε όλα τα προβλήματα που σου δημιουργεί. Πες του για τις σωματικές σου ενοχλήσεις και για τα πράγματα, τα πρόσωπα και τις καταστάσεις που αποφεύγεις για να καθησυχάσεις και να προστατέψεις προσωρινά τον εαυτό σου από εκείνο.
- Καθώς του μιλάς και απελευθερώνεις συναισθήματα και σκέψεις, μπορείς να αναγνωρίσεις, όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, στο άγχος σου και κάποιες καλές προθέσεις; Για παράδειγμα ότι σε βοηθά να κατεβάσεις ταχύτητα γιατί το σώμα σου πια δεν ακολουθεί και ότι σε αναγκάζει τώρα να δεις εσένα, να σε φροντίσεις!
- Καθώς έρχεσαι συνειδητά σε επαφή με τη βοηθητική πλευρά του άγχους σου, αλλάζει καθόλου τώρα η σχέση σου μαζί του, το πώς νιώθεις και σκέφτεσαι γι' αυτό;
- Σε ποια απόσταση σε σχέση με σένα θα ήθελες να είναι για να νιώθεις ήρεμος και ασφαλής. Όμως πρόσεξε να μην το στείλεις και πολύ μακριά και χάσεις κάθε επαφή μαζί του. Είναι σημαντικό να είναι σε τέτοια απόσταση για να μπορείς να αναπτύξεις μια πιο φιλική και ήρεμη σχέση με το άγχος σου, να μπορείς να το αξιοποιείς σαν πυξίδα που σου δείχνει τον δρόμο για να πορευτείς.
- Μίλησε του ξανά, ρώτα το τι θα ήταν χρήσιμο να κάνεις για να απομακρυνθεί, έστω και λίγο, για να σε αφήσει να πάρεις μια ανάσα.
- Όταν το άγχος πλέον θα σε επισκέπτεται δεν θα είναι ένας αόρατος εχθρός, μια άγνωστη απειλή, αλλά μια συγκεκριμένη μορφή που θα μπορείς να της μιλάς, ο προσωπικός σου σύμβουλος, η πυξίδα που φωτίζει τον δρόμο για να συνδεθείς με τις ανάγκες σου, για να κάνεις τα βήματα που μπορείς.

4. Προγραμματισμός Ευχάριστων Δραστηριοτήτων

Η τεχνική αυτή βοηθά στην συμπεριφορική κινητοποίηση του ατόμου μέσω της συστηματικής και προγραμματισμένης ένταξης δραστηριοτήτων στο καθημερινό του

πρόγραμμα με σκοπό τη χαλάρωση, την ικανοποίηση και το αίσθημα ευεξίας!

Παραδείγματα τέτοιων δραστηριοτήτων είναι οι κοινωνικές (έξοδος με φίλους, επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα), οι δημιουργικές-καλλιτεχνικές (ζωγραφική, μουσική), οι αθλητικές (γυμναστική), οι ψυχαγωγικές (επίσκεψη σε μουσείο, παιχνίδι) οι χαλαρωτικές (ακρόαση μουσικής, ανάγνωση βιβλίου, παρακολούθηση ταινίας), οι κοινωνικού ενδιαφέροντος δραστηριότητες (εθελοντισμός, συμμετοχή σε συλλόγους) και οι καθημερινές μικρές απολαύσεις (ζεστό μπάνιο, προσωπική φροντίδα). Οι δραστηριότητες αυτές είναι σημαντικό να συνδέονται με τα ενδιαφέροντα του ατόμου προκειμένου να έχει το κίνητρο για την συστηματική εμπλοκή του σε αυτές.

