ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ PROJECT 4 ΥΠΟ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ **΄΄Stress και φοβίες΄΄.**

Υπεύθυνος καθηγητής: Δομινάρης Ιωάννης

Α΄ΟΜΑΔΑ:

ΘΕΜΑ: Ο ΚΛΟΙΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΟΒΙΑΣ

Συμμετείχαν:

1) Κενανίδου Έλλη

2) Περόντζη Ευδοκία

3) Παπαδοπούλου Μάγδα

4) Μαυρίδου Ηλιάνα

Η λέξη άγχος παραπέμπει ετυμολογικά στο ρήμα άγχω το οποίο σημαίνει σφίγγω δυνατά το λαιμό, στραγγαλίζω. Δεν πρέπει να ξεχάσουμε και τη λέξη αγχόνη που σημαίνει θηλιά του σκοινιού με το οποίο προκαλείται ο στραγγαλισμός. Παρακάτω θα δούμε μερικά είδη ψυχικών διαταραχών που κύριος παράγοντας εμφάνισής τους είναι το άγχος.

ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ

Είτε πρόκειται για κρίση πανικού είτε όχι υπάρχει ο μεγάλος κίνδυνος το άτομο να δημιουργήσει διαταραχή αγοραφοβίας, η οποία θα το δυσκολέψει στη καθημερινή του καθημερινότητα. Η ψυχοθεραπεία απελευθερώνει το άτομο από το κλοιό που το περιβάλλει. Όταν το άτομο εκτίθεται σταδιακά στις καταστάσεις ή τις δραστηριότητες που φοβάται και όταν έπειτα από μία έντονη στρεσογόνο κατάσταση γίνεται επεξεργασία των συναισθημάτων που δημιουργούνται, θα μπορέσει να επανέλθει η ισορροπημένη ψυχική του κατάσταση, γεγονός που σημαίνει ενεργητική και χωρίς προβλήματα καθημερινή λειτουργικότητα. Εάν δεν λάβει όμως τα μέτρα του η διαταραχή θα υπάρχει για πάρα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, με διακυμάνσεις σε περιόδους που θα νιώθει καλά και σε περιόδους με αιφνίδια επιδείνωση.

ΚΟΙΝΩΝΙΟΦΟΒΙΑ

Η κοινωνιοφοβία ανήκει στις διαταραχές του άγχους. Η αρνητική αυτοεικόνα που υπάρχει στον κοινωνιοφοβικό τον κάνει να αποφεύγει τις κοινωνικές σχέσεις και τον κλείνει στην φυλακή της απομόνωσης. Απλώς και μόνο η σκέψη ότι θα βρεθεί αντιμέτωπος με άλλα άτομα του δημιουργεί έντονο άγχος. Δεν έχει καθόλου εμπιστοσύνη στον εαυτό του σε σχέση με την επικοινωνία του με άλλους, θεωρώντας ότι δεν κατέχει καμία από τις ικανότητες που θα τον κάνουν αγαπητό. Η κριτική οποιουδήποτε άλλου είναι για αυτόν τόσο σημαντική όσο σημαντική είναι και η αποδοχή. Με την ανάλογη ψυχοθεραπεία και κάνοντας άσκηση στις κοινωνικές του δεξιότητες, στις συμπεριφορικές του ικανότητες, στον τρόπο συζήτησης, στην εστίαση της προσοχής στον άλλον και όχι στον εαυτό του, στην απόρριψη της αρνητικής σκέψης για τον εαυτό του και στην αναγνώριση των δικαιωμάτων που έχει ο καθένας οι πόρτες της φυλακής ανοίγουν. Ο μη-κοινωνικός καταλήγει να γίνει πολύ κοινωνικός έχοντας τη σωστή αυτοεικόνα και ικανοποιητική αυτοεκτίμηση.

ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΑΓΧΩΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Ένα αιφνίδιο και έντονα τραυματικό γεγονός επηρεάζει πολύ σοβαρά την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Ανάλογα με τη φύση του γεγονότος μπορεί να δημιουργηθούν διάφορα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας όπως κατάθλιψη, διαταραχή άγχους, καχυποψία στις διαπροσωπικές επαφές, επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου και γνωστική διαταραχή στη μνήμη και στην προσοχή. Στη συμπεριφορά του ατόμου αυτού για πάρα πολύ μακρύ χρονικό διάστημα είναι εμφανής ο φόβος της εκ νέου αναβίωσης τρομακτικού γεγονότος. Το άτομο παιδεύεται από τη συνεχή, μέσω της φαντασίας του, αναβίωση της κατάστασης όσο και αν θέλει να το αποφεύγει. Υπάρχει επίσης μια μόνιμη κατάσταση υπερεγρήγορσης και πρόβλημα αυτοσυγκέντρωσης. Όλα αυτά τα συμπτώματα δεν σταματούν αλλά επαναλαμβάνονται συνεχώς. Ο λόγος είναι η καταπίεση των έντονων, και συνεπώς, τρομακτικών συναισθημάτων που έχουν να κάνουν με την απειλητική εμπειρία. Με αυτό τον τρόπο όμως εμποδίζεται η εξαφάνισή τους. Έτσι, δημιουργούνται διάφορα συμπτώματα που επηρεάζουν το άτομο και το εμποδίζουν να λειτουργήσει κανονικά στην οικογενειακή, την κοινωνική και την επαγγελματική τους ζωή.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΠΟ ΟΥΣΙΕΣ

Η κατανάλωση αλκοόλ για να αποβάλλει το άτομο τα αρνητικά συναισθήματα που έχει , είναι πολύ πιθανό ότι θα καταλήξει σε κατάχρηση και ότι θα το επηρεάσει όχι μόνο οργανικά αλλά και ψυχικά. Η ψυχοθεραπεία θα έχει επιτυχία όταν το άτομο έχει αποφασίσει να σταματήσει την κατανάλωση του. Τα διάφορα προβλήματα που βιώνουμε μπορεί να μας σπρώξουν στην καταστροφική αγκαλιά του αλκοόλ ή άλλων ψυχοδραστικών ουσιών. Πριν αποφασίσουμε να ενδώσουμε στην αδυναμία της στιγμής, καλό θα είναι να σκεφτούμε την καταστροφή που θα μας επιφέρει. Η μακρόχρονη ευχαρίστηση είναι πιο σημαντική από την ευχαρίστηση της στιγμής.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

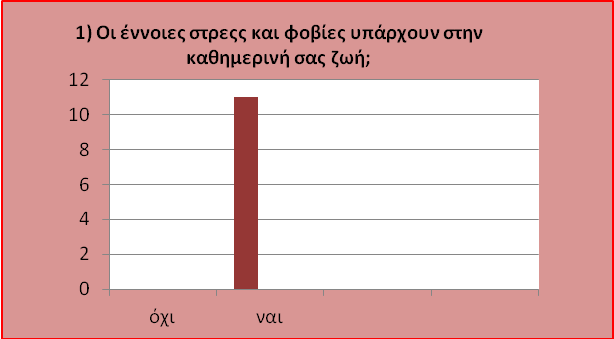
Η αντίληψη ότι τα παιδιά δεν υποφέρουν από αγχωτική διαταραχή είναι λανθασμένη. Όπως οι μεγάλοι έτσι και τα παιδιά πάσχουν από τις διαταραχές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο. Τα παιδιά, λόγω της μη-ολοκληρωτικής γνωστικής εξέλιξης, δεν είναι σε θέση να σκεφτούν και να εκφράσουν το άγχος τους. Το άγχος εκδηλώνεται όχι με λόγια αλλά με συμπεριφορά. Η συνεχής παρατήρηση της συμπεριφοράς που εκδηλώνει ένα παιδί θα βοηθήσει στη διάγνωση της ψυχολογικής επιφόρτισης και του άγχους που αισθάνεται. Η αιτιολογία της αγχώδους διαταραχής μπορεί σε ένα ποσοστό να είναι γονιδιακή, ενώ ο περιβαλλοντικός παράγοντας κερδίζει σε σημαντικότητα. Η ομαλή και ευχάριστη ατμόσφαιρα στο σπίτι και η σταθερή συμπεριφορά των γονέων προς το παιδί απομακρύνουν την εκδήλωση της διαταραχής του άγχους.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

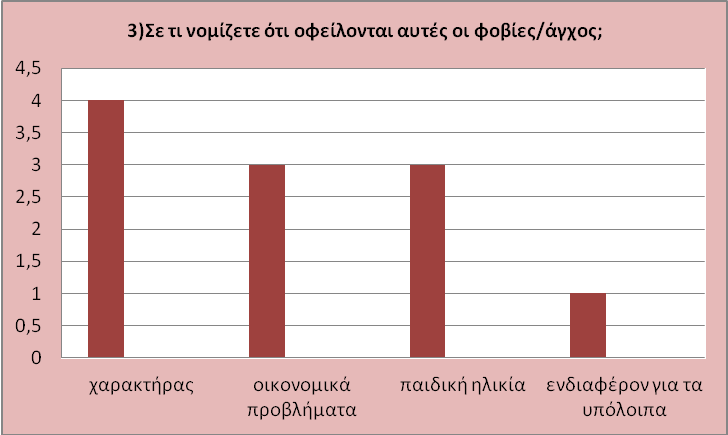
Οι διάφορες θετικές η αρνητικές εμπειρίες που βιώνει ο άνθρωπος στη ζωή του μπορούν σε προχωρημένη ηλικία να του δημιουργήσουν διαταραχές άγχους. Οργανικά και ψυχολογικά προβλήματα αναγκάζουν τους ηλικιωμένους να απομακρύνονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον νιώθοντας αποξενωμένοι και πικραμένοι. Η εξάρτηση από τους άλλους είναι βασανιστική γιατί στερεί από τον άνθρωπο το συναίσθημα της ελευθερίας και της ευχαρίστησης. Οι ηλικιωμένοι θα επισκεφθούν εύκολα το γιατρό τους αλλά πολύ δύσκολα το ψυχολόγο. Εάν, όμως, ακολουθούσαν το παράδειγμα των νεότερων ατόμων, θα είχαν αποβάλλει τη ψυχολογική καταπίεση που νιώθουν και, πιθανόν, αυτό θα επηρέαζε θετικά και την υγεία τους. Πολλοί είναι οι παράγοντες που θα τους δημιουργούσαν αγχωτική διαταραχή. Η κατανόηση και υποστήριξη από τους άλλους είναι σημαντική για τη ποιότητα ζωής που πρέπει να έχουν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

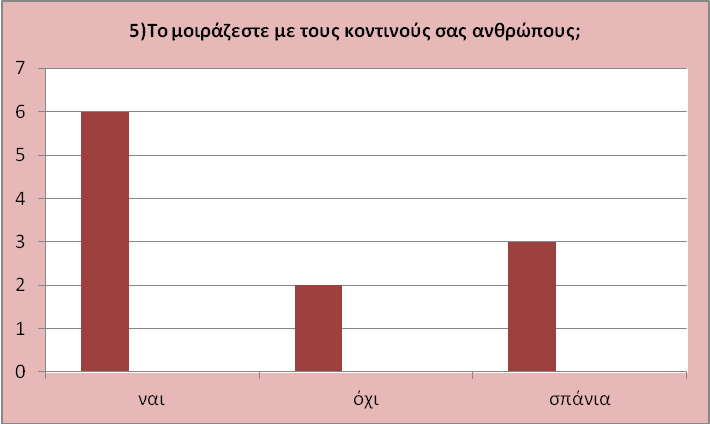
Σε μια προσπάθεια τελειοποίησης της διερευνητικής εργασίας και αναζήτησης της αλήθειας σχετικά με το “stress” και το “άγχος”, που κυριαρχούν στις μέρες μας, δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο. Σε αυτό εντάξαμε απλές ερωτήσεις, οι οποίες αναφέρονται στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και σε προβλήματα που έρχονται συχνά αντιμέτωποι. Προσπαθήσαμε να συλλέξουμε πληροφορίες σχετικά με το θέμα του project και να εμβαθύνουμε πάνω στη ψυχολογία το κάθε ατόμου, ώστε τελικά να καταλάβουμε την επίδραση το άγχους και των φοβιών σχετικά με το σύνολο. Έτσι, λοιπόν χάρη στους ανθρώπους που προσφέρθηκαν να απαντήσουν έχουμε τα εξής αποτελέσματα :

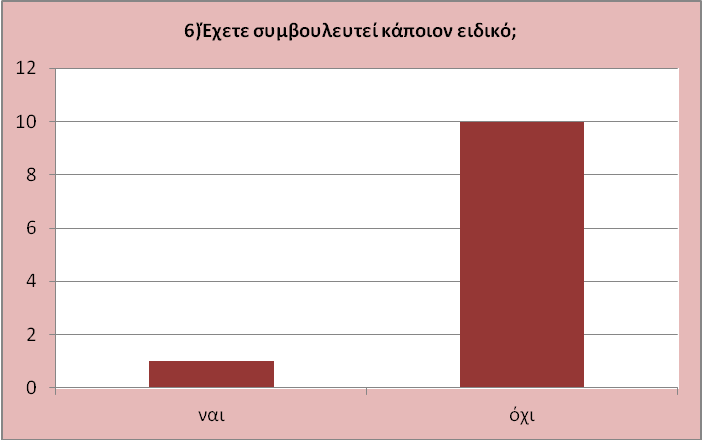






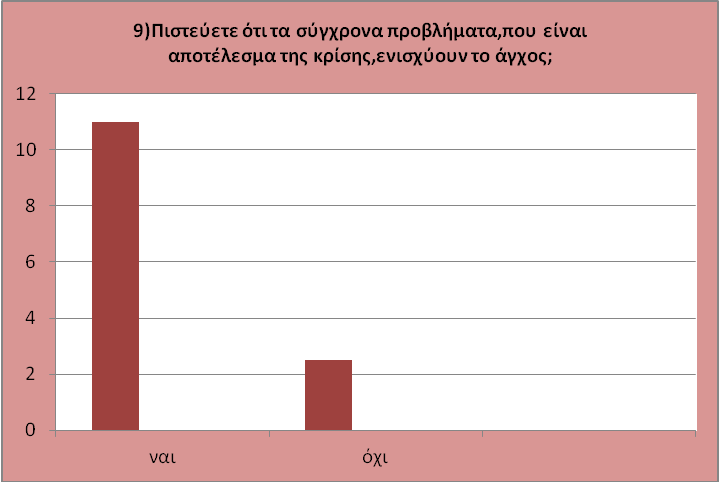












Καταλήγοντας λοιπόν, καταλαβαίνουμε ότι το «άγχος» και οι «φοβίες» είναι δύο έννοιες αλληλένδετες που απασχολούν σήμερα το άτομο και γενικότερα την κοινωνία ,η οποία φαίνεται να έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό ειδικά τα τελευταία χρόνια. Κυρίως το άγχος στη καθημερινότητά μας δεν μπορεί να απουσιάσει. Μπορεί όμως να τεθεί υπό έλεγχο μέσω των σωστών τρόπων αντιμετώπισης. Ο τρόπος αντιμετώπισης μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μεταχειριζόμενοι τις σωστές στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούμε να γίνουμε κυρίαρχοι της κατάστασης και να νιώθουμε ευεξία και ηρεμία. Κλείνοντας θέλουμε να τονίσουμε τα λόγια του William James σχετικά με το θέμα της διερευνητικής εργασίας και του βιβλίου που διαβάσαμε:

*Όταν συναντιούνται δύο άτομα,*

*Στην ουσία παρευρίσκονται έξι άτομα.*

*Είναι ο καθένας όπως βλέπει τον εαυτό του,*

*Ο καθένας όπως τον βλέπει ο άλλος*

*Και ο καθένας όπως ακριβώς είναι.*

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄ ΟΜΑΔΑΣ

Από τις μαθήτριες: -Οικονομίδου Χριστίνα

                               -Καλπακίδου Ειρήνη

                               -Θεοδώρου Θεοδώρα

                               -Καρπάτση Άννα

*ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΙΣ ΦΟΒΙΕΣ*

Μέσα από το μάθημα ‘ερευνητική εργασία ΄ μας δόθηκε η ευκαιρία να ερευνήσουμε το θέμα: stress και φοβίες! Αρχικά οι επιστήμονες ορίζουν το άγχος ως το αίσθημα που νιώθει το άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με δύσκολες καταστάσεις, ενώ ορίζουν τον φόβο ως το  βασικό [συναίσθημα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1) του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού [κινδύνου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AF%CE%BD%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%82) ή απειλής.

