

NEXT2U

ΑΓΧΟΣ & ΠΙΕΣΗ

Τι μπορώ να κάνω τώρα;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Βρες στήριξη

Κάθισε ή στάσου σταθερά και πίεσε απαλά τα πέλματά σου στο έδαφος.

2

Μην πάρεις πολύ βαθιά ανάσα

Πάρε μία ήρεμη, φυσική εισπνοή και άφησε τον αέρα να βγει λίγο πιο αργά.

3

Κοίτα γύρω σου

Ονόμασε τρία πράγματα που βλέπεις και δύο ήχους που ακούς.

4

Διάλεξε μόνο το επόμενο μικρό βήμα

Δεν χρειάζεται να λύσεις τα πάντα τώρα.

Ο στόχος δεν είναι να εξαφανίσεις το άγχος με το ζόρι. Είναι να μειώσεις λίγο τον συναγερμό και να ξαναβρείς το επόμενο ασφαλές βήμα.

Το υλικό προσφέρει αρχική καθοδήγηση και δεν αντικαθιστά επαγγελματική ή ιατρική αξιολόγηση.

1. Κατανόησε τον συναγερμό

Το άγχος είναι ένας μηχανισμός προστασίας. Όταν ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται πίεση ή κίνδυνο, το σώμα προετοιμάζεται να αντιδράσει. Μερικές φορές ο συναγερμός ενεργοποιείται πιο έντονα από όσο χρειάζεται.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΑΥΤΟ

Το ότι αισθάνεσαι κίνδυνο δεν σημαίνει πάντα ότι υπάρχει κίνδυνος αυτή τη στιγμή.

Πώς μπορεί να εμφανιστεί

ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΩΜΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
«Κάτι κακό θα συμβεί» «Δεν θα τα καταφέρω» Συνεχή σενάρια	Ταχυκαρδία Ένταση ή τρέμουλο Κόμπος στο στομάχι	Αποφυγή Συνεχής έλεγχος Αναζήτηση διαβεβαίωσης

Πριν χρησιμοποιήσεις τις τεχνικές

1

Έλεγξε πού βρίσκεσαι

Αν οδηγείς ή χειρίζεσαι μηχανήμα, μην κλείσεις τα μάτια και μην κάνεις άσκηση που αποσπά την προσοχή.

2

Μην πιέζεις την αναπνοή

Δεν χρειάζεται να γεμίσεις εντελώς τους πνεύμονες. Αναπνέεις ήρεμα και χωρίς κράτημα.

3

Σταμάτησε αν δυσκολεύεσαι

Αν μία τεχνική αυξάνει τη δυσφορία, σταμάτησε, κοίτα γύρω σου και άφησε την αναπνοή να γίνει φυσική.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Αν τα σωματικά συμπτώματα είναι πρωτόγνωρα, πολύ έντονα ή σε κάνουν να φοβάσαι ότι υπάρχει ιατρικό πρόβλημα, ζήτησε άμεσα ιατρική αξιολόγηση. Μην υποθέσεις ότι πρόκειται οπωσδήποτε για άγχος.

2. Ήρεμη εκπνοή 4–6

Χρόνος: περίπου 2 λεπτά

Δεν χρειάζονται πολύ βαθιές αναπνοές και δεν υπάρχει κράτημα. Το 4–6 είναι ένας αργός ρυθμός: εισπνοή σε 4 ήρεμους χρόνους και εκπνοή σε 6. Αν σε πιέζει, δοκίμασε 3–4.

1

Στήριξε το σώμα

Κάθισε με την πλάτη να στηρίζεται ή στάσου σταθερά. Και τα δύο πέλματα ακουμπούν στο έδαφος. Άφησε τους ώμους όσο γίνεται ήρεμους.

2

Παρατήρησε μία φυσική αναπνοή

Μην την αλλάξεις ακόμη. Νιώσε τον αέρα να μπαίνει και να βγαίνει. Κράτησε τα μάτια ανοιχτά, αν έτσι αισθάνεσαι ασφαλέστερα.

