

Stress Management

Το άγχος ένας υγιής μηχανισμός

A) Η φύση του άγχους.

Το άγχος ένας υγιής μηχανισμός .

Το άγχος , πράγματι, είναι ένας υγιής μηχανισμός γιατί πρόκειται για ένα βιολογικό μηχανισμό που ενεργοποιείται από μόνος του , συγκεκριμένα από το αυτόματο νευρικό σύστημα, κάθε φορά που εμφανίζεται ένας κίνδυνος , με κύριο στόχο να μας προστατέψει.

Μπαίνει όμως στη σφαίρα του παθολογικού όταν ενεργοποιείται είτε λόγω δικής μας υπαιτιότητας όταν εκθέτω εκούσια ή ακούσια τον εαυτό μου σε συνεχή κίνδυνο είτε λόγω οργανικών αιτιών όπως κάποιων οργανικών παθήσεων του οργανισμού μας ή λόγω κάποιας άλλης φαρμακευτικής αγωγής που συμβαίνει να έχω τη δεδομένη περίοδο.

Για να ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός του άγχους πρέπει να υπάρξει κάποιος λόγος , κάποιος κίνδυνος, κάποια απειλή υπαρκτή , ρεαλιστική ή μη ρεαλιστική , φανταστική δηλαδή μια κατάσταση που εγώ προσωπικά την εκλαμβάνω σαν απειλή .

Καταστάσεις που προκαλούν άγχος:

Όταν απειλείται ο εαυτός μου, σωματικά.

Όταν απειλείται ψυχολογικά. Απειλείται η υπόστασή μου, η αξιοπρέπειά μου, το είναι μου.

Όταν βιώνω ένα καινούριο ερέθισμα, μια νέα εμπειρία. Δεν έχω βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο , δεν έχω καθόλου εμπειρία, είναι κάτι πρωτόγνωρο ,άγνωστο σε μένα.

Όταν έχω χαμηλό επίπεδο ελέγχου της κατάστασης ή δεν ελέγχω καθόλου την κατάσταση.

Όταν έχω αδυναμία πρόβλεψης. Δεν ξέρω καθόλου τί μπορεί να συμβεί και δημιουργώ σενάρια αρνητικά. Το stress είναι ένα έντονα προσωπικό και υποκειμενικό συναίσθημα γιατί σε όλες αυτές τις καταστάσεις ο καθένας αντιδρά διαφορετικά.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις αισθανόμαστε :

Φόβο, τρόμο, ταραχή, τρέμουλο.

Σύγχυση , αμηχανία, προβλήματα μνήμης.

Ταχυκαρδία. Ξαφνικά οι χτύποι της καρδιάς επιταχύνονται.

Η αναπνοή γίνεται γρηγορότερη.

Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται.

Το στόμα στεγνώνει.

Εφίδρωση. Τα χέρια γίνονται υγρά και κρύα.

Ναυτία, σφίξιμο στο στομάχι, σφίξιμο στο στήθος.

Νευρικό κούνημα ποδιών , χεριών.

Κιτρινίζουμε , αστάθεια ,αισθανόμαστε να λιποθυμούμε

Στο σώμα μας συμβαίνει ένας συναγερμός .

Άλλες λειτουργίες επιταχύνουν το ρυθμό λειτουργίας των για να μας κάνουν δυνατούς να δράσουμε στη θέα του κινδύνου και άλλες ατονούν για εξοικονόμηση ενέργειας .

Ο οργανισμός θέτει σε εφαρμογή το μηχανισμό του άγχους. Εξαπολύει μια ορμονική θύελλα και ετοιμάζεται να δράσει, ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο, να προστατευθεί.

Ή να επιτεθεί ή να τραπεί σε φυγή (to fight or to flight) .

Ορισμός του άγχους:

Το άγχος είναι ένας φυσιολογικός μηχανισμός του οργανισμού ο οποίος ενεργοποιείται όταν υπάρχει κίνδυνος με σκοπό να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο και να μας προστατέψει από αυτόν.

Είναι η ανθρώπινη αντίδραση στην απειλή, αληθινή ή φανταστική.

Είναι η ανθρώπινη αντίδραση στην πίεση που ασκεί το περιβάλλον.

Έχει άμεση σχέση με την επιβίωσή μας, σωματική ή ψυχολογική.

Είναι ένα έντονα προσωπικό και υποκειμενικό συναίσθημα.

Είναι ένας υγιής μηχανισμός του οργανισμού αφού πρόκειται για την επιβίωσή του (σωματική και ψυχολογική)

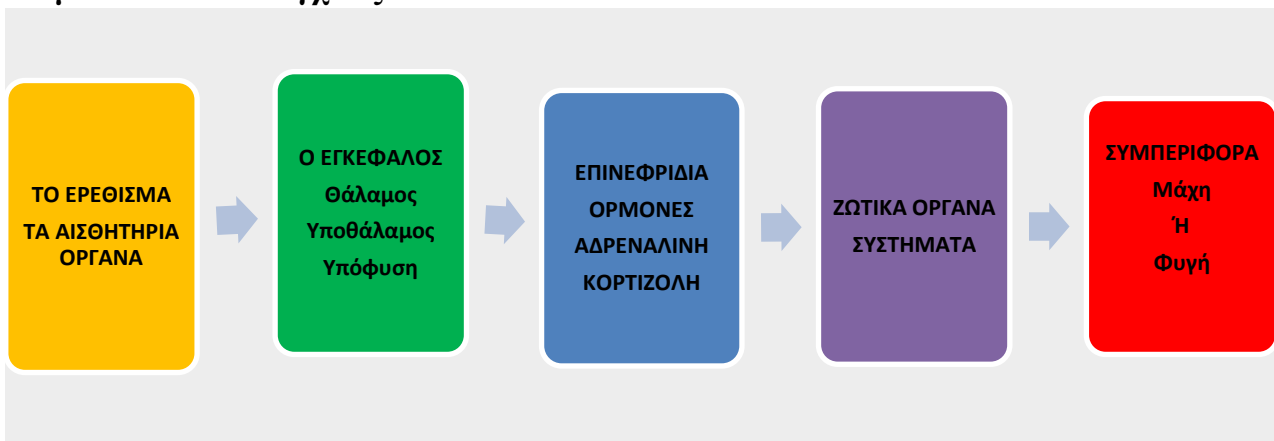
Η νευροφυσιολογία του άγχους

Όλα ξεκινούν από τον εγκέφαλο.



Η φάση της πίεσης ταυτίζεται με το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και είναι το άγχος όπου αυξάνονται τα επίπεδα της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης και η φάση της αποσυμπίεσης ταυτίζεται με το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα όπου εκκρίνονται οι χαλαρωτικές ορμόνες σεροτονίνη και ντοπαμίνη ενώ πέφτουν τα επίπεδα αδρεναλίνης και κορτιζόλης στα φυσιολογικά επίπεδα οπότε χαλαρώνουμε και έρχεται η ισορροπία μεταξύ των δύο συστημάτων.

Το μονοπάτι του άγχους



Βασική αιτία του καθημερινού άγχους είναι : η ουσιαστική έλλειψη αντιστοιχίας ανάμεσα στις απαιτήσεις που προβάλλονται στο άτομο από το περιβάλλον του, από τη μια μεριά και τις ικανότητες ανταπόκρισης του ατόμου στις απαιτήσεις αυτές, από την άλλη.

Συμπτώματα του Stress:

Τα συμπτώματα του στρες είναι πολλά σωματικά, ψυχολογικά, συμπεριφοριστικά και εγκεφαλικά, επηρεάζουν πολλές πλευρές του εαυτού μας, με σοβαρές επιπτώσεις σε προσωπικό, οικογενειακό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο.

