

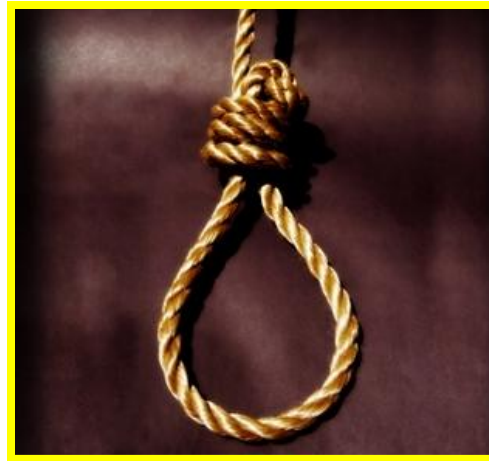
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

Μαρτίνος Δημοσθένους
Διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού
Remedica Ltd

15 Οκτωβρίου 2014

Προέλευση της λέξης «άγχος» ή «στρες»

- Η ελληνική λέξη **άγχος**, προέρχεται από το ρήμα "**άγχω**", που σημαίνει "σφίγγω πιεστικά" (αγχόνη).



- Παρομοίως ο όρος στρες προέρχεται από την αγγλική λέξη 'stress' η οποία έχει τις ρίζες της στην λατινική λέξη 'stringere' που σημαίνει 'σφίγγω'.

Απόπειρα ορισμού του Άγχους

- Δεν υπάρχει κοινά αποδεκτός ορισμός ή μονάδα μέτρησης
- Το άγχος είναι η αυτόματη αντίδραση του οργανισμού μας στις όποιες απαιτήσεις για αλλαγή οι οποίες κατά κάποιο τρόπο απειλούν ή αναστατώνουν την ισορροπία μας.
- Σε συντομία, άγχος είναι αυτό που νιώθουμε όταν αντιλαμβανόμαστε ότι χάνουμε τον έλεγχο των πραγμάτων.
- Το άγχος προκαλείται από έναν παράγοντα (ερέθισμα) που ονομάζεται στρεσογόνος.
- Το άγχος εξαρτάται από το κατά πόσο θεωρούμε ότι οι καταστάσεις γύρω μας αξίζουν να αγχωθούμε και μετά εξαρτάται από το πώς το σώμα μας αντιδρά σε αυτές μας τις σκέψεις. Η αντίληψη για το άγχος και η αντίδραση μας σε αυτό είναι εξατομικευμένες και διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Ιστορικά

- Ο Cannon μελέτησε τις συνέπειες του άγχους στα ζώα και στους ανθρώπους και περιέγραψε την αντίδραση «πάλης ή φυγής» (1932 & 1935). Μέσω αυτής της αντίδρασης, οι άνθρωποι, όπως επίσης και τα ζώα, επιλέγουν είτε να αγωνιστούν και να αντιμετωπίσουν ένα μεγάλο κίνδυνο είτε να προσπαθήσουν να διαφύγουν.
- Ο Cannon παρατήρησε ότι όποτε τα υποκείμενά του αντιμετώπιζαν καταστάσεις ψύχους, έλλειψης οξυγόνου και υπερδιέγερσης, ήταν δυνατό να εντοπιστούν οργανικές αλλαγές, όπως η έκτακτη έκκριση αδρεναλίνης.

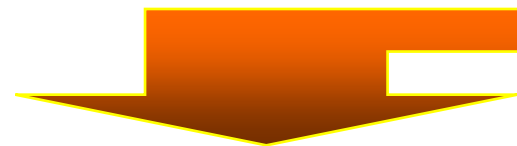
Ιστορικά

- Μία από τις πρώτες επιστημονικές προσπάθειες για να εξηγηθεί η διαδικασία εμφάνισης των ασθενειών που σχετίζονταν με το άγχος έγινε από τον ενδοκρινολόγο Hans Selye (1946).
- Μελετώντας περιπτώσεις ασθενών και κάνοντας πειράματα σε ζώα (πρόκληση άγχος με ποικίλους τρόπους σε αρουραίους), διαπίστωσε ότι ανεξάρτητα από τον τύπο του στρεσογόνου παράγοντα που εφαρμοζόταν, αυτά αντιδρούσαν πάντα με τον ίδιο τρόπο: συρρίκνωση του θύμου αδένα και των λεμφαδένων, διόγκωση του επινεφριδικού φλοιού, έλκη στομάχου και δωδεκαδακτύλου και γενικότερα ατονία του ανοσοποιητικού συστήματος.

