



Στρες, άγχος: Συμπτώματα & Διαχείριση



Όταν ακούτε τις λέξεις Στρες και Άγχος, τι σας έρχεται στο μυαλό;



Τι είναι το Στρες; (Stress)

Η άμεση φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε μια εξωτερική απειλή ή πίεση.

Ενεργοποιεί την αντίδραση "Μάχη ή Φυγή" (Fight or Flight).

Λειτουργικότητα: Συχνά λειτουργεί θετικά, προετοιμάζοντας το σώμα για δράση (fight or flight).

Συμπτώματα: Αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, εφίδρωση, υπερδιέγερση.

Χαρακτηριστικά:

- Έχει ξεκάθαρη, εξωτερική αιτία (π.χ. μια προθεσμία, ένας καυγάς).
- Είναι παροδικό και υποχωρεί μόλις εξαφανιστεί ο παράγοντας που το προκάλεσε.

- ▶ Όταν μία κατάσταση γίνεται αντιληπτή ως απειλητική ➡ ενεργοποίηση του συστήματος του στρες

Σκοπός:

προειδοποίηση



προστασία

- Έκκριση ορμονών που δρουν στον εγκέφαλο & στο υπόλοιπο σώμα μας, αλλάζοντας τις γνωστικές, συμπεριφορικές & φυσιολογικές μας λειτουργίες, ώστε να υπερβούμε το στρεσογόνο ερέθισμα & να επανέλθουμε στην υγιή ομοιότητα.
- 3 αρχέγονες αντιδράσεις του οργανισμού μας: η πάλη, η φυγή & το πάγωμα (fight, flight, freeze) -πολύ σημαντικές για την επιβίωση.

FIGHT



FLIGHT οαηλάλα!



FREEZE



Τι είναι το Άγχος; (Anxiety)

Μια εσωτερική, επίμονη κατάσταση ανησυχίας και φόβου χωρίς απαραίτητα να υπάρχει ενεργός κίνδυνος.

Πηγάζει από τον τρόπο που επεξεργαζόμαστε τις μελλοντικές ή υποθετικές απειλές.

Συμπτώματα: Έντονη ανησυχία, ένταση, επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις, δυσκολία συγκέντρωσης.

Λειτουργικότητα: Συνήθως αρνητική. Μειώνει την αποδοτικότητα και επηρεάζει την καθημερινότητα

Χαρακτηριστικά:

- Δεν έχει πάντα εμφανή ή συγκεκριμένη εξωτερική αιτία.
- Παραμένει ακόμα και όταν η αρχική πίεση έχει περάσει.

Βασικές Διαφορές με μια ματιά

Χαρακτηριστικό	Στρες (Stress)	Άγχος (Anxiety)
Ερέθισμα	Εξωτερικό & Συγκεκριμένο	Εσωτερικό & Ασαφές
Αντίδραση	Φυσική ενεργοποίηση	Ψυχολογική & Νοητική ένταση
Διάρκεια	Παροδικό	Επίμονο

Πότε το Στρες και το Άγχος γίνονται Επικίνδυνα;

Χρόνιο Στρες: Μπορεί να οδηγήσει σε burnout (επαγγελματική εξουθένωση), κατάθλιψη ή καρδιοπάθειες.

Αγχώδεις Διαταραχές: Όταν το άγχος επηρεάζει τη λειτουργικότητα (δουλειά, σχέσεις) για πάνω από 6 μήνες.

Κρίσεις Πανικού: Απότομη, έντονη κορύφωση του άγχους με έντονα σωματικά συμπτώματα (αίσθημα ότι "πεθαίνω" ή "χάνω τον έλεγχο").

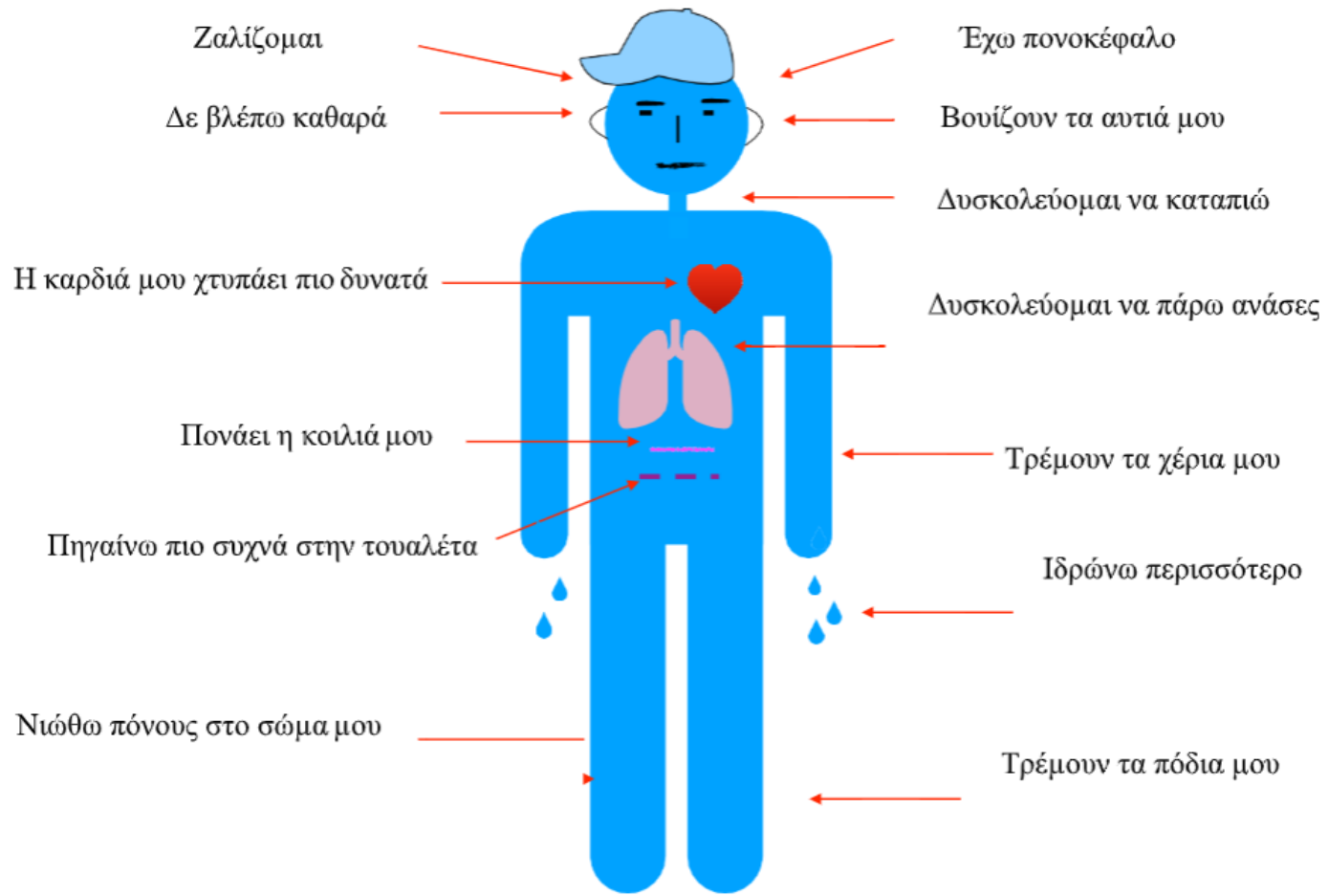
Σωματικά συμπτώματα που νιώθουμε:

Περισσότερο αίμα κατευθύνεται προς τον εγκέφαλο για να αυξηθεί το οξυγόνο →
Βούισμα στα αυτιά, πονοκέφαλοι, ημικρανίες

Τα πνευμόνια ανοίγουν για να πάρουν περισσότερο οξυγόνο → *καταναγκαστικό
αναστέναγμα, δύσπνοια, αίσθημα ασφυξίας*

Η καρδιά λειτουργεί γρηγορότερα για να στείλει περισσότερο αίμα και οξυγόνο στον
εγκέφαλο & στους μύς → *ταχυκαρδία*

Το πεπτικό σύστημα επιβραδύνει, τα έντερα χαλαρώνουν → *ναυτία, στομαχικές
ενοχλήσεις, κράμπες, εμετός, δυσκολία κατάποσης, διάρροια*



Όταν έχω άγχος:
Έχω περισσότερα νεύρα,
Κλαίω πιο συχνά,
Θυμώνω με πολλά πράγματα, καταστάσεις και ανθρώπους

Μακροπρόθεσμη Διαχείριση & Τρόπος Ζωής

Φυσική Δραστηριότητα:
Η τακτική άσκηση μειώνει τις ορμόνες του στρες (κορτιζόλη) και αυξάνει τις ενδορφίνες.

Υγιής Ύπνος & Διατροφή: Περιορισμός της καφεΐνης και του αλκοόλ, σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Οργάνωση Χρόνου: Καθορισμός ορίων (λέμε "όχι"), ιεράρχηση καθηκόντων και ρεαλιστικοί στόχοι.

Ψυχοθεραπεία: Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT) βοηθά στην αλλαγή των αρνητικών μοτίβων σκέψης.



STRESS

Το στρες προκαλεί:

- κατακράτηση θερμίδων = παχυσαρκία
- κατακράτηση νερού & ηλεκτρολυτών = υπέρταση
- Αύξηση της γλυκόζης στο αίμα = σακχαρώδης διαβήτης
- Αύξηση των λιπαρών οξέων στο αίμα = καρδιαγγειακά νοσήματα
- Καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος
- Επαγρύπνηση και ελαχιστοποίηση του κινδύνου = άγχος, αϋπνία και κατάθλιψη
- Διαταραχές της μνήμης και της διάθεσης

- Το ελεγχόμενο στρες (eustress):



Βραχείας διάρκειας

Αδιάφορο ή
ωφέλιμο

Διεγείρει το σύστημα
ανταμοιβής του οργανισμού,
δημιουργώντας αισιοδοξία
& κινητοποίηση

- Το υπερβολικό ή παρατεταμένο στρες (distress):



Καταστέλλει το
σύστημα της αμοιβής

Βλάπτει τον
οργανισμό

Επιφέρει ψυχική
δυσφορία

- Η ικανότητα ενός ανθρώπου να αντιμετωπίζει επιτυχώς το στρες με σχετική ευκολία, λέγεται «**ανθεκτικότητα**» (**resilience**).

- Οι κύριες ορμόνες του στρες (η κορτιζόλη & οι κατεχολαμίνες- νορεπινεφρίνη, επινεφρίνη, ντοπαμίνη) είναι αυτές που βοηθούν τον οργανισμό να ανταπεξέλθει στο στρες, αλλά & που τον βλάπτουν όταν εκκρίνονται σε υπερβολική ποσότητα ή παρατεταμένα.

Άμεση Αντιμετώπιση (Τεχνικές Χαλάρωσης)

Ασκήσεις Αναπνοής:

Η τεχνική 4-7-8 (εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 7, εκπνοή για 8) ηρεμεί το νευρικό σύστημα.

Γείωση (Grounding 5-4-3-2-1):

Εστίαση στο παρόν μέσω των αισθήσεων (5 πράγματα που βλέπεις, 4 που αγγίζεις, 3 που ακούς, 2 που μυρίζεις, 1 που γεύεσαι).

Διάλειμμα & Αποστασιοποίηση:

Σωματική απομάκρυνση από την πηγή της έντασης για 5-10 λεπτά.

- Η δραστηριότητα του ανθρώπου από το βαθύ παρελθόν υπήρξε πάντα πρωινή, ενώ η ανάπαυση & ο ύπνος λάμβαναν χώρα το βράδυ & τη νύχτα.
- Κατά τη δραστηριότητα, ο οργανισμός καταναλώνει ενέργεια & υφίσταται βλάβες στους ιστούς, ενώ τις βραδινές ώρες επανακτά & αποθηκεύει την ενέργεια που κατανάλωσε, και διορθώνει τις βλάβες που υπέστη τις πρωινές ώρες.
- Τις πρωινές ώρες εκκρίνεται αυξημένη κορτιζόλη, για την εγρήγορση & την κατανάλωση ενέργειας του οργανισμού, ενώ το βράδυ η παραγωγή της ελαττώνεται για την ανάπαυση & τον ύπνο, την αποθήκευση ενέργειας & την επιδιόρθωση των πρωινών βλαβών των ιστών.
- Ο ύπνος είναι απαραίτητος, κυρίως για τον εγκέφαλο, για την επεξεργασία & τακτοποίηση σκέψεων & μνημών της ημέρας & για τον καθαρισμό του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.
- Τόσο η ποσότητα, όσο & η ποιότητα του ύπνου επηρεάζουν την καλή υγεία.

9 WAYS TO MANAGE STRESS



- ❑ Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης, όπως είναι η διαφραγματική αναπνοή (πρωί- βράδυ)
- ❑ Οργανώστε την ημέρα σας. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα εργασιών και τηρήστε το.
- ❑ Προσπαθήστε να μπειτε σε μια ρουτίνα τακτικής άσκησης, κάνοντας 10000 βήματα ημερησίως
- ❑ Αποφεύγετε το αλκοόλ, το τσάι, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, καθώς αυτά μπορούν να προκαλέσουν στρες
- ❑ Αποφύγετε ή ελαττώστε το κάπνισμα
- ❑ Αξιοποιήστε τον ελεύθερο σας χρόνο δημιουργικά και με σύνεση διαβάζοντας ένα βιβλίο, κάνοντας μία βόλτα ή ασχοληθείτε με κάποια τέχνη
- ❑ Μιλήστε με φίλους, τα προβλήματα συχνά μοιάζουν ευκολότερο να αντιμετωπιστούν όταν τα βγάζετε από μέσα σας.
- ❑ Καταγράψτε τις καταστάσεις που θεωρείτε στρεσογόνες. Εάν δεν μπορείτε να τις αποφύγετε, υπάρχει τρόπος να τις κάνετε λιγότερο στρεσογόνες. Μάθετε να λέτε «όχι». Μην αναλαμβάνετε πολλά στη δουλειά ή την κοινωνική σας ζωή. Υπάρχει κάποιος λιγότερο στρεσογόνος ρόλος που θα μπορούσατε να αναλάβετε;



Meditation

by Getty Images

TIPS FOR STRESS MANAGEMENT



With Friends

by Getty Images

❑ Καταλάβετε τη διάθεσή σας

Αν τηρείτε ημερολόγιο διάθεσης, μπορείτε να ελέγξετε και να δείτε εάν υπάρχουν μοτίβα γεγονότων ή συναισθημάτων που παρουσιάζονται συνήθως πριν από ένα επεισόδιο. Αυτό μπορεί μετά να σας επιτρέψει να προχωρήσετε σε προληπτικές ενέργειες.

❑ Αντιμετωπίστε την «πεσμένη» διάθεση

- Ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.
- Ξεκουραστείτε.
- Συχνά το να κοιμηθείτε καλά ένα βράδυ μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά
- Μένετε απασχολημένος
- Επισκεφθείτε έναν φίλο ή έναν συγγενή.
- Καλέστε γραμμή βοήθειας
- Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή σας

Όταν δεν νιώθουμε καλά, τείνουμε να εστιάζουμε στα αρνητικά πράγματα στη ζωή μας. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ακόμη χειρότερα (νοητικό φίλτρο).

Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώθετε καλά με τον εαυτό σας, σταθείτε μια στιγμή να σκεφθείτε το γιατί. Καταγράψτε όλα τα πράγματα που απολαμβάνετε στη ζωή σας.

➤ Διατροφή

Συνιστάται διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε φρέσκα λαχανικά, ψάρια & προϊόντα ολικής αλέσεως. Αποφεύγετε το αλκοόλ, το τσάι, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, καθώς αυτά μπορούν να προκαλέσουν στρες.

➤ Ύπνος

Ο υγιεινός ύπνος είναι πολύ σημαντικός. Προτείνεται, να έχετε τακτικές ώρες ύπνου, να πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ & να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε πρωί. Να αποφεύγετε το αλκοόλ, το τσάι, τον καφέ και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, ειδικά πριν από την ώρα του ύπνου. Να δοκιμάσετε διαφραγματικές αναπνοές & να προσπαθείτε να προσδιορίζετε & να αντιμετωπίζετε οποιεσδήποτε ανησυχίες μπορεί να σας κρατούν ξύπνιο.

➤ Σωματική άσκηση

Ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης, βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού βάρους & στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Οι ορμόνες που απελευθερώνονται κατά την άσκηση, προκαλούν θετική αλλαγή της διάθεσης. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες στη ζωή σας και να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο κοιμάστε. Προσπαθήστε να μπειτε σε μια ρουτίνα τακτικής άσκησης, κάνοντας 10000 βήματα ημερησίως.

➤ Αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει επεισόδια κατάθλιψης ή μανίας. Φαίνεται να υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στη διπολική διαταραχή και τον αλκοολισμό, οπότε είναι συνετό να διακόψετε ή τουλάχιστον να μετριάσετε σημαντικά την κατανάλωση αλκοόλ.

- ▶ Το στρες είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής, αλλά το άγχος δεν χρειάζεται να την ελέγχει.
- ▶ **Υπενθύμιση:** Η αναζήτηση βοήθειας από ειδικό ψυχικής υγείας είναι δείγμα δύναμης, όχι αδυναμίας.