

Τα «ψυχολογικά» μας

Τα «ψυχολογικά» είναι ένα θέμα που απασχολεί όλους μας και έχω ασχοληθεί πολλές φορές σε άρθρα μου με αυτό. Ο λόγος που επιμένω και επανέρχομαι είναι ότι, ειδικά στην Ελλάδα, δεν είναι θέμα περιωπής, αντίθετα θεωρούμε ότι η οποιαδήποτε αναφορά ή ενασχόληση με ένα πρόβλημα ψυχολογικής φύσεως, θα μας κολλήσει τη ρετινιά του τρελού. Αν και τα τελευταία χρόνια φαίνεται να έχει ξεπεραστεί αρκετά αυτό το ταμπού, εντούτοις υπάρχουν ακόμη μεγάλες αναστολές στο να ζητήσει κάποιος τη βοήθεια ενός ειδικού όταν διαπιστώνει ότι ένα θέμα τον δυσκολεύει και δεν μπορεί να το ξεπεράσει μόνος του. Σημειωτέον ότι ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, τουλάχιστον 10%, χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη μόνιμα και ένα ακόμη μεγαλύτερο, περιστασιακά.

Το αντίθετο είχα διαπιστώσει ότι συνέβαινε στην Αμερική, όταν ζούσα εκεί, όπου οι άνθρωποι κατέφευγαν στον ψυχίατρο με την ίδια ευκολία που πήγαιναν στον παθολόγο ή σε έναν άλλης ειδικότητας γιατρό και του εξέθεταν το πρόβλημά τους, όπως θα έκαναν αν είχαν απέναντί τους έναν έμπιστο φίλο. Επί ευκαιρία, ένας καλός φίλος, ένας άνθρωπος της εμπιστοσύνης μας, είναι το νούμερο ένα αντίδοτο στην ψυχολογική δυσκολία και όταν δεν υπάρχει η ανάγκη του ψυχιάτρου ή του ψυχολόγου γίνεται επιτακτικότερη.

Από αυτά που έχω διαβάσει για να γράψω τα άρθρα μου, πρώτος εγώ έχω ωφεληθεί και ορισμένες συμβουλές ή τεχνικές τις χρησιμοποιώ διαχρονικά. Αυτή τη φορά θα αναφέρω συνοπτικά τα βασικότερα σημεία, που με έχουν βοηθήσει και τα οποία μπορείτε να βρείτε στο https://btomazos.gr/.

Άγχος και γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (Μάιος 2015)

Η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία ασχολείται με τη φανερή συμπεριφορά και λιγότερο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Με το τι συμβαίνει εδώ και τώρα όχι μεαυτά που συνέβησαν εκεί και τότε. (Βέβαια αν τα τωρινά προβλήματα σχετίζονται με συναισθηματικές δυσκολίες του παρελθόντος, τότε γίνεται αναφορά στο παρελθόν για να βρεθούν οι συσχετίσεις). Οι κύριοι παράγοντες που δημιουργούν προβλήματα και «φουντώνουν» το άγχος και την κατάθλιψη είναι :

Μία άλλη τεχνική που βοηθάει πολλούς να έχουν τον έλεγχο του σώματος και του μυαλού τους είναι ο βασισμένος στη γνώση και τη συναίσθηση διαλογισμός. Η κεντρική ιδέα είναι, με τον έλεγχο της αναπνοής, να συγκεντρώνει κανείς την προσοχή του σε ένα αντικείμενο κάθε φορά, αντί να περιπλανιέται οπουδήποτε. Μία πρακτική εφαρμογή, όταν δεν μπορώ να κοιμηθώ ή όταν θέλω να ξεκουραστώ το μεσημέρι στην καρέκλα γραφείου, είναι να κάθομαι, να σταυρώνω τα χέρια μου και να εντοπίζω την προσοχή μου στην αναπνοή. Εισπνέω από τη μύτη για τρία δευτερόλεπτα περίπου, κρατάω την αναπνοή μου για ενάμισι δευτερόλεπτο και εκπνέω από το στόμα σε έξι δευτερόλεπτα, πάντα συγκεντρωμένος στην αναπνοή μου.

