

Το **στρες** και το **άγχος** δηλαδή, είναι δύο αλληλένδετα πράγματα, αλλά διαφορετικά και μπορεί το ένα να οφείλεται εξαιτίας του άλλου.

Στρες



Το **στρες** είναι μία κατάσταση στην οποία έρχεται ο οργανισμός μας, όταν συμβαίνει κάτι παράξενο για εμάς, στη ζωή μας. Αυτό το παράξενο, μπορεί να είναι φυσικά κάτι το φυσιολογικό, απλά να μην το έχουμε ζήσει εμείς και να μας βγάζει "έξω από τα νερά μας"!

Συνήθως, καταστάσεις που μας προκαλούν έντονα συναισθήματα, μας δημιουργούν στρες.

Πιο απλά, καταστάσεις που μας κάνουν να θυμώνουμε, να λυπόμαστε, να ανησυχούμε, να χαιρόμαστε, κλπ, ή ακόμα και να αγχωνόμαστε, μας δημιουργούν στρες!

Άγχος



Το **άγχος**, μας δημιουργείται όταν έχουμε ένα αίσθημα φόβου και μία ανασφάλεια για το τι μπορεί να συμβεί.

Μας δημιουργείται άγχος συνήθως, όταν μέσα μας επικρατεί σύγχυση και δεν μπορούμε να ξεκαθαρίσουμε κάποια πράγματα ή να βγάλουμε ξεκάθαρα συμπεράσματα για μία κατάσταση, έχοντας έτσι μέσα μας ένα θολό τοπίο για το τι

μπορεί να επακολουθήσει.

Έτσι, όπως αναφέραμε στην αρχή, καταστάσεις που μας δημιουργούν άγχος, μπορούν πολύ εύκολα να δημιουργήσουν και στρες και το αντίθετο.

Διαφορά στρες - άγχους



Ωραία όλα αυτά, αλλά ποια η **διαφορά στρες - άγχους**;

Αν διαβάσατε λίγο πιο προσεκτικά τα πιο πάνω, περίπου θα καταλάβατε ποια η διαφορά στρες -

άγχους.

Στην ουσία, το στρες είναι μία κατάσταση που έρχεται ο οργανισμός μας (είτε χαρούμενη, είτε λυπητερή) εξαιτίας της "διατάραξης της ησυχίας μας" και θα

πρέπει να είμαστε στην "τσίτα".

Ενώ το άγχος, είναι ένας φόβος που αποκτούμε εξαιτίας μιας κατάστασης, επειδή δεν ξέρουμε τι θα επακολουθήσει και τι συνέπειες θα έχει για εμάς.

Και ας φέρουμε και δύο παραδείγματα για να καταλάβουμε πλήρως ποια είναι η διαφορά στρες - άγχους:

1ο παράδειγμα

Έστω ότι παντρεύεστε. Θα έχετε στρες επειδή είναι πολλά πράγματα για τα οποία θα πρέπει να "τρέξετε" και να φροντίσετε, αλλά θα αγχωθείτε αν κανονίσατε κάτι και τελικά, όπως όλα δείχνουν, θα πάει στραβά. Ή ακόμα και να μην στραβώσει κάτι, θα έχετε άγχος επειδή δεν είστε σίγουρος ότι όλα θα πάνε καλά...

2ο παράδειγμα

Έστω ότι δίνετε πανελλήνιες. Θα έχετε στρες επειδή θα πρέπει να φροντίσετε για πολλά, όπως για παράδειγμα να κοιμηθείτε επαρκώς, να μην ξεχάσετε κομπιουτεράκι, να κάνετε επανάληψη τελευταία στιγμή, να φροντίσετε να φτάσετε σχετικά νωρίς, κλπ.

Θα έχετε όμως άγχος, επειδή δεν θα ξέρετε τι θέματα πρόκειται να πέσουν και δεν θα ξέρετε επίσης, πως αν πέσουν θέματα τα οποία έχετε διαβάσει, αν θα τα θυμάστε καλά ώστε να τα γράψετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο!