

10 — Το άγχος και η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία

(Σε ασύνδετο σχήμα)

Το άγχος είναι η αντίδραση σε μία κατάσταση ή ένα γεγονός **που ασκείται πίεσης**. Μας επηρεάζει συναισθηματικά και σωματικά και επιδρά στις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας.



Γράφει ο
Butros Tomazos
*Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com*

Οι άνθρωποι δεν επηρεάζονται από τα πράγματα αλλά από τις σκέψεις που έχουν για αυτά, είχε πει ο Έλληνας στωικός φιλόσοφος Επίκτητος του 1ου μ.χ. αιώνα. (Και εδώ ισχύει αυτό που είπε ο Νίτσε ότι δεν υπάρχει τίποτα που να μην έχουν πει ή γράψει οι Έλληνες γι' αυτό τους μισώ, δεν άφησαν για μένα να πω τίποτα). Παρόμοιες θέσεις βρίσκουμε πολύ αργότερα στον Σπινόζα, στον Bernard Muzel, ακόμα και στους Ταοιστές και Βουδιστές στοχαστές. Άλλωστε και ο Φρόντ είχε αναγνωρίσει ότι πολλά υστερικά φαινόμενα είναι «**ιδεογενή**» και ο μαθητής του Alfred Adler εκφράζει πιο σαφώς την άποψη ότι η συμπεριφορά πηγάζει στις ιδέες του ατόμου.

Η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (ΓΣΨ) ασχολείται με την φανερή συμπεριφορά και λιγότερο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα. **Με το τι συμβαίνει εδώ και τώρα και όχι με αυτά που συνέβησαν εκεί και τότε**. Δε βασίζεται δηλαδή στο απώτερο παρελθόν του ατόμου όπως κάνει η ψυχανάλυση γιατί υποστηρίζει ότι ούτε το άτομο ήταν το ίδιο ούτε οι συνθήκες είναι ίδιες στη σημερινή του κατάσταση. Για να αντιμετωπίσουμε το άγχος πρέπει να εξηγήσουμε τα αίτια και το μηχανισμό εγκαθίδρυσής του. Να αναγνωρίσουμε την ανησυχία και τον φόβο και μετά να αναπτύξουμε ένα πρόγραμμα αυτό θα μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα που παρουσιάζονται.

Η ανησυχία, ο φόβος και το άγχος παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιβίωσή μας επειδή μας προετοιμάζουν να αντιμετωπίσουμε τις αγχογόνες ή επικίνδυνες καταστάσεις. Πυροδοτούν την απελευθέρωση μια ορμόνης της αδρεναλίνης, η οποία επιφέρει αλλαγές τόσο σε σωματικό όσο και σε νοητικό επίπεδο. Και έχει σχέση με «**τη μάχη της φυγής**» που αντιμετωπίζουν οι πρόγονοί μας για να αντιμετωπίσουν διάφορους κινδύνους π.χ. τα άγρια ζώα. Ή ακόμα μία μητέρα που τρέχει να αρπάξει το παιδί της να μη το χτυπήσει το αυτοκίνητο είναι κατάσταση φυγής, υποσυνείδητη κατάσταση εγρήγορσης.

Παρ' ότι τα σωματικά συμπτώματα ανησυχίας, φόβου και άγχους είναι φυσιολογικά αν όμως είναι υπερβολικά ή παρερμηνευθούν από το άτομο μπορεί να γίνουν πηγή ψυχολογικής πίεσης. Το άγχος έχει φαύλο κύκλο. Π.χ. όταν αρχίζω να ανησυχώ μου φαίνεται ότι δεν μπορώ να σταματήσω, κάτι μπαίνει στο μυαλό μου και με κυριεύει. Με πιάνει αναστάτωση και υπερένταση και αρχίζω να ανησυχώ ότι κάνω κακό στον εαυτό μου και στην υγεία μου. Με όλες αυτές τις πιέσεις. Αυτή η σκέψη προκαλεί μία νέα σειρά ανήσυχων σκέψεων και φοβάμαι ότι θα χάσω το μυαλό μου. Προσπαθώ να αποφύγω τα πράγματα που μου προκαλούν άγχος αλλά ανησυχώ ότι έτσι θα αποσύρομαι όλο και περισσότερο. Και μερικές φορές νομίζω ότι δεν υπάρχει διέξοδος.

Αυτός ο φαύλος κύκλος πρέπει να διακοπεί και αυτό κάνει η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και φυσικά το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσει κανείς τους διάφορους παράγοντες που διαιωνίζουν τη διαμόρφωσή του.

