

Well-Youth!

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΩΝ** **ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Αναπτύχθηκε από την Action



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΜΑ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ	3
ΘΕΜΑ 2 . ΤΥΠΟΙ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ	5
ΘΕΜΑ 3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	7
ΘΕΜΑ 4. ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	10



ΘΕΜΑ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ

Το άγχος είναι μια σύνθετη κατάσταση του νου και του σώματος που προκύπτει κάτω από απαιτητικές συνθήκες. Σύμφωνα με τον Taylor (2015), το στρες είναι "μια αρνητική συναισθηματική εμπειρία που συνοδεύεται από προβλέψιμες βιοχημικές, φυσιολογικές, γνωστικές και συμπεριφορικές αλλαγές που κατευθύνονται είτε προς την κατεύθυνση της αλλαγής του στρεσογόνου γεγονότος είτε προς την προσαρμογή στις επιπτώσεις του".

Με άλλα λόγια, το στρες είναι η φυσική αντίδραση του οργανισμού μας σε μια πρόκληση ή απειλή. Μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες, όπως η εργασία, οι σχέσεις, τα χρήματα και τα προβλήματα υγείας.

Όταν βιώνουμε στρες, το σώμα μας απελευθερώνει ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Αυτές οι ορμόνες μας προετοιμάζουν για μάχη ή φυγή. Αυξάνουν τον καρδιακό μας ρυθμό, τον ρυθμό της αναπνοής και την αρτηριακή μας πίεση. Εκτρέπουν επίσης τη ροή του αίματος μακριά από το πεπτικό μας σύστημα και προς τους μυς μας.

Ενώ το άγχος μπορεί να είναι χρήσιμο σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως όταν μας βοηθά να προλάβουμε μια προθεσμία, το χρόνιο άγχος μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Στο κείμενο που ακολουθεί, θα συζητήσουμε τις αιτίες και τις επιπτώσεις του στρες και θα διερευνήσουμε ορισμένους υγιείς τρόπους διαχείρισης του στρες.

Ένας στρεσογόνος παράγοντας είναι "οτιδήποτε στον εξωτερικό κόσμο που σας βγάζει από την ομοιοστατική ισορροπία και η αντίδραση στο στρες είναι αυτό που κάνει το σώμα σας για να αποκαταστήσει την ομοιότητα [...]. Ένας στρεσογόνος παράγοντας μπορεί επίσης να είναι η πρόβλεψη ότι αυτό θα συμβεί" (Sapolsky, 2004).

Η ομοιότητα είναι μια κατάσταση ισορροπίας στο σώμα. Όταν ένας στρεσογόνος παράγοντας διαταράσσει αυτή την ισορροπία, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση μάχης ή φυγής για να προσπαθήσει να την αποκαταστήσει. Αυτό μπορεί να προκληθεί από φυσικές απειλές, αλλά και από αναμενόμενες απειλές.

Με άλλα λόγια, οτιδήποτε σας κάνει να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή ανήσυχοι μπορεί να αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι:

- Σωματικά, όπως ασθένεια, τραυματισμός ή πόνος
- Συναισθηματικά, όπως απώλεια εργασίας, προβλήματα σχέσεων ή οικονομικές δυσκολίες



- Ψυχολογικά, όπως ανησυχία, αυτο-αμφιβολία ή αρνητική σκέψη

Ακόμα και θετικά γεγονότα μπορεί να είναι στρεσογόνα, όπως ο γάμος, η γέννηση ενός μωρού ή η εύρεση μιας νέας εργασίας. Αυτό συμβαίνει επειδή απαιτούν από εμάς να προσαρμοστούμε στην αλλαγή.

Αρνητικά γεγονότα: όπως ασθένεια, τραυματισμός, απώλεια αγαπημένου προσώπου ή οικονομικά προβλήματα.

Ανεξέλεγκτα γεγονότα: Όπως φυσικές καταστροφές, απώλεια εργασίας ή οικονομική ύφεση.

Διφορούμενα γεγονότα: Όπως μια νέα δουλειά, η μετακόμιση σε νέο σπίτι ή η έναρξη μιας νέας σχέσης.

