

Άγχος

Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι σαν την 'ανησυχία'. Είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα με το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται ότι κάτι μπορεί να είναι επικίνδυνο, τρομαχτικό ή ανησυχητικό. Όλοι βιώνουμε ελαφρύ άγχος όταν αντιμετωπίζουμε καταστάσεις που προκαλούν στρες, όπως πριν από ένα αθλητικό παιχνίδι ή μια εξέταση. Το άγχος αυτού του είδους είναι φυσιολογικό και είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας μας προετοιμάζει για να δράσουμε σε δύσκολες περιστάσεις. Στην πραγματικότητα το άγχος μπορεί να μας βοηθήσει να χειριστούμε κάτι καλύτερα αναζωπυρώνοντάς μας και βοηθώντας μας να αισθανόμαστε έτοιμοι για δράση.



Το άγχος μπορεί να γίνει πρόβλημα όταν είναι πολύ εντατικό, συμβαίνει πολύ συχνά, είναι ανυπόφορο ή παρεμβαίνει στην καθημερινή σας διαβίωση.

Τι είναι τα συμπτώματα του άγχους;

Τα σωματικά αισθήματα του άγχους περιλαμβάνουν αύξηση του καρδιακού ρυθμού, πιο γρήγορη αναπνοή, μυϊκή ένταση, ιδρώτα, τρέμουλα και νευρική ένταση. Άτομα που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές βιώνουν αυτά τα σωματικά συμπτώματα πολύ πιο συχνά. Επίσης μπορεί να βιώσουν:

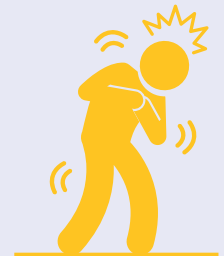


- Έμμομη ανησυχία και υπερβολικούς φόβους
- Ανικανότητα να χαλαρώσουν
- Αποφυγή προκλητικών καταστάσεων
- Κοινωνική απομόνωση ή απόσυρση
- Δυσκολία στη συγκέντρωση και τη προσοχή
- Διαταραχή ύπνου
- Προβλήματα με την εργασία, την κοινωνική ή την οικογενειακή ζωή.

Τι είναι οι προσβολές πανικού;

Οι προσβολές πανικού μπορούν να επέλθουν ως μέρος οποιασδήποτε αγχώδους διαταραχής, αλλά δεν τις βιώνουν όλοι όσοι έχουν προβλήματα άγχους.

Οι προσβολές πανικού είναι όταν ξαφνικά σας κυριέψει δυνατός φόβος και βιώνετε σωματικά αγχώδη συμπτώματα, όπως δυνατούς κτύπους καρδιάς, δυσκολίες στη αναπνοή, τρέμουλα, ζαλάδες, ή αισθάνεστε άρρωστος. Οι προσβολές πανικού διαρκούν λίγη ώρα (περίπου 10 λεπτά) και συνήθως είναι τρομακτικές και εντατικές. Κάποιοι που παθαίνει προσβολή πανικού μπορεί να αισθάνεται σαν να παθαίνει καρδιακή προσβολή ή προσβολή άσθματος, ή μπορεί να φοβηθεί ότι χάνει τον έλεγχο.



Άγχος



Είδη αγχώδους διαταραχής

Τα προβλήματα άγχους ταξινομούνται σε διαφορετικά είδη, ονομάζονται διαταραχές. Πιο κάτω είναι περιγραφές των πιο συνηθισμένων αγχωδών διαταραχών:

- **Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή:** Περνάτε το περισσότερο καιρό σας ανησυχώντας για διάφορα πράγματα καθημερινής διαβίωσης που συνήθως δεν ενοχλούν άλλους. Οι ανησυχίες φαίνονται να είναι εκτός ελέγχου και αισθάνεστε νευρική ένταση και νευρικός τον περισσότερο καιρό.
- **Κοινωνική αγχώδης διαταραχή:** Αισθάνεστε εντατικό άγχος σε κοινωνικές καταστάσεις επειδή φοβάστε ότι θα ντροπιαστείτε ότι άλλοι θα σας κρίνουν. Συνήθως αυτό σας οδηγεί στην αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων, όπως να μιλάτε στην τάξη, να πηγαίνετε σε πάρτι, να είστε το κέντρο προσοχής και να συναντάτε νέο κόσμο.
- **Διαταραχή πανικού:** Όταν παθαίνετε επαναλαμβανόμενες προσβολές πανικού και ανησυχείτε ότι θα πάθετε κι άλλη προσβολή πανικού.
- **Συγκεκριμένες φοβίες:** Εντατικό φόβο μιας συγκεκριμένης κατάστασης ή συγκεκριμένου αντικείμενου (όπως μικρούς χώρους ή αράχνες) που σας κάνει να αποφεύγετε την κατάσταση ή το αντικείμενο.