* ΣΩΜΑΤΙΚΑ- το σωματοποιημένο άγχος

Το στρες επηρεάζει όλα τα συστήματα του οργανισμού (πεπτικό, μυϊκό, αναπαραγωγικό, αναπνευστικό) και προκαλεί δυσλειτουργία ακόμη και ασθένεια όποιο σύστημα είναι το πιο αδύναμο, πιο ευαίσθητο στον κάθε άνθρωπο. Πολλές σωματικές ασθένειες οφείλονται στο χρόνια στρες.

* ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ

Ευερεθιστότητα, Νευρικότητα, Οξυθυμία

Απάθεια, Αδιαφορία, Παραμέληση, Έλλειψη επικοινωνίας

Έντονη ευ συγκινησία, Απογοήτευση, Φόβος για το μέλλον, Κρίσεις πανικού

Ανασφάλεια, Έλλειψη αυτοπεποίθησης, Αίσθημα ανικανότητας, Αίσθημα αποτυχίας, Υποτίμηση του εαυτού

Φοβίες, Νοσοφοβία, Κλειστοφοβία, Φοβίες ζώων

Η συναισθηματική εξάντληση (μείωση των συναισθημάτων)

* ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ

Αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης, Διαταραχές προσοχής,

Αδυναμία λήψης αποφάσεων, Απώλεια μνήμης

* ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ

Αυξημένη κατανάλωση τοξικών ουσιών, Αλκοόλ, κάπνισμα, ναρκωτικά.

Υπερβολική κατανάλωση τροφής ή το αντίθετο. Υπερκινητικότητα, Επιθετικότητα.

Ροπή προς τα ατυχήματα

Αδιαφορία για δημιουργική απασχόληση, Αποφυγή εργασίας, Απουσίες από την εργασία

Δυσκολίες επικοινωνίας, Δεν υπάρχουν κίνητρα, Οнуχοφαγία

Η ψυχοπαθολογία του άγχους

Υπάρχουν άτομα που αγχώνονται στη θέα μιας αράχνης, ενός ποντικιού και σε πάρα πολλές καταστάσεις όπου η πηγή της ταραχής και του φόβου, η πηγή του άγχους που βιώνουν εκείνη τη στιγμή δεν είναι πραγματική ή δεν είναι αναγνωρίσιμη.

Στις περιπτώσεις αυτές μιλάμε για παθολογικό άγχος.

Το παθολογικό της κατάστασης δημιουργείται όταν ερμηνεύουμε ως επικίνδυνα ερεθίσματα που δεν είναι επικίνδυνα, όταν τα ερεθίσματα αυτά δεν είναι πραγματικά αλλά αποκυήματα της φαντασίας μας ή όταν το άγχος που εκλύεται είναι δυσανάλογα υπερβολικό για το ερέθισμα που το προκάλεσε. Στις περιπτώσεις αυτές μιλάμε για παθολογικό άγχος. Όταν το παθολογικό άγχος γίνει ένα σταθερό κομμάτι της συμπεριφοράς μας, μιλάμε για αγχώδεις διαταραχές.

B) Το Εργασιακό Άγχος το αντίδοτο η Οργάνωση

Εργασιακό άγχος ορίζουμε το άγχος που προκαλείται από καταστάσεις και παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία και το χώρο εργασίας.

Είναι το δεύτερο σε συχνότητα πρόβλημα υγείας μετά τα μυοσκελετικά προβλήματα.

Οι συνέπειες του εργασιακού άγχους είναι πολλές και επιβλαβείς όχι για τον εργαζόμενο αλλά και για την επιχείρηση και κατ'επέκταση και για την Πολιτεία. Το Εργασιακό άγχος αποδιοργανώνει Εργαζόμενους και Επιχειρήσεις

Όσο αφορά τον εργαζόμενο :

-Μπλοκάρει μυαλό, μειώνει τη διαύγεια του νου, αποπροσανατολίζει,

-Διαστρεβλώνει τη συμπεριφορά του εργαζόμενου, διαταράσσει την επικοινωνία με συναδέλφους, με πελάτες και γενικώς όλες τις σχέσεις του επαγγελματικές, κοινωνικές και οικογενειακές, μειώνει τη βούληση.

- Απορρυθμίζει τον εργαζόμενο με συνέπεια οργανικές, πνευματικές και ψυχικές δυσλειτουργίες, με άμεσο αντίκτυπο στην μειωμένη εργασιακή απόδοση.

Όσο αφορά την Επιχείρηση έχει επίσης σημαντικές επιπτώσεις :

-Μειώνει την παραγωγή, λόγω της χαμηλής απόδοσης των εργαζομένων

-Προβληματικό εργασιακό κλίμα, μεγάλη κινητικότητα, συχνές αλλαγές....

-Αρνητικά οικονομικά αποτελέσματα της επιχείρησης, οικονομικές απώλειες.

-Κακή φήμη, μη ελκυστική στο εξωτερικό περιβάλλον

Η Ευρωπαϊκή Ένωση ξοδεύει 20 δις κάθε έτος για θέματα υγείας και χαμένες ώρες εργασίας.

Επομένως δεν συμφέρει κανέναν να καλλιεργούμε το άγχος στην επιχείρηση γιατί οι συνέπειες αφορούν και τα δύο μέρη, αποδιοργανώνει το Ανθρώπινο Δυναμικό σε Επιχειρήσεις με άμεσο αντίκτυπο στα οικονομικά αποτελέσματα της επιχείρησης.

ΠΗΓΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ταξινομήσα τους παράγοντες που προκαλούν στρες σε τρεις κατηγορίες.

- **Εργασία**
- **Εργασιακό Περιβάλλον**
- **Άτομο, ο εργαζόμενος**

A) Η ΕΡΓΑΣΙΑ

Η φύση της εργασίας, η κακή οργάνωση, η έλλειψη διοίκησης και οι κακές συνθήκες εργασίας αποτελούν παράγοντες που δημιουργούν άγχος.

-Η φύση της εργασίας αφορά επαγγέλματα υψηλής επικινδυνότητας για τη σωματική ακεραιότητα του εργαζόμενου, επαγγέλματα υψηλής ψυχολογικής πίεσης, που απαιτούν συνεχή έκθεση στο κοινό ή επαγγέλματα που απαιτούν συνεχή έκθεση σε ανθυγιεινές συνθήκες εργασίας και στρεσογόνους παράγοντες .

-Το έλλειμμα Οργάνωσης της εργασίας στην επιχείρηση. Ανύπαρκτες δομές οργάνωσης που δημιουργούν σύγχυση ρόλων μεταξύ των εργαζομένων και επικάλυψη ρόλων. Έλλειψη Περιγραφών Θέσεων Εργασίας Έλλειψη Διαδικασιών και Οδηγιών Εργασίας. Έλλειψη καταγραφής Διαδικασιών βάσει προτύπου ISO ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητα και να αποφεύγονται τα λάθη.

-Το έλλειμμα Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Πολιτικών και Συστημάτων Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού όπως:

Πολιτική επιλογής και απόλυσης εργαζομένου

Σύστημα εκπαίδευσης και ανάπτυξης εργαζομένων

Σύστημα Αξιολόγησης της απόδοσης

Πολιτική Προαγωγών

Πολιτική Παροχών και Αμοιβών

Σύστημα μέτρησης της ικανοποίησης των εργαζομένων

Οι συνέπειες λόγω έλλειψης Πολιτικών Διοίκησης & Οργάνωσης είναι :

Οι συγκρούσεις μεταξύ των εργαζομένων,(Αυτό είναι δική μου αρμοδιότητα , γιατί το έκανες εσύ; Εσύ φταις;)

Η δυσαρέσκεια, λόγω της μη συμμετοχής του εργαζόμενου στη λήψη αποφάσεων

Το αίσθημα αδικίας γιατί δεν εκτιμάται και δεν αναγνωρίζεται η εργασία του

Η ανασφάλεια γιατί δεν έχουν ξεκάθαρη εικόνα των αρμοδιοτήτων τους

Οι συνεχείς αλλαγές και ανακατατάξεις.