Υπερφόρτωση: Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι έχετε πάρα πολλά να κάνετε, δεν έχετε αρκετό χρόνο για να τα κάνετε όλα ή αισθάνεστε ότι βρίσκεστε συνεχώς υπό πίεση.

Στρεσογόνα γεγονότα της ζωής: Όπως ο γάμος, η απόκτηση ενός μωρού ή η αποφοίτηση από το σχολείο.

Οι πρώιμες εμπειρίες με το άγχος μπορεί να έχουν μόνιμες συνέπειες. Το χρόνια στρες, όταν το σώμα μας βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση συναγερμού, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο να υιοθετήσουμε ανθυγιεινούς μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Το άγχος μπορεί να αλλάξει την ανάπτυξη του εγκεφάλου με τρόπους που δυσχεραίνουν την αντιμετώπιση του μελλοντικού άγχους. Το χρόνια στρες μπορεί επίσης να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, καθιστώντας μας πιο ευάλωτους σε ασθένειες.

Τα άτομα που βιώνουν χρόνια στρες ως παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως άγχος και κατάθλιψη αργότερα στη ζωή τους.

Όταν βιώνουμε στρες, το σώμα μας απελευθερώνει ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Αυτές οι ορμόνες μας προετοιμάζουν για μάχη ή φυγή αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό, τον ρυθμό αναπνοής και την αρτηριακή πίεση. Εκτρέπουν επίσης τη ροή του αίματος μακριά από το πεπτικό μας σύστημα και προς τους μυς μας.

Το χρόνια στρες μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από φυσιολογικά και ψυχολογικά προβλήματα, όπως:

- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Αλλαγές στα επίπεδα χοληστερόλης και λιπιδίων



- Αυξημένη ορμονική δραστηριότητα
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι και μυϊκή ένταση
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Δυσκολία στον ύπνο
- Χαμηλότερη αυτοεκτίμηση
- Κοινωνική απόσυρση

Το επόμενο θέμα μας είναι οι τύποι στρες και οι τύποι στρεσογόνων παραγόντων!

ΘΕΜΑ 2 . ΤΥΠΟΙ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Το οξύ στρες είναι μια βραχυπρόθεσμη φυσιολογική αντίδραση σε μια ξαφνική πρόκληση ή απειλή. Πρόκειται για τη φυσική αντίδραση του σώματός μας "μάχη ή φυγή", η οποία μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε τον άμεσο κίνδυνο.

- Το οξύ στρες μπορεί να προκληθεί από διάφορα γεγονότα, όπως:
- Προθεσμίες
- Δημόσια ομιλία
- Επιχειρήματα
- Κυκλοφοριακή συμφόρηση
- Τραυματισμός
- Ασθένεια

Ενώ το οξύ άγχος μπορεί να είναι δυσάρεστο, μπορεί επίσης να αποτελέσει κίνητρο. Μπορεί να μας βοηθήσει να εστιάσουμε την προσοχή και την ενέργειά μας στο έργο που έχουμε αναλάβει.

Το χρόνιο άγχος είναι το μακροχρόνιο άγχος που δεν μπορείτε να αποβάλλετε. Συχνά προκαλείται από συνεχή προβλήματα στη ζωή μας, όπως πίεση στην εργασία, οικονομικές δυσκολίες, προβλήματα σχέσεων ή προβλήματα υγείας.

Σε αντίθεση με το οξύ στρες, το οποίο είναι βραχύβιο, το χρόνιο στρες μπορεί να διαρκέσει εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια. Αυτή η συνεχής κατάσταση στρες μπορεί να έχει σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Το επεισοδιακό οξύ στρες είναι ένα μοτίβο οξείας πίεσης που βιώνεται επανειλημμένα, συχνά λόγω συνεχών απαιτήσεων ή πιέσεων. Σε αντίθεση με το χρόνιο στρες, το επεισοδιακό οξύ στρες δεν είναι συνεχές, αλλά αυτά τα συχνά στρεσογόνα γεγονότα μπορούν να αθροιστούν και να επιβαρύνουν την ευημερία μας με την πάροδο του χρόνου.