Βοήθεια σε κάποιον που πάσχει από άγχος

Ένα άτομο που πάσχει από αγχώδη προβλήματα χρειάζεται κατανόηση και στήριξη. Τα αγχώδη προβλήματα μπορούν να παρέμβουν στην ικανότητα ενός ατόμου να διάγει πλήρη ζωή έτσι όσο πιο νωρίς ζητήσουν βοήθεια τόσο το καλύτερο. Κάνετε ότι μπορείτε να ενθαρρύνετε το άτομο αυτό να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια.

Κάντε υπομονή, ακούστε και πάρτε σοβαρά τους φόβους και τις ανησυχίες αυτού του ατόμου. Δεν είναι μια απλή περίπτωση κατά την οποία τους λέμε 'ηρεμήστε' – δεν είναι τόσο εύκολο.



Άλλα προβλήματα



Πολλά νεαρά άτομα που πάσχουν από αγχώδη προβλήματα μπορεί επίσης να έχουν και συμπτώματα κατάθλιψης. Μερικά άτομα με άγχος μπορεί επίσης να πίνουν αλκοόλ ή να παίρνουν ναρκωτικά για να ελαφρώσουν τη δυσφορία ή να τους κάνει να αισθάνονται περισσότερη αυτοπεποίθηση. Όμως μακροπρόθεσμα η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών μπορεί να χειροτερεύει πολύ την κατάσταση και να προκαλέσει μακρόχρονα σωματικά και πνευματικά προβλήματα υγείας.

Βοήθεια για αγχώδη προβλήματα

- Αν αισθάνεστε άγχος είναι καλή ιδέα να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε. Μπορεί να εκλέξετε να μιλήσετε με την οικογένειά σας ή με φίλους σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τι συμβαίνει και τι στήριξη ή βοήθεια μπορεί να χρειαστείτε.
- Είναι επίσης χρήσιμο να φροντίζετε τον εαυτό σας όσο καλύτερα μπορείτε, να τρώτε καλά, να ασκήσετε και να βρείτε τρόπους να χαλαρώνετε όπως ακούγοντας μουσική, στοχαζόμενοι, κάνοντας γιόκα και δραστηριότητες που σας αρέσουν.
- Αν το άγχος συνεχίζεται χωρίς καμιά βελτίωση μπορείτε να πάρετε βοήθεια από το Γενικό σας Γιατρό (GP), ψυχολόγο ή σύμβουλο.
- Υπάρχουν επαγγελματίες υγείας στα κέντρα **headspace** και **eheadspace** (στήριξη επί γραμμής και στο τηλέφωνο) που μπορούν να βοηθήσουν. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλευτικές συνεδριάσεις για να σας βοηθήσουν να μάθετε δεξιότητες για το χειρισμό του άγχους, εξάσκηση με τεχνικές χαλάρωσης και να αποκτήσετε σιγουριά για να τα καταφέρνετε σε καταστάσεις στρες.
- Σε μερικά άτομα βοηθά και η λήψη φαρμάκων. Τα καλά νέα είναι ότι τα περισσότερα νεαρά άτομα που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές αντιδρούν θετικά στη θεραπεία. Με στήριξη μπορείτε να συνεχίσετε να ασχολείστε με την εργασία σας, τις σπουδές σας, τους επαγγελματικούς ή προσωπικούς σας στόχους.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Για περισσότερες πληροφορίες, για να βρείτε το πλησιέστερο σας κέντρο headspace ή για επί γραμμής και τηλεφωνική στήριξη, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Τα ενημερωτικά δελτία είναι μόνο γενικές πληροφορίες. Σκοπός τους δεν είναι και ούτε πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σαν αντικατάσταση για συγκεκριμένη ιατρική συμβουλή ή συμβουλή υγείας. Ενώ λαμβάνετε κάθε προσπάθεια για να βεβαιωθεί ότι οι πληροφορίες είναι ορθές, ισχύουσες, πλήρεις, συνεπείς ή κατάλληλες για κάθε σκοπό, απευθυνόμενοι σε αυτές τις πληροφορίες.

Οι πληροφορίες αυτές μεταφράστηκαν από το Κέντρο Διερμηνείας και Μετάφρασης (Interpreting and Translating Centre) της Κυβέρνησης της Νότιας Αυστραλίας μέσω χρηματικής χορηγίας από το Υπουργείο Κοινοτήτων και Κοινωνικής Ενταξης Νότιας Αυστραλίας (SA Department for Communities and Social Inclusion) για το πρόγραμμα πνευματικής υγείας (headspace) του Port Adelaide για τις Οικογενειακές Υπηρεσίες Καθολικών Centacare (Centacare Catholic Family Services).