

Η Διαχείριση του στρες στο χώρο της Υγείας

Οι τεχνικές διαχείρισης των σωματικών αισθητηριακών συμπτωμάτων και λοιπές τεχνικές

Εισαγωγή

Οι αρνητικές επιπτώσεις του στρες καθιστούν επιτακτική την ανάπτυξη μεθόδων διαχείρισης και πρόληψης εμφάνισης των διαταραχών που σχετίζονται με αυτό. Στόχος αποτελεί η ενδυνάμωση του ατόμου ώστε να μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία διάφορες προκλήσεις.

Στις τεχνικές διαχείρισης των σωματικών αισθητηριακών αισθημάτων ανήκουν: (α) διαφραγματική αναπνοή, (β) προοδευτική μυϊκή χαλάρωση κ.ά. Η διαδικασία χαλάρωση μπορεί να θεωρηθεί ο αντίποδας της διαδικασίας ανταπόκρισης στο στρες καθώς επαναφέρει την ομοιόσταση. Οδηγεί στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, στη βελτίωση της αίσθησης ελέγχου κ.ά.

Λοιπές τεχνικές αποτελούν: (α) η θετική σκέψη, (β) η πυθαγόρειος αυτογνωσία, (γ) η γνωστική θεραπεία, (δ) η ενσυνειδητότητα, (ε) οι στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα και την επίλυση των προβλημάτων, (στ) η διεκδικητική συμπεριφορά, κ.ά.

Διαφραγματική αναπνοή

Όλοι οι άνθρωποι εμφανίζουν υπεραερισμό (λαχάνιασμα) όταν βρίσκονται σε υπερένταση ή όταν ασκούνται. Υπό τέτοιες συνθήκες αναπνέουν περισσότερο για να εξασφαλίσουν περισσότερο οξυγόνο. Σε βραχυπρόθεσμη βάση η γρήγορη αναπνοή δεν δημιουργεί προβλήματα, αλλά η συνεχιζόμενη γρήγορη αναπνοή μπορεί να προκαλέσει σωματικές ενοχλήσεις, οι οποίες θα δημιουργήσουν έντονο φόβο. Όταν η υπέρπνοια συνεχίζεται προκαλεί προβλήματα επειδή επιτρέπει την είσοδο μεγάλης ποσότητας οξυγόνου στη κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να διαταράσσεται η συνήθης ισορροπία οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα. Καθώς τα επίπεδα οξυγόνου ανεβαίνουν, τα επίπεδα του διοξειδίου του άνθρακα

πέφτουν και αυτή η ανατροπή της ισορροπίας προκαλεί δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα, όπως:

- Μούδιασμα στο πρόσωπο, στα χέρια, στα πόδια
- Μυϊκό τρέμουλο και κράμπες
- Ζάλη και προβλήματα στην όραση
- Δυσκολίες στην αναπνοή
- Εξάντληση και κούραση
- Πόνο στο στήθος και στο στομάχι

Με τον έλεγχο της αναπνοής με την τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής καταπολεμάται η υπέρπνοια και ελέγχεται η σωματική δυσφορία.

Μπορείτε να δείτε άσκηση της διαφραγματικής αναπνοής στη διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=gqxr94ivoL4>

Περιγράφονται οι οδηγίες που δίνονται κατά την άσκηση της διαφραγματικής αναπνοής.

- Ξεκινήστε ξαπλωμένοι για να τη μάθετε σωστά και όταν εξοικειωθείτε δοκιμάστε την σε καρέκλα ή όρθιοι.
- Βάλτε το ένα σας χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- Εισπνεύστε από τη μύτη, αφήνοντας το στομάχι σας να φουσκώσει. Προσπαθήστε να μην φουσκώσετε πολύ το στήθος σας και να μη το σφίγγετε.
- Εκπνεύστε αργά-αργά και ελεγχόμενα, χωρίς βιασύνη.
- Επαναλάβετε με σταθερό ρυθμό, με στόχο να παίρνετε οκτώ με δώδεκα αναπνοές – εισπνοές και εκπνοές – ανά λεπτό. Ίσως νοιώσετε ότι δεν ανασαίνετε σωστά, αλλά με την εξάσκηση θα εξοικειωθείτε με τον συγκεκριμένο τρόπο αναπνοής. Επαναλάβετε την αναπνοή αυτή τρεις φορές την ημέρα, για 3-5 λεπτά.

Τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής είναι:

- Μείωση των καρδιακών παλμών και της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση των κρίσεων πανικού
- Μείωση της κατάθλιψης
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ενεργητικότητας
- Μείωση του άγχους, των κρίσεων πανικού, ή του αισθήματος «δεν μπορώ να αναπνεύσω καλά»

- Βελτίωση της αυτοεικόνας και της ενεργητικότητας
- Ρύθμιση των συναισθημάτων και της διάθεσης

Προοδευτική νευρομυϊκή ή μυϊκή χαλάρωση

Η πιο γνωστή τεχνική χαλάρωσης είναι η προοδευτική νευρομυϊκή ή μυϊκή χαλάρωση και βασίζεται στην διαπίστωση του αμερικάνου επιστήμονα E. Jacobson ότι οι καταστάσεις άγχους συνήθως συνοδεύονται από αύξηση της μυϊκής έντασης ενώ σε καταστάσεις ηρεμίας οι μύες χαλαρώνουν.

Αφετηρία της τεχνικής είναι η ένταση, στην οποία το άτομο καλείται να «σφίξει» μια συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα, καθώς είναι πιο εύκολο να ανεβάσει κανείς την ένταση παρά να τη μειώσει. Στη συνέχεια παρατηρεί όλες τις αισθήσεις που συνοδεύουν την ένταση αυτή και προσπαθεί με την καθοδήγηση του θεραπευτή να αφήσει την ένταση και προοδευτικά να χαλαρώσει. Στη φάση της χαλάρωσης το άτομο καλείται να προσέχει με μεγάλη ακρίβεια τις αισθήσεις που συνοδεύουν τη μείωση της μυϊκής έντασης καθώς και τη διαφορά που υφίσταται ανάμεσα στις δύο καταστάσεις. Είναι εύκολο να εξοικειωθεί κανείς με αυτή τη μέθοδο «βαθμιαίας» μυϊκής χαλάρωσης. Χαλαρώνοντας και κινητοποιώντας συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, χαλαρώνουν οι εν τω βάθος μύες του ατόμου, με αποτέλεσμα να έχει το άτομο καλύτερη αντίληψη του σώματός του, να έχει τον έλεγχο όλων των μυών και να το αισθάνεται.

Αυτοδίδακτη εκμάθηση

Για τη διαδικασία της αυτοδίδακτης εκμάθησης απαιτείται ο εκπαιδευόμενος να έχει ένα οικείο μέρος στο οποίο αισθάνεται άνετα, να μην υπάρχουν ακουστικά ερεθίσματα που διασπούν την προσοχή (άλλοι άνθρωποι μέσα στον ίδιο χώρο, θόρυβος, κινητό), να φορά άνετα ρούχα και να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες και να μην έχει φάει πριν την άσκηση.

Οδηγίες:

- Ξαπλώστε ανάσκελα, κατά προτίμηση σε ένα στρωματάκι με τα χέρια παράλληλα στο σώμα.
- *Αναπνοή:* Ξαπλωμένοι στην αρχική θέση, κλείστε τα μάτια σας και παρατηρήστε την αναπνοή σας. Ξεκινήστε να παίρνετε την αναπνοή από την μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Εισπνέετε αργά- αργά μετρώντας μέχρι το 5 και εκπνέετε αργά- αργά. Επαναλαμβάνετε για 5 φορές.
- *Κεφάλι:* Σφίγγετε όλους τους μυς του προσώπου σας (μάτια και χείλη σφιχτά κλεισμένα, μύτη και μέτωπο ζαρωμένα). Νιώστε την ένταση και χαλαρώστε. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά για να νιώσετε τις διαφορές ανάμεσα στην ένταση και την χαλάρωση.
- *Χέρια:* Με τις γροθιές σφιγμένες, τα χέρια σηκώνονται από το έδαφος τεντωμένα, παράλληλα με το σώμα. Σκοπός είναι να νιώσετε την ένταση σε όλο το μήκος τους. Κατεβάζετε τα χέρια αργά-αργά. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά.
- *Ώμοι και Αυχένες:* Παράλληλα με το έδαφος, ανασηκώνετε τους ώμους προς το κεφάλι (ο λαιμός “χάνεται” ανάμεσα στις ωμοπλάτες), βιώνοντας την ένταση στους ώμους και τον αυχένα σας. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά.
- *Πλάτη:* Ξαπλωμένοι στην αρχική θέση, ανασηκώνετε το στήθος, σχηματίζοντας ένα τόξο με την πλάτη σας. Τα χέρια παραμένουν στο έδαφος, χωρίς όμως να στηρίζετε πάνω τους (δεν είναι αυτά που δίνουν την ώθηση). Η ένταση είναι σε όλη την πλάτη. Χαλαρώνετε. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά.
- *Πόδια: α.* Πάντα στην αρχική θέση, και με τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος, σπρώχνετε τις φτέρνες προς τα έξω (flex) ώστε να βιώνεται η ένταση/τράβηγμα σε όλο το μήκος του ποδιού από το κάτω κυρίως μέρος. Επανερχεστε στην αρχική κατάσταση. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά.
- *Πόδια: β.* Πάντα στην αρχική θέση, και με τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος, σπρώχνετε τα δάχτυλα προς τα κάτω (pointe, σαν να κάνετε μπαλέτο) ώστε να βιώνεται η ένταση/τράβηγμα σε όλο το μήκος του ποδιού από το πάνω κυρίως μέρος. Επανερχεστε στην αρχική κατάσταση. Επαναλαμβάνετε για 2 με 3 φορές αργά-αργά.
- *Φέρτε στο μυαλό σας μια εικόνα που σας χαλαρώνει.* Καλό θα είναι να την έχετε επιλέξει πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Σκεφθείτε ένα μέρος στο οποίο σας αρέσει να βρίσκεστε, σας χαλαρώνει και σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα. Προσπαθήστε να φέρετε στο νου σας την εικόνα, τους ήχους, ακόμα και τις μυρωδιές που μπορεί να το συνοδεύουν. Όταν αισθάνεστε έτοιμοι σταδιακά μπορείτε να φέρετε στο μυαλό σας τον χώρο στον οποίο τώρα βρίσκεστε και να ανοίξετε τα μάτια σας.

