

ΜΗΝ

ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ!

ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μην αγχώνεσαι! Ξέχνα μια για πάντα το στρες**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to De-Stress
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Λονδίνο 2021
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Anna Barnes, 2021
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5229-6
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5230-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023 / © Anna Barnes, 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
Κεφάλαιο ένα ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ	6
Κεφάλαιο δύο ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ	30
Κεφάλαιο τρία ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ	60
Κεφάλαιο τέσσερα Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΤΙΣΤΡΕΣ	98
Κεφάλαιο πέντε ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ	128
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	159

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε στρεσαρισμένοι κάποια στιγμή στη ζωή μας, και η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για μια φυσική αντίδραση στις προκλήσεις της καθημερινότητας. Όπως περιέργως, το στρες σε κάποιον βαθμό μπορεί να είναι ευεργετικό, αφού μας «αναγκάζει» να τα καταφέρνουμε σε φυσιολογικά ζόρικες καταστάσεις, όπως η τήρηση προθεσμιών ή οι εξετάσεις. Ωστόσο ολιόενα και περισσότεροι βιώνουμε έντονο στρες σε τακτική βάση, κάτι που μπορεί να μας εμποδίσει να απολαμβάνουμε τη ζωή και ίσως επηρεάσει και την υγεία μας.

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου στρες περιλαμβάνουν τα πάντα, από κόπωση και κακή διάθεση ως πονοκεφάλους και διαταραχές ύπνου και, με σχεδόν το 75% να νιώθει τόσο στρεσαρισμένο ώστε να πνίγεται ή να μην μπορεί να τα βγάλει πέρα (σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη), πρόκειται τελικά για ένα κοινό πρόβλημα. Το στρες μπορεί να είναι υπεύθυνο για πολλήs ασθένειες, γι' αυτό και είναι σημαντικό να μάθεις να το ελέγχεις. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις προκειμένου να διαχειριστείς το στρες (αλλά αν νιώθεις ότι δυσκολεύεσαι να τα καταφέρεις, είναι σημαντικό να απευθυνθείς στον γιατρό σου για περισσότερη βοήθεια και συστάσεις).

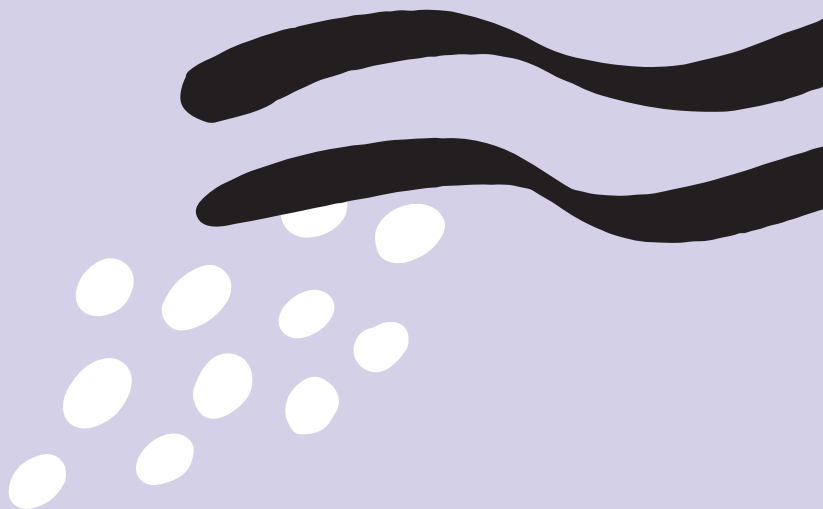
Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει απλές και αποτελεσματικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να καταπολεμήσεις το στρες και το άγχος. Θα μάθεις πώς να καταλαβαίνεις τι σου προκαλεί στρες, πώς να αποβάλλεις το στρες από τη ζωή σου και πώς να τα βγάζεις πέρα σε αγχωτικές συνθήκες.