Συνέπειες που προκαλούν άγχος- σωματική , ψυχική και πνευματική κόπωση στον εργαζόμενο.

Οι κακές συνθήκες εργασίας

Ανθυγιεινές καταστάσεις όπως θόρυβος, δονήσεις, ακτινοβολίες θερμοκρασία, φωτισμός, ύψος, τοξικές ουσίες, μικρόβια (φυσικοί, χημικοί και βιολογικοί ηλεκτρολογικοί , μηχανολογικοί παράγοντες.)

Βάρδιες, η ορθοστασία, βαριά σωματική εργασία όπως χειρωνακτική διακίνηση βαρέων φορτίων (εργονομικοί παράγοντες).

Απαιτητικοί στόχοι σε σχέση με χρονοδιαγράμματα . Μη ρεαλιστικές προθεσμίες,η πίεση χρόνου, ο έντονος ρυθμός εργασίας. (Οργανωτικοί παράγοντες)

Η επικινδυνότητα αυτών των συνθηκών αυξάνεται , οπότε αυξάνεται και το άγχος, όταν συνοδεύεται από έλλειψη προστασίας λόγω έλλειψης ή μη διάθεσης πόρων.

B) ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το εργασιακό περιβάλλον γίνεται πηγή άγχους όταν είναι ανταγωνιστικό.

Όταν υπάρχουν κακές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ συναδέλφων και μεταξύ Προϊσταμένων και Υφισταμένων. Συνεχείς συγκρούσεις και μη αρμονική συνεργασία.

Ανταγωνιστικές σχέσεις. Χαμηλός βαθμός στήριξης και εμπιστοσύνης.

Δυσαρέσκεια, αίσθημα αδικίας, δεν αναγνωρίζεται η εργασία των.

Συνεχείς αλλαγές και ανακατατάξεις.

Ελλιπής ενημέρωση.

Ανασφάλεια , εκνευρισμός, ψυχολογική πίεση, άγχος

Ένα τοξικό περιβάλλον που συνεχώς προκαλεί σωματική , ψυχική και πνευματική κόπωση.

Το Εργασιακό Περιβάλλον γίνεται πηγή άγχους όταν έχει έντονο το στοιχείο της άσκησης εξουσίας λόγω θέσης που εμπεριέχει την επιβολή της άποψης των Προϊσταμένων υποτιμώντας τόσο την προσωπικότητα όσο και τις δεξιότητές των εργαζόμενων , πλήττοντας την εικόνα τους.

Αυτό που χαρακτηρίζει ένα εργασιακό περιβάλλον με έντονο το στοιχείο της άσκησης εξουσίας λόγω θέσης είναι :

Ο εκφοβισμός , οι απειλές, η λεκτική βία, η παρενόχληση, η προσβλητική συμπεριφορά.

Η μη συμμετοχή του εργαζόμενου στη λήψη αποφάσεων.

Η άνιση μεταχείριση και συμπεριφορά.

Η έλλειψη αυτονομίας και λήψης πρωτοβουλιών από τον εργαζόμενο.

Τα κίνητρα αυτής της συμπεριφοράς των Προϊσταμένων απαξιώνοντας και παραγκωνίζοντας τον εργαζόμενο μπορεί να οφείλονται σε ανασφάλειες των Προϊσταμένων , στην αποπομπή κάποιου εργαζόμενου χωρίς αποζημίωση ή σε λόγους καθαρά ανταγωνισμού.

Bulling & Mobbing δύο φαινόμενα που αποδιοργανώνουν το εργασιακό περιβάλλον και δημιουργούν πολύ άγχος στους εργαζόμενους.

Το “Bulling” στην εργασία περιέχει όλες τις μορφές βίας λεκτική, σωματική και ψυχολογική. Είναι η ανοιχτή και απροκάλυπτη έκφραση επιθετικότητας, κυρίως η λεκτική βία προς έναν εργαζόμενο ή ομάδα εργαζομένων όπως απειλές ύβρεις , προσβολές, συχνές παρατηρήσεις, συνεχής κριτική.

Το “Mobbing” είναι η ψυχολογική παρενόχληση , η απαξίωση , η ταπείνωση, αποδυνάμωση , η περιθωριοποίηση και απομόνωση ενός εργαζόμενου εντός του εργασιακού περιβάλλοντος με έμμεσο τρόπο . Το “Mobbing χτυπά την προσωπικότητα του εργαζόμενου.

Κακόβουλα σχόλια , Κοινοποίηση προσωπικών και ευαίσθητων στοιχείων, Διάδοση ψευδών φημών για το πρόσωπό του, Περιφρονητική αντιμετώπιση ώστε να αισθανθεί ανίκανος, αναγκαζόμενος έτσι να παραμένει στο περιθώριο και στην απομόνωση.

Θύματα είναι συνήθως εργαζόμενοι νεοπροσληφθέντες ή άτομα με ανασφάλειες που αδυνατούν να προστατευτούν.

Έλλειμμα Ηγεσίας : Όταν παρατηρούνται φαινόμενα Bulling και Mobbing όπως και άσκηση εξουσίας λόγω θέσης υπάρχει έλλειμμα Οργάνωσης και Διοίκησης αλλά κυρίως υπάρχει έλλειμμα ΗΓΕΣΙΑΣ από τους Διοικούντες . Η Ηγεσία, δεν είναι θέση, είναι φιλοσοφία διοίκησης.

Βασίζεται στην εδυνάμωση, την καλή επικοινωνία, την έμπνευση, την παρακίνηση των εργαζομένων, στη δημιουργία οράματος, τη διαχείριση αλλαγών .

Γ) ΤΟ ΑΤΟΜΟ/ Ο ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ

Υπάρχουν όμως και παράγοντες άγχους που παρατηρούνται σε ένα εργασιακό περιβάλλον και προέρχονται από τον ίδιο τον εργαζόμενο και αυτοί είναι : .

-Η Προσωπικότητα του εργαζόμενου και η έλλειψη Αυτογνωσίας. Υπερεκτίμηση ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, Έλλειψη αυτοπεποίθησης, τα περιοριστικά πιστεύω, έλλειψη προοπτικής, φόβοι και ανασφάλειες.

-Η έλλειψη επαγγελματικών δεξιοτήτων με αποτέλεσμα να μην μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του ρόλου και να αγχώνεται.

-Η ανασφάλεια λόγω της πρόσκαιρης ή μακροχρόνιας ανεργίας (π.χ ο φόβος μήπως ο ρόλος του ξεπεραστεί) , ο φόβος απόλυσης χωρίς όμως και ο ίδιος να καταβάλει προσπάθειες να βελτιώσει την κατάστασή του και να απομακρύνει το άγχος της απόλυσής του.

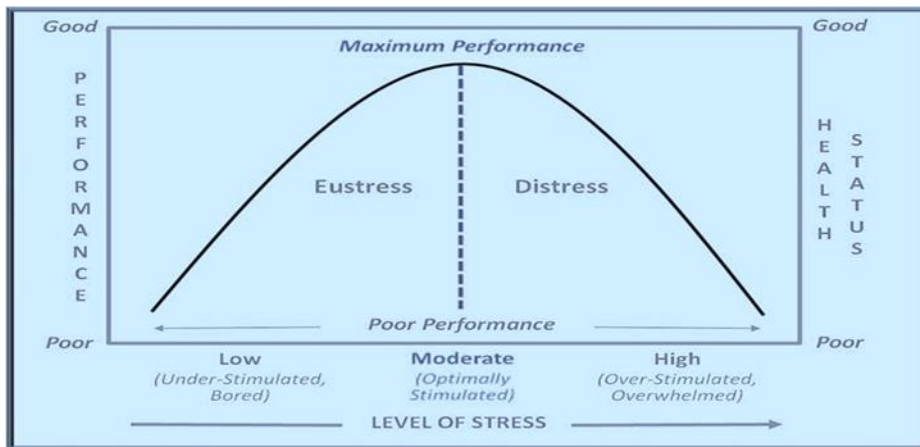
-Οικογενειακά προβλήματα και η αδυναμία εξισορρόπησης απαιτήσεων οικογένειας και εργασίας

-Οικονομικά προβλήματα. . Η οικονομική κρίση, οι χαμηλές αποδοχές, τα χρέη...

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ & ΑΠΟΔΟΣΗ

Υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ Stress & Απόδοσης

Δημιουργικό (Eustress) & Αντιπαραγωγικό (Distress)



Διαφορετικά καθήκοντα απαιτούν διαφορετικά επίπεδα έντασης και άγχους για βέλτιστη απόδοση. Λιγότερο απαιτητικές εργασίες θεωρούνται χαμηλής έντασης εργασίες και δημιουργούν λιγότερο άγχος.

Όσο αυξάνονται οι απαιτήσεις και η πολυπλοκότητα ενός έργου τόσο αυξάνεται και η ένταση , αυξάνονται τα κίνητρα και το ενδιαφέρον για το έργο , οι προσπάθειες του εργαζόμενου έως ότου φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Σε αυτή την περίπτωση ο εργαζόμενος βιώνει άγχος αλλά βιώνει το δημιουργικό άγχος, το άγχος που τον κάνει να αισθάνεται ικανοποίηση, χαρά, δημιουργικός , χρήσιμος για την εταιρεία του και για την κοινωνία. Είναι σε κατάσταση (**EUSTRESS**) έχει φτάσει στο ανώτερο σημείο της απόδοσής του στο Optimal stress level.

Όταν όμως εμφανίζονται νέες απαιτήσεις για νέο έργο πριν προλάβουν οι εργαζόμενοι να αποσυμπιεστούν από την προηγούμενη παραδοτέα εργασία και αυτό αποτελεί μια πάγια τακτική σε ένα εργασιακό περιβάλλον τότε ο εργαζόμενος οδηγείται σταδιακά στην εξάντληση, στην εξουθένωση , στη μείωση της αποδοτικότητας και βιώνει όλες τις αρνητικές συνέπειες του άγχους . Είναι σε κατάσταση (**DISTRESS**) γιατί υποβάλλεται σε συνεχές άγχος και λείπει η φάση της αποσυμπίεσης και της χαλάρωσης.

Τρεις περιπτώσεις όπου το άγχος είναι αντιπαραγωγικό είναι :

Το σύνδρομο Burn Out (Εργασία μέχρι φυσικής εξοντώσεως)

Το σύνδρομο Bore Out (Το σύνδρομο της πλήξης)

Το σύνδρομο Brown Out (της εσωτερικής παραίτησης)

Γενικό συμπέρασμα:

Δεν υπάρχουν αντικειμενικά όρια στο πότε το άγχος αρχίζει και γίνεται πρόβλημα . Είναι υποκειμενικό για τις αντοχές του κάθε ανθρώπου.

Είναι καλό σε περιπτώσεις έντασης να κάνουμε ενδοσκόπηση, έναν μονόλογο με τον εαυτό μας, ώστε τα σημάδια της ενόχλησης, τα σημάδια του άγχους, να γίνονται αντιληπτά εγκαίρως και να προλαμβάνονται πριν γίνουν χιονοστιβάδα. Να μάθω τα όριά μου, τα όρια αντοχής μου και όταν τα αντιλαμβάνομαι να κάνω κάτι για να χαλαρώσω.

Γενικώς οι εργαζόμενοι με Ανθεκτική Προσωπικότητα που πιστεύουν και αφοσιώνονται σε αυτά που κάνουν, έχουν την πεποίθηση ότι μπορούν να επηρεάσουν την πορεία των γεγονότων και γενικότερα έχουν

τη φιλοσοφία ότι η αλλαγή στη ζωή είναι προτιμότερη από τη σταθερότητα μένουν ανεπηρέαστοι από την επίδραση των αγχογόνων παραγόντων τα καταφέρνουν καλύτερα, βγαίνουν νικητές.

Προαγωγή της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας

Employee Assistance Programs (EAPs)

Ψυχική υγεία σημαίνει το άτομο να μπορεί να ζει λειτουργικά στο στενό και ευρύτερο εργασιακό και κοινωνικό του περιβάλλον.

Τα προγράμματα για την Προαγωγή της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας βασίζονται στην Ατομική Συμβουλευτική αλλά και στην γενικότερη εκπαίδευση του Ανθρώπινου Δυναμικού ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται κρίσεις , θέματα προσωπικής φύσης, θέματα που αφορούν την εναρμόνιση εργασιακής και οικογενειακής ζωής..

Καλές πρακτικές που μπορούν να εφαρμόζονται στο χώρο εργασίας για την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας είναι:

Η παροχή κατάρτισης σε Στελέχη και τους εργαζόμενους, με σκοπό την καλύτερη γνώση των θεμάτων ανθρώπινης συμπεριφοράς, ψυχικής υγείας , ειδικά σε όσους προάγονται σε θέσεις Manager

Προγράμματα Coaching & Mentoring.

Η υποστήριξη των εργαζομένων στις απαιτήσεις της καθημερινής, οικογενειακής ζωής. Η πρόβλεψη για ευέλικτες μορφές εργασίας.

Η υποστήριξη στο γονεϊκό ρόλο των εργαζομένων, όπως παροχές για πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας παιδιών, για Parent Training

Παροχές για συμμετοχή σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης.

Η παροχή δωρεάν συμβουλευτικών υπηρεσιών και ψυχολογικής υποστήριξης.

Γ) Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το ζητούμενο στην αντιμετώπιση του άγχους είναι η Ισορροπία .

Η αντιμετώπιση του άγχους στοχεύει στην ενίσχυση του παρασυμπαθητικού συστήματος για να επέλθει η επιθυμητή ισορροπία μεταξύ συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος.



Αντιμετωπίζουμε το άγχος μέσα από τις παρακάτω διαδρομές:

- 1) Καλές πρακτικές Οργάνωσης
- 2) Τεχνικές χαλάρωσης
- 3) Ψυχοθεραπεία
- 4) Φαρμακευτική αγωγή

Και οι τέσσερις αυτές διαδρομές αντιμετώπισης του άγχους στοχεύουν στην ενίσχυση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος και την έκκριση καλών ορμονών σεροτονίνης, ντοπαμίνης και την καταστολή του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και τη μείωση των επιπέδων των κακών ορμονών, κορτιζόλης & αδρεναλίνης (κακές όταν βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα) ώστε να επέλθει μία ισορροπία μεταξύ των δύο συστημάτων.

Πριν όμως ξεκινήσω οποιαδήποτε θεραπεία είναι βασικό να προσδιορίσω το άγχος μου. Να δω τι με αγχώνει. Το πρώτο βήμα είναι να δω τι με αγχώνει. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί κάθε μορφή άγχους έχει και διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης. Εάν δεν μπορώ μόνος μου να βρω τι με αγχώνει απευθύνομαι σε έναν ειδικό. Μπορεί να είναι ο οικογενειακός γιατρός , μπορεί ένας ψυχολόγος.....