Γίνεται η σύσταση να επαναλαμβάνει κανείς την άσκηση καθημερινά για να γίνει αφομοίωση και να έχει τη βέλτιστη αποτελεσματικότητα. Η εκμάθησή των ασκήσεων νευρομυϊκής χαλάρωσης είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται υπό την καθοδήγηση ειδικού, ενώ είναι δυνατόν να προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες ανάγκες του καθενός από τον ειδικό.

Η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση μπορεί να βοηθήσει:

- Στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων καθώς και της καθημερινής κούρασης.
- Στη βελτίωση της μνήμης και της συγκέντρωσης.
- Στην αύξηση της ανεκτικότητας στον πόνο.
- Στην ελάττωση της ανάγκης για λήψη ηρεμιστικών φαρμάκων.
- Στην ικανότερη αντιμετώπιση των γενικών επιδράσεων του στρες και στην αποφυγή της υπερβολικής αντίδρασης.
- Στην ελάττωση συγκεκριμένων σωματικών συμπτωμάτων του άγχους (π.χ. πονοκέφαλος).
- Στην αποτροπή της έναρξης άλλων διαταραχών του άγχους.
- Στη μείωση της ανάγκης του ατόμου να καπνίζει, να πίνει ή να τρώει πολύ.
- Στο να μπορεί το άτομο να αντιμετωπίζει αγχωτικές καταστάσεις αντί να τις αποφεύγει.

Θετική σκέψη

Η θετική σκέψη βοηθά στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της υγείας. Πράγματι, κάποιες μελέτες δείχνουν ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η αισιοδοξία και η απαισιοδοξία μπορεί να επηρεάσουν πολλούς τομείς της υγείας και της ευημερίας. Η θετική σκέψη, που έρχεται συνήθως με την αισιοδοξία, είναι ένα βασικό μέρος της αποτελεσματικής διαχείρισης του στρες.

Τα οφέλη της θετικής σκέψης για την υγεία είναι η αυξημένη διάρκεια ζωής, τα χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, η μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιαγγειακή ασθένεια, η καλύτερη σωματική και ψυχολογική ευεξία, η καλύτερη ικανότητα αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια δυσκολιών και περιόδων του στρες.

Η θετική σκέψη ξεκινά με τον αυτοδιάλογο και συγκεκριμένα από τις αυτόματες σκέψεις που μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές. Κάποιες σκέψεις προέρχονται από την λογική και τον λόγο και άλλες από τις παρανοήσεις που έχουν δημιουργηθεί εξ αιτίας της έλλειψης πληροφοριών.

Οι αρνητικές μορφές του αυτοδιαλόγου είναι:

- *Το φιλτράρισμα:* Είναι η διαδικασία κατά την οποία κανείς μεγεθύνει τις αρνητικές πλευρές μιας κατάστασης και φιλτράρει όλες τις θετικές. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι κάποιος είχε μια καλή μέρα στη δουλειά και πέτυχε κάποιον σημαντικό εργασιακό στόχο. Παρέλειψε όμως να ανταποκριθεί σε ένα δευτερεύον καθήκον. Εάν το βράδυ επικεντρωθεί μόνο στο δευτερεύον καθήκον, θα ξεχάσει την επιτυχία του.
- *Εξατομίκευση:* Κατά την εξατομίκευση, το άτομο κατηγορεί αυτόματα τον εαυτό του. Για παράδειγμα, το άτομο μαθαίνει ότι μια βραδινή έξοδος με τους φίλους του ακυρώνεται και υποθέτει ότι η αλλαγή των σχεδίων έγινε γιατί κανείς δεν ήθελε να βρίσκετε γύρω του.
- *Καταστροφολογία:* Είναι η συνθήκη κατά την οποία κανείς περιμένει αυτόματα το χειρότερο.
- *Πόλωση:* Συμβαίνει όταν κάποιος βλέπει τα πράγματα μόνο ως είτε καλά είτε αρνητικά χωρίς να υπάρχουν οι ενδιάμεσες διακυμάνσεις.