Στην καθημερινότητα μας κυριαρχεί ο φόβος και το άγχος. Όπως όλοι ξέρουμε το άγχος ως κύριος παράγοντας στην ζωή μας έχει διάφορες αφορμές όπου οι περισσότερες προκαλούν ένταση σε μεγάλη μερίδα ανθρώπων. Οι μορφές του άγχους είναι πολλές για αυτό όταν ο άνθρωπος θα είναι σε θέση να κρίνει τις εμπειρίες του, τότε θα ξέρει πότε πραγματικά θα χρειάζεται βοήθεια. Το άγχος συνδέεται στενά με το αίσθημα του φόβου.

Κάποιες υποενότητες του φαινομένου αυτού είναι:

* Η κατανόηση του φυσιολογικού και του παράλογου φόβου
* Οι φυσιολογικές ανησυχίες και οι φόβοι
* Οι φυσιολογικές αντιδράσεις στον θάνατο και στην καταστροφή
* Οι καταθλιπτικές διαταραχές και αγχώδης καταστάσεις
* Οι φοβικές διαταραχές: αγοραφοβία
* Οι φοβικές διαταραχές: κοινωνικές φοβίες και φοβίες ασθενειών

Ο υπερβολικός φόβος μπορεί να εμποδίσει σοβαρά την αποτελεσματικότητα μας. Αντίθετα μικρότερη ένταση φόβου βοηθάει στην αντιμετώπιση προβληματικών καταστάσεων. Σε μια κρίσιμη κατάσταση  που πρέπει να δράσουμε αντανακλαστικά αισθανόμαστε άγχος όταν λήξει ο κίνδυνος. Είναι αφύσικο να μην νιώθει το άτομο το αίσθημα του φόβου σε τρομακτικές καταστάσεις. Το άγχος μπορούμε να το ξεπεράσουμε με την βοήθεια συγγενών και φίλων. Αν όμως οι ανησυχίες είναι επίμονες τότε πρέπει να αναζητήσουμε την συμβουλή κάποιου ειδικού για να προσφέρει την καλύτερη θεραπεία. Η δειλία και ο πανικός είναι η ξαφνική κορύφωση ενός έντονου τρόμου. Το φαινόμενο αυτό καταφαίνεται και στους ασθενείς, οι  οποίοι  αισθάνονται να κυριεύονται από άγχος όταν αντιμετωπίζουν μια φοβική κρίση. Οι φοβικοί αποφεύγουν τις πηγές των φόβων τους και περιορίζουν τι δραστηριότητες και τις καθημερινές  τους λειτουργίες. Πολλές φοβικές καταστάσεις είναι συνηθισμένες και δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν εύκολα. Οι συνηθισμένοι άνθρωποι δύσκολα καταλαβαίνουν τις φοβίες. Όσο πιο κοινό και οικείο είναι το αντικείμενο που προκαλεί φόβο τόσο περισσότερη είναι η έλλειψη κατανόησης και συμπαθείας που συναντά ο φοβικός. Η πιο συχνή σκέψη είναι πως ο ασθενής υπερβάλλει και πως πρέπει να επιβληθεί στον εαυτό του. Ο μέσος άνθρωπος δεν συνειδητοποιεί τη σφοδρότητα του συναισθήματος και τα προβλήματα που γεννιούνται από τις φοβίες, ενώ ο άλλος άνθρωπος ίσως αναρωτηθεί πως προκαλούνται τέτοιοι παράξενοι φόβοι. Η έλλειψη κατανόησης έχει ως συνέπεια πολλοί άνθρωποι να ντρέπονται και να κρύβουν τις φοβίες τους. Έτσι υποφέρουν σιωπηλά. Ακόμα και όταν οι φοβικοί δεν ομολογούν τι πραγματικά φοβούνται νιώθουν πονοκέφαλους, ταχυκαρδίες ή εξάντληση. Πιθανό, επίσης είναι να έχουν τον μυστικό φόβο της τρέλας. Έτσι  λοιπόν οι φοβίες τους δεν είναι εμφανείς σε έναν τυχαίο παρατηρητή. Προβλήματα που μπορεί να συγχέονται με τις φοβίες πρέπει να διαχωριστούν από αυτές. Τέτοια είναι οι δεισιδαιμονίες , τα ταμπού, και οι προλήψεις. Πρόκειται δηλαδή για συλλογικές πεποιθήσεις γύρω από την καλή ή κακή τύχη οι οποίες διακατέχουν πολλά μέρη της πολιτιστικής κοινότητας.

Όταν μιλάμε για αντί-φοβική συμπεριφορά εννοούμε την έλξη που νοιώθουν ορισμένοι άνθρωποι για την κατάσταση ή το αντικείμενο που τους προκαλεί φόβο και που ωστόσο τα αναζητούν συνεχώς. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί όταν η φοβία είναι ήπια ή όταν ο πάσχων προσπαθεί να κυριαρχήσει σε αυτήν. Αντι-φοβική συμπεριφορά είναι και αυτή των παιδιών όταν απολαμβάνουν παιχνίδια που προκαλούν φόβο ή όταν οι ενήλικοι επιδίδονται σε επικίνδυνα αθλήματα. Πολλοί ψυχαγωγούνται με τέτοιους τρόπους χωρίς να αισθάνονται καθόλου φόβο παρά μόνο συγκίνηση ή ευχαρίστηση.

Αρκετοί άνθρωποι δεν αισθάνονται συγκεκριμένο φόβο για ορισμένες καταστάσεις, αλλά μεγάλη απέχθεια και αποστροφή στο να αγγίξουν, να δοκιμάσουν ή να ακούσουν πράγματα για τα οποία, οι πιο πολλοί είναι αδιάφοροι ή το απολαμβάνουν. Η αποστροφή προκαλεί ανατριχίλες, ρίγη, τριξίματα δοντιών, κρύο, γίνεσαι χλωμός και δεν μπορείς εύκολα να αναπνεύσεις. Τέτοιου είδους αποστροφές μπορεί να φαίνονται ασήμαντες είναι όμως αρκετά κακές να οδηγήσουν ακόμα και σε ανικανότητα.

Η ικανότητα να βιώνουμε αισθήματα και ανησυχίες υπάρχει μέσα μας και έχει επιβιωτική αξία. Η επιβίωση στηρίζεται στο συνδυασμό θάρρους και προσοχής. Χρειάζεται να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στη δειλία και την τόλμη. Ο φόβος και η ανησυχία εμφανίζονται μέσα από την αλληλεπίδραση τριών συνιστωσών. Η πρώτη είναι η έμφυτη, η οποία παρουσιάζεται εκ γενετής, η δεύτερη είναι λόγω των προσφάτων αλλαγών του νευρικού συστήματος και η τρίτη είναι η καλλιεργούμενη από τη μάθηση μέσα από προσωπικές και κοινωνικές εμπειρίες.

Το να αντιδρά κάποιος φοβισμένα λέγεται συστολή η οποία είναι κατά ένα μέρος καθορισμένη γενετικά. Οι άνθρωποι μπορεί να δείχνουν φόβο σε οποιαδήποτε κατάσταση και στιγμή και ορισμένα ερεθίσματα προκαλούν περισσότερο φόβο από κάποια άλλα. Οι φόβοι μπορεί να οφείλονται στην έλλειψη εμπειρίας ή στην ελάχιστη εμπειρία τέτοιας κατάστασης. Οι άνθρωποι εκφράζουν το αίσθημα του φόβου μετά από κάποια τραυματική εμπειρία. Έχουμε προγραμματισμένη την λογική μας έτσι ώστε να είναι πολύ εύκολο να φοβόμαστε πράγματα που κινούνται ή κυματίζουν παρά ακίνητα αντικείμενα.

Τα βρέφη στην γέννηση τους τρομάζουν εύκολα με οποιονδήποτε ξαφνικό θόρυβο ή ερέθισμα, στην ηλικία των 6 με 12 μηνών αναπτύσσουν φόβο για τους ξένους αφού μάθουν να διακρίνουν την διαφορά μεταξύ των ξένων και των μελών της οικογένειάς τους. Γενικότερα, το πρωτόγνωρο, το παράξενο, το άγνωστο είναι ικανά να προκαλέσουν φόβο. Ένας καναδός ψυχολόγος κατέδειξε πως τα μικρά παιδιά συχνά φοβούνται αντικείμενα με τα οποία δεν έχουν οικειότητα, η οποία οφείλεται σε μια παρέκκλιση με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε ήδη τα αντικείμενα. Επιπλέον, τα πρωτόγνωρα ερεθίσματα καθώς και οι πρωτόγνωρες εμπειρίες μπορούν να προσελκύουν και να απωθούν εναλλακτικά, μπορούν να γεννήσουν φόβο ή να προκαλέσουν ευχαρίστηση και να γίνουν επιθυμητά.

Σε μερικά παιδιά οι φόβοι μεταδίδονται από τους γονείς. Οι φόβοι αλλάζουν καθώς το παιδί μεγαλώνει. Μετά την ηλικία των έξι ετών οι φόβοι μειώνονται γρηγορότερα στα αγόρια, ενώ στα κορίτσια μετά την ηλικία των εννέα ετών. Ορισμένοι φόβοι ξεκινούν σε μια καθορισμένη ηλικία δηλαδή σε εκείνη την οποία το παιδί για πρώτη φορά βρίσκεται αντιμέτωπο με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Τα κορίτσια έχουν περισσοτέρους φόβους από τα αγόρια. Οι φόβοι έχουν την τάση να μειώνονται μετά την εφηβεία.

Υπάρχουν κάποιοι φόβοι οι οποίοι είναι πολύ συχνοί.  Τόσο τα παιδιά όσο και οι μεγάλοι αισθάνονται φόβο όταν κάποιος τους κοιτά επίμονα και συνεχώς. Τα μάτια που κοιτούν επίμονα μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό κοινωνικό έναυσμα για κοινωνικές φοβίες και τρακ.

Ακόμα ένας συνήθης φόβος είναι τα μεγάλα ύψη. Οι περισσότεροι έχουμε νιώσει την ακατανίκητη τάση να πέσουμε από έναν κατακόρυφο γκρεμό και έχουμε διστάσει λόγω μιας αυτόματης αντίδρασης που μας προστατεύει.

Επιπρόσθετα, η οδήγηση είναι ένας συνήθης φόβος και πηγή υπερέντασης. Η πρακτική αξία είναι ότι τα μεγάλα ταξίδια θα έπρεπε να αποτρέπονται ειδικότερα μετά την ηλικία των 45 ετών. Οι οδηγοί δεν θα έπρεπε να οδηγούν παραπάνω από τρεις ώρες χωρίς διάλλειμα.

Ένα φόβο που όλοι έχουμε είναι το άγχος του αποχωρισμού. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια κάποιου ατόμου ή κάποιου πράγματος. Η κατάθλιψη είναι μία ειδική μορφή αντίδρασης στον αποχωρισμό. Στον άνθρωπο ο δεσμός συνοδεύεται από το αίσθημα της αγάπης ή της εξάρτησης. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν μαθαίνουν να αποχωρίζονται τους γονείς τους χωρίς δυσκολία. Η απομάκρυνση από το σπίτι είναι ένα απαραίτητο κομμάτι της ανάπτυξης, μια προετοιμασία για τη ζωή μακριά από το σπίτι.

Εκτός από όλα αυτά έχουμε και τους φόβους που σχετίζονται με το θάνατο. Τον ισχυρό φόβο του θανάτου τον συναντάμε σε πολλούς πολιτισμούς. Ο τρόμος δεν είναι απαραίτητα για τον ίδιο τον θάνατο αλλά για το τελειωτικό φραγμό σε οποιαδήποτε ευκαιρία για τους ανθρώπους να πετύχουν τους στόχους τους και να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους.

Τα παιδιά μιλούν εντελώς αυθόρμητα για τον θάνατο ενώ οι έφηβοι έχουν την τάση να είναι πιο μετρημένοι. Συνήθως, δεν μιλούν μπροστά σε κάποιον για το επικείμενο θάνατο τους. Η πορεία προς τον θάνατο είναι συχνά πιο οδυνηρή για τα αγαπημένα πρόσωπα παρά για αυτόν που εγκαταλείπει τη ζωή.

Μερικές φορές το άγχος που προκαλεί η θέα ενός νεκρού επικεντρώνεται στη μεταβολή που θα υποστεί μετά τον θάνατο και κατά την αποσύνθεση του. Η θρησκευτική πίστη μπορεί να μετριάσει το βαθμό της ανησυχίας που νιώθουμε για το θάνατο. Η θλίψη του πένθους είναι ένας ιδιαίτερος τόπος του άγχους του αποχωρισμού. Απαιτείται η πάροδος ορισμένου χρόνου για να αποδεχθούν οι άνθρωποι το θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου και μέχρι αυτό να συμβεί, το άγχος που προκάλεσε ο αποχωρισμός είναι καταφανές.

Ο πόνος του πένθους είναι κατά ένα μέρος το αποτέλεσμα της διακοπής των ρόλων που λειτουργούσαν μεταξύ του πενθούντος και του αποθανόντος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι χήρες. Πολλές γυναίκες είχαν σταθεί ανίκανες να αποδεχτούν τις προειδοποιήσεις για τον επικείμενο θάνατο των συζύγων τους. Όταν οι σύζυγοί τους τελικά πέθαναν, η πιο συνηθισμένη αντίδραση ήταν η έντονη ανησυχία. Παρόλο που το αίσθημα της νάρκωσης ή της αναισθησίας ήταν συνήθως μικρής διάρκειας ακόμη κι έναν χρόνο αργότερα συνεχίζουν κατά καιρούς να μην μπορούν να το πιστέψουν.

Στις πρώτες φάσεις της θλίψης τους οι γυναίκες συχνά έκλαιγαν αλλά ορισμένες φορές χαίρονταν. Κατά την διάρκεια του πρώτου μήνα του πένθους αλλά και αργότερα κρίσεις πανικού ήταν συνηθισμένες. Αποφυγή αναμνήσεων, αίσθημα απελπισίας. Οι πανικοί ελαττώνονταν με το πέρασμα του χρόνου. Οι ιδιαιτερότητες ποικίλουν φοβερά από άτομο σε άτομο ως προς τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούσαν στον θάνατο. Περίοδοι θλίψεως εναλλάσσονταν με διαστήματα αδράνειας ή ανησυχίας για τις τρέχουσες υποχρεώσεις. Συνήθως η αδράνεια έπαιρνε τέλος μετά από μια εβδομάδα περίπου.

Σε αυτό το σημείο η θλίψη γινόταν  πιο αβάσταχτη. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι η θλίψη δεν μπορεί να αναβληθεί οριστικά και όταν συμπιέζεται αυξάνει τον εσωτερικό πόνο, ο οποίος τελικά ξεσπά. Όταν έπαυε η κατάσταση της αδράνειας άρχιζαν εξάρσεις έντονου μαρασμού για το πρόσωπο που χάθηκε. Οι χήρες επέμεναν να κοιτάζουν μέρη και πράγματα σχετικά με τον άνθρωπο που πέθανε αλλά όχι ρούχα ή φωτογραφίες επειδή τους προκαλούσαν βαθειά στεναχώρια. Σχεδόν οι περισσότερες χήρες νιώθουν έλξη για τα μέρη που τους θυμίζουν τους συζύγους τους. Μερικές φορές θυμούνται ευχάριστες αναμνήσεις.

Το κλάμα είναι το πιο αναμενόμενο χαρακτηριστικό του πένθους. Μολονότι ότι το κλάμα θεωρείται ότι συνδέεται σε ένα με τις εξάρσεις της θλίψης, μια χήρα ίσως βρίσκει δύσκολο να αιτιολογήσει. Τα αισθήματα της ενοχής και της αυτοκατηγορίας είναι συνηθισμένα κατά την διάρκεια του πένθους. Αυτοκατηγορία μπορεί να υπάρξει για επουσιώδη θέματα. Άλλες χαρακτηριστικές αντιδράσεις σε μια κατάσταση πένθους είναι η συνεχής κίνηση και υπερδραστηριότητα. Όταν γυναίκες βρίσκονταν σε μεγάλη υπερένταση έτρεμαν και μερικές φορές τραύλιζαν. Περνούσαν από τη μια κατάσταση στην άλλη. Η οδύνη που προκαλεί η απώλεια δεν είναι συνεχής και υποχωρεί κάπου-κάπου. Σε αυτές τις στιγμές οι θλιμμένοι μπορούν να ελέγχουν τα αισθήματα τους. Μετά την απώλεια, αρκετοί άνθρωποι ταυτίζονται με τον νεκρό περισσότερο από όσο ήταν εν ζωή. Λιγότερο συχνά οι άνθρωποι μπορεί να εκδηλώσουν συμπτώματα παρόμοια με εκείνα που είχε το τελευταίο διάστημα της ζωής του ο νεκρός. Όνειρα με τον νεκρό σύζυγο που όμως φαίνονται αληθινά και ρεαλιστικά είναι πιθανά και συχνά οι ονειρευόμενες ξυπνάνε με την έκπληξη ότι ο άνδρας τους ζει. Γενικά πολλοί άνθρωποι ξεπερνούν εύκολα μια απώλεια. Ο χρόνος που χρειάζεται ποικίλλει και άλλες φορές ο πόνος δεν υποχωρεί με την πάροδο του χρόνου. Όταν θρηνούμε εκφράζουμε τα συναισθήματα που δημιουργήθηκαν μέσα από την απώλεια. Όταν θρηνούμε είναι σημαντικό να αναζητάμε νέους τρόπους διαβίωσης στο μέλλον και αντικατάσταση των χαμένων. Εκτός από τον θάνατο έχουμε και τον ξαφνικό όλεθρο. Δημιουργείται από καταστροφές. Όταν πλησιάζει ο κίνδυνος, οι άνθρωποι αρχίζουν να φοβούνται έντονα και βρίσκουν τρόπους διαφυγής. Ώρες μετά εξακολουθούν να βρίσκονται στην ίδια κατάσταση και δείχνουν προσοχή σε μικρότερες απειλές. Κατά την διάρκεια, οι άνθρωποι παθαίνουν σοκ μικρής διάρκειας. Μετά τον κίνδυνο γίνονται απαθείς με έλλειψη ενεργητικότητας αλλά χωρίς τάσεις αυτοκαταστροφής. Αφού δοθούν οι πρώτες βοήθειες, γίνονται επιθετικοί και ευέξαπτοι. Σε ακραίες καταστάσεις πίεσης η ανησυχία και ο πανικός δεν είναι προβλήματα κατά τη διάσωση του πλήθους. Το πρόβλημα είναι η έλλειψη συντονισμού διότι ο καθένας αντιδρά διαφορετικά. Ο πανικός δεν είναι αντίδραση στην καταστροφή.

Οι ανησυχίες μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές. Μια από αυτές είναι η κατάθλιψη. Αυτή οφείλεται σε αρκετές και πολύ γνωστές αιτίες όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, η απομόνωση, η φτώχεια, οι καθημερινές πιέσεις κτλ. Μορφές ανησυχίας που δεν συνδέονται με την έντονη κατάθλιψη είναι οι αγχώδεις καταστάσεις, φοβίες ή έμμονες ιδέες. Η αιτία αυτών των φοβιών είναι συνήθως άγνωστη. Ένα τραύμα μπορεί να είναι η αρχή της όλης ιστορίας. Γονείς ή άλλοι συγγενείς μπορούν να μεταδώσουν στα άλλα μέλη της οικογένειας φοβίες και έμμονες ιδέες. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να αναζητούμε βαθύτερες αιτίες σε αυτού του είδους τις φοβίες. Το άγχος, τώρα, μπορεί να γίνει βασανιστικό κυρίως στους ενηλίκους. Το άγχος συνήθως αυξάνεται ή μειώνεται. Η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει λίγα διαστήματα και να φτάσει σε σοβαρή ασθένεια οδηγώντας σε αυτοκτονία. Οι άνθρωποι σε μελαγχολία έχουν την τάση να είναι σκυθρωποί, να κλαίνε και να κοιμούνται δύσκολα. Το άγχος επίσης δημιουργεί και κάποιες διαταραχές. Αγχώδης διαταραχή είναι η νεύρωση, το σύνδρομο όπου στοιχείο ύπαρξης είναι το άγχος σε ψυχικά αρρώστους. Το άγχος μπορεί να είναι χρόνιο η παροδικό. Ο ασθενής νιώθει άρρωστος, αδύναμος, ζάλη ,αδυναμία στα πόδια, δεν αναπνέει σωστά, φοβάται ότι θα καταρρεύσει ή θα πεθάνει και θα χάσει τον έλεγχο. Οι κρίσεις μπορεί να είναι βασανιστικές, ώστε ο ασθενής να παραμείνει στο κρεβάτι. Το άγχος μπορεί να υπάρξει για μεγάλα διαστήματα, χωρίς συγκεκριμένες κρίσεις πανικού. Τα αναπνευστικά προβλήματα, όπως δυσφορία, γρήγοροι παλμοί της καρδιάς, υπερένταση, ναυτίες, εμετοί είναι τα πιο συνήθη, που μπορούν να τους προκαλέσουν ανασφάλεια. Άνθρωποι με τόσο άγχος αποφεύγουν την ζέστη, τα κλειστά μέρη, δεν μετακινούνται με μέσα συγκοινωνίας, απομονώνονται η απομακρύνονται από τέτοιου είδους περιβάλλον. Κατά καιρούς, σύντομες επιδημίες άγχους εξαπλώνονται σε διάφορες κοινότητες και πολιτισμούς, όπου δεν διαρκεί πολύ καιρό και δεν παραμένουν μόνιμες αντιδράσεις. Το άγχος, η κατάθλιψη, η νευρική ένταση μας ωθούν για αναζήτηση βοήθειας. Ωστόσο τα είδη του άγχους δεν έχουν αιτίες αναγνωρίσιμες.

Η φοβία είναι άγχος που πυροδοτείται από μια συγκεκριμένη κατάσταση. Οι φοβίες μπορεί να παίρνουν τη μορφή ασήμαντων παθήσεων ή έντονα περιοριστικών διαταραχών. Όταν οι φοβίες είναι το βασικό πρόβλημα ενός ασθενούς, η κατάσταση ονομάζεται φοβική διαταραχή ή φοβική νεύρωση. Η αγοραφοβία είναι το πιο οδυνηρό σύνδρομο για το οποίο παραπονιούνται ενήλικοι ασθενείς. Τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι φόβοι όπως όταν κάποιος βρίσκεται έξω σε δρόμους, μαγαζιά, όταν χρησιμοποιεί συγκοινωνιακά μέσα, όταν μένει στο σπίτι ή κόβει τα μαλλιά του. Οι φόβοι αυτοί εμφανίζονται σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και σχετίζονται με κρίσεις πανικού, κατάθλιψη ή έμμονες ιδέες. Τα 2/3 που έχουν αγοραφοβία είναι γυναίκες. Πολλές μορφές αγοραφοβίας είναι το σκοτάδι, τα ύψη, οι καταιγίδες κ. λ. π. Η οδύνη  που προκαλεί η αγοραφοβία μπορεί να κρυφτεί αφού οι πάσχοντες κρύβουν την αρρώστια τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα για να μην χάσουν την δουλειά τους. Η έναρξη της αγοραφοβίας μπορεί να διαρκέσει, ώρες, μέρες, ακόμα και μήνες. Ασθενείς που πίστευαν ότι θα πεθάνουν, γυναίκες που ένιωθαν πανικό αλλά και άλλοι που για να αποφύγουν την αγοραφοβία, αισθάνονταν καλύτερα με την συνοδεία ενός ανθρώπου, ζώου ή αψύχου αντικειμένου. Υπάρχουν άνθρωποι που συχνά, μετακινούνται εύκολα το βράδυ από τη μέρα, καταφεύγοντας σε σπίτια κάποιων φίλων, σε απομονωμένα δωμάτια. Μερικοί άλλοι πιστεύουν ότι δεν πρέπει να βρίσκονται σε χώρους όπου δεν μπορούν να ‘δραπετεύσουν’ σε περίπτωση κρίσης ή πανικού. Το άγχος μπορεί να αυξήσει την αγοραφοβία. Σε κάθε περίπτωση ανησυχίας, οι ασθενείς χρησιμοποιώντας χάπια ή αλκοόλ ανακουφίζονται για μερικές ώρες. Στο οικογενειακό περιβάλλον, όπου οι περισσότερες γυναίκες πάσχουν από αγοραφοβία, επιβαρύνουν τους άνδρες τους και τα παιδιά τους, αφού όταν αυξάνεται το άγχος μέσα στο σπίτι, χρειάζονται μια συνεχή συντροφιά. Οι περιορισμοί όμως των δραστηριοτήτων των ασθενών, μπορεί να προκαλέσουν διαφωνίες ανάμεσα στους συζύγους και τις συζύγους. Καθετί που αυξάνει τα κίνητρα ενός αγοραφοβικού, μπορεί να αυξήσει και το όριο της αντοχής του φόβου, όπου μεταβάλλεται εύκολα, ανάλογα με την περίσταση. Όταν υπάρχει μεγάλος βαθμός ανησυχίας και κατάθλιψης των αγοραφοβικών, είναι δύσκολο να εξασκήσουν τη θέληση τους. Τα τελευταία χρόνια έχουν ανακαλυφθεί αποτελεσματικές θεραπείες για διαρκή ανακούφιση απ’ τις φοβίες, όπως η αντιμετώπιση και παραμονή στην φοβική κατάσταση των ασθενών μέχρι να νιώσουν καλύτερα. Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της σταθερής έκθεσης στις φοβικές καταστάσεις, οι αγοραφοβικοί μπορούν να καλυτερέψουν μέσα σε δέκα περιόδους. Το άγχος και η αγοραφοβία των νεαρών ηλικιών και κυρίως των γυναικών, οι απομονωμένοι ασθενείς, και οι έντονα αγοραφοβικοί, μπορούν να θεραπευτούν, αντιμετωπίζοντας τις φοβίες τους. Ωστόσο, η θεραπεία αυτή βοηθάει σε περιπτώσεις κοινωνικής φοβίας.

Ας μιλήσουμε όμως γενικότερα για τις κοινωνικές φοβίες.  Όλοι οι άνθρωποι αισθανόμαστε ένα ελαφρύ  άγχος όταν βρισκόμαστε με πολύ κόσμο. Πρόκειται για κάτι φυσιολογικό. Ακόμα και διάσημοι νιώθουν αυτό το άγχος πριν βγουν στην σκηνή. Θα μπορούσε να τονιστεί το γεγονός ότι το να έχουμε λίγο άγχος κάνει καλό από το να μην έχουμε καθόλου διότι μας κάνει να είμαστε σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Όμως όταν το άγχος υπερβαίνει τα φυσιολογικά όρια, μειώνεται η ενεργητικότητα. Οι περισσότερες φοβίες είναι πιο συχνές στις γυναίκες. Οι κοινωνικές φοβίες όμως απαντώνται εξίσου συχνά σε άντρες και γυναίκες. Οι περισσότερες ξεκινούν από τα 15 έως και 10 χρόνια μετά. Γενικά, αναπτύσσονται αργά και πολλές φορές χωρίς αιτία. Ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις όπου υπάρχει ένα εναρκτήριο γεγονός. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι άνθρωποι παραπονιούνται για φοβίες σε περιπτώσεις κοινωνικών συναθροίσεων, όπου οι ίδιοι δημιουργούν τις φοβίες αυτές. Συνήθως αυτοί που έχουν κοινωνικές φοβίες διαφέρουν από τους άλλους ανθρώπους, ως προς το ότι αυτό που τους απασχολεί γίνεται αντικείμενο παρατήρησης. Αυτό τους οδηγεί και τους ψυχαναγκάζει στο να κάνουν κάποια πράγματα μόνο όταν δε τους βλέπει κάποιος άλλος. Οι πάσχοντες αγχώνονται και δε μπορούν να κάνουν ακόμα και απλά συνηθισμένα πράγματα. Οι κοινωνικές φοβίες καθιστούν ακόμα  και ανίκανα για εργασία κάποια άτομα. Εκτός από τις κοινωνικές φοβίες υπάρχουν και άλλες φοβίες. Μια από αυτές είναι αυτή του εμετού. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται πως θα κάνουν εμετό μπροστά σε κάποιον ή πως θα δουν κάποιον να κάνει εμετό μπροστά τους. Συνήθως δεν υπάρχει φόβος ανικανότητας για κάτι. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτή την φοβία όταν είναι μόνοι τους δεν έχουν άγχος και γενικότερα αισθάνονται πολύ καλά. Μια ακόμα φοβία είναι αυτή της δειλίας η αλλιώς  έλλειψης υποστήριξης. Η έλλειψη υποστήριξης είναι κοινό παράπονο  ακόμα και σε ανθρώπους που είναι καλά προσαρμοσμένοι. Αυτή η έλλειψη μπορεί να δημιουργήσει διάφορα προβλήματα. Δε μπορούμε να γνωρίζουμε σε ποιο βαθμό χαρακτηρίζεται η δειλία ως κοινωνική φοβία. Όταν είναι πολύ έκδηλη σε πολλές περιπτώσεις ο χαρακτηρισμός φοβία είναι δικαιολογημένος. Η υπερβολική δειλία μπορεί να οδηγήσει στην απομόνωση και μοναξιά. Ο φόβος της επαφής με άλλους ανθρώπους μπορεί να τους κάνει ακόμα και να κλείνουν τα πατζούρια για να μη τους δει κανείς μέσα. Η ανικανότητα αυτή μπορεί να βρεθεί και στους σχιζοφρενείς. Ακόμα μια ανησυχία είναι αυτή της εμφάνισης. Η ανησυχία σχετικά με την εμφάνιση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα παρόμοια με αυτά των κοινωνικών ανησυχιών. Κάποιοι άνθρωποι που δεν μπορούν να αποδεχτούν την εμφάνισή τους ξοδεύουν άπειρες ώρες για να διορθώσουν τις μικρές ή ακόμα και φανταστικές ατέλειες τους. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες εάν η ατέλεια είναι εμφανής στους παρατηρητές καταφεύγουν στην πλαστική χειρουργική για να αποκτήσουν μια φυσιολογική εμφάνιση. Τις περισσότερες φορές όμως η ατέλεια είναι τόσο μικρή που δεν πρέπει να μας απασχολεί. Πρέπει απλώς να συμφιλιωθούμε με τον εαυτό μας. Η ανησυχία όμως κάποιου μπορεί να μην αφορά μόνο την εμφάνιση του αλλά και την μυρωδιά του. Αυτές οι ανησυχίες αντιμετωπίζονται αργά και σταθερά. Όλοι οι φόβοι μας έχουν διάφορες επιρροές πάνω μας. Οι άνθρωποι με φοβίες ασθενειών μπορεί στα αλήθεια να είναι πολύ υγιείς. Ο ασθενής που έχει φοβία ασθενειών θα ψάχνει στο σώμα του για φανερές αποδείξεις της ασθένειας. Η ανησυχία μπορεί να δημιουργήσει νέα συμπτώματα τα οποία μπορούν να ενισχύσουν τις απαισιόδοξες σκέψεις του ασθενή. Παρ’ όλα αυτά υπάρχει θεραπεία για αυτές τις ασθένειες. Η θεραπεία αυτών των φοβιών ακολουθεί το ίδιο μοτίβο με τις θεραπείες των άλλων ασθενειών απλώς τώρα ο ασθενής έχει το ερέθισμα μέσα στο μυαλό του και όχι στον έξω κόσμο. Κάποιος με φοβία ασθένειας για να θεραπευτεί πρέπει να εκτίθεται στην ιδέα ότι έχει την αρρώστια που φοβάται.  Αυτό που αποφεύγει ο φοβικός είναι η σκέψη του ότι κάποτε μπορεί να αρρωστήσει και να πεθάνει. Οι ανησυχίες για το σώμα μας μπορεί να μας οδηγήσουν στο να αποφεύγουμε μέρη που γεννάνε τους φόβους μας.

ΠΗΓΕΣ

* el.wikipedia.org/wiki/φόβος
* rnews.gr/el/news
* el.wikipedia.org/wiki/άγχος
* e-psychology.gr
* anxietydisorders.gr
* klinikilyrakou.gr
* texni-nikiton.gr
* ypostirixi.gr

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄ ΟΜΑΔΑΣ

Από τις μαθήτριες: -Οικονομίδου Χριστίνα

                               -Καλπακίδου Ειρήνη

                               -Θεοδώρου Θεοδώρα

                               -Καρπάτση Άννα

*ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΙΣ ΦΟΒΙΕΣ*

Μέσα από το μάθημα ‘ερευνητική εργασία ΄ μας δόθηκε η ευκαιρία να ερευνήσουμε το θέμα: stress και φοβίες! Αρχικά οι επιστήμονες ορίζουν το άγχος ως το αίσθημα που νιώθει το άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με δύσκολες καταστάσεις, ενώ ορίζουν τον φόβο ως το  βασικό [συναίσθημα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1) του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού [κινδύνου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AF%CE%BD%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%82) ή απειλής.

Στην καθημερινότητα μας κυριαρχεί ο φόβος και το άγχος. Όπως όλοι ξέρουμε το άγχος ως κύριος παράγοντας στην ζωή μας έχει διάφορες αφορμές όπου οι περισσότερες προκαλούν ένταση σε μεγάλη μερίδα ανθρώπων. Οι μορφές του άγχους είναι πολλές για αυτό όταν ο άνθρωπος θα είναι σε θέση να κρίνει τις εμπειρίες του, τότε θα ξέρει πότε πραγματικά θα χρειάζεται βοήθεια. Το άγχος συνδέεται στενά με το αίσθημα του φόβου.

Κάποιες υποενότητες του φαινομένου αυτού είναι:

* Η κατανόηση του φυσιολογικού και του παράλογου φόβου
* Οι φυσιολογικές ανησυχίες και οι φόβοι
* Οι φυσιολογικές αντιδράσεις στον θάνατο και στην καταστροφή
* Οι καταθλιπτικές διαταραχές και αγχώδης καταστάσεις
* Οι φοβικές διαταραχές: αγοραφοβία
* Οι φοβικές διαταραχές: κοινωνικές φοβίες και φοβίες ασθενειών

Ο υπερβολικός φόβος μπορεί να εμποδίσει σοβαρά την αποτελεσματικότητα μας. Αντίθετα μικρότερη ένταση φόβου βοηθάει στην αντιμετώπιση προβληματικών καταστάσεων. Σε μια κρίσιμη κατάσταση  που πρέπει να δράσουμε αντανακλαστικά αισθανόμαστε άγχος όταν λήξει ο κίνδυνος. Είναι αφύσικο να μην νιώθει το άτομο το αίσθημα του φόβου σε τρομακτικές καταστάσεις. Το άγχος μπορούμε να το ξεπεράσουμε με την βοήθεια συγγενών και φίλων. Αν όμως οι ανησυχίες είναι επίμονες τότε πρέπει να αναζητήσουμε την συμβουλή κάποιου ειδικού για να προσφέρει την καλύτερη θεραπεία. Η δειλία και ο πανικός είναι η ξαφνική κορύφωση ενός έντονου τρόμου. Το φαινόμενο αυτό καταφαίνεται και στους ασθενείς, οι  οποίοι  αισθάνονται να κυριεύονται από άγχος όταν αντιμετωπίζουν μια φοβική κρίση. Οι φοβικοί αποφεύγουν τις πηγές των φόβων τους και περιορίζουν τι δραστηριότητες και τις καθημερινές  τους λειτουργίες. Πολλές φοβικές καταστάσεις είναι συνηθισμένες και δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν εύκολα. Οι συνηθισμένοι άνθρωποι δύσκολα καταλαβαίνουν τις φοβίες. Όσο πιο κοινό και οικείο είναι το αντικείμενο που προκαλεί φόβο τόσο περισσότερη είναι η έλλειψη κατανόησης και συμπαθείας που συναντά ο φοβικός. Η πιο συχνή σκέψη είναι πως ο ασθενής υπερβάλλει και πως πρέπει να επιβληθεί στον εαυτό του. Ο μέσος άνθρωπος δεν συνειδητοποιεί τη σφοδρότητα του συναισθήματος και τα προβλήματα που γεννιούνται από τις φοβίες, ενώ ο άλλος άνθρωπος ίσως αναρωτηθεί πως προκαλούνται τέτοιοι παράξενοι φόβοι. Η έλλειψη κατανόησης έχει ως συνέπεια πολλοί άνθρωποι να ντρέπονται και να κρύβουν τις φοβίες τους. Έτσι υποφέρουν σιωπηλά. Ακόμα και όταν οι φοβικοί δεν ομολογούν τι πραγματικά φοβούνται νιώθουν πονοκέφαλους, ταχυκαρδίες ή εξάντληση. Πιθανό, επίσης είναι να έχουν τον μυστικό φόβο της τρέλας. Έτσι  λοιπόν οι φοβίες τους δεν είναι εμφανείς σε έναν τυχαίο παρατηρητή. Προβλήματα που μπορεί να συγχέονται με τις φοβίες πρέπει να διαχωριστούν από αυτές. Τέτοια είναι οι δεισιδαιμονίες , τα ταμπού, και οι προλήψεις. Πρόκειται δηλαδή για συλλογικές πεποιθήσεις γύρω από την καλή ή κακή τύχη οι οποίες διακατέχουν πολλά μέρη της πολιτιστικής κοινότητας.

Όταν μιλάμε για αντί-φοβική συμπεριφορά εννοούμε την έλξη που νοιώθουν ορισμένοι άνθρωποι για την κατάσταση ή το αντικείμενο που τους προκαλεί φόβο και που ωστόσο τα αναζητούν συνεχώς. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί όταν η φοβία είναι ήπια ή όταν ο πάσχων προσπαθεί να κυριαρχήσει σε αυτήν. Αντι-φοβική συμπεριφορά είναι και αυτή των παιδιών όταν απολαμβάνουν παιχνίδια που προκαλούν φόβο ή όταν οι ενήλικοι επιδίδονται σε επικίνδυνα αθλήματα. Πολλοί ψυχαγωγούνται με τέτοιους τρόπους χωρίς να αισθάνονται καθόλου φόβο παρά μόνο συγκίνηση ή ευχαρίστηση.

Αρκετοί άνθρωποι δεν αισθάνονται συγκεκριμένο φόβο για ορισμένες καταστάσεις, αλλά μεγάλη απέχθεια και αποστροφή στο να αγγίξουν, να δοκιμάσουν ή να ακούσουν πράγματα για τα οποία, οι πιο πολλοί είναι αδιάφοροι ή το απολαμβάνουν. Η αποστροφή προκαλεί ανατριχίλες, ρίγη, τριξίματα δοντιών, κρύο, γίνεσαι χλωμός και δεν μπορείς εύκολα να αναπνεύσεις. Τέτοιου είδους αποστροφές μπορεί να φαίνονται ασήμαντες είναι όμως αρκετά κακές να οδηγήσουν ακόμα και σε ανικανότητα.

Η ικανότητα να βιώνουμε αισθήματα και ανησυχίες υπάρχει μέσα μας και έχει επιβιωτική αξία. Η επιβίωση στηρίζεται στο συνδυασμό θάρρους και προσοχής. Χρειάζεται να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στη δειλία και την τόλμη. Ο φόβος και η ανησυχία εμφανίζονται μέσα από την αλληλεπίδραση τριών συνιστωσών. Η πρώτη είναι η έμφυτη, η οποία παρουσιάζεται εκ γενετής, η δεύτερη είναι λόγω των προσφάτων αλλαγών του νευρικού συστήματος και η τρίτη είναι η καλλιεργούμενη από τη μάθηση μέσα από προσωπικές και κοινωνικές εμπειρίες.

Το να αντιδρά κάποιος φοβισμένα λέγεται συστολή η οποία είναι κατά ένα μέρος καθορισμένη γενετικά. Οι άνθρωποι μπορεί να δείχνουν φόβο σε οποιαδήποτε κατάσταση και στιγμή και ορισμένα ερεθίσματα προκαλούν περισσότερο φόβο από κάποια άλλα. Οι φόβοι μπορεί να οφείλονται στην έλλειψη εμπειρίας ή στην ελάχιστη εμπειρία τέτοιας κατάστασης. Οι άνθρωποι εκφράζουν το αίσθημα του φόβου μετά από κάποια τραυματική εμπειρία. Έχουμε προγραμματισμένη την λογική μας έτσι ώστε να είναι πολύ εύκολο να φοβόμαστε πράγματα που κινούνται ή κυματίζουν παρά ακίνητα αντικείμενα.

Τα βρέφη στην γέννηση τους τρομάζουν εύκολα με οποιονδήποτε ξαφνικό θόρυβο ή ερέθισμα, στην ηλικία των 6 με 12 μηνών αναπτύσσουν φόβο για τους ξένους αφού μάθουν να διακρίνουν την διαφορά μεταξύ των ξένων και των μελών της οικογένειάς τους. Γενικότερα, το πρωτόγνωρο, το παράξενο, το άγνωστο είναι ικανά να προκαλέσουν φόβο. Ένας καναδός ψυχολόγος κατέδειξε πως τα μικρά παιδιά συχνά φοβούνται αντικείμενα με τα οποία δεν έχουν οικειότητα, η οποία οφείλεται σε μια παρέκκλιση με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε ήδη τα αντικείμενα. Επιπλέον, τα πρωτόγνωρα ερεθίσματα καθώς και οι πρωτόγνωρες εμπειρίες μπορούν να προσελκύουν και να απωθούν εναλλακτικά, μπορούν να γεννήσουν φόβο ή να προκαλέσουν ευχαρίστηση και να γίνουν επιθυμητά.

Σε μερικά παιδιά οι φόβοι μεταδίδονται από τους γονείς. Οι φόβοι αλλάζουν καθώς το παιδί μεγαλώνει. Μετά την ηλικία των έξι ετών οι φόβοι μειώνονται γρηγορότερα στα αγόρια, ενώ στα κορίτσια μετά την ηλικία των εννέα ετών. Ορισμένοι φόβοι ξεκινούν σε μια καθορισμένη ηλικία δηλαδή σε εκείνη την οποία το παιδί για πρώτη φορά βρίσκεται αντιμέτωπο με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Τα κορίτσια έχουν περισσοτέρους φόβους από τα αγόρια. Οι φόβοι έχουν την τάση να μειώνονται μετά την εφηβεία.

Υπάρχουν κάποιοι φόβοι οι οποίοι είναι πολύ συχνοί.  Τόσο τα παιδιά όσο και οι μεγάλοι αισθάνονται φόβο όταν κάποιος τους κοιτά επίμονα και συνεχώς. Τα μάτια που κοιτούν επίμονα μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό κοινωνικό έναυσμα για κοινωνικές φοβίες και τρακ.

Ακόμα ένας συνήθης φόβος είναι τα μεγάλα ύψη. Οι περισσότεροι έχουμε νιώσει την ακατανίκητη τάση να πέσουμε από έναν κατακόρυφο γκρεμό και έχουμε διστάσει λόγω μιας αυτόματης αντίδρασης που μας προστατεύει.

Επιπρόσθετα, η οδήγηση είναι ένας συνήθης φόβος και πηγή υπερέντασης. Η πρακτική αξία είναι ότι τα μεγάλα ταξίδια θα έπρεπε να αποτρέπονται ειδικότερα μετά την ηλικία των 45 ετών. Οι οδηγοί δεν θα έπρεπε να οδηγούν παραπάνω από τρεις ώρες χωρίς διάλλειμα.

Ένα φόβο που όλοι έχουμε είναι το άγχος του αποχωρισμού. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια κάποιου ατόμου ή κάποιου πράγματος. Η κατάθλιψη είναι μία ειδική μορφή αντίδρασης στον αποχωρισμό. Στον άνθρωπο ο δεσμός συνοδεύεται από το αίσθημα της αγάπης ή της εξάρτησης. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν μαθαίνουν να αποχωρίζονται τους γονείς τους χωρίς δυσκολία. Η απομάκρυνση από το σπίτι είναι ένα απαραίτητο κομμάτι της ανάπτυξης, μια προετοιμασία για τη ζωή μακριά από το σπίτι.

Εκτός από όλα αυτά έχουμε και τους φόβους που σχετίζονται με το θάνατο. Τον ισχυρό φόβο του θανάτου τον συναντάμε σε πολλούς πολιτισμούς. Ο τρόμος δεν είναι απαραίτητα για τον ίδιο τον θάνατο αλλά για το τελειωτικό φραγμό σε οποιαδήποτε ευκαιρία για τους ανθρώπους να πετύχουν τους στόχους τους και να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους.

Τα παιδιά μιλούν εντελώς αυθόρμητα για τον θάνατο ενώ οι έφηβοι έχουν την τάση να είναι πιο μετρημένοι. Συνήθως, δεν μιλούν μπροστά σε κάποιον για το επικείμενο θάνατο τους. Η πορεία προς τον θάνατο είναι συχνά πιο οδυνηρή για τα αγαπημένα πρόσωπα παρά για αυτόν που εγκαταλείπει τη ζωή.

Μερικές φορές το άγχος που προκαλεί η θέα ενός νεκρού επικεντρώνεται στη μεταβολή που θα υποστεί μετά τον θάνατο και κατά την αποσύνθεση του. Η θρησκευτική πίστη μπορεί να μετριάσει το βαθμό της ανησυχίας που νιώθουμε για το θάνατο. Η θλίψη του πένθους είναι ένας ιδιαίτερος τόπος του άγχους του αποχωρισμού. Απαιτείται η πάροδος ορισμένου χρόνου για να αποδεχθούν οι άνθρωποι το θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου και μέχρι αυτό να συμβεί, το άγχος που προκάλεσε ο αποχωρισμός είναι καταφανές.

Ο πόνος του πένθους είναι κατά ένα μέρος το αποτέλεσμα της διακοπής των ρόλων που λειτουργούσαν μεταξύ του πενθούντος και του αποθανόντος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι χήρες. Πολλές γυναίκες είχαν σταθεί ανίκανες να αποδεχτούν τις προειδοποιήσεις για τον επικείμενο θάνατο των συζύγων τους. Όταν οι σύζυγοί τους τελικά πέθαναν, η πιο συνηθισμένη αντίδραση ήταν η έντονη ανησυχία. Παρόλο που το αίσθημα της νάρκωσης ή της αναισθησίας ήταν συνήθως μικρής διάρκειας ακόμη κι έναν χρόνο αργότερα συνεχίζουν κατά καιρούς να μην μπορούν να το πιστέψουν.

Στις πρώτες φάσεις της θλίψης τους οι γυναίκες συχνά έκλαιγαν αλλά ορισμένες φορές χαίρονταν. Κατά την διάρκεια του πρώτου μήνα του πένθους αλλά και αργότερα κρίσεις πανικού ήταν συνηθισμένες. Αποφυγή αναμνήσεων, αίσθημα απελπισίας. Οι πανικοί ελαττώνονταν με το πέρασμα του χρόνου. Οι ιδιαιτερότητες ποικίλουν φοβερά από άτομο σε άτομο ως προς τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούσαν στον θάνατο. Περίοδοι θλίψεως εναλλάσσονταν με διαστήματα αδράνειας ή ανησυχίας για τις τρέχουσες υποχρεώσεις. Συνήθως η αδράνεια έπαιρνε τέλος μετά από μια εβδομάδα περίπου.

Σε αυτό το σημείο η θλίψη γινόταν  πιο αβάσταχτη. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι η θλίψη δεν μπορεί να αναβληθεί οριστικά και όταν συμπιέζεται αυξάνει τον εσωτερικό πόνο, ο οποίος τελικά ξεσπά. Όταν έπαυε η κατάσταση της αδράνειας άρχιζαν εξάρσεις έντονου μαρασμού για το πρόσωπο που χάθηκε. Οι χήρες επέμεναν να κοιτάζουν μέρη και πράγματα σχετικά με τον άνθρωπο που πέθανε αλλά όχι ρούχα ή φωτογραφίες επειδή τους προκαλούσαν βαθειά στεναχώρια. Σχεδόν οι περισσότερες χήρες νιώθουν έλξη για τα μέρη που τους θυμίζουν τους συζύγους τους. Μερικές φορές θυμούνται ευχάριστες αναμνήσεις.