- Η καταστροφική σκέψη
- Η διπολική σκέψη
- Η μεγιστοποίηση
- Ο αποκλεισμός του θετικού
- Η αποφυγή και διαφυγή από σημεία που επιτείνουν το πρόβλημα.
- Κοινωνικοί παράγοντες, όπως το πιεστικό εργασιακό περιβάλλον, τα οικονομικά προβλήματα, η μακροχρόνια ανεργία, τα οικογενειακά προβλήματα κ.ά.
- Είναι πολύ βασικό να γνωρίζουμε την πηγή των ανωτέρω για να τα αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικότερα. Η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζει μία ευρεία γκάμα διαταραχών, με τεχνικές που τουλάχιστον εγώ θεωρώ χρήσιμες :
 - πρόκληση των αρνητικών σκέψεων, εξέταση-ανάλυση και απόρριψη.
 - απόσπαση της προσοχής, δηλαδή απασχόληση με κάτι άλλο εκτός του προβλήματος.
 - σύγκριση του τωρινού προβλήματος με άλλα εξίσου δύσκολα ή δυσκολότερα που ξεπέρασες στο παρελθόν.

Τα «ψυχολογικά» μας

και η ψυχολογική ανθεκτικότητα

Διαλογισμός και συναίσθηση

(Απρίλιος 2014)

Μία άλλη τεχνική που βοηθάει πολλούς να έχουν τον έλεγχο του σώματος και του μυαλού τους είναι ο βασισμένος στη γνώση και τη συναίσθηση διαλογισμός. Η κεντρική ιδέα είναι, με τον έλεγχο της αναπνοής, να συγκεντρώνει κανείς την προσοχή του σε ένα αντικείμενο κάθε φορά, αντί να περιπλανιέται οπουδήποτε. Μία πρακτική εφαρμογή, όταν δεν μπορώ να κοιμηθώ ή όταν θέλω να ξεκουραστώ το μεσημέρι στην καρέκλα γραφείου, είναι να κάθομαι, να σταυρώνω τα χέρια μου και να εντοπίζω την προσοχή μου στην αναπνοή. Εισπνέω από τη μύτη για τρία δευτερόλεπτα περίπου, κρατάω την αναπνοή μου για ενάμισι δευτερόλεπτο και εκπνέω από το στόμα σε έξι δευτερόλεπτα, πάντα συγκεντρωμένος στην αναπνοή μου.

Για μια ευτυχισμένη ζωή, χαμογέλα (Δεκέμβριος 2017)

Κανείς δεν είναι τόσο πλούσιος, που να μην έχει ανάγκη ένα χαμόγελο και κανείς δεν είναι τόσο φτωχός, που να μην μπορεί να το δώσει.

Επίσης το χιούμορ, ειδικά το λεπτό, το έξυπνο, το διακριτικό που δεν προσβάλει τους άλλους, είναι ένα όπλο για τις δύσκολες στιγμές, επιβεβαιώνει την αξιοπρέπεια και μας κάνει να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τις αντιξοότητες και τα βάσανα της ζωής.

Θεωρώ ότι τρία πράγματα παίζουν σημαντικό ρόλο για μια ευτυχισμένη ζωή: χιούμορ, χιούμορ, χιούμορ, κατά τον ίδιο τρόπο που οι Εβραίοι λένε οτι τρια πράγματα πρωτευουν για να α-νοιξει κάποιος μαγαζί: τοποθεσια, τοποθεσια, τοποθεσια.

Γυμνάζομαι για να γίνω και να παραμείνω υγιής (Φεβρουάριος 2011)

Ένας άλλος τρόπος για να βελτιώνουμε τα «ψυχολογικά» μας είναι η γυμναστική. Πηγαίνω στο γυμναστήριο πολλά χρόνια. Εκεί, με τις συμβουλές γυμναστών και τη βοήθεια μηχανημάτων, γυμνάζονται όλες οι ομάδες μυών κι όταν ακόμα πηγαίνω κουρασμένος, φεύγοντας αισθάνομαι ευεξία στο σώμα και το πνεύμα. Άλλωστε είναι γνωστό ότι «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Πρόσφατα έμαθα ότι το βάδισμα είναι πολύ σημαντικό ειδικά για τους ηλικιωμένους που οι αρτηρίες των ποδιών τους είναι σε μεγάλο βαθμό φραγμένες, όπως της αφεντιάς μου. **Με το περπάτημα δημιουργούνται παράπλευρα μικρά αγγεία που λειτουργούν σαν ένα «φυσικό bypass**. Από όταν ξεκίνησα να βαδίζω μισή ώρα και μάλιστα, όταν είναι δυνατόν, σε καθημερινή βάση, είδα σημαντική βελτίωση.