Ας δούμε μερικά στάδια που θα βοηθήσουν στην εφαρμογή της τεχνικής:

- Αξιολόγησε τις τρέχουσες δραστηριότητες σου και αναγνώρισε εάν κάποια από τις ήδη υπάρχουσες σε ευχαριστεί και σε γεμίζει πραγματικά.
- Ξεκίνα τον καταιγισμό ιδεών! Αναζήτησε νέες ευχάριστες δραστηριότητες, που θα σου κινούν το ενδιαφέρον, θα σε ευχαριστούν και θα ανυπομονείς για αυτές.
- Κάνε έναν ρεαλιστικό προγραμματισμό. Θα σε βοηθήσει να επιλέξεις τι μπορείς να εντάξεις στο πρόγραμμα, βάσει των υποχρεώσεων σου, την περιοχή κατοικίας σου, το μέσο το οποίο θα χρησιμοποιείς για να πας στην δραστηριότητα και γενικότερα τον χρόνο που θα διαθέτεις σε αυτή.
- Η γνωριμία σου με νέες δραστηριότητες θα σε κινητοποιήσει να προσθέσεις αργότερα κι άλλες επιλογές, για μια πιο ισορροπημένη και ευχάριστη καθημερινότητα.
- Τέλος, παρατήρησε τον εαυτό σου και τα συναισθήματα σου μετά την δραστηριότητα.

Απώτερος σκοπός της συμπεριφορικής τεχνικής είναι η βελτίωση της διάθεσης σου, η κινητοποίηση σου σε αγαπημένες δραστηριότητες που ίσως είχες παραμελήσει και η μείωση των επιπέδων άγχους.

5. Διαχείριση Χρόνου

Η διαχείριση χρόνου βελτιώνει την αντίληψη ελέγχου, βοηθά στην καλλιέργεια θετικών σκέψεων και ενισχύει την αποτελεσματικότητα του ατόμου. Η συστηματική οργάνωση του χρόνου συμβάλλει στη μείωση του άγχους μέσω στρατηγικών αντιμετώπισης που έχουν καλλιεργηθεί από το άτομο. Ειδικότερα, παρατηρείται μείωση του αισθήματος αβεβαιότητας, αναγνώριση και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και μείωση της αναβλητικότητας.

Πιο συγκεκριμένα δες τι μπορείς να κάνεις για καλύτερη διαχείριση του χρόνου σου:

- Μπορείς να καταγράφεις τις υποχρεώσεις, όσα σε απασχολούν και όσα θες να διεκπεραιώσεις μέσα στην εβδομάδα σου σε ένα τετράδιο.
- Η Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις και να ταξινομήσεις τις υποχρεώσεις σου, βάσει της αξίας τους και του πόσο επείγουσες είναι στην καθημερινότητα.

Διαχώρισε τις υποχρεώσεις σε κατηγορίες:

1. επείγουσες και σημαντικές,
2. σημαντικές αλλά όχι επείγουσες,
3. επείγουσες αλλά όχι σημαντικές,
4. ούτε επείγουσες ούτε σημαντικές.

• Δημιούργησε πλάνο ημέρας για κάθε εβδομάδα, με προϋπόθεση πάντα να συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα χρόνος για διάλειμμα και ξεκούραση. Άλλωστε, σύμφωνα με την τεχνική pomodoro για την τμηματοποίηση της εργασίας, για κάθε υποχρέωση 25 λεπτών το άτομο χρειάζεται να έχει πέντε λεπτά διάλειμμα!

• Στο τέλος της εβδομάδας μπορείς να καταγράψεις τι λειτούργησε βοηθητικά και τι σε δυσκόλεψε στο πρόγραμμά σου.

Απώτερος σκοπός είναι η ενίσχυση της οργανωτικότητας και η μείωση του άγχους μέσω μιας δομημένης προσέγγισης για την διαχείριση του χρόνου από το άτομο.

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική

6. Χρόνος ανησυχίας: Περιορίζοντας τις αρνητικές σκέψεις

Συχνά νιώθεις ότι η ανησυχία και το άγχος για διάφορα θέματα της καθημερινότητας σε κατακλύζουν αφήνοντας στο τέλος της ημέρας το «αποτύπωμα» τους στο σώμα σου με συμπτώματα όπως η κόπωση, το σφίξιμο στους μυς, οι πονοκέφαλοι κ.α. Σε συνοδεύουν στο σπίτι, στην δουλειά, πριν τον ύπνο, ακόμη και όταν αποφασίζεις να κάνεις μία δραστηριότητα για να χαλαρώσεις και να «απαλλαγείς» από τις σκέψεις που τριγουρίζουν διαρκώς στο μυαλό σου. Η ανησυχία μοιάζει να βρίσκεται «εκτός ελέγχου» ενώ παράλληλα σου μεταφέρει το μήνυμα ότι υπάρχουν πολλά μέτωπα

ανοιχτά, τα οποία χρειάζεται άμεσα να αντιμετωπίσεις για να μην υπάρξουν αρνητικές συνέπειες.