Είναι σημαντικό να εξοικονομείς χρόνο για να χαλαρώνεις –ακόμη και αν πρόκειται για ένα σύντομο διάλειμμα κάθε μέρα– και θα βρεις ένα ολόκληρο κεφάλαιο με συμβουλές χαλάρωσης για να σε καθοδηγήσουν. Υπάρχουν ιδέες για γρήγορους τρόπους χαλάρωσης, ώστε να μειώνεις στιγμιαία τα επίπεδα στρες. Θα μάθεις, επίσης, ποιες τροφές σε βοηθούν να νιώθεις πιο ήρεμος και λιγότερο ανήσυχος.

Η αντιμετώπιση και η μείωση του στρες είναι δεξιότητες ζωής τις οποίες μπορείς να μάθεις, και το βιβλίο αυτό θα σου δείξει πώς. Και μόνο μερικές από αυτές τις αλλαγές να καταφέρεις, θα δεις αμέσως θετικό αντίκτυπο στα επίπεδα στρες, ενώ, δουλεύοντας περισσότερο, μπορείς να πραγματοποιήσεις ακόμα μεγαλύτερη πρόοδο και να αποβάλλεις το στρες από τη ζωή σου με μια συμβουλή τη φορά.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσεις το στρες είναι να μάθεις γιατί προκαλείται. Φυσικά, οι λόγοι για τους οποίους βιώνουμε στρες ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, αλλά οι παρακάτω συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αντιληφθείς ποια είναι αυτά που σε αγχώνουν, ώστε να τα αντιμετωπίσεις ένα ένα με τη σειρά. Είναι επίσης χρήσιμο να ξέρεις τι σου συμβαίνει όταν είσαι στρεσαρισμένος. Στο κεφάλαιο αυτό θα ανακαλύψεις πώς να διαχειρίζεσαι την αυθόρμητη αντίδραση μάχης ή φυγής – την αντίδραση, με άλλα λόγια, του σώματός σου στο στρες η οποία προκαλείται από την έκλυση ορμονών, που μας παροτρύνουν είτε να μείνουμε και να πολεμήσουμε το στρες είτε να φύγουμε μακριά. Καταλαβαίνοντάς το, μπορείς να δουλέψεις για να το κατευθύνεις και να επιστρέψεις σε μια κατάσταση «χαλάρωσης και αποκατάστασης», και υπάρχουν κάποιες χρήσιμες οδηγίες για να τα καταφέρεις απλά και γρήγορα.

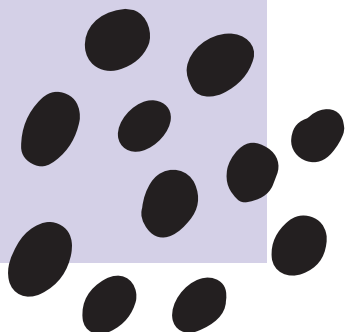


Το στρες δεν είναι αρρώστια, αλλά μια αντίδραση στις εμπειρίες της ζωής μας. Έρευνες έχουν βρει ότι, αν είχαμε δύσκολα παιδικά χρόνια ή ένα τραυματικό παρελθόν, είναι πιο πιθανό να υποφέρουμε από στρες – και μπορεί να νιώθεις ότι έχεις μεγαλύτερη προδιάθεση από τους άλλους. Ωστόσο μελέτες έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος προσαρμόζεται με εκπληκτικό τρόπο. Αυτό το κεφάλαιο σου επισημαίνει πώς η αλλαγή της συμπεριφοράς σου μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το μυαλό σου σε καταστάσεις και να μειώσει τα επίπεδα στρες. Διάβασε λοιπόν τις παρακάτω συμβουλές, ώστε να επανεκπαιδεύσεις τον εγκέφαλό σου και να ελέγξεις το στρες σου.

