

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

1. Μιλήστε σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύεστε. Είναι πολύ πιθανό να ακούσετε χρήσιμες συμβουλές. Ούτως ή άλλως όλα τα βάρη γίνονται ελαφρύτερα όταν τα μοιραζόμαστε με κάποιον άλλο.
2. Βάλτε πρόγραμμα σε ότι έχετε να κάνετε. Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί, αλλά ασχοληθείτε με ένα πράγμα κάθε φορά.
3. Μην ξεχνάτε ποτέ τα πράγματα που σας ευχαριστούν. Η ενασχόληση με κάτι ευχάριστο δρα αγχολυτικά, καθώς αποσπά το μυαλό από τις πιεστικές σκέψεις.
4. Πάρτε ένα κατοικίδιο ζώο. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η φροντίδα ενός ζώου απαλλάσσει από τις στρεσογόνες σκέψεις.
5. Οι αναπνευστικές ασκήσεις προσφέρουν άμεση ανακούφιση από το στρες. Βάλτε το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος. Εισπνεύστε πολύ αργά από τη μύτη (μετρώντας μέχρι το 4) και νιώστε την κοιλιά σας (και όχι το στήθος σας) να φουσκώνει με αέρα. Προσπαθήστε να κρατήσετε τον αέρα στο στομάχι σας (μετρώντας μέχρι το 4) και εκπνεύστε αργά (μετρώντας πάλι μέχρι το 4).  
Όταν πρόκειται να παρουσιάσετε μια εργασία ή να δώσετε εξετάσεις :  
Καθίστε χαλαρά με τα μάτια σας κλειστά. Με τον αντίχειρα του δεξιού χεριού, κλείστε ελαφρά το δεξί ρουθούνι και πάρτε μια βαθιά εισπνοή από το αριστερό. Με το δείκτη του ίδιου χεριού, κλείστε το αριστερό ρουθούνι και εκπνεύστε από το δεξί ρουθούνι τον αέρα που εισπνεύσατε μόλις πριν λίγο από το αριστερό. Συμβουλή: Επαναλάβετε την άσκηση 15 φορές, ξεκουραστείτε και κάντε άλλες 15 επαναλήψεις
6. Ασκήσεις χαλάρωσης : Σφίξτε και στη συνέχεια χαλαρώστε κάθε μυϊκή ομάδα (πόδια, χέρια, κοιλιά, αυχένια, κεφάλι, πρόσωπο κλπ.).
7. Μην ξεχνάτε ποτέ το διάλειμμα. Κάθε φορά που είστε αγχωμένοι, σταματήστε ότι κι αν κάνετε και χαλαρώστε για 5-10 λεπτά.
8. Σκεφτείτε τι θα συνέβαινε εάν, καθώς βρισκόσασταν στα πρόθυρα μιας κρίσης άγχους και σας κοβόταν η ανάσα, οι παλμοί σας ανέβαιναν και η καρδιά σας «κλωτσούσε» στο στήθος σας, εκείνη ακριβώς τη στιγμή πατούσατε... ένα καρφί. Η κρίση του στρες θα σταματούσε, απαντούν οι ειδικοί. Θα πονούσε το πόδι σας, αλλά η προσοχή σας θα έφευγε από την κατάσταση που σας είχε στρεσάρει. Σύμφωνα με τους ειδικούς, δεδομένου ότι συχνά το στρες εντείνεται και συντηρείται από επίμονες αρνητικές σκέψεις, μια τεχνική που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπισή του είναι η απόσπαση της προσοχής από τις συγκεκριμένες σκέψεις. Ο σκοπός είναι να εστιάσετε την προσοχή σας σε κάτι απαιτητικό ή... επώδυνο, όπως για παράδειγμα: Τυλίξτε το λαστιχάκι για τα μαλλιά τόσο σφιχτά γύρω από το δάχτυλό σας, ώστε να πονέσετε ή μετρήστε από το 1 έως το 20 μετρώντας έναν αριθμό κάθε 5 δευτερόλεπτα.
9. Ασχοληθείτε με μια μορφή άσκησης, π.χ. βγείτε μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο. Αποφύγετε όμως τα ανταγωνιστικά αθλήματα, επειδή μπορεί να επιτείνουν το στρες.
10. Με το δείκτη του χεριού σας, πιέστε στο κέντρο του αυτιού, στη λακκουβίτσα ακριβώς δίπλα από την τρύπα του αυτιού, για μισό με ένα λεπτό. Πού βοηθά: Η πίεσή του θα σας ανακουφίσει από την ένταση, ιδιαίτερα όταν αυτή παίρνει τη μορφή βάρους στο θώρακα.  
Πιέστε για μισό με ένα λεπτό το λοβό του αυτιού σας με το δείκτη και τον αντίχειρά σας. Πιέστε με τον αντίχειρά σας ακριβώς στο κέντρο της παλάμης σας για 1-2 λεπτά. Πιέστε για 1-2 λεπτά την περιοχή ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού σας, με το δείκτη και τον αντίχειρα του άλλου χεριού. Η πίεση αυτού του σημείου σας βοηθά να αναπνεύσετε καλύτερα, να «καθαρίσετε» το μυαλό σας και να ανανεωθείτε.