Η δύναμη της θετικής σκέψης (Απρίλιος 2015)

Είναι και αυτό ένα ψυχολογικό prime που πυροδοτεί τον εαυτό μας να ενεργήσει θετικά. Μιλώντας για τους νέους ειδικότερα, μια θετική στάση για τη ζωή έχει μεγάλη σημασία και θετικά αποτελέσματα.

Πάρε τη ζωή σου όπως είναι. Δες το αισιόδοξο κομμάτι της. Ο Νίκος Καζαντζάκης, στην Ασκητική του, γράφει με τη δική του γλαφυρή γλώσσα: «Πού πάμε; Μη ρωτάς, ανέβαινε, κατέβαινε, δεν υπάρχει αρχή, δεν υπάρχει τέλος. Υπάρχει η τωρινή τούτη στιγμή γιομάτη πίκρα, γιομάτη γλύκα και τη χαίρομαι όλη».

Η τεχνική της δημιουργίας του οραματισμού (Φεβρουάριος 2017)

Αν δεν πάρετε συνειδητά την απόφαση να είστε “πλούσιος”, επιτυχημένος, ξεχωριστός και υγιής, τότε υποσυνείδητα παίρνετε την απόφαση να είστε φτωχός, μέτριος και άρρωστος. Όταν επιτρέπετε στον νου σας να εστιάζει στα κατώτερα, σημαίνει αυτομάτως ότι γίνεστε και εσείς οι ίδιοι κατώτεροι και ότι θα περιβάλλεστε από κατώτερα άτομα.

Από την άλλη, όταν εστιάζεται η προσοχή σας στο καλύτερο, σημαίνει ότι περιβάλλεστε από το καλύτερο και γίνεστε το καλύτερο.

Η δημιουργική δύναμη μέσα μας, μας καθιστά την εικόνα αυτού στο οποίο δίνουμε την προσοχή μας και η πίστη στις ικανότητές μας, μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε όποιο πρόβλημα μας παρουσιαστεί.

Εκτός αυτών που αναφέρω στα ήδη δημοσιευμένα άρθρα, στη συνέχεια ασχολούμαι με την Ψυχολογική Ανθεκτικότητα, που εστιάζει όχι στα προβλήματα, αλλά στην ενδυνάμωση του ατόμου για την αντιμετώπισή τους.

Ψυχολογική Ανθεκτικότητα

Η Ψυχολογική Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής στις συνεχείς αλλαγές της ζωής, η οποία δίνει ακριβώς εκείνα τα στοιχεία που έχει ανάγκη το άτομο για να αντιμετωπίσει το άγχος ή τις αντιξοότητες, όπως μια μεγάλη τραγωδία, ένα τραύμα, ένα πρόβλημα υγείας ή κάποια άλλη δυσκολία της ζωής. Υπάρχουν κάποιες σημαντικές μέθοδοι σύμφωνα με τις οποίες μπορούν τα άτομα να αυξήσουν τα επίπεδα της ψυχολογικής τους ανθεκτικότητας:

Αλλαγή της προοπτικής στις αντιξοότητες: Όταν κάποιος αντιμετωπίζει προκλήσεις στη ζωή του, είναι πολύ εύκολο να σκεφτεί αρνητικά ή, όπως συνήθως λέμε, «να τον πάρει από κάτω». Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, και με την κατάλληλη βοήθεια, μπορεί να είναι σε θέση να ανακαλύψει τις ευκαιρίες που κρύβει μια δυσκολία.

Εξάσκηση στην αυτο-βοήθεια-φροντίδα: Το στρες μπορεί να γίνει ανεξέλεγκτο αν δεν φροντίζει κάποιος τον εαυτό του. Για να βοηθηθεί από μόνος του κάποιος πρέπει να εξασκηθεί ώστε να αντιμετωπίζει το άγχος όσο το δυνατόν συχνότερα. Ορισμένες δραστηριότητες αυτοφροντίδας περιλαμβάνουν αρκετές και ποι-στικές ώρες ύπνου, λήψη υγιεινών τροφών και άφθονου νερού, άσκηση και ενασχόληση με δραστηριότητες που ενισχύουν τηνευμερία του.