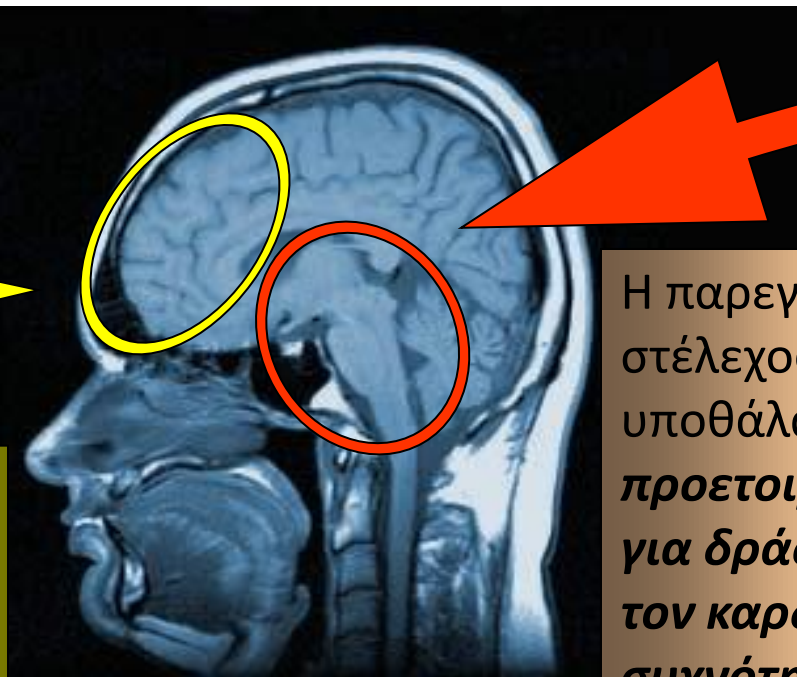
Ο Μηχανισμός του Άγχους



Το στρες **βοήθησε** τον προϊστορικό άνθρωπο να επιβιώσει από τους κινδύνους.



Ο Μηχανισμός του Άγχους



Στο πρόσθιο τμήμα
φλοιού του εγκεφάλου
συντελείται:

- Η λήψη αποφάσεων
- Η κριτική ικανότητα
- Ο σχεδιασμός ενεργειών
- Η λογική σκέψη
- Η νοητική λειτουργία

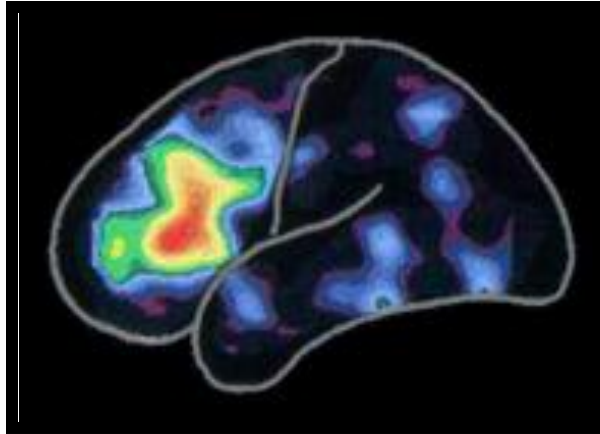
Στρεσογόνοι παράγοντες

Η παρεγκεφαλίδα, το
στέλεχος και ο
υποθάλαμος
*προετοιμάζουν το σώμα
για δράση, αυξάνοντας
τον καρδιακό ρυθμό, τη
συχνότητα αναπνοής και
τον μυϊκό τόνο.*

Για να τεθεί σε λειτουργία
το σύστημα «εφόρμηση ή
απόδραση»