Υπάρχουν πολλοί ψυχολογικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση και διαχείριση αυτού του φαύλου κύκλου. Π.χ.:

Παράγοντες που επηρεάζουν ή δημιουργούν προβλήματα
Καταστροφική σκέψη : Στην περίπτωση αυτή το άτομο αναμένει την καταστροφή ως τη μόνη πιθανή έκβαση των πραγμάτων.
Διπολική σκέψη : Στην περίπτωση αυτή το άτομο σκέφτεται με απόλυτους όρους του τύπου όλα ή τίποτα. Π.χ. πάντοτε θα αισθάνομαι άσχημα αλλά η διάθεσή μου θα μπορούσε να βελτιωθεί με κάποια βοηθήματα.

Η μεγιστοποίηση : Π.χ. μεγιστοποίηση των λαθών ή συμπτωμάτων υγείας. Το μέρος δια το όλον. Αυτό είναι και το hobby των Ελλήνων.

Αποκλεισμός του θετικού : Πρόκειται για ένα νοητό φίλτρο που

ωθεί το άτομο να παραγνωρίζει τα θετικά γεγονότα, τα σχόλια, τις επιβραβεύσεις, τα επιτεύγματα, τις ικανότητές του και να εστιάζει π.χ. στα ελαττώματα του μόνο.

Εστίαση της προσοχής : Αναζήτηση του αντικειμένου ή της κατάστασης που φοβάται. Π.χ. η γυναίκα μου φοβάται τους ποντικούς και ψάχνει παντού να βρει ποντικούς. Και τους βλέπει συνήθως μόνο εκείνη...

Αποφυγή και διαφυγή : Π.χ. ένα άτομο δεν μπαίνει ποτέ σε μέρος που του προκαλούν φόβο. Ακόμα και στο super market.

Αναζήτηση καθυσταστικής διαβεβαίωσης : Αν κάτι του τροφοδοτεί την ανησυχία, το φόβο και το άγχος ψάχνει κάποιον να τον καθησυχάσει.

Κοινωνικοί παράγοντες : Γενικά ό,τι δημιουργεί δυσμενείς καταστάσεις. Π.χ. πιεστικό εργατικό περιβάλλον. Οικογενειακά προβλήματα, μακροχρόνια ανεργία, οικονομικές δυσχέρειες και άλλα.

Διαχείριση - αντιδοτα

Σκέφτομαι άρα υπάρχω : Όλοι μας έχουμε μία εσωτερική φωνή που μας λέει πώς τα πάμε. Εάν η δική σας, σας λειι συνεχώς ότι δεν αξίζετε τίποτα, **είναι ώρα να την κάνετε να πάψει**. Και να αποκτήσετε μία πιο χρήσιμη και ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό σας. Για παράδειγμα αν πάντοτε νιώθετε υπέρβαροι, ευρύχωροι κατά τον Λαζόπουλο, και όχι ιδιαίτερα ελκυστικοί, ο δικαστής σας θα αναμασά αυτά τα δύο θέματα διεξοδικά διαλέγοντας τις χειρότερες στιγμές σας και αναλύοντας σας μέχρι να χαθεί η πραγματική εικόνα της κατάστασης.

Το πόσο αυτοπεποίθηση έχετε εξαρτάται από το πώς ερμηνεύετε ένα γεγονός. Μια πιο ρεαλιστική θεώρηση των γεγονότων θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας.

Να είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας. Συνειδητοποιήστε την τάση να εστιάζετε μόνο στα αρνητικά στοιχεία και αρχίστε να αναζητάτε τα θετικά στοιχεία.

Τελικά η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία που ξεκίνησε το 1960 από τον Aaron Bech είναι μία από τις κορυφαίες θεραπείες που εστιάζει στο πρόβλημα το σημερινό και είναι κατάλληλη για μία ευρεία γκάμα διαταραχών όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η αύπνια και βεβαίως η έλλειψη αυτοεκτίμησης. Σας διδάσκει μια σειρά πρακτικών και στρατηγικών για να αντιμετωπίσετε ο,τιδήποτε συμβαίνει στη ζωή σας και για να διαχειριστείτε τη συναισθηματική υγεία σας. Σας δίνει τη δυνατότητα να ανακτήσετε τον έλεγχο των συναισθηματικών σας σκέψεων και κατ' επέκταση της συμπεριφορά σας.

Η βασική θέση της ΓΣΘ είναι **ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας**, επηρεάζει τα συναισθήματά μας και τη σωματική μας κατάσταση. Αλλά και τη συμπεριφορά μας.

Η άποψη δε που έχουμε για τον εαυτό μας προέρχεται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τις διάφορες καταστάσεις. Δηλαδή δε σας επηρεάζει αυτό που συμβαίνει αλλά το πώς ερμηνεύετε αυτό που συμβαίνει.

Νομίζω ότι αξίζει να ασχοληθείτε περαιτέρω και υπάρχουν πάρα πολλά γύρω από αυτό και μερικά από τη βιβλιογραφία που σας αναφέρω.

Η καθηγήτρια Χριστίνα Δαρβίρη, της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, αναφέρει ότι ένας από τους σημαντικότερους στρεσογόνους παράγοντες της εποχής μας είναι η εργασία.

Υπολογίζεται ότι **1 στους 3** εργαζόμενους στην Ευρωπαϊκή Ένωση, εμφανίζει έντονο εργασιακό στρες.

Το στρες αποτελεί το δεύτερο σε συχνότητα αναφερόμενο πρόβλημα υγείας και επηρεάζει περίπου το 22% των εργαζομένων. Το 50-60% όλων των χαμένων εργασιμων ημερών συνδέεται με αυτό το τεράστιο κοινωνικό και οικονομικό κόστος. Άρα είναι επιβλημένο οι επιχειρήσεις, οι οργανισμοί, το κράτος και άλλοι, να ασχοληθούν με το θέμα και πώς να το αντιμετωπίσουν μεμονωμένα και συλλογικά. Μέρος του οποίου έχει σχέση με το έναυσμα αυτού του άρθρου.

Ο Μπεκ, ο πατέρας της ΓΣΨ προτείνει μία στρατηγική τριών βημάτων για την διαχείριση των ψυχολογικών συμπτωμάτων ή την πρόκληση ανησυχητικών σκέψεων και εικόνων.

- **Αναγνώριση των σκέψεων που περνούν από το νου**
- **Την αμφισβήτησή τους και**
- **Την εύρεση ρεαλιστικών σκέψεων**

Πάντοτε γνώριζα ποιες σκέψεις μου πυροδοτούν την ανησυχία

μου. Αλλά δεν έτυχε ποτέ να αναρωτηθώ αν αυτές οι σκέψεις έχουν λογική βάση. Όταν άρχισα να το κάνω διαπίστωσα ότι μπορούσα να **προκαλέσω** τις περισσότερες από τις σκέψεις μου που μου δημιουργούσαν ανησυχία και να πάψω να τις θεωρώ λογικές.

Μερικές φορές ζήτησα τη βοήθεια κάποιου άλλου γιατί ήθελα να αμφισβητήσω μία αρνητική σκέψη μου. Και έτσι κατάφερα να κάνω πιο διαχειρίσιμο το πρόβλημα και τη ζωή μου. Διαπίστωσα εντέλει ότι είναι πολύ σημαντική η αμφισβήτηση των αγχογόνων σκέψεων, ορισμένες από τις οποίες προανέφερα. Καταστροφική σκέψη κτλ.

Επίσης διαπίστωσα ότι είναι σημαντική η ανεύρεση εναλλακτικών σκέψεων. Χρειάζεται πρόκληση στα παράλογα πιστεύω μας ρωτώντας τον εαυτό μας πόσο ρεαλιστικός είναι ο φόβος μας και διαμορφώνοντας ένα ρεαλιστικό ισχυρισμό σε απάντηση αυτού.

Αγοραφοβία, κάτι που δεν γνώριζα, είναι το άγχος του ατόμου να βρεθεί σε χώρους ή καταστάσεις από τις οποίες θεωρεί ότι δεν υπάρχει δυνατότητα έγκαιρης διαφυγής. Ειδικά σε περιπτώσεις που εμφανίζει συμπτώματα πανικού.

Ότι δε θα έχει καμιά βοήθεια από ένα έμπιστο πρόσωπό του και θα βρεθεί σε δυσάρεστη κατάσταση.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων πάσχει από αυτό. Οι γυναίκες στο 7% περίπου και οι άντρες στο 3%.

Παραδείγματα καταστάσεων που αποφεύγουν τα άτομα που πάσχουν από αγοραφοβία ή καταστάσεις στις οποίες μπορεί να νιώσουν άγχος είναι :

- Οδήγηση αυτοκινήτου σε μποτιλιάρισμα.
- Πέρασμα με αυτοκίνητο από γέφυρες και τούνελ.
- Ψώνια σε πολυσύχναστα μέρη.
- Χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς.
- Έξοδος για φαγητό, πάρτυ, κινηματογράφο, θέατρο, κοινωνικές συναντήσεις κτλ.
- Παραμονή σε χώρους αναμονής.
- Παραμονή στο σπίτι μόνοι.

Σε μερικές περιπτώσεις οι άνθρωποι εκδηλώνουν επεισόδια ξαφνικού και έντονου άγχους που ονομάζονται κρίσεις πανικού.

Μπορεί να μη συνειδητοποιούν ότι πάσχουν από αγχώδη διαταραχή, δηλαδή εκδήλωση πανικού, αλλά να πιστεύουν ότι εκδηλώνουν κάποια άλλη ασθένεια όπως καρδιακή προσβολή. Αυτό είναι κατανοητό γιατί πολλά από τα συμπτώματα του πανικού είναι σωματικά και μοιάζουν. Π.χ. κόβεται η αναπνοή, επιδρωση, η καρδιά χτυπάει δυνατά και έχει πόνους στο στήθος, τρέμουλα, αίσθημα πνιγμού κ.α.

Απ' ό,τι έχω διαβάσει οι σημαντικότερες τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους, τις οποίες εγώ τουλάχιστον θεωρήσα χρήσιμες είναι:

- τεχνικές σταδιακής έκθεσης π.χ. στην αγοραφοβία βήμα βήμα αντιμετώπισης.
- τεχνική απόσπασης προσοχής δηλαδή να σκεφτόμαστε κάτι άλλο εκτός του προβλήματος.
- συγκριτική σκέψη αν έχεις περάσει άλλες τέτοιες καταστάσεις να σκέφτεσαι ότι τις έχεις ξαναπεράσει και δεν είναι κάτι το σοβαρό.
- πρόκληση των αρνητικών σκέψεων, δηλαδή να τις προκαλούμε και ει δυνατόν να τις αναλύουμε και να τις απορρίπτουμε.
- έλεγχος των σκέψεων που προκαλούν φόβο.

Με πιο απλά λόγια :

- Να είστε διεκδικητικοί στο σπίτι, στη δουλειά. Να αποφεύγετε να γίνεστε χαλί να σας πατήσουν. Διεκδικήστε τα συμφέροντά σας εφόσον δε βλάπτουν τους άλλους.
 - Μην αποφεύγετε αυτό που φοβάστε.
 - Μην παραλείπετε να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας και να επιβραβεύετε τον εαυτό σας.
 - Οργανωθείτε στο σπίτι και στη δουλειά. Ανοργανωσιά σημαίνει άγχος.
 - Αφιερώνετε λίγο χρόνο σε ασκήσεις χαλάρωσης σε καθημερινή βάση. Περπατάτε, γυμνάζεστε ει δυνατόν σε γυμναστήριο, κολυμβητήριο κτλ. Δοκιμάστε να ασκηθείτε οργανωμένα και με πρόγραμμα.
 - Κάνετε όσο το δυνατόν περισσότερα ευχάριστα πράγματα.
- Τέλος μην αφήνετε την ψυχολογική σας κατάσταση να κορυφώνεται**. Αν κάτι σας ανησυχεί ζητήστε βοήθεια από φίλους ή

ειδικούς, ψυχολόγους, πνευματικούς. Η ψυχανάλυση δεν είναι πλέον ταμπού. Τον ψυχοθεραπευτή θεωρήστε τον σα φίλο. Σαν τον οικογενειακό σας γιατρό. Μην κρατάτε το πρόβλημά σας σιωπηλό στον εαυτό σας. Αυτό δημιουργεί τον φαύλο κύκλο.

Αποδεχτείτε αυτό που συμβαίνει. **Αν περιμένετε ο φόβος θα φύγει**. Αν προσπαθήσετε να διαφύγετε, θα είναι πιο δύσκολο να το αντιμετωπίσετε στο μέλλον.

Όπως προανέφερα πολύ σπουδαίο ρόλο παίζει ο τεχνητός έλεγχος της αναπνοής. Δηλαδή μια βαθιά αναπνοή κάθε τέσσερα με πέντε δευτερόλεπτα με συγκεντρωμένο το μυαλό μας σε αυτή βοηθάει στην πλήρη οξυγόνωση ολόκληρων των πνευμόνων και είναι μια από τις πιο απλές αποτελεσματικές μεθόδους αναρρώσεως και αντιμετώπισης του άγχους.

Τίποτα δεν είναι μη διαχειρίσιμο σήμερα με την πρόοδο της επιστήμης και της ιατρικής. Απλώς ασχοληθείτε και μην παραιτείστε με την πρώτη προσπάθεια. Η ψυχοθεραπεία θέλει το χρόνο της.

*Πηγές : ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ -HELEN KENNERLY
Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωσιακές - συμπεριφοριστικές τεχνικές
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ - Dr. Jessamy Hibberd & Jo Usmar
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ - Dr. Jessamy Hibberd & Jo Usmar
ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ - Paul Gilbert
ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ - Derrick Silove & Vijaya Manicavasagar. Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωσιακές - συμπεριφοριστικές τεχνικές*

>>