

Καθημερινές λύσεις για να διώξετε το άγχος.

- 1. Ψυχική ευελιξία:** Βάλτε μικρούς ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να κατακτήσετε εύκολα και χωρίς άγχος και θα σας γεμίσουν χαρά. Οι μεγάλοι και μακρινοί στόχοι πρέπει να χωρίζονται σε επί μέρους μικρότερα βήματα, ώστε να χαίρεστε διαρκώς του καρπούς των προσπαθειών σας.
- 2. Αναζητήστε το γέλιο:** ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά. Το γέλιο διώχνει το ΑΓΧΟΣ. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς, ευχάριστα ομαδικά κοινωνικά παιχνίδια (όπως πχ. η παντομίμα!) αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή πραγματικότητα. Το χιούμορ είναι μια υψηλή νοητική λειτουργία που έχει μόνο το ανθρώπινο είδος και εκτονώνει το άγχος πολύ αποτελεσματικά. Μην φοβάστε να γελάσετε. Αφήστε το γέλιο να βγει δυνατά από μέσα σας. Μην ανησυχείτε για τις κοινωνικές νόρμες.
- 3. Τεχνικές αναπνοής που διώχνουν το ΑΓΧΟΣ:** Βαθιές και αργές εισπνοές. Αποφασίστε να αφιερώσετε στον εαυτό σας λίγα λεπτά κάθε μέρα για να υιοθετήσετε τη συνήθεια να παίρνετε βαθιές και αργές εισπνοές. Κρατήστε τον αέρα στα πνευμόνια σας λίγο παραπάνω, στη συνέχεια εκπνεύστε αργά από το στόμα. Σε κάθε εκπνοή, νοιώστε ότι διώχνεται το ΑΓΧΟΣ. Σώμα και πνεύμα χαλαρώνουν έτσι πραγματικά. Σε κάθε κατάσταση της ημέρας με έντονο άγχος, πάρτε τρεις τέτοιες ανάσες.
- 4. Μην σας πιάνει ΑΓΧΟΣ όταν κάνετε κάποιο λάθος.** Τα λάθη είναι ανθρώπινα και όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Σοφός δεν είναι όποιος δεν κάνει λάθη, αλλά αυτός που τα βλέπει και τα διορθώνει.
- 5. Η οργάνωση διώχνει το ΑΓΧΟΣ.** Αντιμετωπίστε τα προβλήματα με προτεραιότητα και στη σειρά τους. Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί. *Παν μέτρον άριστον.* Μην προσπαθείτε να φορτωθείτε πολλά πράγματα ταυτοχρόνως. Πρέπει να είστε ρεαλιστές: δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.
- 6. Η συζήτηση διώχνει το ΑΓΧΟΣ,** βοηθά και δίνει λύσεις: το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο. Ένας φίλος, ένας σύμβουλος, ένας συνεργάτης ή ένας συνάδελφος μπορεί και αυτός να αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα, ή να το βίωσε στο παρελθόν. Μην υποτιμάτε τη συμβουλή του, μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη.
- 7. Οι αλλαγές προκαλούν ΑΓΧΟΣ,** καμιά φορά θλίψη και στεναχώρια: αντιδράσεις όμως απόλυτα ανθρώπινες. Η αλλαγή συνεπάγεται συχνά και την απώλεια όλων όσων είχαμε στο παρελθόν. Τούτο ισχύει ακόμη και όταν η αλλαγή επιφέρει βελτίωση των συνθηκών και της ποιότητας ζωής. Χρειάζεστε χρόνο για να προσαρμοστείτε ομαλά στην καινούργια σας ζωή. Ένα μικρό ΑΓΧΟΣ είναι φυσιολογικό. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να στεναχωριέται και εν μέρει να νοσταλγεί όλα όσα δεν έχετε πια. Είναι και αυτός ένας τρόπος εκτόνωσης του άγχους.
- 8. Ένα καλό βιβλίο, μια καλή μουσική, ένα ευχάριστο περιοδικό διώχνουν το ΑΓΧΟΣ:** φίλοι στα δύσκολα. Ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχάσετε για λίγο τα προβλήματα της καθημερινότητας. Αποκτήστε hobby οπωσδήποτε, γιατί σας βοηθούν να ξεφεύγετε.
- 9. Φυσική Άσκηση και καθαρός αέρας διώχνουν το ΑΓΧΟΣ.** Η άσκηση και μάλιστα στο ύπαιθρο βοηθούν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα. Κολύμπι, ποδήλατο, ποδόσφαιρο, χορός, αθλοπαιδιές, εκδρομές, ... ότι σας αρέσει. Ακόμα και το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Τα παιδιά, οι φίλοι και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι στη διασκέδαση

Συμβουλές για το άγχος των εξετάσεων.

- Διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος μέσα στο σπίτι ή εκτός που δεν έχει πολλά ερεθίσματα να σας αποσπούν την προσοχή (πολλά έπιπλα, αντικείμενα κτλ). Διαλέξτε ένα δωμάτιο που να μην έχει πολύ έντονα χρώματα που προκαλούν άγχος και διέγερση και κατά συνέπεια κουράζουν εύκολα.
- Πριν από τις εξετάσεις αναπτύξτε στρατηγικές οργανωμένης μελέτης προκειμένου να προετοιμαστείτε. Τις περισσότερες φορές η οργάνωση μειώνει τον χρόνο της μελέτης και αποδεικνύεται πιο αποτελεσματική και λιγότερο κουραστική.
- Τα συχνά διαλείμματα βοηθούν στην καλύτερη εμπέδωση της μελέτης και λειτουργούν ευεργετικά τόσο στη διάθεση όσο και στη σωματική ξεκούραση. Ο εγκέφαλος εξάλλου μπορεί να αφομοιώσει καλύτερα τις πληροφορίες όταν η προσοχή είναι επικεντρωμένη και συντηρούμενη.
- Ο καλός ύπνος, η σωστή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα είναι από τα σημαντικότερα συστατικά μαζί με το διάβασμα για μια καλή επίδοση στις εξετάσεις.
- Πριν από κάθε εξέταση επικεντρωθείτε σε αυτά που έχετε διαβάσει χωρίς να προσπαθείτε να μάθετε καινούριες έννοιες ή πράγματα που σας φάνηκαν δύσκολα ή δυσνόητα.
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης παραμείνετε ήρεμοι με αργές και βαθιές ανάσες. Αν δεν γνωρίζετε κάποια ερώτηση προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι. Ο πανικός οδηγεί σε βεβιασμένες κινήσεις. Διαβάστε αργά και προσεκτικά τις οδηγίες και καταναίμετε τον χρόνο σας οργανώνοντας τη σκέψη σας δημιουργικά από τις ερωτήσεις που γνωρίζετε καλύτερα και θα σας δώσουν αυτοπεποίθηση να συνεχίσετε αυξάνοντας έτσι και το χρόνο για τις δυσκολότερες.
- Μετά τις εξετάσεις ξεκουραστείτε και επιβραβεύστε τον εαυτό σας για την προσπάθεια που κατέβαλε. Αξιολογήστε και εντοπίστε τα λάθη σας προκειμένου να τα διορθώσετε την επόμενη φορά.

**Το άρθρο αυτό γράφει η κα. Αγγελική Παρίου
Ιατρική ψυχολόγος Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Διευθύντρια και επιστημονική υπεύθυνη των κέντρων θεραπείας και μάθησης "Ανάδραση"
Συντονίστρια ομάδων ενηλίκων - παιδιών - εφήβων
Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ομαδικής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας
Μέλος της Σχολής Γονέων Μαρία Χουρδάκη και συντονίστρια ομάδων γονέων