“

**ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΟΠΛΟ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΕΙΝΑΙ
Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ
ΤΗ ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ.**

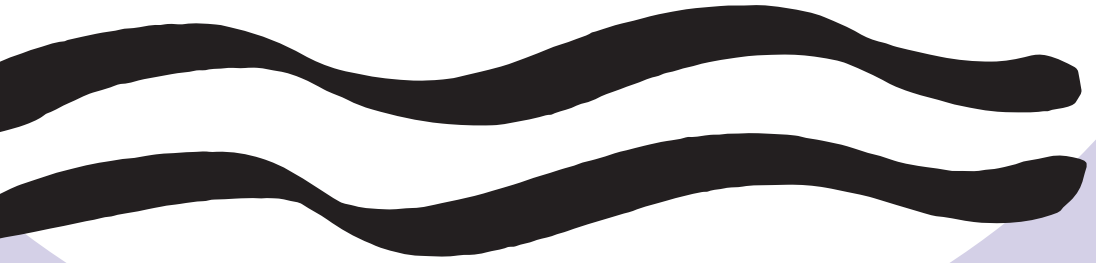
ΓΟΥΙΛΙΑΜ ΤΖΕΪΜΣ



ΕΝΤΟΠΙΣΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Το στρες μπορεί να εμφανιστεί με πολλούς και διάφορους τρόπους – από απώλεια αυτοπεποίθησης και προβλήματα στον ύπνο ως θυμό, κατάθλιψη, έλλειψη συγκέντρωσης και μεταβολές στη διάθεση. Κάποιοι ενδέχεται να βιώσουν και σωματικά συμπτώματα, όπως ζάλη, ναυτία, εφίδρωση ή τρέμουλο. Το σώμα μας αντιδρά με αυτό τον τρόπο σε μια προσπάθεια να αντιμετωπίσει την ψυχική ή σωματική πίεση, αλλά δεν είμαστε σχεδιασμένοι να τη βιώνουμε επί μακρόν, καθώς είναι πιθανό να επηρεάσει αρνητικά τη συνολική υγεία μας. Μπορεί να υποφέρεις από στρες σε συναισθηματικό ή σωματικό επίπεδο χωρίς να το συνειδητοποιείς, γι' αυτό κάνε ένα διάλειμμα και δεσ αν μπορείς να αναγνωρίσεις κάποια συμπτώματα πάνω σου. Αν όντως τα αναγνωρίσεις, ίσως είναι καιρός να κάνεις τα πρώτα βήματα για να διαχειριστείς το στρες σου.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ, ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Είναι χρήσιμο να κατανοήσεις αυτούς τους όρους, για να δεις ποιοι μπορεί να σε επηρεάζουν.

Το **στρες** εμφανίζεται όταν νιώθουμε πίεση τη συγκεκριμένη στιγμή. Πρόκειται συνήθως για μια αντίδραση σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, όπως όταν μετακομίζεις σε ένα νέο σπίτι ή ξεκινάς μια καινούργια δουλειά.

Το **άγχος** είναι η ανησυχία που αισθάνεσαι όταν δε βρίσκεσαι ακριβώς «υπό απειλή»: έχει να κάνει με σκέψεις για το μέλλον ή με υπεραναλύσεις για το παρελθόν. Το αίσθημα πανικού που βιώνεις σε μια εξέταση είναι στρες, αλλιώς οι ενοχλητικές σκέψεις για το τι μπορεί να συμβεί στο μέλλον αν αποτύχεις είναι άγχος.

Η **κατάθλιψη** είναι επίμονα αισθήματα κακοδιαθεσίας που μπορούν να διαρκέσουν εβδομάδες ή μήνες. Το μακροχρόνιο στρες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης αν δεν μπορείς να διαχειριστείς αυτά τα αισθήματα.

Είτε είσαι στρεσαρισμένος, αγχωμένος ή σε κατάθλιψη, η πιο σημαντική απόφαση που μπορεί να πάρεις είναι να βρεις χρόνο για να αναλάβεις θετική δράση, οπότε είσαι ήδη στον σωστό δρόμο.

ΜΑΘΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Το στρες μπορεί να πυροδοτήσει την αντίδραση μάχης ή φυγής. Αυτό το αντανakηλαστικό είναι μια κληρονομιά από τους αρχαίους προγόνους μας: όταν αντιλαμβάνονταν μια απειλή στην άγρια φύση, αδρεναλίνη και κορτιζόλη κυλούσαν στο αίμα, αυξάνοντας τους παλμούς της καρδιάς, τις αναπνοές και την πίεση, και οι μύες τους έτειναν να ανταποκρίνονται στον κίνδυνο. Στο μεταξύ «μη ουσιώδεις» λειτουργίες όπως η πέψη επιβραδύνονταν. Εξακολουθούμε να βιώνουμε αυτή την αντίδραση σήμερα, και μερικές φορές μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη – για παράδειγμα, μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε κρίσιμες ή επικίνδυνες καταστάσεις. Αν όμως βλέπεις ότι αυτά τα συμπτώματα –αυξημένοι σφυγμοί, ρηχές και γρήγορες αναπνοές και σφιγμένοι μύες– εμφανίζονται υπερβολικά συχνά, σε καθημερινή βάση, αυτό μπορεί να σε εξαντλήσει σωματικά και ψυχολογικά, και τότε προκύπτουν και προβλήματα υγείας. Μάθε να αισθάνεσαι το σώμα σου όταν μπαίνει σε κατάσταση μάχης ή φυγής. Μόλις αναγνωρίσεις τα σημάδια, χρησιμοποίησέ τα σαν σινιάλο για να εξουδετερώσεις την αντίδραση μάχης ή φυγής με κάποιες από τις μεθόδους που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ «ΧΑΛΑΡΩΣΗ- ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»



Όταν αντιληφθάνεσαι πώς αντιδρά το σώμα σου στο στρες –μπαίνοντας σε κατάσταση μάχης ή φυγής–, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μερικά εύκολα κόλπα για να νιώσεις καλύτερα και να επιστρέψεις στην κατάσταση «χαλάρωση και αποκατάσταση» (τη φυσική, χαλαρή στάση του σώματος). Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι, παίρνουμε γρήγορες ανάσες και σφίγγουμε τους μύς μας. Έτσι, αν απλώς τεντωθούμε και χαλαρωθούμε, θα νιώσουμε καλύτερα· εναλλακτικά, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αναπνέουμε αργά και βαθιά για ένα λεπτό, ώστε να νιώσουμε μια στιγμιαία ηρεμία. Επίσης, έχουμε την τάση να διατηρούμε πολλή ένταση στο σαγόκι (ίσως τρίζοντας τα δόντια) ή στον αυχένα (σηκώνοντας τους ώμους), γι' αυτό αφιέρωσε ένα λεπτό προκειμένου να χαλαρώνεις συνειδητά τους μύς αυτούς. Θυμήσου να επαναληφθάνεις αυτή την κίνηση τακτικά μέσα στη μέρα –κάθε φορά που τσεκάρεις το τηλέφωνό σου ή φτιάχνεις ένα ρόφημα, λόγου χάρη– και θα κάνεις τα πρώτα βήματά σου για να αποβάλεις ενεργητικά το στρες.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

**ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙΣ
ΟΤΙ ΔΕ ΘΑ ΜΕΙΝΕΙΣ
ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΕΙΣΑΙ.**