3

Κάνε μία ήρεμη εισπνοή

Άφησε τον αέρα να μπει απαλά από τη μύτη, αν είναι άνετο. Μέτρα: 1, 2, 3, 4. Μην γεμίσεις εντελώς τους πνεύμονες.

4

Άφησε πιο αργά την εκπνοή

Βγάλε τον αέρα απαλά από τη μύτη ή από ελαφρά ανοιχτά χείλη, σαν να κρυώνεις ένα ζεστό ρόφημα. Μέτρα: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

5

Επανάλαβε χωρίς κράτημα

Ξεκίνα αμέσως την επόμενη ήρεμη εισπνοή. Κάνε συνολικά 6 κύκλους. Αν χάσεις το μέτρημα, συνέχισε απλώς με πιο αργή εκπνοή.

6

Ολοκλήρωσε με προσανατολισμό

Άφησε την αναπνοή φυσική. Πες πού βρίσκεσαι, ποια ημέρα είναι και ποιο είναι το επόμενο μικρό πράγμα που χρειάζεται να κάνεις.

ΑΝ ΝΙΩΣΕΙΣ ΖΑΛΗ

Σταμάτησε το μέτρημα. Μην πάρεις επιπλέον βαθιές αναπνοές. Ανάπνευσε φυσικά, κοίτα ένα σταθερό αντικείμενο και πίεσε απαλά τα πέλματα στο έδαφος. Αν η ζάλη είναι έντονη ή επιμένει, ζήτησε ιατρική αξιολόγηση.

3. Γείωση 5–4–3–2–1

Χρόνος: 2 έως 3 λεπτά

Η γείωση στρέφει την προσοχή από τα σενάρια και τις έντονες σωματικές αισθήσεις προς το πραγματικό περιβάλλον. Δεν χρειάζεται να απαντήσεις τέλεια· αρκεί να παρατηρήεις συγκεκριμένα πράγματα γύρω σου.

1

Βεβαιώσου ότι βρίσκεσαι σε ασφαλές σημείο

Κράτησε τα μάτια ανοιχτά και κοίτα αργά δεξιά και αριστερά. Πες: «Βρίσκομαι εδώ, αυτή τη στιγμή».

2

Βρες 5 πράγματα που βλέπεις

Ονόμασέ τα ένα ένα, με λεπτομέρεια: «ένα μπλε βιβλίο, ένα λευκό φωτιστικό, μία καρέκλα...».

3

Βρες 4 σημεία επαφής

Παρατήρησε τέσσερις αισθήσεις αφής: πέλματα στο πάτωμα, πλάτη στην καρέκλα, χέρια στα πόδια, ύφασμα στα μπράτσα.

4

Βρες 3 ήχους

Άκουσε χωρίς να ψάχνεις κάτι ιδιαίτερο: μία φωνή, ένα αυτοκίνητο, τον αέρα ή τον ήχο του δωματίου.

5

Βρες 2 μυρωδιές ή δύο ακόμη αισθήσεις

Αν δεν υπάρχει μυρωδιά, παρατήρησε δύο χρώματα ή δύο θερμοκρασίες, όπως τη δροσιά του αέρα και τη ζεστασιά των χεριών.

6

Πες 1 σταθεροποιητική φράση

«Αυτό είναι ένα κύμα άγχους», «Μπορώ να κάνω ένα βήμα τη φορά» ή «Δεν χρειάζεται να αποφασίσω τα πάντα τώρα».

ΑΝ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙ

Σταμάτησε την αρίθμηση. Διάλεξε μόνο ένα σταθερό αντικείμενο και περιέγραψέ το. Μπορείς επίσης να ζητήσεις από έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι να παραμείνει κοντά σου και να σου μιλά ήρεμα.

4. Από το σενάριο στο επόμενο βήμα

Χρόνος: περίπου 5 λεπτά

Η ανησυχία συχνά παρουσιάζει μία πιθανότητα σαν βεβαιότητα. Η τεχνική σε βοηθά να ξεχωρίσεις τι γνωρίζεις, τι φοβάσαι και τι μπορείς πράγματι να κάνεις.