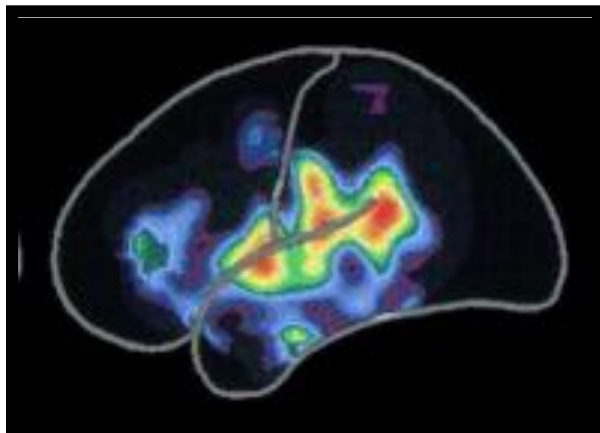
**παρακάμπτεται ο
πρόσθιος λοβός του
εγκεφάλου.**

Ευρήματα Τομογραφίας



Λειτουργία εγκεφάλου
κατά τη λύση
μαθηματικών
προβλημάτων

STRESS

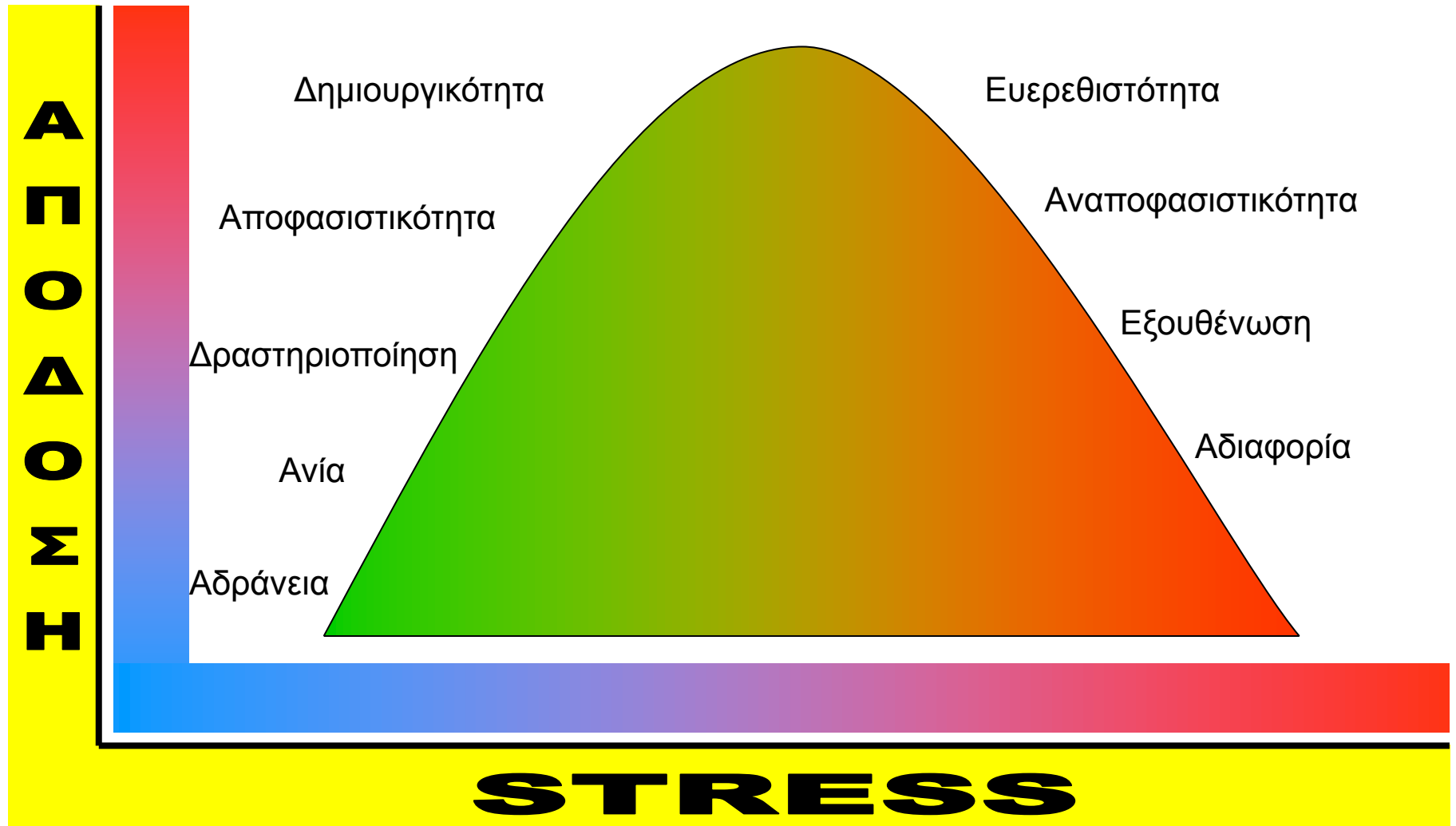


Κάτω από έντονο
άγχος ο πρόσθιος
λοβός του εγκεφάλου
ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Καλό και Κακό Άγχος

- Παρόλο που όταν αναφερόμαστε στο άγχος τις περισσότερες φορές το αντιλαμβανόμαστε ως κάτι αρνητικό, το άγχος μπορεί μέχρι ενός σημείου να βελτιώσει την κινητοποίηση, την απόδοση και την αποτελεσματικότητά μας.
- Όταν νιώθουμε αγχωμένοι από κάτι που συμβαίνει γύρω μας, ο εγκέφαλος μας απελευθερώνει χημικές ουσίες στο αίμα μας, οι οποίες θέτουν το σώμα σε κατάσταση «εκτάκτου ανάγκης» ώστε να αυξάνεται η δύναμη και η αντοχή μας και να επιταχύνεται ο χρόνος αντίδρασης μας προετοιμάζοντας μας έτσι για «πάλη» (επιβίωση από τον κίνδυνο) ή «φυγή» (απόδραση από τον κίνδυνο).
- Παρόλα αυτά όταν λειτουργούμε συνέχεια σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης, το μυαλό και το σώμα μας πληρώνουν το τίμημα καθώς από ένα σημείο και μετά, το άγχος παύει να δρα ευεργετικά και αρχίζει να προκαλεί μεγάλη ζημιά στην υγεία, τη διάθεση, την παραγωγικότητα, τις σχέσεις αλλά και την ποιότητα ζωής μας.