Το κλάμα είναι το πιο αναμενόμενο χαρακτηριστικό του πένθους. Μολονότι ότι το κλάμα θεωρείται ότι συνδέεται σε ένα με τις εξάρσεις της θλίψης, μια χήρα ίσως βρίσκει δύσκολο να αιτιολογήσει. Τα αισθήματα της ενοχής και της αυτοκατηγορίας είναι συνηθισμένα κατά την διάρκεια του πένθους. Αυτοκατηγορία μπορεί να υπάρξει για επουσιώδη θέματα. Άλλες χαρακτηριστικές αντιδράσεις σε μια κατάσταση πένθους είναι η συνεχής κίνηση και υπερδραστηριότητα. Όταν γυναίκες βρίσκονταν σε μεγάλη υπερένταση έτρεμαν και μερικές φορές τραύλιζαν. Περνούσαν από τη μια κατάσταση στην άλλη. Η οδύνη που προκαλεί η απώλεια δεν είναι συνεχής και υποχωρεί κάπου-κάπου. Σε αυτές τις στιγμές οι θλιμμένοι μπορούν να ελέγχουν τα αισθήματα τους. Μετά την απώλεια, αρκετοί άνθρωποι ταυτίζονται με τον νεκρό περισσότερο από όσο ήταν εν ζωή. Λιγότερο συχνά οι άνθρωποι μπορεί να εκδηλώσουν συμπτώματα παρόμοια με εκείνα που είχε το τελευταίο διάστημα της ζωής του ο νεκρός. Όνειρα με τον νεκρό σύζυγο που όμως φαίνονται αληθινά και ρεαλιστικά είναι πιθανά και συχνά οι ονειρευόμενες ξυπνάνε με την έκπληξη ότι ο άνδρας τους ζει. Γενικά πολλοί άνθρωποι ξεπερνούν εύκολα μια απώλεια. Ο χρόνος που χρειάζεται ποικίλλει και άλλες φορές ο πόνος δεν υποχωρεί με την πάροδο του χρόνου. Όταν θρηνούμε εκφράζουμε τα συναισθήματα που δημιουργήθηκαν μέσα από την απώλεια. Όταν θρηνούμε είναι σημαντικό να αναζητάμε νέους τρόπους διαβίωσης στο μέλλον και αντικατάσταση των χαμένων. Εκτός από τον θάνατο έχουμε και τον ξαφνικό όλεθρο. Δημιουργείται από καταστροφές. Όταν πλησιάζει ο κίνδυνος, οι άνθρωποι αρχίζουν να φοβούνται έντονα και βρίσκουν τρόπους διαφυγής. Ώρες μετά εξακολουθούν να βρίσκονται στην ίδια κατάσταση και δείχνουν προσοχή σε μικρότερες απειλές. Κατά την διάρκεια, οι άνθρωποι παθαίνουν σοκ μικρής διάρκειας. Μετά τον κίνδυνο γίνονται απαθείς με έλλειψη ενεργητικότητας αλλά χωρίς τάσεις αυτοκαταστροφής. Αφού δοθούν οι πρώτες βοήθειες, γίνονται επιθετικοί και ευέξαπτοι. Σε ακραίες καταστάσεις πίεσης η ανησυχία και ο πανικός δεν είναι προβλήματα κατά τη διάσωση του πλήθους. Το πρόβλημα είναι η έλλειψη συντονισμού διότι ο καθένας αντιδρά διαφορετικά. Ο πανικός δεν είναι αντίδραση στην καταστροφή.

Οι ανησυχίες μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές. Μια από αυτές είναι η κατάθλιψη. Αυτή οφείλεται σε αρκετές και πολύ γνωστές αιτίες όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, η απομόνωση, η φτώχεια, οι καθημερινές πιέσεις κτλ. Μορφές ανησυχίας που δεν συνδέονται με την έντονη κατάθλιψη είναι οι αγχώδεις καταστάσεις, φοβίες ή έμμονες ιδέες. Η αιτία αυτών των φοβιών είναι συνήθως άγνωστη. Ένα τραύμα μπορεί να είναι η αρχή της όλης ιστορίας. Γονείς ή άλλοι συγγενείς μπορούν να μεταδώσουν στα άλλα μέλη της οικογένειας φοβίες και έμμονες ιδέες. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να αναζητούμε βαθύτερες αιτίες σε αυτού του είδους τις φοβίες. Το άγχος, τώρα, μπορεί να γίνει βασανιστικό κυρίως στους ενηλίκους. Το άγχος συνήθως αυξάνεται ή μειώνεται. Η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει λίγα διαστήματα και να φτάσει σε σοβαρή ασθένεια οδηγώντας σε αυτοκτονία. Οι άνθρωποι σε μελαγχολία έχουν την τάση να είναι σκυθρωποί, να κλαίνε και να κοιμούνται δύσκολα. Το άγχος επίσης δημιουργεί και κάποιες διαταραχές. Αγχώδης διαταραχή είναι η νεύρωση, το σύνδρομο όπου στοιχείο ύπαρξης είναι το άγχος σε ψυχικά αρρώστους. Το άγχος μπορεί να είναι χρόνιο η παροδικό. Ο ασθενής νιώθει άρρωστος, αδύναμος, ζάλη ,αδυναμία στα πόδια, δεν αναπνέει σωστά, φοβάται ότι θα καταρρεύσει ή θα πεθάνει και θα χάσει τον έλεγχο. Οι κρίσεις μπορεί να είναι βασανιστικές, ώστε ο ασθενής να παραμείνει στο κρεβάτι. Το άγχος μπορεί να υπάρξει για μεγάλα διαστήματα, χωρίς συγκεκριμένες κρίσεις πανικού. Τα αναπνευστικά προβλήματα, όπως δυσφορία, γρήγοροι παλμοί της καρδιάς, υπερένταση, ναυτίες, εμετοί είναι τα πιο συνήθη, που μπορούν να τους προκαλέσουν ανασφάλεια. Άνθρωποι με τόσο άγχος αποφεύγουν την ζέστη, τα κλειστά μέρη, δεν μετακινούνται με μέσα συγκοινωνίας, απομονώνονται η απομακρύνονται από τέτοιου είδους περιβάλλον. Κατά καιρούς, σύντομες επιδημίες άγχους εξαπλώνονται σε διάφορες κοινότητες και πολιτισμούς, όπου δεν διαρκεί πολύ καιρό και δεν παραμένουν μόνιμες αντιδράσεις. Το άγχος, η κατάθλιψη, η νευρική ένταση μας ωθούν για αναζήτηση βοήθειας. Ωστόσο τα είδη του άγχους δεν έχουν αιτίες αναγνωρίσιμες.

Η φοβία είναι άγχος που πυροδοτείται από μια συγκεκριμένη κατάσταση. Οι φοβίες μπορεί να παίρνουν τη μορφή ασήμαντων παθήσεων ή έντονα περιοριστικών διαταραχών. Όταν οι φοβίες είναι το βασικό πρόβλημα ενός ασθενούς, η κατάσταση ονομάζεται φοβική διαταραχή ή φοβική νεύρωση. Η αγοραφοβία είναι το πιο οδυνηρό σύνδρομο για το οποίο παραπονιούνται ενήλικοι ασθενείς. Τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι φόβοι όπως όταν κάποιος βρίσκεται έξω σε δρόμους, μαγαζιά, όταν χρησιμοποιεί συγκοινωνιακά μέσα, όταν μένει στο σπίτι ή κόβει τα μαλλιά του. Οι φόβοι αυτοί εμφανίζονται σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και σχετίζονται με κρίσεις πανικού, κατάθλιψη ή έμμονες ιδέες. Τα 2/3 που έχουν αγοραφοβία είναι γυναίκες. Πολλές μορφές αγοραφοβίας είναι το σκοτάδι, τα ύψη, οι καταιγίδες κ. λ. π. Η οδύνη  που προκαλεί η αγοραφοβία μπορεί να κρυφτεί αφού οι πάσχοντες κρύβουν την αρρώστια τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα για να μην χάσουν την δουλειά τους. Η έναρξη της αγοραφοβίας μπορεί να διαρκέσει, ώρες, μέρες, ακόμα και μήνες. Ασθενείς που πίστευαν ότι θα πεθάνουν, γυναίκες που ένιωθαν πανικό αλλά και άλλοι που για να αποφύγουν την αγοραφοβία, αισθάνονταν καλύτερα με την συνοδεία ενός ανθρώπου, ζώου ή αψύχου αντικειμένου. Υπάρχουν άνθρωποι που συχνά, μετακινούνται εύκολα το βράδυ από τη μέρα, καταφεύγοντας σε σπίτια κάποιων φίλων, σε απομονωμένα δωμάτια. Μερικοί άλλοι πιστεύουν ότι δεν πρέπει να βρίσκονται σε χώρους όπου δεν μπορούν να ‘δραπετεύσουν’ σε περίπτωση κρίσης ή πανικού. Το άγχος μπορεί να αυξήσει την αγοραφοβία. Σε κάθε περίπτωση ανησυχίας, οι ασθενείς χρησιμοποιώντας χάπια ή αλκοόλ ανακουφίζονται για μερικές ώρες. Στο οικογενειακό περιβάλλον, όπου οι περισσότερες γυναίκες πάσχουν από αγοραφοβία, επιβαρύνουν τους άνδρες τους και τα παιδιά τους, αφού όταν αυξάνεται το άγχος μέσα στο σπίτι, χρειάζονται μια συνεχή συντροφιά. Οι περιορισμοί όμως των δραστηριοτήτων των ασθενών, μπορεί να προκαλέσουν διαφωνίες ανάμεσα στους συζύγους και τις συζύγους. Καθετί που αυξάνει τα κίνητρα ενός αγοραφοβικού, μπορεί να αυξήσει και το όριο της αντοχής του φόβου, όπου μεταβάλλεται εύκολα, ανάλογα με την περίσταση. Όταν υπάρχει μεγάλος βαθμός ανησυχίας και κατάθλιψης των αγοραφοβικών, είναι δύσκολο να εξασκήσουν τη θέληση τους. Τα τελευταία χρόνια έχουν ανακαλυφθεί αποτελεσματικές θεραπείες για διαρκή ανακούφιση απ’ τις φοβίες, όπως η αντιμετώπιση και παραμονή στην φοβική κατάσταση των ασθενών μέχρι να νιώσουν καλύτερα. Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της σταθερής έκθεσης στις φοβικές καταστάσεις, οι αγοραφοβικοί μπορούν να καλυτερέψουν μέσα σε δέκα περιόδους. Το άγχος και η αγοραφοβία των νεαρών ηλικιών και κυρίως των γυναικών, οι απομονωμένοι ασθενείς, και οι έντονα αγοραφοβικοί, μπορούν να θεραπευτούν, αντιμετωπίζοντας τις φοβίες τους. Ωστόσο, η θεραπεία αυτή βοηθάει σε περιπτώσεις κοινωνικής φοβίας.

Ας μιλήσουμε όμως γενικότερα για τις κοινωνικές φοβίες.  Όλοι οι άνθρωποι αισθανόμαστε ένα ελαφρύ  άγχος όταν βρισκόμαστε με πολύ κόσμο. Πρόκειται για κάτι φυσιολογικό. Ακόμα και διάσημοι νιώθουν αυτό το άγχος πριν βγουν στην σκηνή. Θα μπορούσε να τονιστεί το γεγονός ότι το να έχουμε λίγο άγχος κάνει καλό από το να μην έχουμε καθόλου διότι μας κάνει να είμαστε σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Όμως όταν το άγχος υπερβαίνει τα φυσιολογικά όρια, μειώνεται η ενεργητικότητα. Οι περισσότερες φοβίες είναι πιο συχνές στις γυναίκες. Οι κοινωνικές φοβίες όμως απαντώνται εξίσου συχνά σε άντρες και γυναίκες. Οι περισσότερες ξεκινούν από τα 15 έως και 10 χρόνια μετά. Γενικά, αναπτύσσονται αργά και πολλές φορές χωρίς αιτία. Ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις όπου υπάρχει ένα εναρκτήριο γεγονός. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι άνθρωποι παραπονιούνται για φοβίες σε περιπτώσεις κοινωνικών συναθροίσεων, όπου οι ίδιοι δημιουργούν τις φοβίες αυτές. Συνήθως αυτοί που έχουν κοινωνικές φοβίες διαφέρουν από τους άλλους ανθρώπους, ως προς το ότι αυτό που τους απασχολεί γίνεται αντικείμενο παρατήρησης. Αυτό τους οδηγεί και τους ψυχαναγκάζει στο να κάνουν κάποια πράγματα μόνο όταν δε τους βλέπει κάποιος άλλος. Οι πάσχοντες αγχώνονται και δε μπορούν να κάνουν ακόμα και απλά συνηθισμένα πράγματα. Οι κοινωνικές φοβίες καθιστούν ακόμα  και ανίκανα για εργασία κάποια άτομα. Εκτός από τις κοινωνικές φοβίες υπάρχουν και άλλες φοβίες. Μια από αυτές είναι αυτή του εμετού. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται πως θα κάνουν εμετό μπροστά σε κάποιον ή πως θα δουν κάποιον να κάνει εμετό μπροστά τους. Συνήθως δεν υπάρχει φόβος ανικανότητας για κάτι. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτή την φοβία όταν είναι μόνοι τους δεν έχουν άγχος και γενικότερα αισθάνονται πολύ καλά. Μια ακόμα φοβία είναι αυτή της δειλίας η αλλιώς  έλλειψης υποστήριξης. Η έλλειψη υποστήριξης είναι κοινό παράπονο  ακόμα και σε ανθρώπους που είναι καλά προσαρμοσμένοι. Αυτή η έλλειψη μπορεί να δημιουργήσει διάφορα προβλήματα. Δε μπορούμε να γνωρίζουμε σε ποιο βαθμό χαρακτηρίζεται η δειλία ως κοινωνική φοβία. Όταν είναι πολύ έκδηλη σε πολλές περιπτώσεις ο χαρακτηρισμός φοβία είναι δικαιολογημένος. Η υπερβολική δειλία μπορεί να οδηγήσει στην απομόνωση και μοναξιά. Ο φόβος της επαφής με άλλους ανθρώπους μπορεί να τους κάνει ακόμα και να κλείνουν τα πατζούρια για να μη τους δει κανείς μέσα. Η ανικανότητα αυτή μπορεί να βρεθεί και στους σχιζοφρενείς. Ακόμα μια ανησυχία είναι αυτή της εμφάνισης. Η ανησυχία σχετικά με την εμφάνιση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα παρόμοια με αυτά των κοινωνικών ανησυχιών. Κάποιοι άνθρωποι που δεν μπορούν να αποδεχτούν την εμφάνισή τους ξοδεύουν άπειρες ώρες για να διορθώσουν τις μικρές ή ακόμα και φανταστικές ατέλειες τους. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες εάν η ατέλεια είναι εμφανής στους παρατηρητές καταφεύγουν στην πλαστική χειρουργική για να αποκτήσουν μια φυσιολογική εμφάνιση. Τις περισσότερες φορές όμως η ατέλεια είναι τόσο μικρή που δεν πρέπει να μας απασχολεί. Πρέπει απλώς να συμφιλιωθούμε με τον εαυτό μας. Η ανησυχία όμως κάποιου μπορεί να μην αφορά μόνο την εμφάνιση του αλλά και την μυρωδιά του. Αυτές οι ανησυχίες αντιμετωπίζονται αργά και σταθερά. Όλοι οι φόβοι μας έχουν διάφορες επιρροές πάνω μας. Οι άνθρωποι με φοβίες ασθενειών μπορεί στα αλήθεια να είναι πολύ υγιείς. Ο ασθενής που έχει φοβία ασθενειών θα ψάχνει στο σώμα του για φανερές αποδείξεις της ασθένειας. Η ανησυχία μπορεί να δημιουργήσει νέα συμπτώματα τα οποία μπορούν να ενισχύσουν τις απαισιόδοξες σκέψεις του ασθενή. Παρ’ όλα αυτά υπάρχει θεραπεία για αυτές τις ασθένειες. Η θεραπεία αυτών των φοβιών ακολουθεί το ίδιο μοτίβο με τις θεραπείες των άλλων ασθενειών απλώς τώρα ο ασθενής έχει το ερέθισμα μέσα στο μυαλό του και όχι στον έξω κόσμο. Κάποιος με φοβία ασθένειας για να θεραπευτεί πρέπει να εκτίθεται στην ιδέα ότι έχει την αρρώστια που φοβάται.  Αυτό που αποφεύγει ο φοβικός είναι η σκέψη του ότι κάποτε μπορεί να αρρωστήσει και να πεθάνει. Οι ανησυχίες για το σώμα μας μπορεί να μας οδηγήσουν στο να αποφεύγουμε μέρη που γεννάνε τους φόβους μας.

