

ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑ: Τα άνθη του κακού

Υπόθεμα ομάδας: Το Άγχος

ΣΧΟΛΕΙΟ: 6^ο Γυμνάσιο Καλαμαριάς

ΤΜΗΜΑ: Β2

Μέλη ομάδας: Χ. Δ., Σ. Κ., Μ. Ε., Γ. Κ., Δ. Δ.

ΑΓΧΟΣ



1. ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



Σχολείο: Η κοινωνία όπου ζούμε και μεγαλώνουμε, γίνεται όλο και πιο απαιτητική και δυστυχώς, δεν μπορούμε όλοι μας να ανταπεξέλθουμε σε αυτές τις απαιτήσεις.

Οι σχολικές απαιτήσεις έχουν επίσης αυξηθεί. Πολλά παιδιά, ακόμα και από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού, ασχολούνται με τα καθήκοντα αρκετές ώρες (καλύπτοντας μάλιστα και νυχτερινές ώρες), χωρίς να δίνεται ιδιαίτερη καθοδήγηση για τον τρόπο που μπορούν να δουλέψουν και να οργανωθούν. Αυτού του είδους η πίεση, σε συνδυασμό με δυσκολίες που μπορεί να έχει το παιδί όπως μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες στην κοινωνική προσαρμογή, σύντομα θα συνοδευτεί από διαμαρτυρίες, γκρίνια και εκφράσεις τύπου “δε θέλω να πάω σχολείο”, την οποία όλοι μας έχουμε τύχει να πούμε.

Η έλλειψη κατανόησης και στήριξης για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε ως παιδιά, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη σχολικής φοβίας και σχολικού άγχους.

Επίσης ο υπερβολικός φόρτος των μαθημάτων, ακόμα και κατά την διάρκεια των Σαββατοκύριακων, δηλαδή με λίγα λόγια η έλλειψη ελεύθερου χρόνου για να ασχοληθούμε με τα πράγματα που μας αρέσουν και μας χαλαρώνουν, μας κάνει πολλές φορές να αισθανόμαστε ακόμα πιο πιεσμένοι και εγκλωβισμένοι σε μια ατελείωτη ρουτίνα διαβάματος.

Οικογένεια: Ταξιδεύοντας πιο βαθιά στα αίτια του παιδικού άγχους, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωριστεί και η πίεση την οποία ασκεί η οικογένεια.

Μία περίπτωση οικογενειακής πίεσης είναι η απαίτηση καλών βαθμών από τους γονείς στο παιδί, και η επιβολή κυρώσεων εάν αυτοί δεν επιτευχθούν. Ως αποτέλεσμα το παιδί, ή ο έφηβος να αγχώνεται για τις σχολικές, ή ακαδημαϊκές επιδόσεις του και εκτός αυτού, η αυτοπεποίθησή του να πέφτει πιστεύοντας πως δεν είναι αρκετά ικανό για να πετύχει τους στόχους που θέλει.

Επίσης, αρχίζει να κρύβει πράγματα από αυτούς, αποκτώντας μια πιο απόμακρη σχέση μαζί τους, πράγμα το οποίο σημαίνει πως όταν οι γονείς αντιληφθούν πως το παιδί τους τους κρύβει διάφορα, το οικογενειακό κλίμα και η πίεση θα αυξηθούν, κάνοντας τα πράγματα χειρότερα. Με λίγα λόγια, σε αυτές τις καταστάσεις υπάρχει ένας φαύλος κύκλος.

Το άγχος παρουσιάζεται με διαφορετικούς τρόπους...

Επιθυμία
ελέγχου
ανθρώπων και
καταστάσεων



Δυσκολία για
ύπνο



Αίσθημα
νευρικής
έντασης
ή
θυμού



Περιφρόνηση
και άλλες
προκλητικές
συμπεριφορές



Υψηλές
προσδοκίες για
τον εαυτό σου,
το σχολείο, την
εργασία ή
αθλήματα



Αποφυγή
δραστηριοτήτων
ή καταστάσεων
(συμπεριλαμβανομένου
σχολείου)

Σωματικά
παράπονα όπως
στομαχόπονο
ή
πονοκέφαλο



Δυσκολία
προσοχής
και
συγκέντρωσης



Μισαλλοδοξία
ή
αμφιβολίες



Κλάματα και
δυσκολία
ελέγχου
συναισθημάτων



Υπερβολικός
προγραμματισμός
γεγονότων και
καταστάσεων



Αίσθημα
αγωνίας και
ανασφάλειας για
γεγονότα και
καταστάσεις



Ανδρέας Δημητρίου | B.A., M.A.