Καλές πρακτικές για την αντιμετώπιση του καθημερινού , του εργασιακού Άγχους

1ον) Βάλε την Οργάνωση στην εργασία και στην καθημερινότητά σου.

Προγραμματισμός και οργάνωση της εργασίας. Προγραμματισμός και οργάνωση της καθημερινότητάς μου. Όταν το βάρος που πέφτει στους ώμους μας είναι μεγαλύτερο από αυτό που μπορούμε να σηκώσουμε, τότε αγχωνόμαστε. Έτσι αντί να στεναχωριέμαι και να αγχώνομαι προγραμματίζω. Προσαρμόζουμε τις προσδοκίες από τον εαυτό μας στην πραγματικότητα.

Αν περιμένουμε από τον εαυτό μας πολλά περισσότερα από όσα αντικειμενικά μπορούμε να παράγουμε, θα βιώνουμε μια συνεχή απογοήτευση αλλά και άγχος για να πετύχουμε περισσότερα. Άρα κάνουμε μια ρεαλιστική εκτίμηση του τι θέλουμε και σε τι αποδίδουμε καλύτερα αυτή την περίοδο και βάζουμε έναν στόχο λίγο πιο πάνω από αυτό. Μένουμε σε αυτή την επιλογή , σε αυτή την προσδοκία και προσπαθούμε να πετύχουμε . Επιβραβεύουμε τον εαυτό μας όταν το πετύχουμε. Αν αποτύχουμε ξαναπροσπαθούμε. Αν αποτύχω 3 φορές πες δεν απέτυχα έκανα τρεις προσπάθειες. (Θετική σκέψη) Προσπαθώ να εντοπίσω τα αίτια αποτυχίας και κάνω βελτιωτικές κινήσεις .

Ο φόβος έκθεσης συναντάται συχνά σε εργαζόμενους. Αν κατακλύζεστε από άγχος όταν πρόκειται να κάνετε μια παρουσίαση ή να μιλήσετε δημόσια, αποφασίστε να προετοιμαστείτε καλύτερα για αυτό.

Η οργάνωση απαιτεί

Προγραμματισμό

Ρεαλιστικούς στόχους.

Προτεραιότητες.

Επείγοντα και μη επείγοντα .

Σημαντικά και μη σημαντικά.

Χρονοδιαγράμματα, και συστήματα .

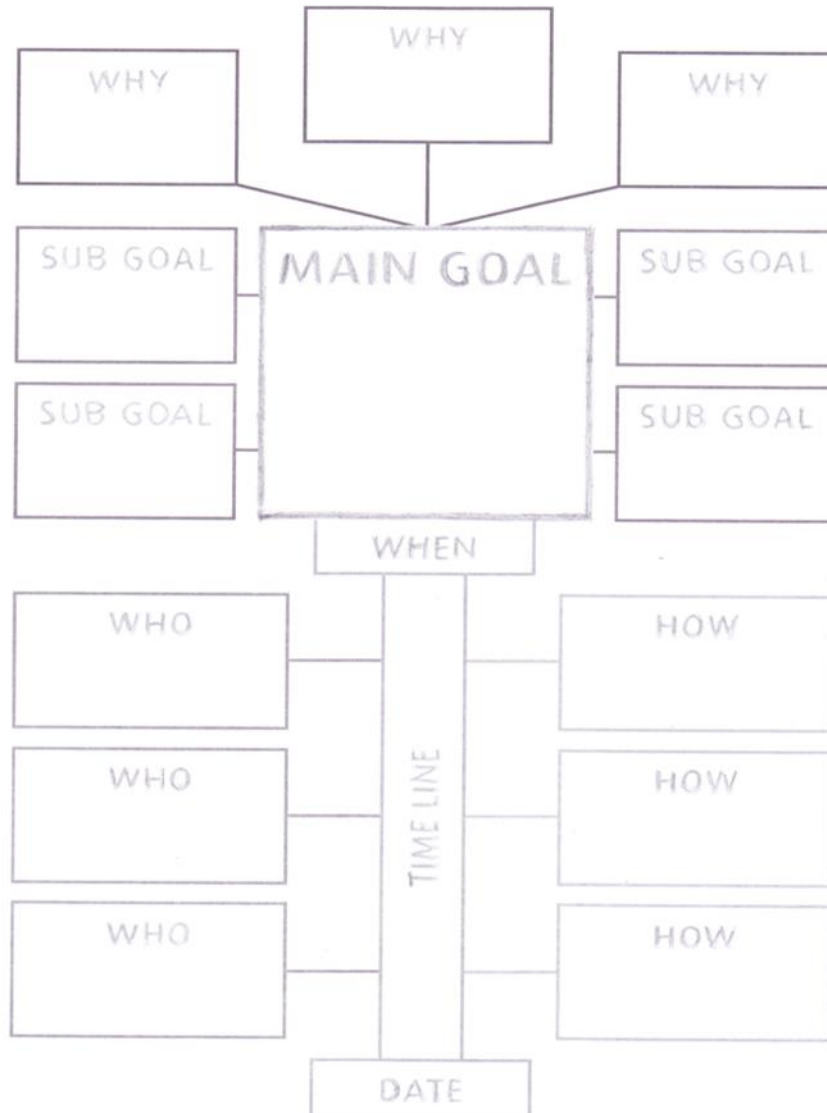
Πρόγραμμα, καθήκοντα, υποχρεώσεις και στην καθημερινότητά σου

Δημιούργησε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα ανάμεσα στην προσωπική σου ζωή και την εργασία

Η αναβλητικότητα είναι ένα εμπόδιο.

GOAL MAPPING (Brian Mayne) - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΟΧΟΥ

Left-brain Goal Mapping template for words



39

MAIN GOAL- Ποιος είναι ο κύριος στόχος:

WHY- Γιατί ο κύριος στόχος αποτελεί πρόκληση για μένα:

SUB GOAL- Ποιοι είναι οι ενδιάμεσοι στόχοι:

HOW- Πώς θα τους πετύχω:

WHO- Ποιος θα με βοηθήσει:

WHEN -TIME LINE- START & END DATE Πότε αρχίζει ο κύριος στόχος και πότε θα τελειώσει:

Αν κάτι δεν πάει καλά προσπαθώ να βρω που οφείλεται το λάθος μου, τι δεν σχεδιάσα καλά ή δεν έκανα καλά και επιδιορθώνω. Ένα καλός σχεδιασμός μειώνει το άγχος .

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

Ποιος είναι ο κύριος στόχος: Να κάνω ένα MBA

Γιατί ο κύριος στόχος αποτελεί πρόκληση για μένα: Γιατί θα αποκτήσω νέες γνώσεις, γιατί έτσι θα ενισχύσω την αυτοπεποίθησή μου, θα νιώθω μεγαλύτερη εργασιακή ασφάλεια, γιατί θα επιτύχω μια νέα επαγγελματική εξέλιξη, νέα προοπτική, θα μειώσω το άγχος μου

Ποιοι είναι οι ενδιάμεσοι στόχοι: Θα παρακολουθώ όλα τα μαθήματα, Θα διαβάζω κάθε Σαββατοκύριακο 6 ώρες,

Πώς θα τους πετύχω: Θα περιορίσω τις εξόδους μία φορά ανά 2 εβδομάδες, θα αναθέσω κάποια συγκεκριμένη υποχρέωση που είχα μέχρι τώρα σε κάποιον άλλον να το κάνει

Ποιος θα με βοηθήσει: Η οικογένειά μου, ο Προϊστάμενός μου,

Πότε αρχίζει ο κύριος στόχος και πότε θα τελειώσει: Σεπτέμβρη του 2018- Ιούνιος 2020

2ον) Ανέπτυξε μια ορθολογική διαδικασία λήψης αποφάσεων

Γίνε περισσότερο ορθολογιστής και λιγότερο συναισθηματικός. Όχι αποφάσεις εν θερμώ.