Καλό και Κακό Άγχος



Αιτίες Άγχους ή Στρεσογόνοι παράγοντες

- Οτιδήποτε έχει μεγάλες απαιτήσεις από εμάς ή μας υποχρεώνει να αλλάξουμε, μπορεί να προκαλεί και άγχος (ακόμη και ευχάριστα γεγονότα όπως γάμος, σπουδές, προαγωγή κ.α.).
- Εξωτερικές αιτίες άγχους όπως η πίεση της δουλειάς, οι εξετάσεις, οι δυσκολίες στις σχέσεις, τα οικονομικά προβλήματα, οι ασθένειες, η οικογένεια ή άλλες σοβαρές αλλαγές
- Εσωτερικές αιτίες άγχους όπως τελειομανία, απαισιοδοξία, ανέφικτες προσδοκίες, παθητικότητα κ.α.
- Το τι προκαλεί το άγχος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόση σημασία του δίνουμε, καθώς κάτι το οποίο είναι αγχωτικό για εμάς, για άλλους μπορεί να είναι ασήμαντο.

Συμπτώματα Άγχους

- Τα συμπτώματα του άγχους πολλές φορές συγχέονται με τις αιτίες του άγχους
- Οι συνέπειες του άγχους ποικίλουν από ελαφριάς (κυρίως συμπτώματα) μέχρι σοβαρής μορφής.
- Το άγχος μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως έλλειψη συγκέντρωσης, κακή κρίση, εκνευρισμό, αγωνία, πονοκέφαλο, εφίδρωση, σύσφιξη μυών και γαστρεντερικές διαταραχές μέχρι δύσπνοια, αρτηριακή πίεση, ταχυκαρδία κ.α.