1

Γράψε την ανησυχία σε μία πρόταση

Χρησιμοποίησε συγκεκριμένα λόγια, π.χ. «Φοβάμαι ότι αύριο θα αποτύχω και όλοι θα απογοητευτούν».

2

Χώρισε τα γεγονότα από τις προβλέψεις

Γεγονός είναι κάτι που γνωρίζεις ή μπορείς να επιβεβαιώσεις. Πρόβλεψη είναι κάτι που ο νους υποθέτει.

3

Βρες τι βρίσκεται στον έλεγχό σου

Υπάρχει ένα μικρό, συγκεκριμένο βήμα που μπορείς να κάνεις στις επόμενες 24 ώρες; Αν όχι, όρισε τότε θα επανεξετάσεις το θέμα.

Παράδειγμα

ΑΝΗΣΥΧΙΑ	ΓΕΓΟΝΟΤΑ	ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ
«Θα τα κάνω όλα λάθος.»	«Έχω προετοιμαστεί σε μέρος της ύλης. Δεν γνωρίζω ακόμη το αποτέλεσμα.»	«Θα μελετήσω για 20 λεπτά το πρώτο θέμα και μετά θα κάνω διάλειμμα.»

Δοκίμασέ το τώρα

Η ανησυχία μου σε μία πρόταση:

Ποια στοιχεία είναι γεγονότα και ποια είναι προβλέψεις;

Το μικρό επόμενο βήμα μου στις επόμενες 24 ώρες:

5. Ο προσωπικός μου χάρτης άγχους

Συμπλήρωσε τον χάρτη μετά από ένα περιστατικό άγχους. Δεν χρειάζεται να γράψεις πολλά. Στόχος είναι να αναγνωρίσεις το μοτίβο σου και τι σε βοηθά πραγματικά.

Τι συνέβη λίγο πριν αυξηθεί το άγχος;

Ποια σκέψη πέρασε από το μυαλό μου;

Τι παρατήρησα στο σώμα μου;

Τι έκανα αμέσως μετά;

Τι με βοήθησε έστω και λίγο;

Ένταση πριν

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ένταση μετά

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ

1. 2.
3.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο

Όταν παρατηρώ ότι το άγχος ανεβαίνει, θα ακολουθώ αυτή τη μικρή σειρά:

1. Το πρώτο σημάδι που συνήθως παρατηρώ:

2. Η τεχνική που θέλω να δοκιμάσω πρώτα:

3. Ο άνθρωπος με τον οποίο μπορώ να επικοινωνήσω:

Πότε χρειάζεται περισσότερη βοήθεια

Αναζητήσε υποστήριξη από επαγγελματία ψυχικής ή σωματικής υγείας όταν το άγχος επιμένει ή χειροτερεύει, προκαλεί συχνά επεισόδια πανικού, επηρεάζει τον ύπνο, το σχολείο, την εργασία ή τις σχέσεις, οδηγεί σε σημαντική αποφυγή ή σε χρήση αλκοόλ, ουσιών ή φαρμάκων χωρίς καθοδήγηση για να αντέξεις.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Αν σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου ή κάποιον άλλον, αν δεν αισθάνεσαι ασφαλής ή υπάρχει άμεσος κίνδυνος, μην περιμένεις να βοηθήσει μόνο μία τεχνική. Χρησιμοποίησε αμέσως τη διαδρομή «Χρειάζομαι άμεση βοήθεια» του NEXT2U και απευθύνσου σε διαθέσιμη υπηρεσία επείγουσας υποστήριξης.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Δεν χρειάζεται να εξαφανίσεις κάθε ίχνος άγχους για να προχωρήσεις. Μερικές φορές επιτυχία σημαίνει ότι ο συναγερμός μειώθηκε λίγο και μπόρεσες να κάνεις το επόμενο ασφαλές βήμα.

Επιστημονική βάση

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: [Anxiety disorders](#) · [Stress — Questions and answers](#)