Κατέγραψε τα απαραίτητα στοιχεία μιας καλής απόφασης.

Το χειρότερο και το καλύτερο πιθανό σενάριο της απόφασης.

Τα γεγονότα, τις συνέπειες και τις εναλλακτικές λύσεις.

Βήμα- βήμα, τακτικές και στρατηγική που θα ακολουθήσεις.

Χρησιμοποίησε εργαλεία του Management (SWOT Analysis για αυτογνωσία, PEST Analysis για καλύτερη γνώση του εξωτερικού περιβάλλοντος)

3ον) Κάνε τα πράγματα να προχωρούν. (Take Action now)

Ανέλαβε δράση τώρα! Η αναβλητικότητα είναι αρνητική συμπεριφορά.

Επικοινωνήσε τις απόψεις σου και τις ανάγκες σου για να αποφεύγονται οι παρανοήσεις.

Συνεργάσου, διατήρησε κάποιο βαθμό ελαστικότητας και ανοχής απέναντι στη συμπεριφορά των άλλων.

Μπες στη θέση τους.(Ενσυναίσθηση)

Αποδέξου τη δυσκολία όποια κι αν είναι και μάθε να τη διαχειρίζεσαι. Ανέπτυξε προσαρμοστικές συμπεριφορές. Η προσαρμοστικότητα αναδεικνύεται το απόλυτο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα για το ευμετάβλητο παρόν αλλά και το αχαρτογράφητο μέλλον της εποχής μας.

4ο) Κράτα ένα επίπεδο Επικοινωνίας με του Άλλους

ΑΚΟΥΩ (το Α και το Ω της Επικοινωνίας)

Ενεργητική ακρόαση, Ενσυναίσθηση, Διάλογος- Επιχειρηματολογία, Win- win συναδελφική σχέση

Όχι μυστικές συμμαχίες, Smile

Θετικοί συνάδελφοι αντιλαμβάνονται, σέβονται, υποστηρίζουν, βοηθούν

Τοξικοί συνάδελφοι κατηγορούν, ζηλεύουν, δεν αναγνωρίζουν, καχύποπτοι, δύστροποι

5ον) Κράτα τον έλεγχο του σχεδίου σου.

Το καλύτερο σχέδιο μπορεί να ανατραπεί για διάφορους λόγους .

Γίνε παρατηρητής της καθημερινότητας.

Ενημερώσου για τις εξελίξεις και τις τάσεις στο εξωτερικό περιβάλλον.

Εστίαζε στις λύσεις κι όχι στα προβλήματα.

5ον) Κράτα τον έλεγχο του μυαλού σου Σκέψου θετικά. Η θεωρία των 4 Σ Ένας νέος τρόπος σκέψης για τη ζωή

Οι θετικές σκέψεις απελευθερώνουν θετικά συναισθήματα.

Τα θετικά συναισθήματα ενεργοποιούν θετικές συμπεριφορές.

Οι θετικές συμπεριφορές οδηγούν σε θετικές συνέπειες.

Με θετικές σκέψεις για επιτυχία , με θετικά συναισθήματα και αισιοδοξία, με θετικές δράσεις και συμπεριφορές έχουμε θετικά εξαιρετικά αποτελέσματα

Σκέψεις

Συναισθήματα

Συμπεριφορές

Συνέπειες

Αντίθετα οι αρνητικές σκέψεις Δεν είμαι καλός σε τίποτα... Έχω χάσει πολύ χρόνο..... δεν θα τα καταφέρω δημιουργούν αρνητικές , περιοριστικές πεποιθήσεις

Αντί να σκέφτεστε συνεχώς «Δεν θα προλάβω», «Δεν θα τα καταφέρω να κάνω καλή δουλειά», προτιμήστε να μένετε στο «Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ και θα προλάβω να παραδώσω ένα αξιόλογο αποτέλεσμα. Κάθε φορά προλαβαίνω γιατί όχι και τώρα».

Η καταστροφολογία είναι ένας ύπουλος μηχανισμός παραγωγής άγχους καθώς συχνά προφητεύουμε αναποδιές που εν δυνάμει μπορούν να πραγματοποιηθούν.

Ο φόβος της απόλυσης είναι μία από αυτές. Αντί να επικεντρώνομαι σε ένα πιθανόν αρνητικό συμβάν στο μέλλον, ας επικεντρωθώ σε αυτά που μπορώ να κάνω στο παρόν για να το ανατρέψω.

Οι συγκρίσεις είναι Αρνητικές Σκέψεις: Δεν τις χρειαζόμαστε , δεν μας βοηθούν να γίνουμε καλύτεροι.

Αντί να βλέπετε ανταγωνιστικά τους συναδέλφους που έχουν βελτιωμένες εργασιακές δεξιότητες, σκεφτείτε πως θα μπορούσατε να ωφεληθείτε από αυτούς: Πως βελτίωσαν αυτές τις δεξιότητες; Μήπως αποτελούν ένα καλό παράδειγμα προς μίμηση; Εκφράστε την θετική σας αξιολόγηση για αυτό που κάνουν καλά και δημιουργήστε ένα κλίμα συνεργασίας και όχι ανταγωνισμού

Επαναπροσδιορίστε τις αρνητικές σας σκέψεις για το μέλλον

Αναπτύξτε την ικανότητα να παράγετε πιο θετικές ή και αισιόδοξες προβλέψεις και να αναλαμβάνετε θετική δράση . Η θετική σκέψη να μετουσιώνεται σε δράση.

7ον) Κράτα τον έλεγχο της ζωής σου αποβάλλοντας τις κακές συνήθειες

Οι κακές συνήθειες, το τσιγάρο - το αλκοόλ – οι ουσίες – ο τζόγος δεν μας αποσυμπιέζουν. Αντίθετα γίνονται εξαρτήσεις σκοτώνουν την υγεία μου: σωματική , ψυχική και πνευματική. Μας ακινητοποιούν, αδύναμους να αντιδράσουμε !

ΑΓΧΟΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το έντονο και παρατεταμένο στρες κάνει τον οργανισμό να δουλεύει με αυξημένο ρυθμό και να καταναλώνει σε πολύ γρήγορους ρυθμούς τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής.

Το μακροχρόνιο στρες μπορεί να εξαντλήσει τα αποθέματα ψευδαργύρου , μαγνησίου, των βιταμινών Α, Β και C θρεπτικά συστατικά που σε φυσιολογικά ποσοστά ευνοούν τις καλές ορμόνες σεροτονίνη, ντοπαμίνη. Έτσι η θωράκιση του οργανισμού κατά του στρες περνάει και μέσα από τη σωστή διατροφή.

Στην περίπτωση αντιμετώπισης του άγχους όσο αφορά τη διατροφή ισχύει πάλι η ρήση του Ιπποκράτη

<< Το φάρμακό σου η τροφή σου και η τροφή το φάρμακό σου>>

Τροφές που μειώνουν το άγχος:

Τροφές που ευνοούν τις καλές ορμόνες σεροτονίνη και μειώνουν τις ορμόνες του άγχους είναι:

-Τροφές με λιπαρά οξέα Ωμέγα 3 (σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί...)

-Τα προβιοτικά (κεφίρ, γιαούρτι,) ο κουρκουμάς , η σοκολάτα .