Συμπτώματα Άγχους

Το μακροπρόθεσμο άγχος ή οι τραυματικές καταστάσεις μπορεί να έχουν μεγαλύτερες συνέπειες στο σώμα και το μυαλό μας όπως:

- αλλαγές στην όρεξη (να τρώμε λιγότερο ή περισσότερο),
- αλλαγές στον ύπνο (να κοιμόμαστε περισσότερο ή να έχουμε αϋπνίες),
- ευαισθησία σε ασθένειες,
- ανάπτυξη παράλογων φόβων (φοβίες όπως υψοφοβία, κλειστοφοβία, υποχονδρισμός),
- κούραση, εξουθένωση,
- νευρικές συμπεριφορές και αλλαγές στη διάθεση (κατάθλιψη, θυμός)
- παραμέληση σημαντικών πραγμάτων στη ζωή μας όπως οικογένεια, εργασία, σπουδές, ακόμη και της προσωπικής μας εμφάνισης κ.α.

**THERE ARE ONLY
TWO TIMES
I FEEL STRESS:**



DAY AND NIGHT.



I THINK
IT'S
STRESS!!



Στατιστικά Στοιχεία

Το άγχος είναι το 2^ο συχνότερο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία



Ένας θάνατος κάθε 3,5 λεπτά

↑ Οι **καρδιακές προσβολές** τη Δευτέρα το πρωί σ' αυτούς που ετοιμάζονται να πάνε στην εργασία τους



2/3 των επισκέψεων σε **ψυχίατρο** είναι λόγω άγχους

κατάθλιψη

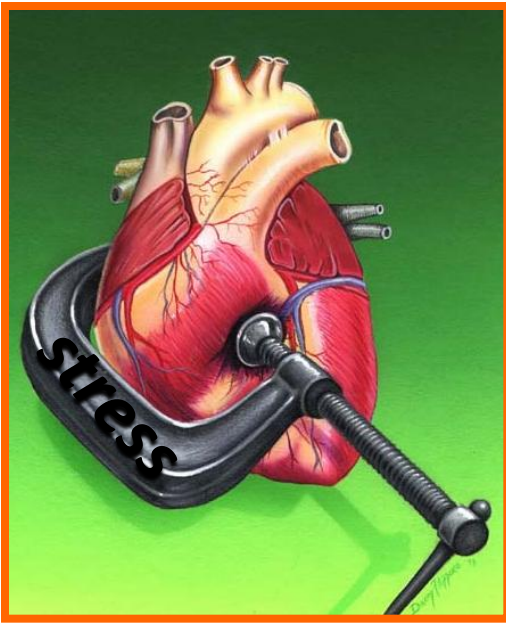
Το άγχος παίζει τον κυρίαρχο ρόλο σε 2 από τις συχνότερες αιτίες **θανάτου** ενηλίκων:

Καρδιοπάθειες

Καρκίνος



Στατιστικά Στοιχεία



22% ανδρών

16% γυναικών

πάσχουν από **καρδιαγγειακές παθήσεις** ως
αποτέλεσμα του άγχους

Το άγχος είναι αναπόφευκτο...

- Το άγχος είναι αναπόφευκτο στη ζωή μας.
- Δεν μπορούμε να το αποφύγουμε, μόνο να το διαχειριστούμε.
- Το ελάχιστο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε ανία ενώ το υπερβολικό άγχος σε νευρικό κλονισμό.
- Γι' αυτό πρέπει να βρούμε τον τρόπο να το διαχειριζόμαστε σε μια ισορροπία.

Διαδικασία Διαχείρισης Άγχους

Αποφύγετε τους στρεσογόνους παράγοντες

- Εντοπίστε τι σας προκαλεί άγχος.
- Προσπαθήστε να το διαχειριστείτε (δραστηριοποίηση, οργάνωση, γνώση, προετοιμασία, αναθεώρηση κ.α.)
- Αναρωτηθείτε αν αυτό που σας απασχολεί αξίζει όλη την προσοχή και την ενέργεια σας
- Αν δεν μπορείτε να το διαχειριστείτε προσπαθήστε να το αποφύγετε ή να το αποδεχτείτε.