Αρνητικός αυτοδιάλογος – Θετική σκέψη

Αρνητικός αυτοδιάλογος	Θετική σκέψη
Δεν το έχω ξανακάνει.	Είναι ευκαιρία να μάθω κάτι καινούριο.
Είναι πολύ πολύπλοκο.	Θα το αντιμετωπίσω από μια διαφορετική οπτική γωνιά.
Δεν έχω τους πόρους.	Η ανάγκη είναι η μητέρα της εφεύρεσης.
Είμαι πολύ τεμπέλης για να το κάνω αυτό.	Δεν ήμουν σε θέση να το εντάξω στο πρόγραμμα μου, αλλά μπορεί να επανεξετάσω ορισμένες προτεραιότητες.
Δεν υπάρχει περίπτωση να δουλέψει.	Μπορώ να προσπαθήσω να το κάνω να δουλέψει.
Είναι μία πολύ ριζική αλλαγή.	Ας δώσουμε μια ευκαιρία.
Κανείς δεν μπαίνει στον κόπο να επικοινωνήσει μαζί μου.	Θα δω αν μπορώ να ανοίξω τους διαύλους επικοινωνίας.
Δεν πρόκειται να γίνω καλύτερος σ' αυτό.	Θα κάνω ακόμη μία προσπάθεια.

Μπορεί κανείς να εκπαιδευτεί στην αλλαγή της αρνητικής σκέψης σε θετική, απλά χρειάζεται χρόνο και πρακτική. Μερικοί τρόποι για να σκέφτεται και να συμπεριφέρεται κανείς με πιο θετικό τρόπο είναι οι εξής:

- *Εντοπισμός των τομέων προς αλλαγή:* Εάν θέλει κάποιος να γίνει πιο αισιόδοξος και να συμμετέχει με περισσότερη θετική σκέψη, πρέπει να αναγνωρίσει πρώτα τους τομείς της ζωής του που σκέφτεται αρνητικά και να αρχίσει να τους προσεγγίζει με πιο θετικό τρόπο.
- *Έλεγχος του εαυτού:* Σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι καλό ο καθένας να αξιολογεί τις σκέψεις του. Εάν διαπιστώσει ότι αυτές είναι κυρίως αρνητικές, ας προσπαθήσει να βρει κάποια θετικά στοιχεία σε αυτές.
- *Παρουσία θετικών ανθρώπων στη ζωή :* Είναι βοηθητικό οι άνθρωποι από τους οποίους κανείς περιβάλλεται στη ζωή του να είναι θετικοί και υποστηρικτικοί. Αντίθετα, οι αρνητικοί άνθρωποι συνήθως αυξάνουν τα επίπεδα του άγχους και επηρεάζουν την αυτοεικόνα κάποιου.
- *Σεβασμός προς τον εαυτό.* Καθένας πρέπει να είναι ευγενής, να πιστεύει και να ενθαρρύνει τον εαυτό του.

Η Πυθαγόρειος Αυτογνωσία

Η Πυθαγόρειος Αυτογνωσία είναι μία τεχνική αυτοεξέλιξης και αυτοελέγχου με στόχο την αύξηση της συνειδητότητας του ατόμου, την ενδυνάμωση της μνήμης, τη μείωση του στρες, την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή, την αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας της σχολικής επίδοσης και την ευεξία..

Κατά τους Πυθαγορείους, η κατάκτηση της αυτογνωσίας και της ευδαιμονίας επιτυγχάνονται μέσα από τη συνεχή ενδοσκόπηση και τον αυτό-έλεγχο.

Η τεχνική στα πλαίσια της Πυθαγορείου Αυτογνωσία εφαρμόζεται 30-40 λεπτά το βράδυ και 10-20 λεπτά το πρωί. Προληπτικά, καλό είναι να εφαρμόζεται λίγο πριν μία τεχνική χαλάρωσης (π.χ. διαφραγματικές αναπνοές), έτσι ώστε να διευκολυνθεί η διαδικασία. Η τεχνική στηρίζεται στη καθημερινή αξιολόγηση των πράξεων και

των λεγομένων του ατόμου με αντικειμενικό τρόπο, περιορίζοντας σταδιακά τις συναισθηματικές φορτίσεις και παρορμήσεις που τον απομακρύνουν από την αντικειμενική κρίση του εαυτού.