Σε όλες τις περιπτώσεις εφαρμόστε την πίεση και στις δύο πλευρές του σώματός σας.

11. Να θυμάστε πως ό,τι και αν είναι αυτό που σας προκαλεί στρες είναι σημαντικό να μην το αποφύγετε, αλλά να το αντιμετωπίσετε. Μπορεί να σκέφτεστε ότι θα είναι δυσάρεστο, επώδυνο και ότι θα επέλθει το χάος, αλλά η αλήθεια είναι ότι τίποτα από όλα αυτά δεν θα συμβεί. Ήδη αποφασίζοντας να αντιμετωπίσετε την κατάσταση που σας προκαλεί στρες κάνετε ένα τεράστιο βήμα προόδου.

12. Γράψτε σε ένα χαρτί όλα τα γεγονότα που σας προκαλούν άγχος και τα συναισθήματά σας όταν έχετε στρες. Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να δείτε τα προβλήματα σε μικρότερη διάσταση, να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και να χειριστείτε με καλύτερο τρόπο.

13. Καθίστε στον καναπέ ακούγοντας μουσική, διαβάζοντας ένα βιβλίο ή απλά ονειροπολώντας. Άλλωστε, ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει αποδεδειγμένα την ανάγκη να ονειροπολεί (να αφαιρείται) κάθε 1,5 ώρα! Πρόκειται για μια αυτόματη λειτουργία που βοηθά στην «ανασυγκρότηση» του εγκεφάλου και η οποία σπανίως επιτελείται.

14. Πριν πέσετε για ύπνο, αποφορτίστε τη σκέψη σας από κάθε έννοια και αφήστε τα προβλήματα για το επόμενο πρωί.

15. Η υγιεινή διατροφή καταπολεμά το στρες. Επιλέξτε φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες και αποφύγετε τις λιπαρές και επεξεργασμένες τροφές.

16. Επιλέξτε μια σοκολάτα που δεν συνηθίζετε να τρώτε ή δεν έχετε δοκιμάσει ποτέ.

Ανοίξτε την και μυρίστε το άρωμά της. Παρατηρήστε την και στη συνέχεια δοκιμάστε την. Μην τη φάτε λαίμαργα, αλλά αφήστε να λιώσει στο στόμα σας. Επαναλάβετε τη διαδικασία με αργούς και χαλαρούς ρυθμούς.

17. Βάλτε τα χεριά σας κάτω από το νερό της βρύσης και στρέψτε την προσοχή σας στην αίσθηση που προκαλεί. Εάν στο μυαλό σας εισβάλλουν ανεπιθύμητες σκέψεις, στρέψτε ξανά απαλά την προσοχή σας στο τρεχούμενο νερό. Η εστίαση της εγκεφαλικής δραστηριότητας στις αισθήσεις προκαλεί χαλάρωση.

18. Γελάστε, είναι... αγχολυτικό! Παρακολουθήστε στην τηλεόραση μια κωμωδία ή επιλέξτε την παρέα ενός φίλου που διαθέτει πολύ χιούμορ.

19. Ακούστε μουσική. Ορισμένα μουσικά κομμάτια αποτελούν πολύτιμο βοήθημα στην αποφόρτιση του στρες. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μουσική με αργό ή μέτριο τέμπο προκαλεί ηρεμία και ευχαρίστηση. Σε κάθε περίπτωση, όμως, βασική προϋπόθεση για την επιλογή του μουσικού κομματιού που θα σας χαλαρώσει είναι να σας αρέσει.

20. Πλάστε μια εικόνα αν αμφιβάλλετε για το πόση δύναμη έχει μια εικόνα που θα δημιουργήσετε με τη σκέψη σας, σκεφτείτε απλά πώς αντιδράτε όταν σκέφτεστε ένα ολόφρεσκο ζουμερό πράσινο λεμόνι, το οποίο κόβετε με το μαχαίρι και το φέρνετε στο στόμα σας. Μήπως το στόμα σας γέμισε ήδη με σάλιο; Με έναν παρόμοιο τρόπο, πλάστε με το μυαλό σας μια εικόνα ηρεμίας και θα δείτε ότι θα χαλαρώσετε: Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια και φέρτε στο μυαλό σας με κάθε λεπτομέρεια μια εικόνα που σας ευχαριστεί. Εστιάστε στις αισθήσεις που σας προκαλεί η εικόνα, π.χ. φανταστείτε ότι είστε σε μια ωραία παραλία, κάθεστε σε μια χνουδωτή πετσέτα πάνω στη ζεστή άμμο, νιώθετε τον ήλιο να ζεσταίνει το σώμα σας, ακούτε το κύμα, μυρίζετε την αύρα της θάλασσας. Η εικόνα της παραλίας συνήθως δρα χαλαρωτικά για τους περισσότερους, αν και ο καθένας μπορεί να διαλέξει το δικό του μοτίβο.

### Πηγές

<http://www.followme.gr>

<http://www.vita.gr>

<http://www.news.gr>