Για παράδειγμα, αν έχετε μια δουλειά με πολλές προθεσμίες ή αν είστε φοιτητής που παλεύει με πολλαπλές εξετάσεις, μπορεί να βιώσετε επεισοδιακό οξύ στρες. Ενώ κάθε στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να προκαλεί μόνο βραχυπρόθεσμο στρες, η επαναλαμβανόμενη φύση αυτών των προκλήσεων μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Το ευστρες είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το θετικό στρες ή το στρες που μπορεί να είναι ευεργετικό. Προκαλείται από προκλήσεις που βρίσκουμε συναρπαστικές ή διεγερτικές, παρά απειλητικές ή συντριπτικές.

Το στρες μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε κίνητρα, δέσμευση και συγκέντρωση. Μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Για παράδειγμα, το άγχος της προπόνησης για έναν αγώνα μπορεί να μας παρακινήσει να πιέσουμε τον εαυτό μας και να επιτύχουμε τους στόχους μας. Ή, το άγχος της έναρξης μιας νέας επιχείρησης μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε δημιουργικοί και καινοτόμοι.

Το κλειδί για τη διαφοροποίηση μεταξύ ευστρες και αρνητικού στρες είναι η αντίληψη. Εάν το άγχος σας βοηθά να αισθάνεστε κίνητρα και δέσμευση, είναι πιθανό να πρόκειται για ευστρες. Ωστόσο, αν το άγχος σας κάνει να αισθάνεστε καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι, είναι πιθανότατα αρνητικό άγχος.

Όπως συζητήσαμε στην προηγούμενη ενότητα, η ομοιότητα είναι μια κατάσταση ισορροπίας στο σώμα. Όταν ένας στρεσογόνος παράγοντας διαταράσσει αυτή την ισορροπία, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση μάχης ή φυγής για να προσπαθήσει να την αποκαταστήσει. Αυτό μπορεί να προκληθεί από φυσικές απειλές, αλλά και από αναμενόμενες απειλές.

Με άλλα λόγια, οτιδήποτε σας κάνει να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή ανήσυχοι μπορεί να αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι:

- Σωματικά, όπως ασθένεια, τραυματισμός ή πόνος
- Συναισθηματικά, όπως απώλεια εργασίας, προβλήματα σχέσεων ή οικονομικές δυσκολίες
- Ψυχολογικά, όπως ανησυχία, αυτο-αμφιβολία ή αρνητική σκέψη

Ακόμα και θετικά γεγονότα μπορεί να είναι στρεσογόνα, όπως ο γάμος, η γέννηση ενός μωρού ή η εύρεση μιας νέας εργασίας. Αυτό συμβαίνει επειδή απαιτούν από εμάς να προσαρμοστούμε στην αλλαγή.

Η υπερφόρτωση της εργασίας και οι σφιχτές προθεσμίες μπορεί να οδηγήσουν σε αισθήματα πίεσης και άγχους. Οι ασαφείς προσδοκίες μπορεί να δυσχεραίνουν τη γνώση του τι αναμένεται από εσάς, γεγονός που μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχος. Η έλλειψη ελέγχου της εργασίας σας μπορεί να

σας κάνει να αισθάνεστε ότι δεν είστε υπεύθυνοι για τη μοίρα σας, γεγονός που μπορεί να σας αποδυναμώσει.

Το αίσθημα της υποτίμησης μπορεί να σας δυσκολέψει να νιώσετε κίνητρα και να ασχοληθείτε με την εργασία σας. Ένα τοξικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να είναι εχθρικό, καταχρηστικό ή με διακρίσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλο άγχος.

Η κακή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να δυσχεράνει τη χαλάρωση και την αποφόρτιση εκτός εργασίας. Όταν σκέφτεστε συνεχώς τη δουλειά, μπορεί να είναι δύσκολο να απολαύσετε την προσωπική σας ζωή.

Το οικονομικό άγχος μπορεί να επιβαρύνει τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, ακόμη και σε προβλήματα σωματικής υγείας.

Οι σχέσεις αποτελούν ζωτικό μέρος της ζωής μας, αλλά μπορούν επίσης να αποτελέσουν πηγή σημαντικού άγχους. Τα προβλήματα επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και δυσαρέσκεια. Οι διαφωνίες, αν και φυσιολογικές, μπορεί να γίνουν αγχωτικές αν δεν αντιμετωπιστούν εποικοδομητικά. Το αίσθημα ότι δεν υποστηρίζετε από τον σύντροφό σας μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βάρος. Η απιστία ή η ζήλια μπορεί να κλονίσει την εμπιστοσύνη και να προκαλέσει τεράστιο στρες. Η φροντίδα αγαπημένων προσώπων, αν και ανταμείβει, μπορεί να είναι συναισθηματικά και σωματικά εξαντλητική. Τα δύσκολα μέλη της οικογένειας μπορούν να προσθέσουν περιττή ένταση στη ζωή μας.

Το άγχος που σχετίζεται με την υγεία μπορεί να προκαλείται από μια χρόνια ασθένεια, μια σοβαρή ιατρική διάγνωση, πόνο, προβλήματα ψυχικής υγείας ή ανησυχίες για την υγεία ενός αγαπημένου προσώπου. Αυτές οι προκλήσεις μπορεί να δυσχεράνουν την αντιμετώπιση των καθημερινών δραστηριοτήτων, να αυξάνουν το άγχος και την κατάθλιψη και να οδηγούν σε αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου. Μπορεί επίσης να βρεθείτε να παραμελείτε άλλα μέρη της ζωής σας λόγω των προβλημάτων υγείας.

Η αλλαγή, όπως λείει το απόσπασμα, είναι αναπόφευκτη. Αλλά η ανάπτυξη; Αυτή είναι εντελώς προαιρετική.

Οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή, ακόμη και οι θετικές, μπορούν να αποτελέσουν σημαντική πηγή άγχους. Ο γάμος, η απόκτηση ενός μωρού, η μετακόμιση σε νέο σπίτι, η έναρξη μιας νέας εργασίας - αυτά τα συναρπαστικά γεγονότα μπορούν επίσης να διαταράξουν τις ρουτίνες μας, να μας αναγκάσουν να προσαρμοστούμε σε άγνωστες συνθήκες και να αμφισβητήσουν την αίσθηση της ασφάλειάς μας.



Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή το διαζύγιο μπορεί να είναι ακόμη πιο συναισθηματικά φορτισμένο. Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να μας αφήσουν να αισθανθούμε συγκλονισμένοι, ανήσυχoi και αβέβαιοι για το μέλλον.

Το κλειδί είναι να θυμάστε ότι το άγχος, ενώ είναι φυσιολογικό σε αυτές τις καταστάσεις, δεν χρειάζεται να σας ελέγχει.

Ο σύγχρονος κόσμος μας θέτει ένα μοναδικό σύνολο προκλήσεων στο δρόμο μας. Η υπερφόρτωση με πληροφορίες είναι ένας από τους κύριους υπαίτιους. Οι συνεχείς ειδοποιήσεις στις συσκευές μας, η πίεση να είμαστε συνδεδεμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης 24 ώρες το 24ωρο - δεν είναι περίεργο που νιώθουμε συγκλονισμένοι από τον όγκο των πληροφοριών που μας βομβαρδίζουν καθημερινά. Αυτή η συνεχής εισροή μπορεί να δυσχεράνει την εστίαση σε ό,τι πραγματικά έχει σημασία, οδηγώντας σε κόπωση από την λήψη αποφάσεων και συμβάλλοντας σε άγχος και προβλήματα ύπνου.

Το επόμενο θέμα μας είναι η αναγνώριση και η διαχείριση του άγχους!

ΘΕΜΑ 3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το άγχος είναι ένα συνηθισμένο μέρος της ζωής. Είναι η φυσική αντίδραση του οργανισμού σε μια πρόκληση ή απειλή. Ενώ το οξύ στρες, όπως το τράνταγμα που παίρνετε πριν από μια παρουσίαση, μπορεί να είναι χρήσιμο βραχυπρόθεσμα, το χρόνιο στρες μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια του στρες και να αναπτύσσουμε υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης. Σε αυτή την παρουσίαση, θα εξερευνήσουμε τεχνικές για την αναγνώριση του στρες στη ζωή μας και θα συζητήσουμε στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείρισή του.

