

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

1. “Με πονάει έντονα το στομάχι μου από τότε που μας είπαν ότι αρχίζουν οι εξετάσεις. Ο γιατρός δεν μου βρήκε τίποτε. Αυτό σημαίνει ότι έχω άγχος...”¹
2. “Δεν είναι κακό που έχω άγχος. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Όλοι οι άνθρωποι έχουν.”²
3. “Τι θέλει να μου πει το συναίσθημά μου; Ότι κινδυνεύω από κάτι; Από τι; Ότι πρέπει να προσπαθήσω περισσότερο;...”
4. “Ας ηρεμήσω πρώτα και μετά βλέπουμε...Θα δώσω στον εαυτό μου όσο χρόνο χρειάζεται. Δεν θα συμβεί τίποτε, αν ξαπλώσω και δεν κάνω ούτε σκέφτομαι τίποτε για ένα διάστημα. Θα σκεφτώ μετά. Τώρα θα κλείσω τα μάτια και θα πάρω αργές και βαθιές αναπνοές . Θα παρακολουθώ την αναπνοή μου. Θα φέρω στο μυαλό μου ωραίες εικόνες.... (Βλέπω πχ το χωριό μου. Περπατάω στους δρόμους... Συναντάω φίλους...)”³
5. «Ωραία! Ηρέμησα. Τώρα θα σκεφτώ ποια είναι η αφορμή που αισθάνομαι άγχος. Οι εξετάσεις; »
- 6 «.Οι εξετάσεις είναι η αφορμή. Η αιτία του άγχους είναι **οι σκέψεις** μου σχετικά με αυτές: Π.χ. ότι θα είναι δύσκολα τα θέματα, ότι μπορεί να αποτύχω και αν αποτύχω τι θα πουν οι γονείς μου; Θα συνεχίσουν να με αγαπούν;»
7. «Με βοηθάνε αυτές οι σκέψεις; Όχι. Είναι σίγουρα σωστές; Όχι. Ποια σκέψη με αγχώνει περισσότερο; Τι θα πουν οι γονείς μου»
8. «Για να ανακουφιστώ, θα μοιραστώ το άγχος και τους φόβους μου μαζί τους.»

Πηγές:

1. Dalke, R. (2003). Η ασθένεια ως γλώσσα της ψυχής. Ερμηνεία των Συμπτωμάτων και Ψυχική Αυτοθεραπεία. Αθήνα: ΠύρινοςΚόσμος.
2. Nemiah, D. C. (2000). A psychodynamic View of Psychosomatic Medicine. Psychosomatic Medicine, 62 299-303.
3. Nemiah, J.C. & Sifneos, P.E. (1970). Psychosomatic Illness: A problem in Communication. PsychotherapyPsychosomatics, 18 154-160.
4. Smajda, C. (2001). Ψυχοσωματικά Παράδοξα. Ψυχαναλυτική προσέγγιση των σωματικών νοσημάτων. Αθήνα: Μετ

¹ Μας ειδοποίησε το σώμα μας : πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, ταχυκαρδία, ταχυπαλμία... Αν δεν μας βρίσκει τίποτε ο γιατρός, είναι σημάδια άγχους. Νευρική στην συμπεριφορά, ευερεθιστότητα, υπερβολικές αντιδράσεις...επίσης.

² Το άγχος μέχρι ένα όριο μας κινητοποιεί. Όταν το ξεπεράσει, μας αδρανοποιεί.

³ Μπορούν να πουν τα παιδιά τι άλλο κάνουν, για να χαλαρώσουν.

Συγγραφή Άρθρου

Τετώρου Γεωργία Ψυχολόγος - Απόφοιτη Προγράμματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
MSc Κλινική & Κοινωνική Ψυχολογία, UEL
Ειδίκευση: Κλινική Ψυχοπαθολογία & Συμβουλευτική Παιδιών Νηπιακής, Παιδικής & Εφηβικής
Ηλικίας

Πηγή: <https://www.e-psychology.gr/>