

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα

MENTAL

HEALTH



Ορισμός του άγχους (3)

Άγχος: Είναι μια διαδικασία συναισθηματικών, διανοητικών και σωματικών αντιδράσεων που προκαλούνται από αυξημένες ή νέες πιέσεις, οι οποίες ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητες του ατόμου (Dunham, 1992).





Αντιμετώπιση του άγχους

Βάλτε μικρούς ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να κατακτήσετε εύκολα και χωρίς άγχος

- Αναζητήστε το γέλιο
- Μην σας πιάνει άγχος όταν κάνετε κάποιο λάθος
- Οργάνωση της ζωής μας
- Συζήτηση με αγαπημένα και ευφυή άτομα
- Ένα καλό βιβλίο, μια καλή μουσική, ένα ευχάριστο περιοδικό διώχνουν το άγχος
- Τεχνικές αναπνοής που διώχνουν το άγχος
- Ζεστό μπάνιο, ρόφημα, ξεκούραση, ύπνος, μασάζ

Τι είναι φόβος και τι φοβία;

- Φόβος: η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που δημιουργείται απέναντι σε πραγματικό κίνδυνο, ή απειλή.
- Φοβία: ο επίμονος φόβος που παγιδεύει το άτομο περιορίζοντας τη ζωή του και χωρίς πραγματικά να την προστατεύει.





Αντιμετώπιση του φόβου

- 1. Αποδοχή και αναγνώριση του φόβου
- 2. Βρες τη ρίζα του φόβου
- 3. Πάρε το χρόνο σου
- 4. Σκέψου το χειρότερο σενάριο
- 5. Κοίτα το φόβο στα μάτια
- 6. Σκέψου θετικά και ευχάριστα
- 7. Σωστή αναπνοή
- 8. Μοιράσου το
- 9. Μελέτησε και ενημερώσου
- 10. Κάνε μια καταγραφή

Ορισμός πένθους

Το πένθος είναι μια διαδικασία, μία κατάσταση όπου πλήθος συναισθημάτων (θλίψη, ψυχική οδύνη, θυμός, ενοχές) και σωματικών αντιδράσεων λαμβάνουν μέρος ως απόρροια του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου. Ο θάνατος είναι μια πληγή και το πένθος είναι ο μοναδικός δρόμος για την επούλωση της. Σε έναν χωρισμό που χαρακτηρίζεται από την αμεταβλητότητα του και την οριστικότητα του, το πένθος εκφράζει την άρνηση του ανθρώπου στο θάνατο και ταυτόχρονα την προσπάθεια του να προσαρμοστεί





ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΝΘΟΥΣ



Άρνηση

- Το άτομο δεν δέχεται ότι αυτό το περιστατικό συνέβη στον ίδιο και αρνείται την ύπαρξη του τέλους. Είναι το αρχικό στάδιο όπου λειτουργεί και σαν μηχανισμός άμυνας για να προστατέψει τον εαυτό του από την ύπαρξη άγχους. Εξυπηρετεί και σαν στάδιο όπου το άτομο αναγνωρίζει ότι κάτι διαφορετικό έχει συμβεί στη ζωή του αλλά δεν θέλει να το πιστέψει.

Θυμός

- Ο θυμός κάνει την εμφάνισή του όταν πια έχει συνειδητοποιηθεί η απώλεια. Το άτομο αναζητά κάποιον για να ρίξει τις ευθύνες, θυμώνει σχεδόν με τους πάντες, τα βάζει με τα θεία και με τους ανθρώπους που βρίσκονται πιο κοντά του. Όποιος βρίσκεται δίπλα σε τέτοια άτομα που εκφράζουν θυμό, ας σημειωθεί ότι δεν πρέπει να γεμίσουν με ενοχή για τις κατηγορίες, καθώς πρόκειται για ένα στάδιο του πένθους.

Διαπραγμάτευση

- Στο στάδιο αυτό, γίνεται "παζάρι" για την εξαγορά χρόνου σε περίπτωση που το άτομο ετοιμάζεται να χάσει ένα αγαπημένο του πρόσωπο ή για την ύπαρξη "βιώσιμης" λύσης μετά την απώλεια. Παρόλο που ξέρει ότι δεν θα έχει τη λύση που επιθυμεί, προσπαθεί να σκεφτεί και να επιδιώξει μερικές φορές τον τρόπο με τον οποίο θα αποφύγει το μοιραίο. Σε αυτό το στάδιο, συνήθως το άτομο αρχίζει να σκέφτεται ενοχικά για τον ίδιο και το τι θα μπορούσε να κάνει για να αποφύγει την απώλεια. Τέτοια συναισθήματα μπορούν να κρατήσουν κολλημένο τον άνθρωπο σε

Κατάθλιψη

- Εδώ, το άτομο αρχίζει και συνειδητοποιεί σοβαρά την απώλεια. Έρχεται σε επαφή με τα συναισθήματά του που είναι θλίψη, πόνος, στεναχώρια, φόβο, αβεβαιότητα. Τέτοια συναισθήματα είναι εντελώς φυσιολογικά να υπάρξουν και δεν πρέπει να τρομάζουν με την παρουσία τους. Το άτομο σε αυτή τη φάση δεν μπορεί και δεν θέλει να ανυψωθεί ψυχολογικά για αυτό και κάθε προσπάθεια που γίνεται από το περιβάλλον του να ξεφύγει από αυτά, οδηγείται σε αποτυχία. Το άτομο εδώ χρειάζεται το χρόνο να πενήσει, να αναγνωρίσει αυτά τα συναισθήματα και έτσι να μπορέσει να μην τα φοβάται πια. Ακουμπώντας τα, θα καταλάβει τι νιώθει, θα σταματήσει σταδιακά να φοβάται και έτσι θα μπορέσει να ανασηκωθεί και να εκτιμήσει τη βοήθεια που του δίνεται.

Αποδοχή

- Το άτομο πλέον έχει καταλάβει ότι η απώλεια είναι υπαρκτή, είτε επέρχεται, είτε συνέβη. Αν πρόκειται για επερχόμενη απώλεια, είναι πολύ καλό το άτομο να φροντίσει να κλείσει τις σχέσεις του με τον καλύτερο για εκείνον τρόπο και να αποχαιρετήσει το περιβάλλον του. Είναι ωφέλιμο και φρόνιμο για τον ίδιο αλλά και για τους γύρω του που θα συνεχίσουν να ζουν. Το άτομο που έχει χάσει κάποιον δικό του, αποφασίζει πλέον ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι διαφορετικό για να αλλάξει την κατάσταση και φροντίζει να διατηρεί τη μνήμη με έναν τρόπο που δεν είναι δυσλειτουργικός για την καθημερινότητά του.