Ανάπτυξη σχέσεων στοργής και υποστήριξης: Οι θετικές σχέσεις μπορούν να παρέχουν στα άτομα στήριξη, όταν αντιμετωπίζουν αντιξοότητες. Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικοί. Η Υποστηρικτική σχέσεων μπορεί να κάνει τη ζωή όλων πιο ουσιαστική παρά τις δυσκολίες. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ορμόνη της κυκλοκίνης εκκρίνεται όταν υπάρχει δέσιμο με τους άλλους και ενισχύονται οι σχέσεις και επίσης μπορεί να μειώσει τη φυσιολογική αντίδραση στο στρες, μετά από μια τραυματική εμπειρία. Αυτό μπορεί να κάνει ένα άτομο πιο ευπροσάρμοστο και ανθεκτικό στην πίεση και τις αντιξοότητες.

Οι ψυχολόγοι ξεκίνησαν να ερευνούν την Ψυχολογική Ανθεκτικότητα παρατηρώντας το γεγονός, που εκμαιεύεται από την πραγματική ζωή, ότι κάποια άτομα, παιδιά ή ενήλικες, που ζούσαν καθημερινά σε περιβάλλον πρόκλησης έντονης ψυχικής κατάστασης, αντιμετωπίζοντας αντιξοότητες και δυσκολίες, κατάφερναν να αναπτύξουν μηχανισμούς αντίστασης και έτσι μπορούσαν να ορθοποδήσουν, να πάνε παρακάτω, να επιτύχουν στη ζωή τους.

Το ενδιαφέρον έτσι στράφηκε στη μελέτη των μεταβλητών εκείνων που έδειχναν να ευθύνονται για την ανάπτυξη ψυχικής ανοχής σε μεγαλύτερο βαθμό σε κάποια άτομα σε σχέση με κάποια άλλα.

Η αυτογνωσία, η αυτοεκτίμηση, η δημιουργία νοήματος στη ζωή, η απόλαυση της ζωής, είναι μερικοί από τους παράγοντες που λειτουργούν υποβοηθητικά στην ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.

Η συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας στο θέμα αυτό είναι πολύ σημαντική, γιατί ουσιαστικά άλλαξε την κατεύθυνση των μελετών που γίνονταν τα τελευταία 50 χρόνια, οι οποίες εστίαζαν μόνιμα στα προβλήματα που αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι με ψυχική διαταραχή και στις τεχνικές ανακούφισής τους. Επίσης εστίασαν στην ανάπτυξη την δυνατοτήτων και στην αξιοποίηση των ταλέντων των ανθρώπων.

Γενικότερα, τα θετικά συναισθήματα έχουν πολλαπλά οφέλη για τους ανθρώπους. Βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής μας, αυξάνουν το προσδόκιμο ζωής κατά 5-7 χρόνια, βοηθούν στην καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων με τους γύρω μας, συμβάλουν στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Οι επιστήμονες κατέγραψαν δέκα στρατηγικές για την απόλαυση των θετικών εμπειριών :

Βιωματική απορρόφηση: Επικεντρώνομαι στη θετική εμπειρία αγνώντας τα περιφερειακά ερεθίσματα.

Συμπεριφορική έκφραση: Εκφράζω τη χαρά μου με έντονο τρόπο, το γιορτάζω, χτυπάω παλαμάκια, χοροπηδώ.

Όξυνση των αισθήσεων: Απομονώνω τις άλλες αισθήσεις μου για να επικεντρωθώ σε εκείνη που μου «χρειάζεται» για να απολαύσω τη στιγμή. Για παράδειγμα κλείνω τα μάτια και απολαμβάνω ένα ωραίο γλυκό.

Μοίρασμα θετικής στιγμής: Περιγράφω με λεπτομέρειες στους φίλους μου τη θετική εμπειρία μου και αντίστοιχα χαίρομαι με τη χαρά τους.

Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων: Ξαναθυμάμαι την όμορφη στιγμή, ενθυμούμενος όσο πιο πολλές λεπτομέρειες μπορώ, ώστε αυτή να αποτυπωθεί.

Αυτοσυγχαίρειν: Μετά την επίτευξη του στόχου μου, δίνω χρόνο στον εαυτό μου να χαρεί και να γιορτάσει την επιτυχία του.

Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου: Έχω επίγνωση του ότι ο χρόνος κυλά και η συγκεκριμένη στιγμή δεν ξαναγυρνά, οπότε χρειάζεται να την ευχαριστηθώ τώρα.

Μετρώ τις ευλογίες μου: Νιώθω ευγνωμοσύνη για όσα έχω στη ζωή μου: την οικογένειά μου, τους φίλους μου, τη δουλειά μου.

Θετική σύγκριση: Υπενθυμίζω στον εαυτό μου τι καλά που αισθάνομαι τώρα, μετά τη θετική εμπειρία, και πώς θα ήταν αν δεν την είχα ζήσει.

Σκέψεις που “σκοτώνουν” τη χαρά: Απομακρύνω από το μυαλό μου σκέψεις που με αποσυντονίζουν και με απομακρύνουν από το να βιώσω την όμορφη εμπειρία.

Μαθαίνοντας ποια είναι τα ισχυρά στοιχεία του χαρακτήρα μας και χρησιμοποιώντας τα στην καθημερινότητά μας, μπορούμε να αυξήσουμε την ευεξία μας, τα θετικά μας συναισθήματα και να επωφεληθούμε από την ευεργετική επίδρασή τους, ενισχύοντας την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Επιπρόσθετα, η θέσπιση ρεαλιστικών στόχων, συμβατών με τις ικανότητές μας, θα συμβάλει στη μείωση του στρες.

Αν διδάξουμε στα παιδιά μας, μέσω της οικογένειας και του σχολείου, να βλέπουν το θετικό μήνυμα μιας αντιξοότητας που προκύπτει, τα βοηθήσουμε να βρουν τα ταλέντα τους και να τα χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους, να βάζουν ρεαλιστικούς στόχους που δεν θα τα «πνίγουν», θα δημιουργήσουμε ανθρώπους προσανατολισμένους στη θετικότητα, με εσωτερική δύναμη να ανταποκριθούν στις δυσκολίες που θα προκύψουν.

Χτίζοντας παράλληλα πιο ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις, δημιουργώντας φιλίες, εμπλεκόμενοι σε ευρύτερες ομάδες εθελοντισμού, ενισχύουμε την αίσθηση του «ανήκειν» και της ασφάλειας.

Μέχρι πρόσφατα θεωρούσαμε, και είναι σωστό ως ένα βαθμό, ότι οι εμπειρίες που θα βρεθούν στο διάβα μας είναι αυτές που θα μας διαμορφώσουν. Έχοντας αναλύσει τους παράγοντες που μας βοηθούν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καταλαβαίνουμε πλέον, ότι δεν χρειάζεται να έχουμε μια μοιρολατρική στάση απέναντι στη ζωή.

Από τα αποτελέσματα των ερευνών των ψυχολόγων, έχουμε όπλα στη φαρέτρα μας, που χρησιμοποιώντας τα μπορούμε να οδηγηθούμε σε μια όχι απλώς ευτυχισμένη ζωή, αλλά στη βίωση μιας ζωής **με νόημα και σκοπό**, ο οποίος κυρίως θα καθορίζεται από **εμάς**, θα καθορίζεται από τις **ενσυνειδητες επιλογές μας**. Γιατί όπως είπε και ο Ν. Καζαντζάκης:

«Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, ζωγράφισε τον παράδεισο και μπες μέσα»

Τελειώνοντας, θέλω να απευθυνθώ και πάλι στους νέους, στους οποίους πιστεύω και θέλω με κάθε τρόπο να βοηθήσω. Εσείς οι νέοι άνθρωποι, που το μυαλό σας είναι ακόμα σφουγγάρι που απορροφά, προσπαθήστε να κάνετε παρέα με τους καλύτερους, να έχετε αυτοπεποίθηση, μην τους φοβάστε, μην τους ζηλεύετε, αυτοί θα σας πάνε παραπάνω. Γίνεσαι αυτός που κάνεις παρέα, βάλε τον πήχη ψηλά. Να είστε διεκδικητικοί στο σπίτι, στη δουλειά και να μη γίνεστε χαλί να σας πατήσουν. Αυτό σας δημιουργεί τρομερό άγχος. Διεκδικήστε τα συμφέροντά σας, εφόσον δεν βλέπτετε τους άλλους και κάποο κάπου, αφού πάρετε έξι ανάσες, να λέτε και ένα όχι.

Πηγές: https://psychopedia.gr, Μπάμπια-Google