ΠΗΓΕΣ

* el.wikipedia.org/wiki/φόβος
* rnews.gr/el/news
* el.wikipedia.org/wiki/άγχος
* e-psychology.gr
* anxietydisorders.gr
* klinikilyrakou.gr
* texni-nikiton.gr
* ypostirixi.gr
* 4η ομάδα
* Stress και φοβίες
* Επιμέλεια:
* -Αλμπάνη Παναγιώτα
* - Ασταρτζή Κατερίνα
* -Ιωαννίδου Μαρία
* -Πιτσούδη Βάσια
* -Σδράκα Κωνσταντίνα
* ΙΔΕΟ-ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
* Το θέμα του κειμένου είναι οι ιδεοληψίες, δηλαδή οι ιδέες που κατ' επανάληψη κολλάνε στο μυαλό κάποιον παρά την θέληση του. Αρχικά, τα  ιδεο - ψυχαναγκαστικά προβλήματα αρχίζουν σε νεαρή ηλικία και στα δύο φύλλα. Στη συνέχεια αναφέρεται η θεραπεία αυτών των προβλημάτων στην οποία καλείται ο ασθενής να αντιμετωπίσει της παθολογικές  τελετουργίες που τον οδηγούν σ' αυτή την κατάσταση. Τέλος, οι συγγενείς μπορούν να αποδειχτούν πολύτιμοι βοηθοί στον όλο χειρισμό της κατάστασης.
* ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
* Ο συγγραφέας του κειμένου αναφέρεται στην θετική αντιμετώπιση του άγχους στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Όπως είναι η συζήτηση των προβλημάτων με τους άλλους ανθρώπους. Αρχικά προτείνει τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος μαθαίνοντας στον αναγνώστη - ασθενή πώς να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις που του προκαλούν ανησυχία , έτσι ώστε τελικά να μπορεί να τις ανέχεται . Τα πλεονεκτήματα της θεραπείας είναι πως όσο πιο γρήγορα αντιμετωπίσει ο ασθενής τις χειρότερες ανησυχίες του τόσο το καλύτερο. Σημειώνει πως η σωστή θεραπεία απαιτεί χρόνο και πρόθεση , η αποφασιστικότητα  και η υπομονή είναι απαραίτητη για την πραγματοποίηση του σκοπού.  Έπειτα προσθέτει ότι η έκθεση στην πραγματική ζωή βοηθάει στη γρήγορη εξάλειψη των φόβων . Κάνει μια σύντομη αναφορά στο γεγονός ότι  η μείωση του άγχους βοηθάει στην αντιμετώπιση των δυσκολιών . Στις παρακάτω σελίδες συμβουλεύει τον ασθενή πως μπορεί να εκτελέσει την δική του εκθετική θεραπεία χωρίς την παρέμβαση ειδικών . Βέβαια , για να είναι επιτυχής η αυτοβοήθεια πρέπει να έχει προγραμματιστεί με σοβαρότητα . Δίνει έμφαση στα "φάρμακα" που ωφελούν , τα οποία είναι τα ηρεμιστικά και στις πιο σοβαρές καταστάσεις μια ακόμα θεραπεία είναι η ηλεκτροσπασμοθεραπεία . Τέλος, τονίζει πως τα άτομα που πάσχουν χρονίως , υπάρχουν πιθανότητες να μείνουν έτσι για πάντα .
* *ΑΥΤΟ-ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΟΒΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΑΣ*
* Η άσκηση γνωρίζουμε όλοι, ότι είναι υγιεινή αλλά λίγοι γυμναζόμαστε συχνά. Πολλές φορές για να αντιμετωπίσουμε τους παράλογους φόβους μας χρειάζεται να ακολουθήσουμε την κατάλληλη θεραπεία αν είμαστε σίγουροι ότι θα μας βοηθήσει. Υπάρχουν 10 τεστ και 5 στάδια για την  στρατηγική της θεραπείας που μπορούν να μας βοηθήσουν. Οι μέθοδοι θεραπείας που αναφέρονται στο βιβλίο έχουν βοηθήσει πολλούς αλλά δεν έχουν ωστόσο αποτέλεσμα σε όλους. Επιπλέον πολλοί πάσχοντες από τις φοβίες και από την ιδεο-ψυχαναγκαστική νεύρωση έχουν την τάση να παθαίνουν κατάθλιψη κατά περιόδους αν και έχουν αποβάλει συγκεκριμένα άγχη. Οι ασθενείς που έχουν πολλά διαφορετικά προβλήματα θεωρούν ωφέλιμο να λαμβάνουν μέρος σε σωματεία ατόμων που έχουν παρόμοια προβλήματα με τα δικά τους έτσι ώστε να μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να μαθαίνουν άλλους τρόπους αντιμετώπισης και να έχουν μια επιπρόσθετη κοινωνική διέξοδο. Τέλος η αυτό-θεραπεία είναι μια ιδιαίτερα επίπονη υπόθεση. Το άγχος που θα υποστούμε κατά την διάρκεια της αυτο-θεραπείας δεν είναι επιζήμιο και οι προσπάθειες μας θα ανταμειφτούν με το παραπάνω όταν συστηματικά θα αντιμετωπίσουμε και θα νικήσουμε τις φοβίες μας.
* Κάνοντας μια έρευνα σε πενήντα παιδιά του σχολείου μας διαπιστώσαμε τα παρακάτω:
* Η ερώτηση που ακολουθεί αφορά την συχνότητα της εμφάνισης άγχους. Έτσι, το 40% απάντησε ότι αγχώνονται συχνά ενώ το 60% όχι και τόσο συχνά.
* Επόμενο ερώτημα:
* Οχτώ παιδιά απάντησαν πως η φοβία τους προκαλεί πρόβλημα στην υγεία τους ενώ οι υπόλοιποι σαράντα δύο υποστηρίζουν ότι οι φοβίες τους δεν τους επηρεάζουν σωματικά.
* Μόνο 42% παιδιά έχουν ξεπεράσει την φοβία τους ενώ οι υπόλοιποι 58% δεν τις έχουν ξεπεράσει.
* Ερωτώμενοι αν υπάρχει κάποια σχετική φοβία στο οικογενειακό τους περιβάλλον που να παρομοιάζεται με την δική τους, το 18% των μαθητών απάντησαν ότι υπάρχει ενώ το 82% απάντησε αρνητικά .
* *Φοβίες στα παιδιά*
* Τα περισσότερα παιδιά εμφανίζουν έντονους φόβους που ξεκινούν και υποχωρούν χωρίς κάποια φανερή αιτία, ενώ ορισμένοι φόβοι δεν εξασθενούν με την ηλικία. Σε αντίθεση με τους φόβους, οι μη φυσιολογικές φοβίες στα παιδιά είναι σπάνιες. Μερικές φορές τα παιδιά αποκτούν φοβίες μιμούμενα άτομα με το ίδιο πρόβλημα μέσα στην οικογένεια. Συνήθως φοβούνται τα ζώα και το σκοτάδι ή όταν πηγαίνουν για πρώτη φορά στο σχολείο, όμως ο φόβος αυτός υποχωρεί σε μικρό χρονικό διάστημα. Το φαινόμενο της έντονης άρνησης των παιδιών να πάνε στο σχολείο, ονομάζεται σχολική φοβία και εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους που το παιδί αλλάζει σχολεία. Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην δώσουν κάποια εξήγηση για αυτή τους την άρνηση ενώ τα μεγαλύτερα μπορεί να αποδώσουν τους φόβους τους σε προβλήματα της σχολικής ζωής όπως ότι απειλήθηκαν ή σχολιάστηκαν για την εμφάνισή τους. Επίσης, παιδιά με σχολική φοβία ίσως να φοβούνται να αποχωριστούν τους γονείς τους. Τα παιδιά δεν εκφράζουν πάντα φραστικά τους φόβους τους αλλά και με φυσικά συμπτώματα ανησυχίας όπως με πονοκέφαλο, ναυτία ή διαταραχές στο φαγητό και στο ύπνο.
* Η θεραπεία των φοβιών στα παιδιά είναι παρόμοια με την θεραπεία των ενηλίκων, το παιδί πρέπει να παραμείνει στην κατάσταση που το φοβίζει, πολλές φορές με την βοήθεια παιχνιδιών και άλλων στρατηγημάτων. Όσον αφορά τη θεραπεία της σχολική φοβίας, είναι απαραίτητο το παιδί να πηγαίνει στο σχολείο, αφού πρώτα βεβαιωθεί ότι δεν υπάρχει τίποτα που να το τρομάζει.
* Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αντιμετωπίζουν τους φόβους τους και να ενημερώνονται για το τι πρέπει να κάνουν με τις ενδεχόμενες ανησυχίες τους.

*ΚΑΤ ΕΠΙΛΟΓΗΝ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΦΩΤΙΖΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ*

*ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΙΕΣ*

Στο μάθημα της ερευνητικής εργασίας ασχοληθήκαμε με τις φοβίες και το άγχος, αντλώντας ο υλικό μας από διαδικτυακές πηγές και από το βιβλίο που μας ανατέθηκε από τον καθηγητή μας “Ζωή χωρίς όρια”, που συγγραφέας αλλά και πρωταγωνιστής είναι ο Νικ Βούισιτς.

*Φόβος και άγχος στην καθημερινότητα του ανθρώπου*

Φόβος είναι ένα συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού κινδύνου ή απειλής. Είναι ένας μηχανισμός προστατευτικού χαρακτήρα, μια φυσιολογική αμυντική αντίδραση του οργανισμού χωρίς να απαιτείται συνειδητή σκέψη. Ο φόβος ποικίλλει, από ήπια προσοχή μέχρι τις ακραίες καταστάσεις φοβίας και την παράνοια. Ορισμένες μορφές φόβου είναι: η αγοραφοβία, η κλειστοφοβία, κοινωνική φοβία, ακροφοβία, νοσοφοβία, ξενοφοβία, κρίση πανικού, φόβος του θανάτου, αλλά κι άλλες πιο σοβαρές ασθένειες όπως η ακραία φάση της διπολικής διαταραχής και ορισμένες μορφές σχιζοφρένειας.  Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι θετικό – το λεγόμενο ευ στρες- όταν καλούμαστε να το αντιμετωπίσουμε σπάνια και σε περιορισμένο βαθμό. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το στρες, τόσο πιο δύσκολο μας είναι να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές μας υποχρεώσεις.

*“Ζωή χωρίς όρια”*

Όπως αναφέρθηκα και παραπάνω αυτό είναι το βιβλίο που μας ανατέθηκε να μελετήσουμε. Συγγραφέας και πρωταγωνιστής είναι ο Νικ Βούσιτς, 30 χρονών. Γεννήθηκε χωρίς άκρα και μέσα απ το βιβλίο του θέλει να μοιραστεί εμπειρίες του, αλλά και να εμψυχώσει τον κόσμο για την αντιμετώπιση των δυσκολιών, που συναντούν καθημερινά. Οι ομιλίες που έχει κάνει έχουν τρομερή θεαματικότητα στο διαδίκτυο, καθώς όλοι εκφράζουν το θαυμασμό τους και παίρνουν ελπίδα απ αυτόν. Παρ όλη την αναπηρία του, η πίστη του στο Θεό δεν έχει κλονιστεί, διότι πιστεύει ότι ο Θεός τον δημιούργησε με αυτήν την αναπηρία προκειμένου να εκπληρώσει κάποιο σκοπό. Αρχικά οι γονείς του, όταν γεννήθηκε ο Νικ δεν μπορούσαν να το δεχτούν , αν και ήταν πιστοί Χριστιανοί Ορθόδοξοι. Στη συνέχεια όμως καθώς μεγάλωνε και μέσα από τις συζητήσεις τους κατέληγαν στο συμπέρασμα ότι ο Θεός είχε κάποιο “σχέδιο” γι αυτόν. Στην ηλικία των 13χρονών ο Νικ μαζί με τους γονείς του, Ντούσκα και Μπόρις και τα αδέρφια του Ααρών και Μισέλ μετακόμισαν στις ΗΠΑ για να του εξασφαλίσουν καλύτερη φαρμακευτική αγωγή και λόγω της τεχνολογίας προσθετικών μελών. Αν και αντιμετώπιζε πολλές δυσκολίες τόσο στο σχολείο, όσο και στην καθημερινότητά του λόγω της αναπηρίας του, έχει την πεποίθηση ότι ο Θεός “στέλνει” στον κάθε άνθρωπο τη δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσει. Στη συνέχεια έκανε μία εγχείρηση με σκοπό να διαχωριστούν τα δυο δάχτυλα του δεξιού του ποδιού. Μια εγχείρηση που στέφθηκε με επιτυχία και που τον βοήθησε αρκετά στην καθημερινότητά του. Μετά την ένταξή του στο δημόσιο σχολείο, ο Νικ  ανακάλυψε την έφεσή του στη μετάδοση ελπίδας και κουράγιου στον κόσμο. Αρχικά ξεκίνησε με συζητήσεις μεταξύ των σπουδαστών, συζητώντας για τα δυσκολίες που είχε αντιμετωπίσει. Όσο περνούσε ο καιρός τον καλούσαν να μιλήσει σε όλο και μεγαλύτερο κοινό. Σε μία απ αυτές τις ομιλίες του συνέβη κάτι αναπάντεχο. Μια νεαρή κοπέλα συγκινημένη, ζήτησε να τον αγκαλιάσει. Ο Νικ χαρούμενα ξαφνιασμένος μετά απ αυτό το γεγονός συνειδητοποίησε την αποστολή για την οποία είχε φτιαχτεί από το Θεό, δηλαδή για την εμψύχωση των ανθρώπων. Το ταλέντο του αυτό τον οδήγησε στην ανάδειξή του σε οικουμενικό διάκονο. Σε μια συνηθισμένη του λοιπόν ομιλία ήρθε αντιμέτωπος με κάτι που τον ξάφνιασε. Συνάντησε το Daniel, ένα 19 μηνών βρέφος, το οποίο είχε γεννηθεί με την ίδια αναπηρία του Νικ, δηλαδή χωρίς άκρα. Στο πρόσωπο του Daniel, ο Νικ είδε την αποστολή για την οποία είχε πλαστεί χωρίς άκρα. Θεώρησε ότι ήταν υποχρέωσή του να τον προστατέψει, ώστε να μην βρεθεί στις ίδιες δύσκολες καταστάσεις με τον ίδιο. Οι δυο οικογένειες γνωρίστηκαν και αντάλλαξαν εμπειρίες και δύσκολες καταστάσεις που αντιμετώπισαν. Όσο περνούσε ο καιρός, ο Daniel ταυτιζόταν με το Νικ και αυτό τον χαροποιούσε ιδιαίτερα.

Πεποίθηση του Νικ είναι ότι η ελπίδα είναι αναπόσπαστο κομμάτι με την αγάπη και πίστη στο Θεό. Ακόμα λοιπόν κι αν οι προσευχές μας δεν πραγματοποιούνται ή χάνουμε αγαπημένα πρόσωπα, η ελπίδα δεν πρέπει να εγκαταλείπει τον άνθρωπο, γιατί ο Θεός έχει αξιώσει τον καθένα να βρίσκεται σε τέτοια θέση. Η ένταξη σε δημόσιο σχολείο ενός παιδιού με κινητικά προβλήματα  οδήγησε στη γραφή ενός άρθρου γι αυτόν στην εφημερίδα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να του προσφέρουν δωρεές, οι οποίες συνέβαλαν στη χρηματοδότηση του εξοπλισμού του. Κάποια στιγμή πραγματοποιήθηκε μια δοκιμή ενός τεχνητού χεριού και αποδείχθηκε ότι ο Νικ τα κατάφερνε πολύ καλύτερα χωρίς αυτό. Πολλοί υπεύθυνοι στη δημιουργία τεχνητών μελών έβαλαν σκοπό να δημιουργήσουν τεχνητά μέλη μόνο για τον Νικ. Ανεξάρτητα απ αυτά ο Νικ πέρασε και αρκετές δύσκολες μέρες, καθώς τον βασάνιζαν σκέψεις που απέβλεπαν στο μέλλον και στη δημιουργία της δικής του οικογένειας. Κατασταλτικός παράγοντας σ’ αυτό στάθηκε ο Θεός, ο οποίος τον στήριζε και η πίστη του τού θύμιζε τι υποσχέσεις Του στους ανθρώπους. Παράλληλα, πολλές φορές διέτρεχαν το μυαλό του αρνητικές σκέψεις. Τελειώνοντας, ο Νικ σε κάποιες στιγμές της ζωής του θύμωνε με το Θεό, γιατί παρ’ όλο που προσευχόταν, δεν του έδινε ούτε ένα χέρι. Κατάλαβε ότι ο Θεός ήθελε να κάνει ένα μεγάλο θαύμα και αυτό ήταν ο ίδιος. Γι αυτό το λόγο παρακαλούσε το Θεό να του δώσει άκρα και έπειτα αυτός θα γύριζε όλο τον κόσμο, προκειμένου να φανερώσει αυτό το θαύμα. Η απαισιοδοξία του αυτή τον οδήγησε σε δύο τάσεις αυτοκτονίας. Η πρώτη ήταν στην κουζίνα, καθώς καθόταν στον πάγκο, σκέφτηκε να πέσει στο πάτωμα, ώστε να σπάσει το κεφάλι του. Η δεύτερη έλαβε μέρος στο μπάνιο. Προσπάθησε να πνιγεί, αλλά η εικόνα της οικογένειάς του στεναχωρημένη και σκεπτόμενη ότι δεν έκαναν αρκετά γι αυτόν δεν του “επέτρεψε” την ολοκλήρωσή της. Έπειτα, ανέφερε το γεγονός στον Ααρών και του είπε ότι έχει σκοπό να αυτοκτονήσει σε μερικά χρόνια. Η συζήτηση μεταξύ των δύο αδερφών έφτασε στα αυτιά του πατέρα του, ο οποίος μόλις το έμαθε αυτό του μίλησε παρηγορητικά, τονίζοντάς του ότι η οικογένειά του θα τον στηρίζει πάντα και σ όλη τη διάρκεια της ζωής του.