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΟΥ

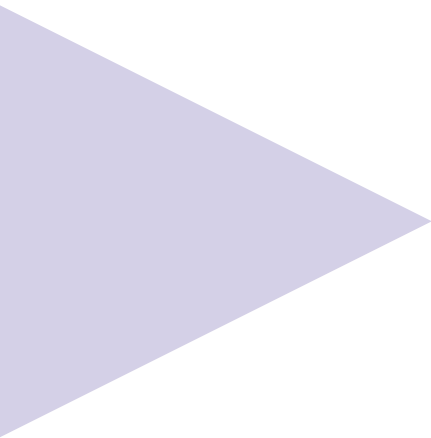


Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να διαχειριστείς το στρες είναι να αναγνωρίσεις τα συγκεκριμένα περιστατικά ή καταστάσεις που το προκαλούν. Αυτό μπορείς να το πετύχεις καταγράφοντας τις στιγμές κατά τις οποίες νιώθεις στρεσαρισμένος. Για ένα δεκαπενθήμερο σημείωσε τις στιγμές στρες ή ανησυχίας σου, οι οποίες μπορεί να συμπεριλαμβάνουν «μικροκαταστάσεις» αλλά και πιο προφανή περιστατικά. Κατάγραψε πότε και πού συνέβησαν, τι σκεφτόσουν ή τι έκανες τότε και βαθμολόγησε το προσωπικό σου επίπεδο στρες από το ένα ως το δέκα. Έπειτα από δύο εβδομάδες θα πρέπει να έχεις σχηματίσει μια εικόνα για το πού και πότε έχεις βιώσει στρεσογόνες στιγμές. Κάνε μια λίστα με όσα πυροδοτούν το στρες σου (βλ. την επόμενη συμβουλή) και έχε την πρόχειρη καθώς περνάει ο καιρός. Θα μπορούσε να αποδειχθεί ένα εξαιρετικό εργαλείο για να σε βοηθήσει να επεξεργαστείς όσα σε ανησυχούν και να σχεδιάσεις κάποια θετικά βήματα προς τα εμπρός.

ΣΤΟΧΕΥΣΕ ΟΣΑ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Κοίταξε προσεκτικά τη λίστα με τα πράγματα που πυροδοτούν το στρες και δεσ πόσα μπορείς να εξαφανίσεις από την εβδομάδα σου. Αν δεν είναι εφικτό να τα αποφύγεις εντελώς, ίσως μπορεί να αποβάλεις μέχρι ενός σημείου το άγχος σου για αυτά. Κάτι σύννηθες για πολλύ κόσμο είναι η καθημερινή μετακίνηση στη δουλειά. Θα μπορούσες να βελτιώσεις τις συνθήκες παίρνοντας διαφορετικό δρόμο; Θα μπορούσες να περπατήσεις, να μοιραστείς το αυτοκίνητο με κάποιον, να αηιλάξεις το ωράριο ή να δουλεύεις πιο συχνά από το σπίτι; Αν η ίδια η δουλειά σου είναι το πρόβλημα, μπορείς να μιλήσεις στο αφεντικό σου και να βελτιώσεις την κατάσταση σου; Ή μήπως είναι καιρός να αναζητήσεις κάτι καινούργιο; Να είσαι όσο πιο δημιουργικός μπορείς αναζητώντας λύσεις και κατάγραψε τις ιδέες σου. Μη φοβάσαι να τις συζητήσεις με τους φίλους σου. Μπορεί να σκεφτούν μια λύση που δε σου πέρασε από το μυαλό.

ΑΠΟΒΑΛΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΟΥ



Μια από τις συνηθέστερες αιτίες στρες είναι από μόνος του ο τεράστιος αριθμός δεσμεύσεων που αντιμετωπίζουμε σε καθημερινή βάση. Είναι σύνηθες ο κόσμος να περνάει όλη τη μέρα του τρέχοντας χωρίς διάλειμμα. Κάτω από τέτοια πίεση, δεν έχουμε τον χρόνο να χαλαρώσουμε ή να ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας, και ενδέχεται να μην είμαστε σε θέση να φέρουμε εις πέρας σωστά τα καθήκοντά μας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ενοχής και περαιτέρω στρες. Μείωσε τις υποχρεώσεις σου και ανάθεσε κάποιες σε άλλον ή μοιράσου τις όταν είναι δυνατόν. Να είσαι ρεαλιστής σχετικά με το τι συμφωνείς να κάνεις και να μάθεις να λες όχι χωρίς να αισθάνεσαι ενοχές. Έχε κατά νου ότι η ποιότητα και όχι η ποσότητα είναι αυτό που μετράει και ότι, μειώνοντας τον αριθμό των καθηκόντων των δεσμεύσεων που αναλαμβάνεις, αυξάνεις τον χρόνο που μπορείς να αφιερώνεις σε πράγματα τα οποία είναι πραγματικά σημαντικά για εσένα.

ΕΝΑ ΠΛΑΝΟ ΑΠΟΤΙΝΑΞΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Αν δεν υπάρχουν προφανείς αιτίες στρες στη ζωή σου, αλλήλ νιώθεις αγχωμένος και τσιτωμένος τον περισσότερο καιρό, ενδεχομένως να σου φαίνεται ότι δεν μπορείς να κάνεις τίποτα για να βελτιώσεις την κατάσταση. Μην απελπίζεσαι. (Άπαξ και αρχίσεις να αισθάνεσαι στρεσαρισμένος, έχεις την τάση να είσαι πιο ευαίσθητος απέναντι σε περισσότερο στρες –δημιουργώντας έτσι έναν φαύλο κύκλο–, γι' αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό να μάθεις πώς να ελέγχεις το άγχος σου αντί να εντοπίζεις την αιτία.) Ετοίμασε κάποιες ηρεμιστικές και ενθαρρυντικές συμβουλές για τις δύσκολες στιγμές, κάνε μια λίστα με αυτές και έχε την πρόχειρη στην τσέπη ή στο τηλέφωνό σου. Η λίστα σου θα μπορούσε να περιλαμβάνει ιδέες όπως οι εξής: κάνε μια άσκηση ενσυνειδητότητας, τηλεφώνησε σε έναν φίλο, πήγαινε μια σύντομη βόλτα, άκου την αγαπημένη σου μουσική. Με αυτό τον τρόπο, θα είσαι προετοιμασμένος αν το στρες εμφανιστεί πάλι ξαφνικά.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΟΥ



Όταν ασκούμαστε, το σώμα μας παράγει σεροτονίνη, την ορμόνη της χαράς, και μειώνει την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες, γι' αυτό και η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σου. Η άσκηση είναι επίσης ένας εξαιρετικός τρόπος να αποβάλεις την ένταση – οι ανησυχίες σου τείνουν να ξεθωριάζουν όταν σπρώχνεις τον εαυτό σου να κάνει το κάτι παραπάνω! Πολλές ασκήσεις έχουν το επιπλέον πλεονέκτημα ότι σου προσφέρουν ενέργεια, γεγονός που θα σου φτιάξει και το κέφι. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να συμπεριλάβεις την άσκηση στην καθημερινότητά σου, ανάμεσά τους το τζόκινγκ και το περπάτημα, που είναι δωρεάν, ή το να δοκιμάσεις διαδικτυακά μαθήματα γιόγκα ή χορού. Η άσκηση κάνει καλό και στην αυτοπεποίθησή σου. Είναι ικανοποιητικό να βλέπεις τη σωματική σου κατάσταση να βελτιώνεται με την τακτική γυμναστική. Γιατί δε βάζεις στον εαυτό σου έναν στόχο ώστε να παραμείνεις σε εγρήγορση; Υπάρχουν πολλές εφαρμογές στο τηλέφωνο που είναι ιδανικές για αυτό, καθώς προβάλλουν ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τον στόχο σου.

ΟΠΩΣ ΕΡΘΟΥΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Συχνά οι ανησυχίες μας βασίζονται σε γεγονότα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Ενοχλούμαστε όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα έχουμε προγραμματίσει ή αγχωνόμαστε για το μέλλον, στηρίζοντας τις ελπίδες μας σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Ωστόσο είναι σημαντικό να είμαστε ρεαλιστές σχετικά με αυτό που μπορούμε και δεν μπορούμε να ελέγξουμε στη ζωή. Την επόμενη φορά που θα αρχίσεις να νιώθεις στρεσαρισμένος, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι δε γίνεται πάντα να έχεις υπό πλήρη έλεγχο τα γεγονότα γύρω σου, αλλά μπορείς να μάθεις να ελέγχεις τα συναισθήματά σου και τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετωπίζεις. Ξεκίνα κάθε μέρα με τη σκέψη: *Θα τα βγάλω πέρα με οτιδήποτε συμβεί σήμερα*. Προσπάθησε να μη σπαταλάς τον χρόνο σου σε «υποθέσεις» που μπορεί να βγουν ή να μη βγουν αληθινές. Σύμφωνα με έρευνες, το 85% των αγχωτικών σκέψεών μας δε γίνονται ποτέ πραγματικότητα! Επίσης, έχεις κατά νου ότι, ακόμη και αν βγουν αληθινοί οι χειρότεροι φόβοι σου, θα τους αντιμετωπίσεις όσο καλύτερα μπορείς και θα αναζητήσεις βοήθεια αν χρειαστεί.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΕ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ

Η κρίση πανικού είναι μια έντονη απόκριση μάχης ή φυγής: τα συμπτώματα περιλαμβάνουν δύσπνοια, εφίδρωση και αυξημένους καρδιακούς παλμούς. Παρόλο που η κρίση πανικού μπορεί να σου φανεί εξοντωτική και πολύ τρομακτική τη στιγμή που συμβαίνει, δεν είναι επικίνδυνη, δε θα σε βλάψει σωματικά και πάντα περνάει. Αν υποφέρεις από κρίσεις πανικού, θα βοηθήσει το να έχεις ένα πλάνο αντιμετώπισής τους. Όταν παρατηρείς τα σημάδια, αναγνώρισε τι συμβαίνει και υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι θα είσαι μια χαρά. Κάθισε αν μπορείς, κλείσε τα μάτια σου και επικεντρώσου στην αναπνοή σου. Είσπνευσε αργά για τέσσερα δευτερόλεπτα, κράτα την ανάσα σου για δύο δευτερόλεπτα και έκπνευσε για έξι δευτερόλεπτα. Καθώς σταθεροποιείς την αναπνοή σου, προσπάθησε να χαλαρώσεις τους μύς σου. Μπορεί να είναι βοηθητικό για εσένα να εστιάσεις σε ένα αντικείμενο κοντά σου και να το μελετήσεις προσεκτικά, παρατηρώντας όλες τις λεπτομέρειες, αφού αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να σταματήσεις να δίνεις σημασία σε περισπασμούς. Φάε ένα σνακ με λίγη ζάχαρη, όπως ένα φρούτο (τα εσπεριδοειδή έχει βρεθεί ότι μειώνουν το άγχος λόγω της βιταμίνης C που περιέχουν) και πιεσ λίγο νερό για να σε βοηθήσει να συνέλθεις.

ΒΓΑΛΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Όλοι αντιμετωπίζουμε στρες στην καθημερινότητά μας.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι αποτελεσματικό για αυτό. Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου, γεμάτο πρακτικές συμβουλές, σου προσφέρει τα εργαλεία και τις τεχνικές που χρειάζεσαι για να καταλάβεις τι σε αγχώνει και πώς μπορείς να αηλάξεις τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεις τα πράγματα. Θα ανακαλύψεις πώς:

- * Να διαχειρίζεσαι την πνέση στον χώρο της δουλειάς.
- * Να έχεις μεγαλύτερη ισορροπία στην προσωπική και οικογενειακή σου ζωή.
- * Να διαμορφώσεις τη διατροφή σου έτσι ώστε να αυξήσεις τις αντοχές σου.
- * Να αποκτήσεις καλή φυσική κατάσταση με γυμναστική.
- * Να νιώσεις ηρεμία χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
psychogios.gr

ISSN: 978-618-01-5229-6



9 786180 152296

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΜΕ 28103