

Τι ορίζεται ως άγχος;

Πρόκειται για μία καταρχήν φυσιολογική αντίδραση προσαρμογής του οργανισμού μας σε νέες συνθήκες.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη Άγχους;

- «**Άγχος Αναμονής**» το αισθανόμαστε πριν από κάποιο γεγονός που ορίζουμε ως σημαντικό για την ζωή μας
- «**Γενικευμένο Άγχος**» αυτός που το βιώνει δεν έχει ξεκάθαρη εικόνα το τί το προκαλεί, ενώ έχει ιδιαίτερα μεγάλη διάρκεια και συνοδεύεται από νευρικότητα, ευκολία κόπωσης, προβλήματα στον ύπνο
- «**Άγχος Πανικού**» ο πάσχων καταβάλλεται από εξαιρετικά έντονο άγχος που δεν διαχειρίζεται, το οποίο όμως δεν έχει μεγάλη διάρκεια
- «**Φοβικό Άγχος**» εδώ το άγχος είναι περιστασιακό και γίνεται αντιληπτό μόνο όταν το άτομο έρθει σε επαφή μ' ένα συγκεκριμένο ερέθισμα

Πότε αυτή η καταρχήν φυσιολογική αντίδραση γίνεται επιβλαβής για τον οργανισμό μας;

- Όταν ο βαθμός του άγχους αυξάνεται χωρίς η προσαρμογή στις νέες συνθήκες να επιτυγχάνεται
- ή όταν αποσυνδεθεί από συγκεκριμένα ερεθίσματα και αυτονομηθεί αγγίζοντας τα όρια της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής

Μπορεί να επηρεάσει σωματικές παραμέτρους του οργανισμού μας;

- Μπορεί να επηρεάσει αυτές, που είναι γνωστές για την ευαισθησία τους στην επίδρασή του, όπως το κυκλοφορικό σύστημα με την επακόλουθη υπέρταση, το γαστρεντερικό με τις διαφορετικές εκδηλώσεις του κλπ.

Πώς ξεχωρίζουμε το άγχος από τις αγχώδεις διαταραχές;

- Οι αγχώδεις διαταραχές όπως η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή ή η διαταραχή πανικού, αλλά και οι απλές ή οι σύνθετες φοβίες (αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, υποχονδρίαση) διαφοροποιούνται από το καθημερινό, αυτοπεριοριζόμενο συναίσθημα του άγχους **ως προς τη συχνότητα εκδήλωσής τους και ως προς την έντασή τους.**

Και πώς διακρίνουμε το άγχος από το στρες;

- Η διαφορά του άγχους από το στρες έγκειται στο ότι **το άγχος αποτελεί εσωτερικό συναίσθημα** σε αντίθεση με τους εξωτερικούς ψυχοπιεστικούς παράγοντες που αποτελούν το στρες (όπως μία απώλεια, ένα φυσικό φαινόμενο, οι συνθήκες εργασίας κλπ).

Πότε το άγχος έχει επιπτώσεις στην υγεία μας;

- Το άγχος γίνεται ανησυχητικό και χρήζει αντιμετώπισης όταν **αρχίζει να παρεμβάλλεται στην καθημερινότητα του ανθρώπου** συρρικνώνοντας τη δραστηριότητά του και μειώνοντας δραστικά την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας και κατ' επέκταση της ποιότητας της ζωής του.

Πώς μπορούμε να το οριοθετήσουμε και να το ελέγξουμε;

- Για να μην μεταφέρουμε το άγχος στην οικογένεια **πρέπει πρωτίστως να συνειδητοποιήσουμε ότι ταλαιπωρούμαστε από άγχος** και να επιθυμούμε να το διαχειριστούμε. Μέσα από τη συνειδητοποίησή του και της κατάστασης που προκαλεί, αποφεύγεται η από κεκτημένη ταχύτητα διάχυσή του στους άλλους. Πέρα από τις ψυχολογικές τεχνικές αναγνώρισης, εκτόνωσης και περιορισμού του, πρωτεύοντα ρόλο παίζουν και η αναγνώριση της σωματικής του διάστασης κι εκτόνωσης. Και σε αυτό το πεδίο τα πράγματα είναι απλά και ανέξοδα: **οι πιο φυσικές και αγχολυτικές σωματικές δραστηριότητες είναι ο ύπνος και η άθληση.**