Οργανωθείτε. Βάλτε Πρόγραμμα



- Αν το πρόγραμμά σας δεν υποβοηθά σε έναν καλό τρόπο ζωής τότε **αλλάξτε πρόγραμμα...**

Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

Συμπεριλάβετε:

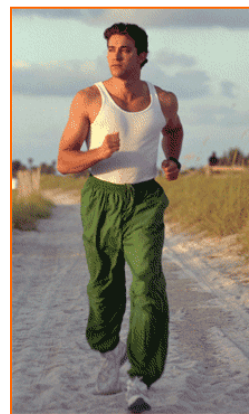
Διατροφή



Άρχισε τη μέρα σας με πρόγευμα και διατηρήστε την ενέργεια σας σε υψηλά επίπεδα με ισορροπημένα, θρεπτικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Γυμναστική

- ❖ Για 30 λεπτά την ημέρα σε σταθερό ρυθμό
- ❖ Μάς γεμίζει ενέργεια
- ❖ Τονώνει το ανοσοποιητικό
- ❖ Δρα ως φυσικό αντικαταθλιπτικό



Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους



Βρείτε υγιείς τρόπους χαλάρωσης

**Θυμηθείτε
το αγαπημένο σας
χόμπι**

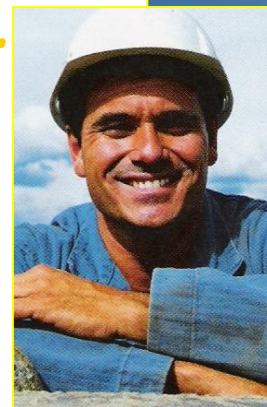


Κοιμηθείτε τουλάχιστον 6 ώρες συνεχόμενα το βράδυ



Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στην **οικογένεια και φίλους** και συζητήστε μαζί τους το πώς αισθάνεστε.
- Αποδεχθείτε τα **όριά** σας. Κανένας δεν είναι τέλειος, συμπεριλαμβανομένου της οικογένειάς σας, των συναδέλφων, των καθηγητών σας και του εαυτού σας.
- Προσευχηθείτε.
- Γίνετε περισσότερο **θετικοί και ευγενικοί**.
- **Ελέγχετε** τις αντιδράσεις σας.
- Ενδώστε στο **χιούμορ** και επιτρέψτε στον εαυτό σας να **χαμογελάει**.



Καταναλώνετε λιγότερο καφέ



- Στο **αλκοόλ** δεν «πνίγεται» το στρες
- Οι εξαρτησιογόνες ουσίες δεν είναι η λύση στο πρόβλημα αλλά το πρόβλημα (άγχος) στην εξεύρεση της λύσης (δόσης)
- Το κάπνισμα **επιδεινώνει** το στρες όσο κι αν πιστεύετε το αντίθετο



και

*σκοτώνει πιο αποτελεσματικά
ακόμη κι απ' το* **AIDS**

Stress Reduction Kit



**Bang
Head
Here**

Directions:

1. Place kit on FIRM surface.
2. Follow directions in circle of kit.
3. Repeat step 2 as necessary, or until unconscious.
4. If unconscious, cease stress reduction activity.

Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

Εάν δοκιμάσατε όλα τα πιο πάνω και το άγχος εξακολουθεί να επηρεάζει σοβαρά τον τρόπο που λειτουργείτε,

αναζητήστε βοήθεια από επαγγελματίες

που έχουν εμπειρία και άνεση στο να παρέχουν υποστήριξη. Εκφράστε τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας και μάθετε να αποδέχεστε βοήθεια.



Μελέτη Περίπτωσης

- Η Μ.Μ είναι μια 25χρονη μεταπτυχιακή φοιτήτρια. Είναι παντρεμένη με ένα παιδί και ο σύζυγός της εργάζεται μέχρι αργά το απόγευμα. Παρουσιάζει δυσκολία οργάνωσης των καθημερινών δραστηριοτήτων της και εξασθένιση της βραχυπρόθεσμης μνήμης. Αντιμετωπίζει δυσκολίες στην καθημερινή παρακολούθηση του μεταπτυχιακού προγράμματος (αύξηση των απουσιών στις παραδόσεις των μαθημάτων, ασυνέπεια στην παράδοση των εργασιών) και χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης με τάση υποτίμησης των ικανοτήτων της και των κοινωνικών της ρόλων της.

Διάγνωση

- Στρες που σχετίζεται με τη δυσκολία ανταπόκρισης στις καθημερινές απαιτήσεις.