Το άγχος δεν εκδηλώνεται μόνο στο μυαλό μας, αλλά έχει βαθύ αντίκτυπο και στο σώμα μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση μάχης ή φυγής, απελευθερώνοντας ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Αυτή η έξαρση μπορεί να προκαλέσει ποικίλα σωματικά συμπτώματα.

Μπορεί να νιώσετε μυϊκή ένταση ή πόνο, ιδίως στον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη. Οι πονοκέφαλοι, η κόπωση και τα προβλήματα ύπνου είναι επίσης κοινά σημάδια του στρες. Μπορεί να εμφανιστούν αλλαγές στην όρεξη, με ορισμένους ανθρώπους να βιώνουν αυξημένη πείνα ή λιγούρες, ενώ άλλοι χάνουν εντελώς την όρεξή τους.

Η διάρροια, η δυσκοιλιότητα ή η ναυτία μπορούν επίσης να προκληθούν από το άγχος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανίσετε πόνο στο στήθος,



αυξημένο καρδιακό ρυθμό ή δυσκολία στην αναπνοή. Το αίσθημα αδιαθεσίας, ζάλης ή λιποθυμίας είναι άλλα πιθανά σημάδια.

Η ξαφνική αύξηση ή απώλεια βάρους μπορεί να είναι αποτέλεσμα αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες που προκαλούνται από το άγχος. Σεξουαλικά προβλήματα μπορεί επίσης να προκύψουν λόγω του άγχους.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η εμφάνιση ενός ή δύο από αυτά τα συμπτώματα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είστε αγχωμένοι. Ωστόσο, αν αντιμετωπίζετε πολλά από αυτά τα συμπτώματα και παρεμβαίνουν στην καθημερινή σας ζωή, καλό είναι να μιλήσετε με τον γιατρό σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν το άγχος είναι ο ένοχος και να σας συστήσει στρατηγικές για τη διαχείρισή του.

Μπορεί να αισθάνεστε συγκλονισμένοι, αγχωμένοι ή διαρκώς νευρικοί. Η ευερεθιστότητα, ο θυμός ή η ανυπομονησία μπορεί να γίνουν πιο συχνοί σύντροφοι. Το να αισθάνεστε πεσμένοι, λυπημένοι ή ακόμη και καταθλιπτικοί μπορεί επίσης να είναι σημάδι άγχους.

Η απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνετε είναι μια άλλη κοινή συναισθηματική συνέπεια του στρες. Η δυσκολία στη συγκέντρωση, στη μνήμη ή στη λήψη αποφάσεων μπορεί επίσης να θολώσει τη σκέψη σας. Το να αισθάνεστε ανήσυχοι και νευρικοί ή, αντίθετα, υποτονικοί και κουρασμένοι, είναι και τα δύο σημάδια ότι το άγχος επηρεάζει τη διάθεσή σας.

Ο ύπνος μπορεί να διαταραχθεί από το άγχος, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή να παραμείνει κοιμισμένος τη νύχτα. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να κοιμούνται περισσότερο από το συνηθισμένο για να προσπαθήσουν να ξεφύγουν από τις ανησυχίες τους. Ως μέσο αντιμετώπισης του στρες, μπορεί να βρεθείτε να στρέφεστε συχνότερα στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά.

Τα καλά νέα είναι ότι το άγχος δεν χρειάζεται να μας ελέγχει. Υπάρχει μια σειρά από προληπτικά βήματα που μπορούμε να λάβουμε για να αποτρέψουμε το άγχος από το να μας κυριεύσει εξαρχής. Αυτές οι προληπτικές μέθοδοι είναι σαν να χτίζουμε ένα ανθεκτικό σύστημα άμυνας κατά του στρες.