Πολλοί άνθρωποι ως αποτέλεσμα αυτής της χρόνιας ανησυχίας οδηγούνται σε αναβλητικότητα που με την σειρά της επιδεινώνει το άγχος τους ενώ άλλοι εξαντλούν καθημερινά τον εαυτό τους σε μία προσπάθεια να τερματίσουν εγκαίρως τον καθημερινό μαραθώνιο υποχρεώσεων.

Μήπως τελικά υπάρχουν τρόποι να περιορίσεις την ανησυχία και να μην της επιτρέπεις να σε συνοδεύει σε κάθε στιγμή της καθημερινότητας σου; Όσο παράδοξο και αν φαίνεται, με το να ορίσεις συγκεκριμένο χρόνο μέσα στην ημέρα τον οποίο θα αφιερώνεις στις ανήσυχες σκέψεις σου, μπορείς να μειώσεις σημαντικά τον χώρο που καταλαμβάνουν στην καθημερινότητα σου.

Πως;

Δημιουργώντας τον προσωπικό σου «χρόνο ανησυχίας»!

Τα βήματα είναι τα εξής:

- Διασφάλισε 20-30 λεπτά κάθε μέρα, διάστημα το οποίο θα αποτελεί τον προσωπικό σου «χρόνο ανησυχίας». Φρόντισε το διάστημα αυτό να απέχει αρκετά από την ώρα που πηγαίνεις για ύπνο.
- Κάθισε σε ένα τραπέζι (όχι στο κρεβάτι σου) και σημείωσε σε ένα χαρτί όλες τις ανήσυχες σκέψεις που σου έρχονται στο μυαλό. Εάν κατά την διάρκεια της ημέρας είχες και άλλες τέτοιες σκέψεις, σημείωσε τες σε ένα χαρτί και φύλαξε τες για τον χρόνο ανησυχίας.
- Κατά την διάρκεια του προσωπικού σου χρόνου ανησυχίας, ασχολήσου αποκλειστικά με τις σκέψεις αυτές, χωρίς να προσπαθείς να βρεις λύσεις.
- Σημείωσε πόσο άγχος ένιωθες πριν και μετά την διαδικασία (0-10).
- Αφού περάσει μία εβδομάδα εφαρμογής της άσκησης, παρατήρησε εάν υπάρχουν στις σκέψεις σου κοινά θέματα που επαναλαμβάνονται διαρκώς.

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική

7. «Αίσθηση Ελέγχου VS Αίσθηση Αβοήθητου»

Οι άνθρωποι έχουμε μια θεμελιώδη ανάγκη να ασκούμε έλεγχο, καθώς αυτό μας προσφέρει μια αίσθηση προβλεψιμότητας απέναντι στην έλλειψη εγγυήσεων που έχει η ζωή. Ο έλεγχος είναι ένας μηχανισμός απόκρισης απέναντι στο στρες, ο οποίος κρατώντας μας σε εγρήγορση μας διασφαλίζει ένα πλαίσιο να νιώθουμε προετοιμασμένοι, προστατευμένοι και ασφαλείς. Φαίνεται πως η αντιμετώπιση ενός ψυχοπιεστικού γεγονότος μπορεί να βελτιωθεί αν το άτομο διατηρεί μια αίσθηση ελέγχου απέναντι σε αυτό. Αυτό συμβαίνει γιατί ο βαθμός στρες που προκαλεί μια

στρεσογόνος συνθήκη εξαρτάται από την εμπιστοσύνη του ατόμου στην ικανότητά του να τη διαχειριστεί.

Όταν νιώθω ότι καθορίζω την πορεία των γεγονότων και δεν κατευθύνομαι απλώς από αυτά, τότε έχω μια «εσωτερική έδρα ελέγχου» απέναντι στο στρες, μια πεποίθηση ότι η προσπάθειά μου μπορεί να καθορίσει το αποτέλεσμα.