-Τροφές με βιταμίνες Α, Β 5& 6 , C όπως ξηροί καρποί ηλιόσποροι ,καρύδια , τα φρούτα εσπειριδοειδή μπανάνα, όσπρια φακές φασόλια (μαγνήσιο και Β6 αντίστοιχα)

-Τροφές για Μαγνήσιο και Ψευδάργυρο όπως ξηροί καρποί, ηλιόσπορος, αβοκάντο , κουνουπίδι, φακές, κρέας , ψάρι, τυρί τσένταρ έχει μαγνήσιο , καρότα , μπιζέλια, γλυκοπατάτα.....

- Τροφές με χρώμιο το μπρόκολο , η βρόμη, η ντομάτα... αφού η έλλειψη Χρωμίου συνδέεται με την κατάθλιψη και τις διαταραχές της διάθεσης.

Η προσεγμένη διατροφή , η μεσογειακή διατροφή αυξάνει την ενεργητικότητα, τη ζωτικότητα , την αποδοτικότητα, την ευεξία την καλή υγεία του οργανισμού μας.

Ροφήματα που χαλαρώνουν Στη διατροφή μας για την αντιμετώπιση του άγχους μπορούμε να βάλουμε ροφήματα γνωστά για τις αγχολυτικές , ηρεμιστικές , μυοχαλαρωτικές ιδιότητες

-Χαμομήλι

-Βαλεριάνα το ηρεμιστικό της φύσης

-Σπαθόχορτο

-Δίκταμος

-Λεβάντα η ειρηνοποιός - Τσάι του βουνού δεν έχει διεγερτικές ουσίες

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Η ήπια σωματική άσκηση , η yoga, το μασάζ, οι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να μειώσουν το άγχος αλλά να λειτουργήσουν και προληπτικά.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Η μυϊκή χαλάρωση έρχεται να χαλαρώσει το μυϊκό σύστημα από την αυξημένη μυϊκή ένταση και μυϊκούς πόνους, κόπωση που προκαλεί το άγχος.

Η μυϊκή χαλάρωση συνίσταται σε μια σειρά υποβολής διαφόρων μυϊκών ομάδων σε κύκλους έντασης – σφιξίματος και χαλάρωσης. διάρκειας 20-30 ´, κυρίως απογευματινές ώρες

Όχι το βράδυ πριν από τον ύπνο.

Κλείνω τα μάτια. Κρατάω σε ένταση για 3´´ δευτερόλεπτα τις παρακάτω μυϊκές ομάδες και μετά χαλαρώνω . Επαναλαμβάνω την κάθε άσκηση 3 φορές.

Άκρο χέρι και πήχης

Βραχίονας

Φρύδια προς τα πάνω

Σφίξιμο ματιών

Σφίξιμο δοντιών και τράβηγμα του στόματος προς τα πίσω.

Ωμοι προς τα πάνω, βαθιά ανάσα 5´´ εκπνέω χαλαρώνω

Κοιλιά σφίγω, κρατώ 5´´ χαλαρώνω

Μηρός

Κνήμη και το πέλμα προς τα πάνω και χαλάρωση με πέλμα προς τα κάτω.

Τερματισμός της άσκησης Μυϊκής Χαλάρωσης

Ανοίγω τα μάτια και Μετρώ από το 5 έως το 1 κουνώντας διαδοχικά ελαφρά τις παραπάνω μυϊκές ομάδες (πόδια, χέρια , κεφάλι, λαιμό).

ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Βάζουμε το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος. Χαλαρώνουμε.

Ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Ενισχύει τις αναπνευστικές λειτουργίες: αυξάνει την αναπνευστική δύναμη και την αντοχή.

Βελτιώνει την προσοχή και τον συντονισμό των κινήσεων.

Εισπνεύουμε αργά από τη μύτη μετρώντας μέχρι το 4 φέρνοντας τον αέρα στο κάτω μέρος των πνευμόνων ως την κοιλιά. Η κοιλιά φουσκώνει και ο θώρακας φουσκώνει.

Εκπνεύουμε αργά μετρώντας πάλι μέχρι το 4 ξεκινώντας από τους πνεύμονες και κατεβαίνοντας προς τα κάτω μέχρι να ξεφουσκώσει και η κοιλιά.

Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές όχι πάνω από 10 έως 3 φορές την ημέρα όταν έχουμε άγχος.

Η διαφραγματική Αναπνοή βοηθά στη μείωση του άγχους και των πρώτων συμπτωμάτων πανικού

Το έντονο άγχος συχνά διαταράσσει και τους ρυθμούς αναπνοής μας.

Με τη διαφραγματική αναπνοή πετυχαίνουμε δύο πράγματα όταν είμαστε αγχωμένοι:

1) Σωστή οξυγόνωση του οργανισμού μας με σωστά ποσοστά οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα σε όλο το σώμα.

2) Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στην αναπνοή, στον παρόντα χρόνο και φεύγει η προσοχή μας από τις βασανιστικές σκέψεις που ήταν η βασική αιτία του άγχους μας.

ΑΣΚΗΣΗ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ο καρδιοχειρουργός Κρίστιαν Μπάρναρντ (1922- 2001) συνιστούσε την εξής άσκηση στους ασθενείς πριν την εγχείρηση για χαλάρωση και μείωση του άγχους :

Καθήστε ή ξαπλώστε όσο πιο άνετα μπορείτε.

Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ένα γνώριμο μέρος που αντιπροσωπεύει για εσάς το ιδεώδες.

Φανταστείτε ότι ακούτε ήχους, ότι μυρίζετε τα αρώματα και ότι νοιώθετε τη γαλήνη και την ηρεμία του τοπίου.

Μείνετε εκεί για 5'λεπτά.

Απολαύστε νοερά αυτό το ιδανικό τοπίο.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Διαλογισμός είναι η εκπαίδευση του νου να εστιάζει συνειδητά σε κάτι. Μέσα από αυτή τη διαδικασία το μυαλό μας αποσυνδέεται από τις αγχωτικές σκέψεις της στιγμής .

Εστιάζω στην αναπνοή μου.

Εστιάζω την προσοχή στη σιωπηρή επανάληψη μίας λέξης ή φράσης.

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να απελευθερώσει τον άνθρωπο από τη σωματική ένταση, να καταπολεμήσει το άγχος, να τονώσει την αυτοπεποίθηση και να προωθήσει την αυτοέκφραση και τη δημιουργικότητα.

Δεν χρειάζεται να γνωρίζει κάποιος μουσική ή να έχει ταλέντο για να συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο θεραπευτής και οι συμμετέχοντες είτε ακούγοντας μουσική, είτε χρησιμοποιώντας απλά μουσικά όργανα που δεν απαιτούν μουσική γνώση, δημιουργούν ένα μοναδικό μουσικό δρώμενο. Η μουσικοθεραπεία βασίζεται σε δύο τεχνικές την μουσική ακρόαση ή το μουσικό αυτοσχεδιασμό.

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κάνουμε εισπνοές, μασάζ ή αρωματισμός χώρου με χαλαρωτικά αιθέρια έλαια όπως λεβάντα, σανταλόξυλο, Υλάγκ -Υλάγκ

Οι φίλιες, το γέλιο, οι ρομαντικές σχέσεις, η ποιοτική σεξουαλική ζωή, οι διακοπές, η απόδραση στη φύση, Ένας καλός φίλος που σας κάνει να λύνεστε στα γέλια καταφέρνει πολλά στη διάθεσή σας. Σας κάνει να ξεχνάτε τα προβλήματά σας. Το γέλιο είναι αρκετό για να κατεβάσει τα επίπεδα κορτιζόλης στα μισά. Οι διακοπές που σε χαλαρώνουν είναι επίσης ευεργετικές. Ένα διάλειμμα στην εργασία σου και η συνάντηση για λίγα λεπτά με ένα συνάδελφό σου μπορεί να σας αλλάξει τη διάθεση.

Αντιμέτωπιση μιας κρίσης πανικού

Να καθίσω κάπου .

Να κάνω τεχνικές αναπνοής, βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Να κάνω θετικές σκέψεις και δηλώσεις όπως «μπορώ να αναπνεύσω», «είμαι καλά, έχω κάνει εξετάσεις και είμαι απολύτως υγιής, δε πρόκειται να πεθάνω», «έχω τον έλεγχο και θα τα καταφέρω» «μπορώ να ηρεμήσω» «σε λίγα λεπτά θα μου έχει περάσει».

Η νοητική προετοιμασία για μελλοντική κατάσταση άγχους (π.χ. σκέφτομαι βήμα-βήμα πως θα είναι και τι θα κάνω αν πάθω κρίση πανικού την ώρα της εκδήλωσης) μπορούν επίσης να φανούν χρήσιμες, εφόσον οδηγούν σε μία αίσθηση ελέγχου και επιτυχίας από τη πλευρά του ατόμου και το κρατούν μακριά ένα γενικευμένο αίσθημα αδιεξόδου.

Χρήση αγχολυτικών ταχείας δράσης χορηγούμενα από ψυχίατρο ή Παθολόγο

Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν πολλά είδη θεραπειών.

Κάθε μοντέλο ψυχοθεραπείας προσφέρει μία διαφορετική κοσμοθεωρία και έναν ιδιαίτερο τρόπο προσέγγισης του ανθρώπου. Οι τρεις βασικές θεωρητικές «Σχολές» από τις οποίες πηγάζουν αντίστοιχα μοντέλα ψυχοθεραπείας είναι τρεις:

A. η Ψυχαναλυτική Σχολή & η Ψυχανάλυση δημιούργημα του Sigmund Freud (1856- 1939)

Ο Freud έθεσε τη βάση της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού και τόνισε τη σημασία της στην μετέπειτα εξέλιξη της ψυχοδιανοητικής υγείας του ανθρώπου .

Περιέγραψε την ψυχοδυναμική θεωρία για τις τρεις περιοχές του ψυχικού οργάνου το Προεγώ το Εγώ και το Υπερεγώ και τις ενδοψυχικές συγκρούσεις που προκαλούν άγχος .

Περιέγραψε τους μηχανισμούς άμυνας , στρατηγικές στις οποίες καταφεύγει ο άνθρωπος κάθε φορά για να μειώσει το άγχος και να προασπίσει την ακεραιότητα του Εγώ και να διαχειριστεί τις ενορμήσεις του.

Η Ψυχανάλυση εστιάζει κυρίως στο παρελθόν του ατόμου και στο πως ένα γεγονός έχει καταγραφεί στο ασυνείδητο. Κάνει αναδρομή σε τραυματικά γεγονότα , σε ενδοψυχικές συγκρούσεις ή σε ενδόμυχες σκέψεις και συναισθήματα του παρελθόντος , της παιδικής ηλικίας.

Αναζητά τα αίτια που δημιουργούν το σύμπτωμα στο παρελθόν, στις συγκρούσεις των ενορμήσεων και την ενέργεια που δημιουργείται από αυτές, αλλά και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συγκρουόμενων ενδοψυχικών δυνάμεων.

Κάνει χρήση τον ελεύθερο συνειρμό, τη μεταβίβαση των συναισθημάτων προς το πρόσωπο του αναλυτή τα οποία αφορούν σημαντικά πρόσωπα της ζωής του θεραπευόμενου, μελετά τα όνειρα.

B. η Συμπεριφοριστική Σχολή & η Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία Cognitive Behavioural Therapy - CBT) Aaron T. Beck 1921

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία λειτουργεί εκπαιδύοντας το άτομο σε τρόπους αλλαγής των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών. Το άτομο καλείται να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του για το φοβικό αντικείμενο, μέσα από μία σταδιακή έκθεση στο φοβικό αντικείμενο , πετυχαίνοντας τη σταδιακή αποσύνδεση του φοβικού αντικειμένου με τα αισθήματα του φόβου και άγχους που του προκαλεί.

Γ. η Ανθρωπιστική Σχολή & η Προσωποκεντρική Θεραπεία Carl Rogers (1902-1987)

Βασικό αξίωμα της θεραπείας είναι ότι κάθε άτομο έχει μια έμφυτη ικανότητα να αυτοπραγματοωθεί, δηλαδή να εξελιχθεί σύμφωνα με τις δυνατότητές του. ότι το άτομο διαθέτει τις δικές του πηγές επούλωσης και προσωπικής ανάπτυξης. Αυτή η ικανότητα ενεργοποιείται αρκεί να βρεθούν οι κατάλληλες συνθήκες στο περιβάλλον του ατόμου και κυρίως στις σχέσεις του με τους σημαντικούς Άλλους. Ο θεραπευόμενος αποκαλείται Πελάτης . Οι πελατοκεντρικοί θεραπευτές δεν αναλαμβάνουν τη στάση του «ειδήμονα», αλλά διευκολύνουν τη θεραπευτική διαδικασία και αντιμετωπίζουν τους πελάτες τους ως «ειδικούς» για τον εαυτό τους. Σημαντική είναι η ποιότητα της παρουσίας του θεραπευτή και η θεραπευτική σχέση που φτιάχνει.

Αυτές οι τρεις «σχολές» ασχολούνται με το μεμονωμένο άτομο και την προσωπικότητά του.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Το άγχος είναι ένας μηχανισμός και ενεργοποιείται σε διάφορες περιπτώσεις.

Το πρώτο βήμα είναι να διερευνήσω τί ε αγχώνει.

Αν δεν μπορώ μόνος μου να εντοπίσω τους στρεσογόνους παράγοντες από που προέρχονται πρέπει να απευθυνθώ σε κάποιον ειδικό Ψυχολόγο, Ψυχίατρο, οικογενειακό γιατρό.....

Σημαντικό είναι να γνωρίζω τα όριά μου και όταν ο συναισθηματικός δείκτης ανεβαίνει πολύ και αρχίζει να ξεπερνάει τα όρια να καταφεύγω σε τεχνικές χαλάρωσης και καλές πρακτικές που βελτιώνουν την οργάνωση της καθημερινότητας και της εργασίας μου. Αλλά και προληπτικά το χρώμα στη ζωή μας, η ξεκούραση, η σωστή διατροφή , η ήπια και τακτική άσκηση λειτουργούν θεραπευτικά και προλαμβάνουν αγχωτικές καταστάσεις.

Η πορεία στη ζωή μας είναι μία διαδρομή, ένα μεγάλο ταξίδι.

Προϋπόθεση επιτυχίας σε αυτό το ταξίδι είναι η θετική στάση στις προκλήσεις της.

Όσο φοβούμαι δεν ζω

Όσο φοβούμαι δεν είμαι παραγωγικός

Υπερνικώ τους φόβους μου αλλάζοντας

Υιοθετώ ένα νέο τρόπο σκέψης. **Σκέφτομαι θετικά και αναλαμβάνω θετική δράση!**

Σας ευχαριστώ και σας εύχομαι καλή επιτυχία!

Καραλάζου Θωμαή

Ψυχολόγος

Σύμβουλος Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Υπηρεσίες HR, Εκπαίδευσης & Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού

Νικ. Δροσινού 13 , Κηφισιά, ΤΚ 14561

Τηλ: +30 2108017906 Κιν: +30 6977405956

Email: karalazou.thomai@gmail.com