Η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής είναι ένα καλό παράδειγμα. Η κατανάλωση θρεπτικών τροφών παρέχει στο σώμα σας την ενέργεια και την ανθεκτικότητα που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις. Η τακτική άσκηση είναι ένα άλλο ισχυρό προληπτικό μέτρο. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένα φανταστικό αγχολυτικό και ενισχυτικό της διάθεσης.

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι επίσης ζωτικής σημασίας για την πρόληψη του άγχους. Όταν είστε ξεκούραστοι, είστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσετε τους αναπόφευκτους στρεσογόνους παράγοντες που έρχονται στο δρόμο μας.



Φανταστείτε ότι κρατάτε μια μπάλα άγχους και τη σφίγγετε σφιχτά. Αυτό το αίσθημα απελευθέρωσης και το λιώσιμο της έντασης είναι ακριβώς αυτό που στοχεύουν να επιτύχουν οι αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του οξέος στρες.

Το οξύ στρες, η βραχυπρόθεσμη έκρηξη που βιώνουμε ως απάντηση σε μια κατάσταση πίεσης, μπορεί να είναι δίκοππο μαχαίρι. Αν και δυσάρεστο, μπορεί επίσης να μας παρακινήσει να ανταποκριθούμε στην πρόκληση.

Ενώ το οξύ στρες έρχεται και φεύγει, η διαχείριση του μακροπρόθεσμου στρες απαιτεί συνεχείς μεθόδους. Αυτές οι μέθοδοι παρακολούθησης μπορούν να είναι σαν δομικά στοιχεία για να γίνετε πιο δυνατοί, πιο ανθεκτικοί στο στρες. Εξετάστε το ενδεχόμενο επαγγελματικής βοήθειας, ομάδων υποστήριξης ή διαδικτυακών κοινοτήτων για ενθάρρυνση. Να θυμάστε, οι υγιείς συνήθειες όπως η άσκηση, η διατροφή και ο ύπνος είναι οι σύμμαχοί σας. Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης, μειώστε τα διεγερτικά και συνδεθείτε με αγαπημένα πρόσωπα για υποστήριξη. Μη φοβάστε να θέσετε όρια και να προστατεύσετε την ευημερία σας.

Μία από τις προληπτικές μεθόδους ονομάζεται πρόθεση εφαρμογής. Αισθάνεστε καταβεβλημένοι από αυτή τη λίστα με τις δουλειές που πρέπει να κάνετε; Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει να γεφυρώσετε το χάσμα μεταξύ πρόθεσης και δράσης.

Φανταστείτε ότι έχετε θέσει ως στόχο να ασκείστε περισσότερο. Οι προθέσεις υλοποίησης το πάνε ένα βήμα παραπέρα. Προσδιορίζετε μια συγκεκριμένη κατάσταση (όπως το αίσθημα άγχους μετά τη δουλειά) και τη συνδυάζετε με μια προσχεδιασμένη ενέργεια (όπως το να φορέσετε τα παπούτσια γυμναστικής και να πάτε κατευθείαν για ένα 20λεπτο τρέξιμο). Συνδέοντας τις καταστάσεις με συγκεκριμένες συμπεριφορές, οι προθέσεις υλοποίησης διευκολύνουν την τήρηση των στόχων σας και τη μακροπρόθεσμη μείωση του άγχους.

Μια άλλη τεχνική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι η **τεχνική ABCDE**. Αισθάνεστε εγκλωβισμένοι σε έναν κύκλο αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων; Η τεχνική ABCDE, που αναπτύχθηκε από τον Albert Ellis, μπορεί να σας βοηθήσει να απελευθερωθείτε.

Το Α συμβολίζει την Αντιξοότητα - την κατάσταση που προκαλεί το άγχος σας.

Το Β είναι η πεποίθησή σας για την κατάσταση αυτή. Είναι οι σκέψεις σας χρήσιμες ή επιζήμιες;

Το Γ αντιπροσωπεύει τις Συνέπειες - πώς οι πεποιθήσεις σας σας κάνουν να αισθάνεστε και να συμπεριφέρεστε.

D είναι για την αμφισβήτηση - αμφισβητήστε αυτές τις μη χρήσιμες πεποιθήσεις και αντικαταστήστε τις με πιο ρεαλιστικές.

To E είναι η Ενεργοποίηση - η θετική αλλαγή στα συναισθήματα και τις πράξεις σας όταν υιοθετείτε πιο υγιείς πεποιθήσεις.

Η τεχνική ABCDE σας δίνει τη δυνατότητα να πάρετε τον έλεγχο των σκέψεών σας και να διακόψετε την αλυσιδωτή αντίδραση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων και αρνητικών αντιδράσεων. Με την αμφισβήτηση των μη βοηθητικών πεποιθήσεων, μπορείτε να καλλιεργήσετε μια πιο θετική προοπτική και να διαχειριστείτε το άγχος πιο αποτελεσματικά.

Νιώθετε ένταση; Πάρτε μια βαθιά ανάσα με αναπνοή για χαλάρωση. Αυτή η τεχνική επικεντρώνεται στην επιβράδυνση της αναπνοής σας για να ενεργοποιήσετε τη φυσική αντίδραση χαλάρωσης του σώματός σας. Βρείτε μια άνετη θέση, κλείστε τα μάτια σας, αν θέλετε, και επικεντρωθείτε σε αργές, βαθιές αναπνοές από τη μύτη και εκπνοές από το στόμα. Νιώστε την κοιλιά σας να ανεβοκατεβαίνει με κάθε αναπνοή. Με κάθε εκπνοή, φανταστείτε ότι απελευθερώνετε την ένταση και το άγχος. Επαναλάβετε για μερικά λεπτά και νιώστε την ηρεμία να σας κατακλύζει.

Χρειάζεστε έναν γρήγορο τρόπο για να χαλαρώσετε; Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής 4-7-8. Είναι απλή και αποτελεσματική. Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας για μια μέτρηση τεσσάρων, κρατήστε την αναπνοή σας για μια μέτρηση επτά και, στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για μια μέτρηση οκτώ. Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο για αρκετά λεπτά. Το ρυθμικό μοτίβο αναπνοής βοηθά στην ηρεμία του νου και του σώματός σας, προάγοντας τη χαλάρωση και τη μείωση του στρες.

Το άγχος μπορεί να είναι αναπόφευκτο, αλλά τα θετικά συναισθήματα μπορούν να λειτουργήσουν ως ασπίδα, αντισταθμίζοντας τον αντίκτυπό του. Η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης, της χαράς και της αισιοδοξίας μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητά σας και να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις πιο αποτελεσματικά.

Ακολουθεί μια απλή άσκηση που ονομάζεται "Τρία καλά πράγματα". Πριν κοιμηθείτε κάθε βράδυ, αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τρία θετικά πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας σας. Αυτά μπορεί να είναι μεγάλες νίκες ή μικρές στιγμές χαράς. Απολαύστε αυτές τις εμπειρίες και αφήστε τα θετικά συναισθήματα να σας πλημμυρίσουν. Εστιάζοντας συνειδητά στα καλά, μπορείτε να χτίσετε μια ισχυρότερη συναισθηματική βάση για να αντιμετωπίσετε το άγχος.

Να θυμάστε ότι η διαχείριση του άγχους δεν έχει να κάνει μόνο με την ηρεμία, αλλά και με την ανάπτυξη της συναισθηματικής σας δύναμης. Έτσι, γεμίστε τη ζωή σας με θετικές εμπειρίες και πρακτικές όπως τα "Τρία καλά πράγματα" για να δημιουργήσετε ένα μαξιλάρι κατά του στρες και να προάγετε τη συνολική ευεξία.

Ο πιο ισχυρός προστατευτικός παράγοντας για το άγχος είναι η οικοδόμηση ισχυρών, ουσιαστικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους. Η οικογένειά μας μπορεί να μας προστατεύσει από τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζουμε και μπορεί να μας προσφέρει μια ασπίδα προστασίας ενάντια στο στρες.

Το επόμενο θέμα μας είναι η οικοδόμηση ανθεκτικότητας!