Στον αντίποδα, η «εξωτερική έδρα ελέγχου» συνιστά την πεποίθηση ότι τα γεγονότα στη ζωή μας καθορίζονται από δυνάμεις εκτός της σφαίρας επιρροής μας, όπως την τύχη ή τους άλλους ανθρώπους, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα στρες που βιώνουμε. Αν έχω μάθει να αποδίδω την πορεία της ζωής μου σε παράγοντες που δεν μπορώ να ελέγξω, τότε έχω αναπτύξει όπως λέμε μια «αίσθηση αβοήθητου» απέναντι στο στρες, η οποία συνιστά προϊόν μάθησης, συχνά ακούσιας. Αυτή η «μαθημένη αίσθηση αβοήθητου» απέναντι στο στρες, έχει επιπτώσεις σε τρεις τομείς της ζωής μου.

Πρώτον, στον τομέα της κινητοποίησης, καθώς αποθαρρυνόμαστε και σταματάμε να προσπαθούμε να αλλάξουμε το αποτέλεσμα στα γεγονότα.

Δεύτερον, στο γνωστικό τομέα, καθώς δεν καταφέρνουμε να μάθουμε νέες αντιδράσεις για να διαχειριστούμε στρεσογόνες καταστάσεις στο μέλλον και τρίτον, στο συναισθηματικό τομέα, όπου μαθαίνουμε να συνυπάρχουμε με το δυσφορικό μας συναισθήμα γιατί απλά έχουμε εκπαιδευτεί να το αντέχουμε και όχι να το λύνουμε.

Ανάμεσα όμως στο δίπολο της αίσθησης ελέγχου στη ζωή μου και της αίσθησης αβοήθητου, υπάρχει μια χρυσή τομή.

Μπορώ να προσπαθώ να ελέγξω τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μου χωρίς την αγχώδη αγωνία να ελέγξω το ανεξέλεγκτο!

Το σημαντικό είναι να κατανοήσεις ότι όσο η αίσθηση εσωτερικού ελέγχου αυξάνεται τόσο η ανάγκη για εξωτερικό έλεγχο μειώνεται. Κι ίσως τελικά για να έχεις εσύ το τιμόνι της ζωής σου, δεν χρειάζεται κανένα εξωτερικό εχέγγυο, μόνο αυτή η εσωτερική ενδυναμωτική φωνή που σε εμπιστεύεται και σε κρατάει από το χέρι με ασφάλεια.

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική

8. «Πώς να Αναπτύξεις την Ενσυνειδητότητα»

Η ενσυνειδητότητα σημαίνει να είσαι παρών στη στιγμή, χωρίς να κρίνεις. Είναι ένας τρόπος να ζεις με μεγαλύτερη επίγνωση, αποδοχή με τα μάτια ορθάνοιχτα στο παρόν, όχι στο παρελθόν ή το μέλλον.

1. Παρατήρησε

Δώσε προσοχή στο σώμα, στις σκέψεις και στα συναισθήματά σου χωρίς να προσπαθείς να τα αλλάξεις. Απλώς παρατήρησε, όπως θα παρατηρούσες ένα τοπίο.

2. Περιέγραψε

Αντί να λες «θα πάθω κάτι», πες:

«Η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα ».

Η περιγραφή βοηθά να αναγνωρίσεις τι νιώθεις, χωρίς να σε ορίζει και χωρίς να το κρίνεις. Δεν εξηγείς ή ερμηνεύεις.

3. Συμμετείχε

Ό,τι κάνεις – φάε, περπάτησε, άκουσε – κάν' το πλήρως. Όχι σαν παρατηρητής, αλλά σαν συμμετέχων. Ζήσε το, χωρίς ανάλυση ή αυτοκριτική. Δεν είσαι θεατής της ζωής. Είσαι μέσα της.

4. Μην Κρίνεις

Μην βάζεις ετικέτες: «καλό», «κακό», «πρέπει».

Αντί να λες «είναι κακός», πες:

«Είπε κάτι που με πλήγωσε».

Αντί για «δε θα έπρεπε να θυμώνω», πες:

«Θα ήθελα να νιώθω πιο ήρεμος».