Παρεμβάσεις και θεραπευτικοί στόχοι

- Αναγνώριση των πηγών του στρες και αναγνώριση των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών αλλαγών εξ αιτίας του στρες
- Εκπαίδευση στην ιεράρχηση και αξιολόγηση της σημαντικότητας των καθημερινών υποχρεώσεων με στόχο την ανταπόκριση στις απαραίτητες κάθε φορά δραστηριότητες
- Αναζήτηση της κοινωνικής υποστήριξης για τον καταμερισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων

Μελέτη Περίπτωσης

- Ο Γ.Χ. είναι ένας 62χρονος συνταξιούχος που τα τελευταία 10 χρόνια δούλεψε ως υψηλόβαθμο στέλεχος σε μια πολυεθνική εταιρεία. Πριν από 3 μήνες συνταξιοδοτήθηκε και τον τελευταίο μήνα παρουσιάζει ένταση και υπερδιέγερση, τάση για κοινωνική απομόνωση, συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα (τάση για έμετο, πόνο στο στομάχι) και συνεχή ενασχόληση με σωματικά συμπτώματα καταλήγοντας πολλές φορές στα εξωτερικά ιατρεία του νοσοκομείου της πόλης του. Η προσωπική του ζωή την τελευταία πενταετία χαρακτηριζόταν από τη συχνή εναλλαγή των ερωτικών συντρόφων και τη δυσκολία διατήρησης μιας σταθερής σχέσης στο χρόνο. Η κοινωνική του ζωή ήταν περιορισμένη εξ αιτίας της αποκλειστικής του σχεδόν ενασχόλησης με την εργασία του με αποτέλεσμα επί του παρόντος να δαπανά αρκετό χρόνο μέσα στο σπίτι, παρακολουθώντας τηλεόρασης και σερφάροντας στο διαδίκτυο. Τα συναισθήματα που αναφέρει ότι έχει για τον εαυτό του είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης και η αναξιοσύνη.

Διάγνωση

- Χρόνιο στρες που συνδέεται με τις αυξημένες απαιτήσεις της εργασίας.

Παρεμβάσεις και θεραπευτικοί στόχοι

- Αναγνώριση των πηγών του στρες ειδικά της τελευταίας δεκαετίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο στρες που συνδεόταν με την εργασία του και την προσωπική του ζωή
- Προσπάθεια αναζήτησης νέων δραστηριοτήτων με στόχο το σχεδιασμό ενός καθημερινού προγράμματος που θα του δίνει ενδιαφέροντα και θα του ενισχύει την αίσθηση της δημιουργίας και που πιθανό θα συμβάλει στη διεύρυνση του κοινωνικού του δικτύου
- Σωματική άσκηση με στόχο την αποκατάσταση της εύρυθμης σωματικής λειτουργίας που έχει σημαντικά επηρεαστεί από την χρόνια συναισθηματική καταπόνηση.

Ανακεφαλαίωση

- Να θυμάστε ότι το άγχος είναι μέρος της ζωής (αν δεν ήταν, η ζωή θα ήταν πολύ βαρετή).
- Μάθετε να διαχειρίζεστε καλύτερα το άγχος που δεν μπορείτε να αποφύγετε, αλλάζοντας τον τρόπο που το αντιμετωπίζετε και αποφύγετε το άγχος που μπορείτε.
- Η διαχείριση του άγχους είναι να παίρνετε τον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων, του προγράμματος, του περιγύρου και του τρόπου που αντιμετωπίζετε τα προβλήματα σας.



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Συμπέρασμα

- Όποιες τεχνικές και να επιλέξετε πρέπει να αντιληφθείτε τουλάχιστον ότι υπάρχουν επιλογές.
- Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος και λίγος πειραματισμός για να βρείτε αυτό που λειτουργεί καλύτερα σε σας, αλλά συνεχίστε την προσπάθεια και

Προσπαθήστε **«να μην αγχώνεστε»** για αυτό!

Συμπέρασμα

- Μην αγχώνεστε για αυτά που μπορούν να διορθωθούν. Απλά διορθώστε τα.
- Μην αγχώνεστε για αυτά που δεν μπορούν να διορθωθούν. Αφού δεν μπορείτε να κάνετε κάτι.... Γιατί αγχώνεστε;;;

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΑΣ**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ???