Συγκεκριμένα, σε κάθε εφαρμογή της τεχνικής το βράδυ θα πρέπει να γίνεται αξιολόγηση των πράξεων και των λεγομένων του ατόμου στους τομείς:

1. Διατροφή
2. Άσκηση
3. Ύπνος
4. Σχέση με τους άλλους
5. Πνευματική βελτίωση
6. Προγραμματισμένες δραστηριότητες

Η αξιολόγηση συμπληρώνεται βάσει συγκεκριμένων ερωτήσεων όπως: “ Τί σφάλμα έκανα;” , “Τί καλό έκανα” , “Τι έπρεπε να κάνω και δεν έκανα”.

Στοχεύει στην αυτοβελτίωση μέσα από την ενδυνάμωση της μνήμης, τη μείωση του στρες, την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή, την εγκαθίδρυση της αρετής και την «ψυχική» ωρίμανση του ατόμου.

Η τεχνική αυτή διδάσκεται από ειδικά εκπαιδευμένους επιστήμονες Διαχείρισης του Στρες και απαιτείται εκπαίδευση και κατάλληλη προετοιμασία.

Γνωστική Θεραπεία

Η Γνωστική Θεραπεία αναπτύχθηκε από τον Aaron T. Beck στις αρχές της δεκαετίας του 1960 ως μια δομημένη και προσανατολισμένη στον παρόν ψυχοθεραπεία, με στόχο την επίλυση των τρεχόντων προβλημάτων και την τροποποίηση του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς.

Το γνωστικό μοντέλο προτείνει ότι οι διαστρεβλωμένες ή δυσλειτουργικές σκέψεις (οι οποίες επηρεάζουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά του ασθενούς) είναι κοινές σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα. Η ρεαλιστική αξιολόγηση και η τροποποίηση των σκέψεων αυτών έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της διάθεσης και της συμπεριφοράς.

Παραδείγματα δυσλειτουργικών σκέψεων :

1. *Σκέψη του όλα ή τίποτα (ή σκέψεις μαύρου-άσπρου ή πολωμένος ή διχοτόμος τρόπος σκέψης).* Είναι η περίπτωση που βλέπει κανείς μια κατάσταση σε δύο μόνο κατηγορίες και όχι ως ένα συνεχές.
2. *Καταστροφολογία (ή πρόβλεψη του μέλλοντος).* Είναι η περίπτωση που προβλέπει κανείς το μέλλον αρνητικά, χωρίς να λαμβάνει άλλα πιθανά αποτελέσματα.
3. *Απόρριψη (ή ακύρωση) του θετικού.* Το άτομο πιστεύει αδικαιολόγητα ότι οι θετικές εμπειρίες, πράξεις και ικανότητες δεν μετράνε.
4. *Ετικετοποίηση.* Είναι η περίπτωση που κάποιος βάζει απόλυτες και γενικές ετικέτες στον εαυτό του ή στους άλλους χωρίς να υπολογίζει πως οι ενδείξεις μπορεί να οδηγούν σε λιγότερο καταστροφικά αποτελέσματα.
5. *Μεγέθυνση/σμίκρυνση.* Το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του ή κάποιον άλλο ή μια κατάσταση μεγεθύνοντας αδικαιολόγητα τα αρνητικά ή μειώνοντας τα θετικά.
6. *Το διάβασμα της σκέψης .* Το άτομο πιστεύει ότι γνωρίζει τι σκέφτονται οι άλλοι, αποτυγχάνοντας να δει άλλες πιθανές εναλλακτικές υποθέσεις.
7. *Προτάσεις του «πρέπει».* Είναι η περίπτωση που το άτομο έχει συγκεκριμένη και άκαμπτη ιδέα για το πώς πρέπει να είναι ο ίδιος ή οι άλλοι και να υπερεκτιμά το πόσο κακό είναι να μην εκπληρώνονται αυτές οι προσδοκίες.

Αφού εξοικειωθεί κάποιος με το ρόλο των αρνητικών λαθών στη δημιουργία του στρες, μπορεί να ξεκινήσει την αναζήτηση εποικοδομητικών εναλλακτικών σκέψεων με τις οποίες μπορεί να αντικαταστήσει τις σκέψεις που προκαλούν άγχος. Οι λογικές σκέψεις θα βοηθήσουν στην ελάττωση του στρες και στην καλύτερη αντιμετώπιση των καταστάσεων. Οι ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην εύρεση περισσότερο λογικών σκέψεων είναι οι εξής:

- *Υπάρχουν λόγοι που κάνω αυτή την ανήσυχη σκέψη;* Η ερώτηση αυτή βοηθά να καταλάβει κανείς το λόγο για τον οποίο κάνει τη συγκεκριμένη ανήσυχη σκέψη και μειώνει την πιθανότητα να νιώσει αμήχανα εξ αιτίας της.
- *Υπάρχουν στοιχεία που αντιτίθενται σε αυτή τη σκέψη;* Με την ερώτηση αυτή αρχίζει κανείς να αναζητά τα στοιχεία που υπονομεύουν και εξασθενούν τη δύναμη της ανήσυχης σκέψης
- *Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί;* Με αυτή την ερώτηση δίνεται η δυνατότητα να σκεφθεί κανείς το χειρότερο πράγμα που είναι εφικτό να του συμβεί.

- *Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω αυτό που φοβάμαι; Τώρα δίνεται η δυνατότητα να καταστρώσει κανείς ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Αναλογιζόμενος κανείς τους πόρους που έχει στη διάθεσή του, τις προσωπικές του ικανότητες, την υπάρχουσα κοινωνική υποστήριξη, τις προηγούμενες εμπειρίες του μπορεί να βρει τρόπο να αντιμετωπίσει την στρεσογόνα κατάσταση.*
- *Ποιος τρόπος θεώρησης της κατάστασης θα ήταν περισσότερο επικοδομητικός; Με την ερώτηση αυτή παρέχεται η δυνατότητα να ξανασκεφθεί κανείς το στρεσογόνο ερέθισμα στις πραγματικές του διαστάσεις και να μειώσει την έντασή του ή να συνειδητοποιήσει κανείς ότι μάλλον είναι ικανός στο να το αντιμετωπίσει (Kennerley, 1999).*

Η πρόκληση των γνωστικών λαθών είναι μια απαιτητική τεχνική και απαιτεί χρόνο. Όμως το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό!

Η ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Η ενσυνειδητότητα είναι μια μορφή διαλογισμού και πρόκειται για μια κατάσταση πνευματικής συγκέντρωσης, που βοηθά το άτομο να χαλαρώσει ενώ έχει πλήρη συνείδηση του τι συμβαίνει στο «εδώ και τώρα». Ως πρακτική, το Mindfulness συνδέεται με τη βουδιστική παράδοση, καθώς πηγάζει από στοιχεία της συγκεκριμένης φιλοσοφίας. Ωστόσο, εδώ και περίπου 100 χρόνια, ο δυτικός κόσμος έχει γνωρίσει τα σωματικά και πνευματικά οφέλη που μπορεί να επιφέρει αυτή η διανοητική ικανότητα. Σε αυτό έχουν συνεισφέρει επιστήμονες από τους κλάδους της Ιατρικής, της Ψυχιατρικής και της Ψυχολογίας.

Η Ενσυνειδητότητα είναι μια στάση εγρήγορσης που μας επιτρέπει να παρατηρούμε τις δυσκολίες που βιώνουμε στο παρόν και τις εσωτερικές μας αντιδράσεις σ' αυτές (σκέψεις, συναισθήματα) χωρίς να τις κρίνουμε ή να προσπαθούμε να τις αποφύγουμε. Άγκυρα σ' αυτή τη διαδικασία αυτοπαρατήρησης είναι η αναπνοή και το σώμα. Κι αυτό γιατί το σώμα εκφράζει με απτό τρόπο την ταραχή που προκαλεί το στρες. Κάθε σκέψη και το συναίσθημα που την συνοδεύει έχει κάποιο σωματικό

αποτύπωμα. Για παράδειγμα η σκέψη «Δεν θα τα καταφέρω!» και το συνεπακόλουθο άγχος εκφράζεται με σφίξιμο μυών, ταχυκαρδία, δύσπνοια. Η χρησιμότητα της Ενσυνειδητότητας σε καταστάσεις στρες είναι ότι καλλιεργεί έναν εσωτερικό 'χώρο' νηφαλιότητας και μας επιτρέπει να παρατηρήσουμε τις εσωτερικές μας αντιδράσεις με σεβασμό και ενδιαφέρον αλλά και με κάποια αποστασιοποίηση.

Οι τεχνικές χαλάρωσης που στηρίζονται στη διανοητική ικανότητα του Mindfulness αξιοποιούν πρακτικές όπως:

- διαφραγματική **αναπνοή** (deep breathing)
- **προοδευτική νευρομυική χαλάρωση** (progressive muscle relaxation)
- **οραματισμός** (visualization)
- νοερή παρακολούθηση του **σώματος** (body scan)

Συνήθως, αυτές οι τεχνικές είναι καθοδηγούμενες, δηλαδή το άτομο που διαλογίζεται, ακούει και ακολουθεί προφορικές οδηγίες, που σταδιακά χαλαρώνουν το σώμα και το μυαλό.

Εκτενείς επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι η εξάσκηση στο Mindfulness λειτουργεί συμβάλλοντας στη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις. Για παράδειγμα, αυξάνει τη δραστηριότητα και την πυκνότητα της φαιάς ουσίας σε περιοχές που σχετίζονται με την εστίαση, τη μνήμη, τη μάθηση και το αίσθημα χαράς και ελαττώνει τη δραστηριότητα σε περιοχές που σχετίζονται με το στρες, την ανησυχία και την κατάθλιψη, όπως η αμυγδαλή, ο ιππόκαμπος και ο προμετωπιαίος φλοιός.

Τεχνικές αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς-Το αλληλεπιδραστικό μοντέλο των Lazarus & Folkman

Ένα από τα πρώτα μοντέλα που δημιουργήθηκαν με σκοπό να περιγράψουν και να εξηγήσουν τη διαδικασία μέσα από την οποία περνά το άτομο στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις είναι το αλληλεπιδραστικό (transactional) μοντέλο των Lazarus και Folkman (1984).

Σύμφωνα με το αλληλεπιδραστικό μοντέλο, το άτομο περνά από δύο διαφορετικές διαδικασίες, καθοριστικής σημασίας για την έκβαση του προβλήματος. Η πρώτη είναι η γνωστική εκτίμηση, που αναφέρεται στο βαθμό και στον τρόπο με τον οποίο η κατάσταση σχετίζεται με το άτομο. Η δεύτερη αναφέρεται στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ως αντιμετώπιση ορίζεται η προσπάθεια επίλυσης, ανοχής και / ή μείωσης των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που ασκεί η κατάσταση. Οι στρατηγικές που μπορεί να εφαρμοσθούν χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: σε «εστιασμένες στο πρόβλημα» (διεκδικητική επίλυση προβλημάτων, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, καθώς και σε «εστιασμένες στο συναίσθημα» (θετική επαναξιολόγηση, ευχολογία / ονειροπόληση, και γενικά και ως προς τις δυο διαστάσεις της, καθώς και η αποφυγή / διαφυγή, και γενικά και ως προς τις δύο διαστάσεις της).

Διεκδικητική συμπεριφορά

Το διεκδικητικό άτομο μπορεί να δημιουργήσει διαπροσωπικές σχέσεις και να προστατέψει τον εαυτό του από την εκμετάλλευση των άλλων. Είναι σε θέση να πάρει αποφάσεις και να κάνει επιλογές που αφορούν τη ζωή του. Μπορεί να αναγνωρίσει και να αναζητήσει βοήθεια για τις ανάγκες του και να εκφράσει λεκτικά και μη λεκτικά ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων, τόσο θετικών όσο και αρνητικών.

Το μη διεκδικητικό (παθητικό άτομο), επειδή αισθάνεται μεγάλο άγχος και ενοχές ή επειδή δεν έχει τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες, δεν μπορεί να ζητήσει ικανοποίηση των αιτημάτων του και γίνεται συχνά «θύμα» των άλλων επειδή δεν

μπορεί να τους αρνηθεί τα δικά τους αιτήματα. Κρατά πολύ συχνά απολογητική στάση, ενώ πολλές φορές ζητά συγνώμη ακόμη κι όταν δεν το εννοεί πραγματικά ή ακόμα κι όταν δεν έχει σφάλει στ' αλήθεια.

Το επιθετικό άτομο συνήθως ικανοποιεί τα αιτήματά του, αλλά συχνά σε βάρος της αξιοπρέπειας των άλλων ανθρώπων. Θυμώνει εύκολα και μπορεί να γίνει βίαιο. Προσπαθεί να μειώσει ή να ντροπιάσει τους άλλους χρησιμοποιώντας προσβλητικές εκφράσεις και θέλει να κυριαρχεί στις συζητήσεις χωρίς να αφήνει τους άλλους να μιλούν.

Στη διεκδικητική συμπεριφορά η φωνή είναι ανάλογα με την κατάσταση δυνατή, το βλέμμα σταθερό αλλά όχι επίμονο, η στάση του σώματος δείχνει δυναμισμό και ο ρυθμός της ομιλίας είναι σταθερός. Στη μη διεκδικητική συμπεριφορά η ματιά μπορεί να δείχνει «πρόφαση», ενώ στο άτομο συνήθως διακρίνεται μια νευρική κατάσταση. Στην επιθετική συμπεριφορά, τα μη λεκτικά μηνύματα είναι αυτά που προσπαθούν να επιβληθούν. Το βλέμμα είναι επίμονο, η φωνή δυνατή, η ομιλία εμπεριέχει στοιχεία σαρκασμού και η στάση του σώματος είναι υπερβολική.

Η απόκτηση διεκδικητικής συμπεριφοράς προϋποθέτει την επιθυμία αλλαγής της συμπεριφοράς. Απαραίτητες θεωρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- να διακινδυνεύσει κανείς από τις λιγότερο αρνητικές καταστάσεις
- να εκτιμά κανείς τον εαυτό του και τους άλλους
- να γίνει αντιληπτικό ότι σε ορισμένες περιπτώσεις κάποια πράγματα δεν είναι δυνατό να επιτευχθούν, παρά τις προσπάθειες
- δεν υπάρχουν τέλειες λύσεις για κάθε πρόβλημα
- να διερευνήσει κανείς με ειλικρινή τρόπο νέους τρόπους συμπεριφοράς και σκέψεις.

Τέσσερα είναι τα είδη εσωτερικού μοντέλου που εμποδίζουν την εκδήλωση της διεκδικητικής συμπεριφοράς.

Αρνητική ετικετοποίηση. Το άτομο χαρακτηρίζεται ως «εγωιστής» αν για παράδειγμα παρακολουθεί τα μαθήματα στο πανεπιστήμιο, τη στιγμή που έχει πολλές άλλες υποχρεώσεις (π.χ. έχει μικρά παιδιά).

Άκαμπτες προϋποθέσεις. Οι άνθρωποι θέτουν άκαμπτες προϋποθέσεις με αναφορά στο πότε, πού και πώς θα διεκδικήσουν. Συνήθως όταν υπάρχουν τέτοιες σταθερές συνθήκες το άτομο επιτρέπει την έκφραση των δικών του απόψεων, συναισθημάτων και αιτημάτων (π.χ. θα γίνω διεκδικητικός μόνο όταν το θέμα θα είναι πολύ σημαντικό ή μπορώ να μιλήσω όταν πρόκειται για κάποιον άλλο και όχι για μένα) υπό ειδικές και μοναδικές προϋποθέσεις.

Καταστροφισμός. Ο καταστροφισμός είναι μια αρνητική σκέψη η οποία συναντάται πολλές φορές πριν από μια επικείμενη πράξη. Το άτομο σκέπτεται κάτι που θα ήθελε να πει ή να πράξει και στη συνέχεια αναλογίζεται όλες τις αρνητικές συνέπειες που πιθανώς θα ακολουθήσει εάν ενεργήσει με τον τρόπο αυτό.

Αυτοτιμωρία. Η αυτοτιμωρία εμφανίζεται μετά την εκδήλωση της διεκδικητικής συμπεριφοράς. Θα την παρομοιάζαμε με κάποιο πολύ κριτικό άτομο που παρακολουθεί κάθε κίνησή μας και που ποτέ δεν είναι ευχαριστημένο ή ικανοποιημένο με αυτά που λέμε ή κάνουμε.

Για να γίνει κάποιος περισσότερο διεκδικητικός πρέπει να ακολουθεί συγκεκριμένα βήματα που συνοψίζονται στα εξής:

1. *Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων:* Η ευθεία έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων αποτελεί για τους περισσότερους ανθρώπους το πιο δύσκολο τμήμα της διεκδίκησης γιατί συνήθως υπάρχει ανησυχία για το ποιες αντιδράσεις θα προκληθούν.
2. *Οριοθέτηση:* Οριοθέτηση σημαίνει ότι κανείς αποφασίζει για τον εαυτό του, ανεξάρτητα από τις απαιτήσεις των άλλων και τις προσδοκίες των άλλων.
3. *Η απόκριση στην κριτική:* Οι βασικοί τρόποι διεκδικητικής απόκρισης στην κριτική είναι δύο: Α) Αποδοχή της κριτικής: Όταν η κριτική είναι ρεαλιστική, η πιο δυναμική διεκδικητική αντίδραση μπορεί απλώς να είναι η αποδοχή της, αλλά όχι η υπερβολικά απολογητική συμπεριφορά, η άμυνα ή η υποβίβαση του εαυτού. Για παράδειγμα: «Αργείς πάντα»-«Ναι, αργώ συχνά. Συγγνώμη που σε έκανα να περιμένεις. Κάνω ιδιαίτερες προσπάθειες να μην αργώ τελευταία». Δεν πρέπει να δικαιολογηθούμε (π.χ. «Ναι, αλλά

προσπαθούσα να τελειώσω κάτι που έκανα»), γιατί είναι πολύ πιθανό η κριτική να συνεχιστεί. Β) Διαφωνία με την κριτική: Μια άδικη κριτική πρέπει να αντικρούεται. Μπορούμε να πούμε «διαφωνώ», «δεν μπορώ να δεχθώ αυτό» κλπ (Καλπάκογλου, 1996).