Η μη επικριτικότητα φέρνει καθαρότητα και εσωτερική ελευθερία.

5. Βρες τον Σοφό Νου

Ο Σοφός Νους είναι το εσωτερικό σημείο ισορροπίας, ανάμεσα στη λογική και το συναίσθημα. Δεν αρνείται ούτε το ένα ούτε το άλλο — τα ακούει και τα ενώνει.

Όταν παρατηρείς, περιγράφεις και συμμετέχεις χωρίς να κρίνεις, τότε αρχίζεις να ενεργείς από εκείνο το σταθερό μέρος μέσα σου: τον Σοφό Νου σου που ξέρει πάντα την αλήθεια.

9. Χιούμορ!

Να γελάσουμε και λίγο...

Το χιούμορ είναι ένα πάρα πολύ σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο στην αντιμετώπιση του άγχους!

Πρόκειται για έναν μηχανισμό που διευκολύνει την έκφραση συναισθημάτων, μειώνει την ένταση, ανακουφίζει από την αυτοκριτική, ενισχύει τη γνωστική ευελιξία και προωθεί την ψυχική ανθεκτικότητα. Ταυτόχρονα, αποδυναμώνει καταλυτικά τα απειλητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, η ντροπή και η θλίψη στρέφοντας την προσοχή στο ίδιο το συναίσθημα. Με άλλα λόγια, μας βοηθά να «κοροϊδέψουμε» το ίδιο το συναίσθημα και συνεπώς να το αποδυναμώσουμε.

Μας προσκαλεί να σκεφτούμε για παράδειγμα πως «Δεν ντρέπομαι εγώ, η ντροπή θα έπρεπε να ντρέπεται που έρχεται απρόσκλητη όποτε θέλει!». Παράλληλα, μας βοηθά να αλλάξουμε την αφήγηση μας για όσα μας συμβαίνουν. Να χωρέσουμε μέσα μας διαφορετικές οπτικές για τη ζωή μας και επομένως να ανακτήσουμε τον έλεγχο που νιώθουμε ότι χάσαμε.

Αρχίζουμε δηλαδή να συνειδητοποιούμε πως δεν μας ορίζουν πλέον τα αγχώδη γεγονότα, τα βλέπουμε σαν ένα μέρος της ιστορίας μας η οποία είναι πολύ πιο μεγάλη από αυτά και άρα συνεχώς συνεχίζει και προχωρά. Δεν είμαστε αυτά που μας συμβαίνουν, είμαστε ενεργοί συγγραφείς της ιστορίας μας.

Το χιούμορ προοδευτικά μας οδηγεί να απομυθοποιήσουμε ορισμένα προβλήματα, να τα αποκεντροποιήσουμε από την καθημερινότητα μας, να τα βγάλουμε από το βάθος που συχνά τα τοποθετούμε όταν τα «κοιτάμε» από πολύ κοντά και να φανταστούμε λύσεις που μέχρι πρότινος η μυθοποίηση καταστάσεων δεν μας επέτρεπε.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα θεραπευτικών τεχνικών με κέντρο το εργαλείο του χιούμορ, τις οποίες μπορούμε εύκολα να εντάξουμε στην καθημερινότητα μας:

α. Η τεχνική της «γελοιοποίησης» του εσωτερικού κριτή

Ο εσωτερικός αρνητικός διάλογος συντηρεί το άγχος- αυτή την τάση μας δηλαδή να σκεφτόμαστε επικριτικά και τιμωρητικά προς τον ίδιο μας τον εαυτό. Σε αυτή την τεχνική καλείσαι να δώσεις ένα αστείο όνομα στον εσωτερικό σου κριτή. Όσο πιο γελοίο, όσο πιο υπερβολικό, τόσο το καλύτερο. Αυτή η διαδικασία θα σε βοηθήσει να αποσχιστείς από την ταύτιση με τον εσωτερικό σου κριτή και να αποδυναμώσεις την επίδραση του στην καθημερινότητα σου.

β. Η τεχνική της κωμικής επαναφήγησης

Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, οι αγχώδεις εμπειρίες έχουν συχνά την τάση να γίνονται κέντρα των προσωπικών μας αφηγήσεων. Με αυτή την τεχνική καλείσαι να

ξανα αφηγηθείς μία αγχωτική εμπειρία σαν να ήταν σκηνή από κωμική ταινία.