ΘΕΜΑ 4. ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ζωή δεν είναι πάντα εύκολη, μερικές φορές μας πετάει λεμόνια. Μερικές φορές είναι μικρές αναποδιές και μερικές φορές είναι μεγάλες προκλήσεις. Αλλά αυτό που κάνει κάποιους ανθρώπους να ξεχωρίζουν είναι η ικανότητά τους να ανακάμπτουν, να προσαρμόζονται και να συνεχίζουν να προχωρούν μπροστά. Αυτή η ικανότητα ονομάζεται ανθεκτικότητα.

Η ανθεκτικότητα δεν έχει να κάνει με την αποφυγή του άγχους ή των δυσκολιών, αλλά με την ύπαρξη των εργαλείων και των πόρων για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους. Σε αυτή την παρουσίαση, θα εξερευνήσουμε τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας και θα συζητήσουμε στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε αυτή την ισχυρή ποιότητα.

Φανταστείτε τον εαυτό σας σαν ένα υπέροχο δέντρο, δυνατό και ανθεκτικό, που αντέχει σε κάθε καταιγίδα. Αυτή είναι η ουσία της οικοδόμησης ανθεκτικότητας. Μια άσκηση που ονομάζεται "Το δέντρο της ζωής μου" μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για να καλλιεργήσετε την εσωτερική σας δύναμη. Πάρτε ένα στυλό και ένα χαρτί ή βρείτε ένα ψηφιακό εργαλείο αν προτιμάτε. Ας αναπτύξουμε την ανθεκτικότητα μαζί!

Ο καθορισμός στόχων είναι ένας φανταστικός τρόπος για να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα. Αλλά ας το παραδεχτούμε, η πορεία προς την επίτευξή τους δεν είναι πάντα ομαλή. Ακολουθεί μια άσκηση καθορισμού στόχων που ενσωματώνει τα εμπόδια και τις δυνάμεις που μπορείτε να αξιοποιήσετε για να τα ξεπεράσετε:

Πρώτον, πρέπει να ορίσετε τον στόχο σας:



Φανταστείτε ένα βουνό που θέλετε να ανεβείτε - αυτός είναι ο στόχος σας. Να είστε συγκεκριμένος και να τον καταγράψετε. Τι θέλετε να πετύχετε;

Στη συνέχεια, προσδιορίστε τα βήματα:

Οραματιστείτε ένα μονοπάτι που οδηγεί στο βουνό. Αυτά είναι τα βήματα που θα κάνετε για να φτάσετε στο στόχο σας. Χωρίστε τον στόχο σας σε μικρότερα, εφικτά ορόσημα. Καταγράψτε κάθε βήμα στο μονοπάτι σας.

Τώρα πρέπει να προβλέψετε τα πιθανά εμπόδια:

Τα βουνά μπορεί να είναι ύπουλα. Καθώς σχεδιάζετε τα βήματά σας, σκεφτείτε τα πιθανά εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε σε κάθε βήμα. Ίσως είναι η έλλειψη χρόνου, η αυτοαμφισβήτηση ή η έλλειψη πόρων. Γράψτε αυτά τα πιθανά εμπόδια δίπλα σε κάθε βήμα.

Στη συνέχεια, εντοπίστε τα δυνατά σας σημεία:

Αλλά τα βουνά αποκαλύπτουν επίσης κρυφές κοιλάδες δύναμης. Τώρα, για κάθε εμπόδιο, εντοπίστε την εσωτερική δύναμη που διαθέτετε και μπορεί να σας βοηθήσει να το ξεπεράσετε. Ίσως είναι η επιμονή σας, η επινοητικότητα σας ή η ικανότητά σας να μαθαίνετε από τις αποτυχίες. Γράψτε αυτές τις δυνάμεις δίπλα στα αντίστοιχα εμπόδια.

Ολοκληρώνοντας αυτή την άσκηση, ουσιαστικά δημιουργείτε έναν οδικό χάρτη προς τους στόχους σας, εξοπλισμένοι με τα εργαλεία για να ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια στην πορεία. Θυμηθείτε, η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει να αποφεύγετε τις προκλήσεις- σημαίνει να έχετε την αυτογνωσία και τη δύναμη να τις ξεπερνάτε.

Well-Youth!



European
Association for
Adult
Development



virtualcampus



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.