*Συμπέρασμα*

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα λοιπόν ότι εφόσον ένας νεαρός όπως ο Νικ, ο οποίος αν και χωρίς άκρα κατόρθωσε τόσα πράγματα, όλοι μας ανεξάρτητα από τα προβλήματα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, πρέπει να υπερνικήσουμε όλους μας τους φόβους έχοντας πίστη και εμπιστοσύνη στο Θεό. Παράλληλα μ αυτά, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η αισιοδοξία των ανθρώπων. Αυτό συμβαίνει γιατί  ο ρόλος της αισιοδοξίας είναι η ικανότητα να συνεχίζει κάποιος παρά τις ήττες, συνδυασμένη με κάποιο ταλέντο, οδηγεί στην επιτυχία περισσότερο από τους ανθρώπους που διαθέτουν μόνο το ταλέντο, αλλά καταθέτουν πιο γρήγορα τα όπλα όταν κάτι πάει στραβά. Η προϋπόθεση είναι να είναι η αισιοδοξία ρεαλιστική, καθώς η υπερβολικά αφελής αισιοδοξία συχνά αποβαίνει καταστροφική.

Εργασία της Μουχτιδιώτη Αριάδνης

Ατομική εργασία στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας «stress και φοβίες»

Το  stress  το λεγόμενο άγχος όπως και οι φοβίες είναι δύο ψυχολογικές έννοιες που αντιμετωπίζουν καθημερινά εκατομμύρια άνθρωποι. Με τον όρο stress εννοούμε κάθε εξωτερική πιεστική κατάσταση η οποία δημιουργεί σωματική ή ψυχική υπερένταση τέτοια που να θέτει σε συναγερμό ολόκληρο το σώμα μας.

Stress

Το stress αποτελείται από τρία στάδια αντίδρασης: α)στάδιο συναγερμού δηλαδή η γενική κινητοποίηση των αμυντικών δυνάμεων του οργανισμού. β) στάδιο αντίστασης όπου ο οργανισμός εξοπλίζεται για να αντιμετωπίσει μία νέα ενδεχόμενη κατάσταση στρες. γ) στάδιο υπερκόπωσης , αν η κατάσταση στρες ξεπέρασε  τη δυνατότητα αντίστασης ή σωστής αντιμετώπισης τότε ο οργανισμός πέφτει σε φάσης εξάντλησης. Αυτές οι τρεις φάσεις αντίδρασης χαρακτηρίζονται γενικά ως «σύνδρομο προσαρμογής » και κυριαρχούν στις περισσότερες από τις δραστηριότητές μας. Στα πλαίσια της προσαρμογής ο οργανισμός αγωνίζεται με πολύπλοκους μηχανισμούς προκειμένου  να διατηρήσει την ισορροπία που επιδιώκουν να διαταράξουν οι καταστάσεις στρες. Από την άλλη, κάθε κατάσταση στρες δε θεωρείται βλαβερή για τον άνθρωπο. Όλοι γνωρίζουμε πως χωρίς αρκετή ένταση ρέπουμε προς την αδράνεια την απραξία και την κατάθλιψη .Επομένως λίγη ψυχική ένταση και αγωνία βοηθούν στην καλύτερη αντιμετώπιση διαφόρων δραστηριοτήτων στη ζωή μας.

Επιπτώσεις του στρες:

Νευρικότητα, ατονία, υπέρταση, στομαχικές διαταραχές, σεξουαλικές διαταραχές, διαταραχές του ύπνου, ημικρανίες, καταναγκαστική συμπεριφορά κ.ά.

Μέθοδοι αντιμετώπισης του στρες:

Το γέλιο, το κλάμα, το ξεφωνητό-ύβρη , η γελιοποίηση του προβλήματος ,η χρησιμοποίηση μεθόδων χαλάρωσης, η γυμναστική και η σωστή διατροφή μπορούν να συμβάλουν στην αποβολή του στρες.

Φοβίες

Φοβία χαρακτηρίζεται από τους ειδικούς ένας αδικαιολόγητος ή παράλογος φόβος που εκδηλώνεται για ένα αντικείμενο μία κατάσταση ή μια δραστηριότητα. Οι φοβίες ανήκουν στο φάσμα των αγχωδών διαταραχών και είναι πολύ διαδεδομένες σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού.

Συμπτώματα που συνοδεύουν τις φοβίες:

Αισθήματα φόβου, πανικού, τρόμου, ταχυκαρδία, δύσπνοια, τρέμουλο. Οι  αντιδράσεις του ατόμου είναι  αυτόματες και εκτός ελέγχου. Η αιτιολογία για την ανάπτυξη των φοβιών δεν έχει αποσαφηνιστεί. Η έναρξη μιας φοβίας μπορεί να συνδεθεί με ένα τραυματικό γεγονός. Συχνά όμως δεν υπάρχει τέτοιος συσχετισμός , ή αν υπάρχει μπορεί να μην γίνεται αντιληπτός.

Αντιμετώπιση των φοβιών:

Η αντιμετώπιση των φοβιών δεν είναι εύκολη. Το άτομο έχει ανάγκη από υποστήριξη κάποιου ατόμου συνήθως  είτε από το οικογενειακό περιβάλλον είτε από κάποιο φίλο. Όταν όμως η φοβία παραμένει στο φοβικό άτομο τότε χρειάζεται την παρέμβαση κάποιου ειδικού. Ο ψυχολόγος μπορεί να βοηθήσει το άτομο να ξεπεράσει τη φοβία κάνοντάς το να αναλογιστεί τις αιτίες που τον οδήγησαν στη φοβία και μέσω της εκλογίκευσης να αμβλύνει τις ακραίες αντιδράσεις στο ερέθισμα ή την κατάσταση ενώ  τον βοηθά να αντιμετωπίσει τα αισθήματα τρόμου και πανικού που πλήττουν το φοβικό άνθρωπο

Παρακάτω θα δούμε  την ιστορία ενός ανθρώπου που έπασχε από νοσοφοβία (υποχονδριακή διαταραχή) *Ο Παύλος φοβάται να επισκέπτεται γιατρούς. Οι επισκέψεις του στους γιατρούς δεν είναι τακτικές γιατί φοβάται αυτό που θα ακούσει. Είναι όμως ο καλύτερος πληροφοριοδότης για τις ειδικότητες και τα ονόματα των γιατρών. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων του είναι πάντα καλά. Έχει εμμονή με τις αρρώστιες και φοβάται μήπως πάσχει από κάτι. Οι γιατροί τον συμβουλεύουν να επισκεφτεί ψυχολόγο. Η εμμονή του με τις αρρώστιες έχει επηρεάσει τη σχέση του με την οικογένειά του για αυτό το λόγο αποφασίζει να πάει σε ψυχολόγο. Χρειάστηκαν αρκετές συνεδρίες με την ψυχολόγο και μέσα από συζητήσεις και τεστ βρέθηκαν οι αιτίες της φοβίας του Παύλου που οφείλονταν σε κάποια γεγονότα τις παιδικής του ηλικίας καθώς και η επιθυμία του να τραβάει την προσοχή των δικών του ανθρώπων. Μέσα σε τρεις μήνες και μετά από πολλή προσπάθεια ξεπέρασε το φόβο του για τις αρρώστιες*

Τα διάφορα στρεσογόνα βιώματα στην παιδική ηλικία, η μίμηση των μελών της οικογένειας και διάφοροι άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το παιδί με αποτέλεσμα να αναπτύξει στην ενήλικη ζωή του φοβίες για νόσους. Η ψυχοθεραπεία που βασίζεται στην αλλαγή του τρόπου που μεταχειρίζεται το άτομο για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που του παρουσιάζονται, στην απόρριψη διάφορων αβάσιμων, μη λογικών πιστεύω του, όπως επίσης και αυτομάτων ασυνείδητων σκέψεων, θα απελευθερώσει το άτομο από τη νοσοφοβία που το παιδεύει.

Εργασία της Περόντση Ευδοκίας

Oι επιστήμονες δέχονται ότι σ' ένα βαθμό το στρες είναι ευεργετικό για όλους. Mπορεί  να γίνει η κινητήρια δύναμη που μας ωθεί να είμαστε ενεργητικοί και να προστατεύουμε τον εαυτό μας, όταν χρειάζεται. Tο δημιουργικό [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) είναι χρήσιμο και έχει σίγουρα θέση στη ζωή μας. Oπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο καθηγητής Παθολογίας του Πανεπιστημίου Aθηνών, Στέφανος I. Kαραγιαννόπουλος, το στρες δεν είναι τίποτε άλλο παρά το σύνθημα "πολέμα ή φύγε" που δίνει η ίδια η φύση στον άνθρωπο σε μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Tο σύνθημα της άμυνας είναι απαραίτητο για την ανθρώπινη επιβίωση, γιατί, αλλιώς, δεν θα προστατεύαμε τον οργανισμό μας απέναντι σε κάθε μορφή κινδύνου. Όμως πυροδοτεί μία σειρά από αντιδράσεις που είναι επιβλαβείς όταν εμφανίζονται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Tο συνεχές αίσθημα συναγερμού και πανικού κουράζει το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνει την ανθεκτικότητά του, ενώ οι ορμόνες του στρες (αδρεναλίνη, νοραδρεναλίνη, κορτιζόλη κ.τ.λ.) αν παραμείνουν στο σώμα το δηλητηριάζουν. Δρώντας σωρευτικά και μακροχρόνια, το στρες μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνίες, πόνους στην πλάτη, στομαχικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα και κατάθλιψη. Tα άτομα που βιώνουν μόνιμο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) παρουσιάζουν συχνά κινητική ανησυχία, εύκολη κόπωση, δυσκολία στη συγκέντρωση, ευερεθιστικότητα και αναστάτωση στον ύπνο. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι οι αγχωτικές γυναίκες παρουσιάζουν συχνότερα διαταραχές του κύκλου τους, αμηνόρροια ή ακόμα και προβλήματα γονιμότητας. Eπίσης, όσες ακολουθούν μέθοδο τεχνητής γονιμοποίησης in vitro έχουν λιγότερες πιθανότητες επιτυχίας κατά τη διάρκεια της θεραπείας εάν παρουσιάζουν αυξημένο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562). Oπως τονίζει ο διευθυντής του Kέντρου Mεταβολισμού και Διατροφής του Nοσοκομείου Yγεία, Γιώργος Πανοτόπουλος, το [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) είναι συχνά ψυχολογικό αίτιο της λαιμαργίας: "Oταν η στάθμη της κορτιζόλης ανεβαίνει λόγω του στρες, αυξάνει και η έκκριση ινσουλίνης. Eτσι, οι διαταραχές που προκαλεί το [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) αυξάνουν τη συγκέντρωση λίπους στην κοιλιακή χώρα. Πρόκειται για έναν βασικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων, υπέρτασης και διαβήτη τύπου II".  
Όλα για το στρες  
 Eίναι άσκοπο να σας συστήσει κανείς να μην έχετε [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562). Aυτό που έχει σημασία είναι να μπορείτε να ελέγχετε το στρες, αντί να ελέγχει αυτό τη ζωή σας. Για να το πετύχετε όμως αυτό πρέπει πρώτα να εντοπίσετε τι είδους στρες έχετε.  
1. Xρόνιο γενικευμένο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562)  
 Aνησυχείτε συνέχεια και επί παντός επιστητού; Tότε το πιθανότερο είναι ότι υποφέρετε από χρόνιο γενικευμένο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562). Aνησυχείτε ταυτόχρονα για ζητήματα που αφορούν τη δουλειά, την οικογένεια, τη σχέση σας, την υγεία σας, τα χρήματα, μία πιθανή αργοπορία, το μποτιλιάρισμα, έναν διαπληκτισμό... Ή ακόμα συμβαίνει να μην ξέρετε ακριβώς την πηγή της ανησυχίας σας... Γενικώς, τα πάντα σας αγχώνουν, σε σημείο που δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε και να συγκεντρωθείτε στην εργασία σας. Tο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) σας μπορεί να οφείλεται σε μία κατάσταση παρατεταμένης έντασης και στρες που περάσατε στην παιδική σας ηλικία και γι’ αυτόν τον λόγο θα σας βοηθήσει πολύ η ψυχανάλυση. Δεν έχετε παρά να αναζητήσετε τη συμβουλή γιατρού για την πιθανή λήψη αγχολυτικών ή αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.  
2. Kρίσεις πανικού  
 Oι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι κρίσεις πανικού οφείλονται σε κληρονομικά αίτια και μπορούν να προκληθούν ύστερα από κρίσιμα περιστατικά (π.χ. ένα τροχαίο ατύχημα, μία μετακόμιση, έναν θάνατο στην οικογένεια). Στις κρίσεις πανικού ο τρόμος είναι τόσο έντονος και ξαφνικός, που σας παραλύει. Πιο συγκεκριμένα, οι παλμοί της καρδιάς ανεβαίνουν, η αναπνοή κόβεται, ενώ η ναυτία είναι έντονη. Aν κάτι συγκεκριμένο έχει προκαλέσει την κρίση πανικού (π.χ. πολυκοσμία σε ασανσέρ, απότομη προσγείωση με αεροπλάνο), κάνετε τα πάντα για να μην ξαναβρεθείτε στην ίδια κατάσταση. Συνήθως οι κρίσεις πανικού «χτυπούν» χωρίς προειδοποίηση και αυτό είναι το πιο τρομακτικό απ' όλα.  
3. Φοβίες  
 Eίναι η λογική συνέχεια των κρίσεων πανικού. Oι φοβίες δημιουργούνται όταν θέλουμε να αποφύγουμε με κάθε τρόπο μια κατάσταση που μας έχει προκαλέσει μία τραυματική εμπειρία ή μία κρίση πανικού. Oι πιο συνηθισμένες φοβίες αφορούν τα ύψη, την πολυκοσμία, την οδήγηση, τα ζώα, τα έντομα, την πτήση με αεροπλάνο, τους κεραυνούς και τις καταιγίδες. Oι φοβίες συχνά είναι σωρευτικές και θεραπεύονται με τη βοήθεια ενός ψυχολόγου, ο οποίος σταδιακά και διακριτικά θα σας "εκθέσει" σε κάθε μία από αυτές.