Αυτό όχι μόνο θα σε βοηθήσει να μειώσεις τη δύναμη του άγχους και των εμπειριών στη ζωή σου, αλλά θα σε κάνει να φωτίσεις θετικές πτυχές της ζωής σου που ίσως είχες παραμελήσει. Θα σε δεις «ολόκληρο».

γ. Η τεχνική της «υπερβολικής φαντασίας»

Σε αυτή την τεχνική καλούμαστε να φουσκώσουμε τις αγχώδεις σκέψεις μας σε μία υπερβολικά αστεία διάσταση. Θα πρέπει, για παράδειγμα, από την ανησυχία για κάποιο πρότζεκτ στο οποίο φοβάσαι ότι θα αποτύχεις, να φτάσεις στο ότι η εταιρία σου θα καταστραφεί και μετά στο ότι η ίδια η ανθρωπότητα θα εξαφανιστεί γιατί θα μας χτυπήσει κομήτης! Με αυτόν τον τρόπο θα πάρεις απόσταση από τις αγχώδεις σκέψεις και θα μειώσεις τον πανικό που συνοδεύει τη φοβία για την εκπλήρωση τους (μήπως το νιώθεις ήδη;)

10. Σύνδεση με τα αποθέματα σου και τα δυνατά σημεία σου

Πάρε λίγο χρόνο για σένα, κάτσε κάπου αναπαυτικά, αναστοχάσου και σημείωσε. Είναι σημαντικό να αποτυπωθούν οι απαντήσεις σε χαρτί, για να μπορείς να ανατρέχεις σε αυτές τις στιγμές που ζορίζεσαι. Το χαρτί αυτό θα είναι η σύνδεση με τα ψυχικά αποθέματα και τα δυνατά σου σημεία και φυσικά μπορεί να εμπλουτίζεται ανά διαστήματα.

Σκέψου και σημείωσε:

- Πράγματα που έχεις καταφέρει μέσα στα χρόνια και νιώθεις περήφανος/η για σένα.
- Χαρακτηριστικά της προσωπικότητά σου, κρυφές εσωτερικές δυνάμεις αλλά και συγκεκριμένες ενέργειες που σε βοηθούν να τα καταφέρνεις.
- Αξίες σου που ενεργοποιούνται τις δύσκολες στιγμές.
- Σκέψεις και λόγια που λες στον εαυτό και σε ενδυναμώνουν.
- Μαθήματα που πήρες από τα πληγώματα που σου έφερε η ζωή.
- Τα υποστηρικτικά σου δίκτυα, τους ανθρώπους που έχεις δίπλα σου και μπορούν να σε στηρίξουν, να σε καθησυχάσουν, να σε φροντίσουν.
- Πολύτιμες στιγμές που κατάφερες να ζητήσεις βοήθεια και την πήρες.
- Τέλος, ζήτη από 3 άτομα που επιθυμείς να σου γράψουν όλα εκείνα που αγαπούν σε σένα. Κράτα τα «δώρα αγάπης» των φίλων σου και πρόσφερε τα στον εαυτό τις στιγμές εκείνες που αισθάνεσαι αγχωμένος, εξαντλημένος, αβοήθητος.

11. Το άγχος πάει διακοπές!

Πώς θα ήταν αν το άγχος σου πήγαινε... διακοπές;

Προσκάλεσε τον εαυτό σου να παίξει με τη φαντασία. Πάρε χαρτί και μολύβι, ή απλώς πάρε μια ανάσα και σκέψου:

Το άγχος σου έχει έτοιμες τις βαλίτσες του, γυαλιά ηλίου και εισιτήριο ανοιχτής επιστροφής. Πριν φύγει, μας αφήνει ένα σημείωμα!

«Φεύγω για λίγο, φρόντισε να τα βγάλεις πέρα χωρίς εμένα!»