Εγγεγραμμένος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

Πίεση του χρόνου: Οι άνθρωποι σήμερα, ζουν καθημερινά σε πολύ έντονους ρυθμούς, οι οποίοι ευθύνονται στη βαβούρα και την απρόσωπη μορφή της πολιτείας, αλλά και των πολλών υποχρεώσεων οι οποίες τους πιέζουν συνεχώς. Πολλές φορές όμως, ο χρόνος που διαθέτουν για να τις εκπληρώσουν σωστά, είναι πάρα πολύ λίγος, είτε λόγω του φόρτου εργασίας, είτε λόγω της κακής διαχείρισης του χρόνου από μεριά τους. Όπως και να έχει πάντως, ο χρόνος στους ανθρώπους δεν είναι αρκετός και σε γενικότερες γραμμές, με αποτέλεσμα να αγχωνόμαστε όλοι, να σκεπτόμαστε πάντα τα χειρότερα σενάριο μιας κατάστασης και φυσικά αυτό να έχει τις περισσότερες φορές και επίδραση στην ψυχολογία και την καθημερινότητά μας σε μικρούς και μεγάλους.

Η προσπάθειά μας να είμαστε τέλειοι: Το κυνήγι της τελειότητας σε επαγγελματική αλλά και σε προσωπική ζωή μας φορτώνει με στρες. Και το καλύτερο της υπόθεσης είναι πως δεν υπάρχει η τελειότητα. Αντιθέτως, υπάρχει ένα απέραντο περιθώριο για βελτίωση για τον καθένα μας, το οποίο πράγμα όμως δεν το καταλαβαίνουν όλοι και αγχώνονται πιστεύοντας πως δεν είναι αρκετά καλοί είτε για τους ανθρώπους που βρίσκονται στον κοινωνικό τους περίγυρο, είτε για την ίδια τους την οικογένεια.



Κοινωνικό άγχος: Κοινωνικό άγχος ονομάζεται στην ουσία το άγχος που έχει να κάνει με κοινωνικές περιστάσεις, π.χ. μια βάπτιση, ή ένας γάμος, και με την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους σε αυτές τις περιστάσεις, ακόμα όμως και στην καθημερινή μας ζωή. Η διαφορά μεταξύ κοινωνικού άγχους και φυσιολογικής ανησυχίας είναι ότι το

πρώτο είδος άγχους συνοδεύεται από έντονο αίσθημα φόβου κυρίως κατά τη διάρκεια περιστάσεων που είναι ασυνήθιστες για το άτομο ή στις οποίες πρόκειται να παρατηρηθεί ή να αξιολογηθεί από άλλους (το κέντρο της προσοχής). Αυτός ο φόβος είναι τόσο έντονος που το άτομο μπορεί να αγχώνεται μόνο και μόνο στη σκέψη της κοινωνικής επαφής και θα κάνει ό,τι μπορεί για να την αποφύγει (στα παραδείγματα που δώσαμε το άτομο μπορεί να κάτσει σπίτι του για να «γλυτώσει» από την κοινωνικοποίηση με τα άτομα του γάμου, ή της βάπτισης).

Το δεύτερο είδος άγχους τώρα, (η φυσιολογική ανησυχία) για έναν παραβρισκόμενο σε μία εκδήλωση με αρκετά άτομα για παράδειγμα θα ήταν εάν θα έπρεπε να κάνει μια σημαντική ανακοίνωση, ή ομιλία μπροστά στον κόσμο αυτόν, πράγμα το οποίο είναι λογικό να προκαλέσει σε όλους μας άγχος, χωρίς να είναι κάτι πιο ασυνήθιστο και πιο σπάνιο, όπως το πρώτο είδος άγχους. Βέβαια, εννοείται πως και το κοινωνικό άγχος είναι κάτι φυσιολογικό, καθώς εξαρτάται και από τον χαρακτήρα του ατόμου (εσωστρέφεια-εξωστρέφεια), και για αυτόν τον λόγο τις τελευταίες δεκαετίες είναι και πιο διαδεδομένο.

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Σχολείο: Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ανθρώπους που να μας υποστηρίζουν στη ζωή, όπως φίλοι, οικογένεια ή ακόμα και καθηγητές. Έχοντας αυτήν τη συμπαράσταση και ανθρώπους που μπορούμε να στηριχτούμε στη ζωή μας μπορεί να μας βοηθήσει πολύ να νιώσουμε ασφάλεια και να μην έχουμε τόσο άγχος.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές ανακούφισης από το άγχος, όπως οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή αφοσίωση χρόνου και ενέργειας σε ένα χόμπι το οποίο απολαμβάνουμε να ασχολούμαστε. Έχοντας κάποια από αυτά τα εργαλεία μπορεί να βοηθήσει πολύ έναν έφηβο σαν εμάς, αλλά και παιδιά σε μικρότερη ηλικία όταν νιώθει ότι χρειάζεται κάτι για να βρει την ισορροπία του σε σχέση με το σχολικό άγχος.

Πίεση του χρόνου: Πάντα, για να αντιμετωπίσουμε το άγχος της πίεσης του χρόνου, χρειάζεται να κάνουμε ένα καλό πρόγραμμα. Ας πάρουμε για παράδειγμα την πίεση του χρόνου σχετικά με τις υποχρεώσεις του

σχολείου, αφού είναι το θέμα που μας απασχολεί περισσότερο στην καθημερινότητά μας. Αρχικά, θα πρέπει να συγκεντρώσουμε όλες τις υποχρεώσεις μας και θα τις κάνουμε μια λίστα, έτσι ώστε να ξέρουμε με τι έχουμε να ασχοληθούμε, και πολλές φορές να συλλέξουμε τις πληροφορίες, ή τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για να τις ολοκληρώσουμε. Μετά, θα πρέπει να οργανώσουμε τον χρόνο μας. Πως? Απλώς παίρνουμε το κάθε πράγμα που έχουμε να κάνουμε και υπολογίζουμε (στο περίπου πάντα) πόση ώρα θα μας κάνει για να το τελειώσουμε. Κάνουμε το ίδιο και με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις μας, λαμβάνοντας υπόψη την λήξη κάποιων από αυτές (για αυτό πρέπει να τις βάλουμε στην λίστα μας με σειρά προτεραιότητας). Με αυτόν τον τρόπο-μέθοδο, αποφεύγουμε το άγχος οργανώνοντας τον χρόνο μας ορθά, όμως ωφελούμαστε και στο μέλλον καθώς αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού.

Μουσική: Η μουσική έχει μια ιδιαίτερα ισχυρή επίδραση σε όλους μας, από τους πολύ μικρούς μέχρι και τους πολύ μεγάλους. Όταν αισθανόμαστε αγχωμένοι ή φοβισμένοι, η μουσική μπορεί να μας προκαλέσει μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης. Για παράδειγμα να σκεφτούμε τις καταπραϋντικές ικανότητες της μουσικής που ακούμε μέσα σε ένα σπα, ή σε ένα μάθημα γιόγκας (μπορούμε όμως και να τις φανταστούμε). Σε αυτά τα περιβάλλοντα, η ήρεμη, γαλήνια μουσική λέει στο σώμα και το μυαλό μας ότι μπορούμε να χαλαρώσουμε. Η ικανότητα της μουσικής να μειώνει το άγχος και το φόβο είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στην καθημερινή μας ζωή, όχι μόνο στα σπα και στα μαθήματα γιόγκας.

Συγκέντρωση στο τώρα: Οι άνθρωποι και ειδικά οι μαθητές, ανησυχούμε κυρίως για το μέλλον. Όλη σχεδόν η πηγή του άγχους είναι αποκλειστικά οι σκέψεις μας για το τι θα συμβεί, και όχι τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή.

Για να μειωθεί το άγχος σε αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να σταματήσουμε, να αναπνεύσουμε και να δώσουμε προσοχή σε αυτό που συμβαίνει τώρα. Ακόμα κι αν συμβαίνει κάτι σοβαρό, η εστίαση στην παρούσα στιγμή θα βελτιώσει την ικανότητά μας να διαχειριστούμε την κατάσταση, αν όμως σκεφτόμαστε ταυτόχρονα και το μετά, το μόνο που πετυχαίνουμε είναι να διογκώνεται το πρόβλημα και το άγχος, χωρίς ουσιαστικά να βελτιώνουμε, ή να το αντιμετωπίζουμε με κανέναν τρόπο.

Θετικές και χαλαρωτικές σκέψεις: Ένας άλλος τρόπος για να μειωθεί το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα που επακολουθούν λόγω αυτού, είναι να επικεντρώσουμε τη σκέψη μας σε θετικές και χαλαρωτικές εικόνες (τις οποίες τις φανταζόμαστε εμείς). Για να είναι αποτελεσματική η σκηνή που θα σκεφτούμε πρέπει να είναι όσο πιο λεπτομερής γίνεται, όπως για παράδειγμα πού βρισκόμαστε, πότε, με ποιον κ.τ.λ. Το καλύτερο μάλιστα είναι, πως όσες πιο πολλές φορές κάποιος δοκιμάζει αυτήν την τεχνική, τόσο πιο εύκολη θα είναι για αυτόν να την εφαρμόζει και τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι κάθε φορά.

Κοινωνική υποστήριξη: Οι φίλοι, οι παρέες, οι συγγενείς μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην μείωση του άγχους μας, αν και πολλοί πιστεύουν πως αυτό δεν θα τους βοηθήσει. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει. Όλοι μα πρέπει να βγάζουμε τα συναισθήματά μας προς τα έξω, και αν όχι σε συγκεκριμένα άτομα, τότε όλο και κάποιος θα υπάρχει που μπορούμε να εμπιστευτούμε, όπως παραδείγματος χάρη έναν ψυχολόγο, ή ψυχίατρο. Η χαλαρή κουβέντα, το γέλιο και οι δραστηριότητες που κάνουμε με τα άτομα που εμπιστευόμαστε, θα μας κάνει να ξεχαστούμε σε μεγάλο σημείο. Και δεν είναι μόνο αυτό. Οι συμβουλές τρίτων (φίλων, γνωστών και οικογένειας) για τα προβλήματα που μας απασχολούν θα μας δώσει μια φρέσκια ματιά, μια νέα οπτική γωνία που μπορεί να καταπραΰνει την αγωνία, ή το άγχος μας και να μας ηρεμήσει για κάποιο χρονικό διάστημα, ή και εντελώς σε κάποια από τα θέματά μας.