4. Kοινωνική φοβία  
 H κοινωνική φοβία είναι ίσως η πιο διαδεδομένη φοβία. O φόβος της κοινωνικής συναναστροφής εκδηλώνεται με υπερβάλλουσα ανησυχία για τη γνώμη που έχουν οι άλλοι για σας, φόβο της ομιλίας μπροστά σε ακροατήριο, τρέμουλο, ιδρώτα και κοκκίνισμα κάθε φορά που βρίσκεστε μαζί με κόσμο, ακόμα και αν πρόκειται για φίλους ή συναδέλφους. Oδηγεί στην κοινωνική απομόνωση και στον εγκλεισμό στο σπίτι από φόβο της συναναστροφής. Συχνά είναι ένδειξη ανασφάλειας ή ενός τραυματικού γεγονότος (π.χ. μία ταπεινωτική εμπειρία μπροστά σε κόσμο κατά την παιδική ηλικία).  
5. Mετατραυματικό στρες  
 Όσοι έχουν βρεθεί μάρτυρες σε τραυματικά περιστατικά και συγκλονιστικά γεγονότα υποφέρουν εκ των υστέρων από μετατραυματικό στρες. Για παράδειγμα, συχνές ήταν οι περιπτώσεις μετατραυματικού στρες στις Hνωμένες Πολιτείες μετά τα γεγονότα τα 11ης Σεπτεμβρίου. Oι παθόντες κυριεύονται από βασανιστικές αναμνήσεις των γεγονότων, έντονο φόβο και ανασφάλεια για το μέλλον. Προσπαθούν να απωθήσουν αυτές τις σκέψεις, αλλά αποτυγχάνουν. Έτσι χάνουν το ενδιαφέρον τους για τη ζωή και αφήνονται στα αισθήματα απογοήτευσης και κατάθλιψης. Συχνά είναι απαραίτητη η θεραπεία με ελαφρά αντικαταθλιπτικά και βέβαια είναι απαραίτητη η συνδρομή ψυχολόγου στην αντιμετώπιση του συγκεκριμένου τύπου στρες.  
Μην αγχωθειτε. Αντισταθειτε!  
Eπειδή το στρες προετοιμάζει το σώμα για άμυνα και δράση, αν δεν ακολουθήσει έντονη σωματική δραστηριότητα, για να διασκορπίσει τις ορμόνες που έχουν δημιουργηθεί, τότε το σώμα υποφέρει και αρρωσταίνει. Σας δίνουμε λοιπόν μερικές ιδέες για να εκτονωθείτε.  
Συστηματική σωματική άσκηση:

Eνεργοποιεί την έκκριση β-ενδορφίνης που δρα κατευναστικά και περιορίζει το [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562). Oι ειδικοί συνιστούν τουλάχιστον 20-25 λεπτά (τα οποία δεν είναι υποχρεωτικό να είναι συνεχόμενα) σε καθημερινή βάση. H ίδια η μορφή της άσκησης δεν χρειάζεται να είναι συγκεκριμένη, καθώς δραστηριότητες όπως το ανέβασμα με τις σκάλες στον πέμπτο όροφο, το περπάτημα για μερικά τετράγωνα και οι οικιακές δουλειές θεωρούνται πηγές φυσικής δραστηριότητας.  
Μασάζ:

Eρευνητές στο Πανεπιστήμιο του Mίσιγκαν μελέτησαν το [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) 32 φοιτητών νοσοκόμων που διάβαζαν εντατικά για τις τελικές εξετάσεις έπειτα από 10 λεπτά ξεκούρασης και από 3 λεπτά μασάζ. Tα επίπεδα άγχους των φοιτητών ήταν πιο χαμηλά μετά το μασάζ παρά μετά την ξεκούραση. Tο μασάζ δίνει στο μυαλό και το σώμα χώρο και χρόνο να ηρεμήσουν και αποβάλλουν τη συναισθηματική φόρτιση.  
Kαλές αναπνοές:

Σύμφωνα με τον ειδικό σε θέματα αναπνοής, Mίκαελ Pάιτερ ([www.act-center.de](http://www.act-center.de/)), αν μπορούσατε να κάνετε μόνο ένα πράγμα κάθε μέρα κατά του στρες, αυτό θα ήταν να μάθετε πώς να παίρνετε βαθιές αναπνοές. "Oι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ξεχάσει να αναπνέουν σωστά κάτι απαραίτητο για την ηρεμία και τη χαλάρωση σώματος και πνεύματος. Aναπνεύστε βαθιά, μέσα από τη μύτη και όχι το στόμα, για να αεριστούν τα βάθη των πνευμόνων", λέει ο Pάιτερ. Oι περισσότερες γυναίκες αναπνέουν μόνο με το ένα τρίτο των πνευμόνων, με κοφτές, μικρές ανάσες που δημιουργούν στο νευρικό σύστημα την ψευδαίσθηση της έκτακτης ανάγκης σαν το "πολέμα ή φύγε". Aντίθετα, οι βαθιές αναπνοές στέλνουν το μήνυμα της χαλάρωσης σε όλο το σώμα.  
Θετική στάση από το πρωί:

Aν συνηθίζετε να ξυπνάτε αλαφιασμένες, να πίνετε μετά βίας μισό φλιτζάνι καφέ και μετά να φεύγετε από το σπίτι με νεύρα για τη μέρα που σας περιμένει, τότε δεν υπάρχει αμφιβολία ότι προδιαθέτετε τον εαυτό σας για πολύ στρες. Eίναι πολύ προτιμότερο να ξεκινήσετε τη μέρα σας λίγο νωρίτερα και να είστε πιο χαλαρές στη συνέχεια. Mη βιάζεστε να βγάλετε συμπεράσματα για το πώς θα πάει η μέρα σας από ένα - δύο μικροατυχίες που μπορεί να σας συμβούν στην αρχή της μέρας. H αυθυποβολή και η υιοθέτηση μιας θετικής στάσης προφυλάσσουν από την αγχωτική εστίαση σε ζημιές, αποτυχίες και ελαττώματα.  
Aφθονο νερό:

Λίγοι άνθρωποι ξέρουν ότι ένας από τους πιο εύκολους τρόπους χαλάρωσης είναι να πίνουμε νερό. H αφυδάτωση προκαλεί έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, κούραση και εκνευρισμό, δηλαδή μερικά από τα βασικά συστατικά του άγχους. Aπεναντίας, το νερό φτιάχνει τη διάθεση και βοηθάει να ηρεμήσουμε, το ίδιο και οι τροφές όπως τα ζυμαρικά, το γάλα και οι πατάτες. Tα φρούτα, τα λαχανικά και το τσάι (αντί για καφέ) είναι επίσης χρήσιμοι σύμμαχοι κατά του άγχους.  
Nα ανησυχείτε λιγότερο για τη δουλειά:

Σύμφωνα με στοιχεία της Eυρωπαϊκής Eνωσης, πάνω από 40 εκατ. Eυρωπαίοι ζουν με συντροφιά το χρόνιο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562). Oι περισσότεροι από τους μισούς Eλληνες, σύμφωνα με στοιχεία του Eυρωπαϊκού Iνστιτούτου για τη Bελτίωση των Συνθηκών Zωής και Eργασίας, παραδέχονται ότι η δουλειά τους συνιστά πηγή άγχους. Tο [άγχος](http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15583&subid=2&pubid=1252562) φαίνεται πως πλήττει ιδιαίτερα τις γυναίκες, οι οποίες ανησυχούν επιπλέον για τον συνδυασμό της επαγγελματικής με την προσωπική τους ζωή. O Πακουάνγκ, Kινέζος ψυχίατρος που εργάζεται στο Xονγκ Kονγκ, συμβουλεύει τους πελάτες που παραπονούνται για υπερβολικό στρες στη δουλειά: "Nα λες στον εαυτό σου ότι μπορείς να εκπληρώσεις σε ποσοστό 70% αυτό που ο εργοδότης ζητά, απλούστατα επειδή είναι ανέφικτο να εκπληρωθούν όλες οι επιθυμίες του".  
Bάλτε προτεραιότητες:

Πέρα από μία δόση υπερβολής του Kινέζου ψυχιάτρου, η ικανότητα να λέτε ευγενικά "όχι" (εξαρχής) σε ό,τι δεν μπορείτε να ολοκληρώσετε με επιτυχία παρά τις καλές προθέσεις σας, η ανάγκη τοποθέτησης προτεραιοτήτων και η υιοθέτηση ενός απλού προγραμματισμού στην εργασία με σκοπό την εξοικονόμηση χρόνου (π.χ. έλεγχος του e-mail μόνο δύο φορές την ημέρα, ώστε να μη διακόπτεται η παραγωγική διαδικασία), θα μειώσουν το περιττό στρες στο γραφείο. Eίναι εύκολο να ενσωματώσετε τα μέτρα αυτά και στην καθημερινότητά σας.  
Δρώντας σωρευτικά και μακροχρόνια, το στρες μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνίες, πόνους στην πλάτη, στομαχικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα αλλά και κατάθλιψη.

        ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Στο συγκεκριμένο απόσπασμα του βιβλίου το οποίο μου είχαν αναθέσει περιείχε μόνο  μαρτυρίες ατόμων σχετικά με τις φοβίες τους .Συνεπώς οι παραπάνω πληροφορίες αποτελούν το συμπέρασμα των φο-βιών αυτών.

Εργασία της Δομουχτσίδου Ελένης

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ…

  Στο τετράμηνο αυτό, στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας  ‘’Στρες και φοβίες’’,  ανέλαβε κάθε ομάδα να διαβάσει ένα συγκεκριμένο βιβλίο. Εμείς μελετώντας το βιβλίο «Ζωή χωρίς όρια» αντλήσαμε πληροφορίες σχετικά με τη ζωή του συγγραφέα Νικ Βούισιτς.  Ο Νικ Βούισιτς είναι ένας άντρας που γεννήθηκε χωρίς άκρα και μέσα από το βιβλίο του περιγράφει εμπειρίες που έζησε προσπαθώντας να προσαρμοστεί και να αποδεχτεί την κατάστασή του ξεπερνώντας οποιαδήποτε φοβία και οποιοδήποτε άγχος, περιγράφει πρότυπα ζωής και δίνει διάφορες συμβουλές αντιμετώπισης των δυσκολιών και των φοβιών και συμβουλές για την στάση ζωής που πρέπει να επιλέγουμε σε κάθε κατάσταση.

 Ερχόμαστε, λοιπόν, καθημερινά αντιμέτωποι όχι μόνο με ευχάριστες και εύκολες αλλά και με δύσκολες καταστάσεις και διάφορες φοβίες. Αρχίζουμε να αισθανόμαστε ότι η ζωή είναι άδικη και δεν αξίζει. Και αναρωτιόμαστε: «Τι κάνουμε τώρα;». Όλοι περνάμε από τέτοιες καταστάσεις. Δεν πρέπει να μας παίρνει από κάτω.  Πρέπει να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τους φόβους μας.

 Υπάρχουν σίγουρα στιγμές στη ζωή μας που πιστεύουμε ότι δεν υπάρχει κάποια διέξοδος. Τότε είναι που έρχεται η πίστη. Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αυτήν. Ως πίστη στην Βίβλο ορίζεται η σιγουριά γι’ αυτά που ελπίζουμε και η βεβαιότητα γι’ αυτά που δεν βλέπουμε. Ό,τι και να συμβαίνει, δεν μπορούμε να ξέρουμε «γιατί σε μένα;». Το μόνο που χρειάζεται είναι να δείξουμε πίστη και εμπιστοσύνη στον Θεό. Πίστη στη ζωή και στο μέλλον.

 Αν μπορείς να φανταστείς ένα καλύτερο μέλλον, μπορείς να το πιστέψεις. Και αν το πιστεύεις, μπορείς να το επιτύχεις. Σκέψου ότι όλα γίνονται για καλό και ότι από κάθε αναποδιά μπορεί να υπάρξει κάποιο όφελος. Ακόμα και αν τα προβλήματα σε ρίχνουν κάτω και δεν βρίσκεις κάποια λύση, μην τα παρατάς και μην το βάζεις στα πόδια. Κάνε υπομονή. Κάνε όνειρα για το μέλλον. Αυτά μπορούν να σου δώσουν δύναμη και κουράγιο, να σε ενθαρρύνουν ώστε να φτάσεις στο ευτυχές τέλος. Να θυμάσαι ότι όσο αναζητάς τον δρόμο, πάντα θα τον βρίσκεις. Οι δυνατότητές σου είναι εκεί και σε περιμένουν.

 Πώς μπορείς όμως να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες και τους φόβους σου, όταν εσύ ο ίδιος δεν τα έχεις βρει με τον εαυτό σου; Όταν δεν είσαι διατεθειμένος να αποδεχτείς τον εαυτό σου με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του, είσαι λιγότερο διατεθειμένος να αποδεχτείς τους φόβους σου και τις καταστάσεις όπως είναι ώστε να τις αντιμετωπίσεις.

 Τι γίνεται αν απλώς δεν μπορείς να αγαπήσεις τον εαυτό σου επειδή δεν σε αγαπάει κανείς άλλος; Αυτό είναι αδύνατο. Ο Θεός μας αγαπάει όλους, είμαστε όλοι παιδιά του και έχουμε την ίδια αξία γι’ αυτόν. Πρέπει απλά να δείχνουμε κατανόηση στις ατέλειές μας και να συγχωρούμε τα λάθη μας, όπως ακριβώς και ο Θεός το κάνει αυτό για μας. Κανένας δεν είναι τέλειος. Ο καθένας έχει την δική του μοναδικότητα.

  Η αγάπη του εαυτού δεν έχει να κάνει με τον εγωισμό, αλλά με την αποδοχή της ζωής ως δώρο του Θεού. Τι είναι προτιμότερο; Να εστιάζουμε στις αποτυχίες μας ή να προχωράμε μπροστά; Αντί, λοιπόν, να ασχολείσαι με τις ατέλειες και τα σφάλματά σου χαλώντας την διάθεσή σου επειδή κάτι σε πλήγωσε, πήγαινε μπροστά στον καθρέφτη. Βρες ένα χαρακτηριστικό πάνω σου που το αγαπάς ιδιαίτερα και εστίασε την προσοχή σου σε αυτό. Δείξε ευγνωμοσύνη γι’ αυτό  και μην τα παρατήσεις.

Όλοι είμαστε άνθρωποι και έχουμε ψεγάδια. Δεν χρειάζεται όμως να παίρνουμε και το παραμικρό στα σοβαρά. Γιατί αν κάποια μέρα έχουμε κάτι πραγματικά σοβαρό, τότε τι θα κάνουμε;  Γι’ αυτό μάθε να γελάς με όλα αυτά. Το γέλιο θα σε βοηθήσει. Θα σου δώσει αισιοδοξία και θα μειώσει το άγχος σου.

 Και, έπειτα, αν δεν μπορείς να λύσεις έτσι το πρόβλημά σου, γίνε εσύ η λύση για τον πόνο κάποιου άλλου. Συνέχισε να δίνει ό,τι έχεις να δώσεις και θα ξαφνιαστείς με το πόσο πλήρης, ευτυχής και πολύτιμος θα νιώσεις.

 Είτε έχεις συνείδηση του πράγματος είτε όχι, τον κόσμο και τις δυσκολίες τα βλέπεις μέσα από τη δική σου στάση. Οπότε, αν κάτι δεν μας αρέσει, μπορούμε οποιαδήποτε στιγμή να αναπροσαρμόσουμε την στάση μας και να αλλάξουμε την ζωή μας. Η σωστή στάση ζωής μπορεί να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε φοβία ή δυσκολία.

  Η αισιοδοξία επιτρέπει στις διαθέσεις σου να πάρουν τον έλεγχο των πράξεών σου. Έτσι εκμεταλλεύεσαι τις ευκαιρίες εκείνες που εμφανίζονται ακριβώς τη στιγμή που λες ότι όλα είναι χάλια.

 Όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με δυσκολίες, κοίτα τριγύρω σου. Βρες κάποιον με μεγαλύτερα προβλήματα και προσπάθησε να τον βοηθήσεις να γιατρευτεί. Θα νιώσεις τεράστια ικανοποίηση και θα αισθανθείς ότι η δυσκολία αυτή τελείωσε.  Το να προσπαθείς να πλησιάσεις κάποιον άλλον είναι ένας τρόπος να γιατρευτείς και να βοηθήσεις και τους άλλους να γιατρευτούν.

  Απαραίτητη προϋπόθεση, επίσης, για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και οποιοδήποτε  άλλων καταστάσεων είναι η συγχώρεση. Νευρίασε. Ξέσπασε. Ο θυμός όμως προκαλεί σωματικό και ψυχολογικό στρες.  Δεν είναι ανάγκη να τον κρατήσεις για πολύ μέσα σου, γιατί το μόνο που θα καταφέρεις είναι να πληγωθείς εσύ ο ίδιος.

  Μην μένεις κολλημένος σε παλιές πληγές. Συγχώρησε τους άλλους και με τον τρόπο αυτό θα μπορείς να συγχωρείς και τον εαυτό σου. Το κλειδί είναι να υποχωρούμε, να αποδεχόμαστε τα λάθη μας, να ζητάμε συγγνώμη και να συγχωρούμε τον εαυτό μας, δίνοντας του τη δύναμη να προχωρήσει μπροστά ξανά.

 Η ζωή δεν είναι πάντα εύκολη. Μπορεί να περάσεις δύσκολες στιγμές, να έρθεις αντιμέτωπος με φόβους που πιστεύεις ότι θα σε διαλύσουν. Μπορεί να νιώσεις ότι δεν έχεις την δύναμη να σταθείς και πάλι στα πόδια σου. Αντιμετώπισε όμως γενναία τις προκλήσεις. Αυτό θα σε κάνει πιο δυνατό και θα σε κάνει να δώσεις μεγαλύτερη αξία σε άλλα πράγματα, πιο σημαντικά. Δείξε πίστη και εμπιστοσύνη, ακολούθησε τα όνειρά σου, αγάπησε τον εαυτό σου για να σε αγαπήσουν και οι άλλοι, υιοθέτησε την κατάλληλη στάση σε κάθε δυσκολία. Και να θυμάσαι πάντα τον στόχο σου. Αυτό που μετράει πραγματικά είναι το πώς ολοκληρώνεις το ταξίδι σου.

Εργασία της Λεκάκη Δήμητρας