- Πώς θα διαμορφωνόταν άραγε η ζωή σου και η καθημερινότητα σου με την απουσία του;
- Αν το άγχος σου έλειπε για μια εβδομάδα, ποιός ή τι μέσα σου θα έπαιρνε τη θέση του;
- Αν παρακολουθούσε κάποιος από έξω -ας πούμε ένα αγαπημένο σου πρόσωπο- τι θα παρατηρούσε να αλλάζει στον τρόπο που μιλάς, κινείσαι και σχετίζεσαι;
- Ποιο μέλος της οικογένειας σου νομίζεις πως θα δυσκολευόταν περισσότερο με την απουσία του άγχους, και γιατί;
- Αν το άγχος σου είχε φωνή, τι θα φοβόταν να χάσει φεύγοντας;
- Αν η απουσία του άγχους είχε μια στάση σώματος ή μια αναπνοή, πως θα ήταν; Πάμε να την δοκιμάσουμε;
- Ποιος από τους ανθρώπους σου θα χαιρόταν να δει αυτή την πιο ανάλαφρη εκδοχή σου; Πώς μπορεί αυτό το πρόσωπο να σε βοηθήσει να τη διατηρήσεις όταν το άγχος επιστρέψει από τις διακοπές;

Μέσα από αυτές τις ερωτήσεις, το άγχος σταδιακά παύει να είναι ένας αόρατος, πανίσχυρος επισκέπτης και αποκαλύπτεται πως είναι ένας ρόλος μέσα στα συστήματα στα οποία υπάρχουν. Το άγχος δεν φέρνει μόνο δυσκολίες· προσφέρει και υπηρεσίες – όπως προστασία, επαγρύπνηση, αίσθηση ελέγχου. Δεν είναι και λίγα! Το άγχος δεν είναι εχθρός. Είναι ένας φίλος, λιγάκι αδέξιος, που προσπαθεί να σε προστατεύσει – απλώς δεν ξέρει πάντα πώς. Σου προτείνει λύσεις οι οποίες κάποτε ίσως σε βοηθούσαν αλλά τώρα φαίνεται να σε δυσκολεύουν. Ίσως μπορείς να του δώσεις λίγη άδεια, με εμπιστοσύνη ότι υπάρχουν και άλλες δυνάμεις μέσα σου- και γύρω σου- που μπορούν να σε στηρίξουν. Υπάρχουν και άλλοι τρόποι να είσαι παρών, υπεύθυνος και συνδεδεμένος χωρίς να κουβαλάς όλο το βάρος μόνος σου!

Ευχαριστώ θερμά τις εξαιρετικές συναδέλφους Ψυχολόγους και Ψυχοθεραπεύτριες κα Ελένη Πρωτόπαππα, κα Νατάσα Μιχαήλοβιτς, κα Κασσιανή Μουσά, κα Εύη Κυριακίδου, κα Ιωάννα Ντάκου, κα Ελπίδα Γκουτσέλη, κα Μαρίνα Βεργοπούλου, κα Άννα Βαϊτση και κα Ελένη Βруνιώτη για την συγγραφή αυτού του πολύτιμου οδηγού, που εύχομαι να σας κρατάει παρέα τις στιγμές που έχετε ανάγκη από υποστήριξη.

Η έμπνευση για αυτόν τον οδηγό ήρθε μέσα από το νέο μου παιδικό βιβλίο «Το βήμα που μπορώ!», με θέμα το παιδικό άγχος και την ενδυνάμωση, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα και βρίσκεται στην κορυφή των ευπώλητων βιβλίων από την ημέρα που κυκλοφόρησε.

Πώς όμως -σκέφτηκα- θα βοηθήσουμε ένα παιδί να κάνει το βήμα που μπορεί, αν εμείς πρώτα δεν κάνουμε το δικό μας βήμα;
Αυτά λοιπόν είναι τα δικά μας βήματα φροντίδας, για εσένα!
Καλό, φροντισμένο καλοκαίρι από εμάς!

υ.γ. Μπορείς να μου γράψεις στο instagram, @frossofoteinaki , ποιο βήμα σε βοήθησε περισσότερο! Είναι πάντα χαρά μου να μοιραζόμαστε και να συνδεόμαστε.

Με αγάπη,
Φρόσω Φωτεινάκη



Φρόσω Φωτεινάκη
& Συνεργάτες

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική