

ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Στην παρούσα φάση οι εξελίξεις στον κόσμο είναι ραγδαίες. Βάσει των ειδήσεων θα ήταν δύσκολο να μην ανησυχούμε για τις συνέπειες όλου αυτού που συμβαίνει σε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Η ανησυχία και το άγχος αποτελούν συνηθισμένα προβλήματα ακόμα και σε καλές περιόδους της ζωής μας, και όταν παίρνουν τον έλεγχο μας κατακλύζουν.

Πώς είναι να νιώθουμε ανησυχία;

Όταν ανησυχούμε, μπορεί να το βιώνουμε σαν μία αλυσίδα σκέψεων και εικόνων, που μπορούν να προχωρήσουν σε όλο και πιο καταστροφικές και απίθανες, μη πραγματικές κατευθύνσεις. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν την ανησυχία τους ως ανεξέλεγκτη, σαν να έχει μια δική της υπόσταση. Η ανησυχία δεν είναι μόνο στο μυαλό μας, όταν γίνεται υπερβολική, τη βιώνουμε και ως άγχος στο σώμα μας. Τα σωματικά συμπτώματα της ανησυχίας και του άγχους περιλαμβάνουν:

Μυϊκή ένταση ή σωματικούς πόνους.

Ταραχή και μία ανικανότητα χαλάρωσης και εφησυχασμού.

Δυσκολία συγκέντρωσης.

Δυσκολία στον ύπνο.

Αίσθημα κόπωσης.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι ανησυχίας.

Οι ρεαλιστικές ανησυχίες αφορούν πραγματικά προβλήματα που χρειάζονται λύσεις αυτή τη στιγμή. Για παράδειγμα, δεδομένης της πραγματικής ανησυχίας σχετικά με τον ιό αυτή την στιγμή, υπάρχουν βοηθητικές λύσεις που περιλαμβάνουν, πλύσιμο χεριών, κοινωνική απόσταση, φυσική απομόνωση εάν έχετε συμπτώματα.

Υποθετικές ανησυχίες για την τωρινή κρίση σχετικά με την υγεία μπορεί να περιλαμβάνουν σκέψεις για τα χειρότερα σενάρια (καταστροφολογία).

Τι μπορώ να κάνω όταν αγχώνομαι και ανησυχώ;

Είναι φυσικό να ανησυχείτε αυτή την στιγμή, αλλά εάν αισθανθείτε ότι γίνεται υπερβολικό και καταλαμβάνει τη ζωή σας, για παράδειγμα νιώθετε ανήσυχος ή δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, τότε ίσως αξίζει να προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους για να περιορίσετε τον χρόνο που περνάτε ανησυχώντας και να λάβετε μέτρα να διαφυλάξετε την ευημερία σας.

Κρατήστε ισορροπία στη ζωή σας. Η ευημερία πηγάζει από μία ζωή με ισορροπία δραστηριοτήτων που προκαλούν συναισθήματα ευχαρίστησης, ικανοποίησης, εγγύτητας. Θυμηθείτε ότι είστε κοινωνικά όντα, χρειαζόμαστε να είμαστε συνδεδεμένοι, ώστε να αναπτυχθούμε και να εξελιχθούμε. Κατά την διάρκεια τέτοιων στιγμών θα πρέπει να βρείτε κάποιους δημιουργικούς τρόπους να κάνετε κοινωνικές δραστηριότητες από απόσταση, να κρατάτε επαφή με τους άλλους είτε μέσω διαδικτύου, είτε από το τηλέφωνο.

Εξασκηθείτε αναγνωρίζοντας αν η ανησυχία αφορά ανησυχία για πραγματικά η για υποθετικά προβλήματα. Αν βιώνετε σε μεγάλο βαθμό ανησυχία για υποθετικά προβλήματα, τότε είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το μυαλό σας δεν επικεντρώνετε σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε αυτή την στιγμή τώρα, και τότε να βρείτε τρόπους να αφήσετε την ανησυχία και να εστιάσετε σε κάτι άλλο.

Εξασκηθείτε στην αναβολή της ανησυχίας σας. Η ανησυχία είναι επίμονη μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι πρέπει να ασχοληθείτε μαζί της αυτή την στιγμή. Μπορείτε να πειραματιστείτε να αναβάλλετε μια ανησυχία για υποθετικά προβλήματα, πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι αυτός ο τρόπος τους βοηθά να έχουν μια διαφορετική σχέση με τις ανησυχίες τους. Στην πράξη αυτό σημαίνει σκόπιμα να καθορίζετε κάποια ώρα κάθε μέρα για να ανησυχείτε.

Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια. Η ανησυχία μπορεί να προέλθει από κάποια έγνοια, ανησυχούμε για τους άλλους, όταν νοιαζόμαστε γι' αυτούς. Μία τεχνική ώστε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές η ενοχλητικές σκέψεις είναι να τις καταγράψουμε και να βρούμε ένα διαφορετικό τρόπο να ανταποκριθούμε σε αυτές. Χρησιμοποιώντας ένα έντυπο 'Αμφισβήτησης/ελέγχου σκέψεων με Συμπόνια' μπορείτε να εξασκηθείτε στο πώς να ανταποκρίνεστε στις σκέψεις που προκαλούν άγχος ή ανησυχία με καλοσύνη και συμπόνια.

Εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα. Η εκμάθηση και η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να μας βοηθήσει να αφήσουμε τις ανησυχίες και να επαναφέρουμε την προσοχή μας στο εδώ και τώρα.

Η «ανησυχία» είναι ένας τρόπος να σκεφτόμαστε για το μέλλον που συχνά μας προκαλεί άγχος και φόβο. Όταν ανησυχούμε υπερβολικά, συχνά σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια και πιστεύουμε ότι δεν θα μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε. Δεν υπάρχει σωστός βαθμός ανησυχίας. Η ανησυχία γίνεται πρόβλημα όταν σας εμποδίζει να ζήσετε τη ζωή που θέλετε να ζήσετε ,ή αν σας κάνει να νιώθετε αποκαρδιωμένοι και εξαντλημένοι.

Η Ψυχολόγος

Φωτεινή Καλτσά.