

Άγχος και ανησυχία – Γιατί αισθάνεστε ότι το μυαλό σας είναι πάντα 'ενεργό'

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή, όταν αισθάνεστε ότι το μυαλό σας τρέχει πιο γρήγορα από εσάς. Μπορεί να αισθάνεστε υπερένταση, ανησυχία, άγχος ή ανίκανοι να χαλαρώσετε. Οι σκέψεις σας μπορεί να τρέχουν, να επαναλαμβάνονται, να πηδούν ή να αναπαράγουν στιγμές ξανά και ξανά. Μπορεί να πιάνετε τον εαυτό σας να ανησυχεί για πράγματα που δεν σας ενόχλησαν ποτέ ή να αισθάνεστε καταβεβλημένοι από αποφάσεις που πριν φαίνονταν απλές.

Αν αυτό ακούγεται οικείο, δεν είστε μόνοι. Το άγχος, η ανησυχία και το στρες είναι εξαιρετικά κοινά, ειδικά, όταν η ζωή φαίνεται αβέβαιη, πολυάσχολη ή συναισθηματικά βαριά. Τίποτα από αυτά δεν σας κάνει αδύναμους. Σας κάνει ανθρώπινους.

Η κατανόηση του άγχους μπορεί να είναι το πρώτο βήμα για να νιώσετε πιο ήρεμοι.

Γιατί το άγχος εμφανίζεται

Ο εγκέφαλός σας είναι σχεδιασμένος να σας προστατεύει. Όταν κάτι φαίνεται αβέβαιο ή συνταρακτικό, ο εγκέφαλός σας δίνει επιπλέον προσοχή. Ελέγχει για πιθανούς κινδύνους, προσπαθεί να προβλέψει τι μπορεί να πάει στραβά και σας προτρέπει να προετοιμαστείτε.

Αυτό είναι χρήσιμο όταν αντιμετωπίζετε πραγματικό κίνδυνο, αλλά στην καθημερινή ζωή μπορεί να προκαλέσει υπερφόρτιση.

Ο εγκέφαλός σας μπορεί να αλλάξει σε «κατάσταση συναγερμού» ακόμη και όταν η απειλή είναι συναισθηματική και όχι σωματική. Για παράδειγμα:

- εργασιακό στρες
- ένταση στη σχέση
- χρηματοοικονομική πίεση
- ανησυχίες για την υγεία
- μεγάλες αποφάσεις
- εμπειρίες του παρελθόντος που ξαναέρχονται στην επιφάνεια
- γενική αβεβαιότητα.

Το άγχος είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σας λέει, "Προσπαθώ να σας κρατήσω ασφαλείς", ακόμη και όταν η κατάσταση δεν χρειάζεται αυτό το επίπεδο προστασίας.

Πώς αισθάνεται το σώμα σας το άγχος και την ανησυχία

Το άγχος συχνά εμφανίζεται σωματικά πολύ πριν το αναγνωρίσετε ψυχικά. Μπορεί να παρατηρήσετε:

- σφίξιμο στο στήθος
- ταχυκαρδία
- ρηχή αναπνοή
- κόμπο στο στομάχι σας
- ιδρώτα ή τρέμουλο στα χέρια
- προβλήματα ύπνου
- δυσκολία στη συγκέντρωση
- αίσθημα ευερεθιστότητας ή ανησυχίας.

Αυτές είναι φυσιολογικές βιολογικές αντιδράσεις, όχι προσωπικά ελαττώματα. Το σώμα σας προετοιμάζεται να αντιδράσει στο άγχος, ακόμη και αν δεν βρίσκεστε σε κίνδυνο.

Όταν η ανησυχία γίνεται κύκλος

Η ανησυχία μπορεί να μοιάζει με προγραμματισμό ή επίλυση προβλημάτων. Αλλά μετά από ένα σημείο, σταματά να είναι χρήσιμη και αρχίζει να γίνεται κυκλική.

Το μυαλό σας μπορεί να επαναλαμβάνει σκέψεις όπως:

- «Τι θα γίνει αν δεν μπορώ να το διαχειριστώ;»
- «Τι θα γίνει αν κάτι πάει στραβά;»
- «Γιατί δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι αυτό;»
- «Θα έπρεπε να τα καταφέρνω καλύτερα.»

Αυτές οι επαναλαμβανόμενες σκέψεις μπορεί να σας αφήσουν εξαντλημένους. Όσο περισσότερο προσπαθείτε να ελέγξετε τις σκέψεις, τόσο πιο δυνατές μπορεί να φαίνονται.

Δεν είναι δικό σας λάθος. Αυτό είναι απλώς πώς αντιδρά το μυαλό υπό πίεση.

Γιατί μπορεί να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να χαλαρώσετε

Όταν το άγχος συσσωρεύεται, το εσωτερικό σας σύστημα συναγερμού γίνεται πιο ευαίσθητο.

Αυτό σημαίνει ότι:

- οι μικρές εργασίες φαίνονται μεγάλες
- οι μικρές ανησυχίες φαίνονται πιο μεγάλες
- οι αποφάσεις φαίνονται πιο δύσκολες
- το μυαλό σας πηδάει μπροστά σε σενάρια της χειρότερης περίπτωσης
- το σώμα σας παραμένει τεταμένο ακόμα και όταν θέλετε να χαλαρώσετε.

Αυτά είναι κοινά σημάδια ότι νιώθετε υπερφόρτωση, όχι αποτυχία.

Πώς μπορείτε να ηρεμήσετε

Όταν το μυαλό σας τρέχει, μικρές στιγμές «πίσω στην πραγματικότητα» μπορούν να βοηθήσουν το σώμα σας να ηρεμήσει. Μπορείτε να δοκιμάσετε:

- να πάρετε μια αργή εισπνοή και μια μεγαλύτερη εκπνοή
- να παρατηρήσετε τα πόδια σας στο πάτωμα
- να κοιτάξετε γύρω και να ονομάσετε πέντε πράγματα που μπορείτε να δείτε
- να πιείτε ένα ποτήρι νερό
- να βγείτε έξω για καθαρό αέρα
- να κάνετε μία μικρή εργασία.

Αυτές οι μικρές ενέργειες λένε στο νευρικό σας σύστημα ότι είστε ασφαλείς.

Αναζήτηση υποστήριξης

Το άγχος μπορεί να φαίνεται απομονωτικό, αλλά υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη. Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι τα πράγματα να γίνουν χειρότερα για να ζητήσετε βοήθεια. Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια οποιαδήποτε στιγμή.

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε, να μιλήσετε στον οικογενειακό γιατρό σας [GP], να καλέσετε τη Γραμμή Ψυχικής Υγείας Medicare ή να επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare.

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνατε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Αξίζετε να νιώθετε ότι γίνεστε κατανοητοί και είστε υποστηριγμένοι

Το άγχος δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Είναι σημάδι ότι διαχειρίζεστε το στρες, τον φόβο ή την αβεβαιότητα για πολύ καιρό. Με τη σωστή υποστήριξη και απλά, σταθερά εργαλεία, είναι δυνατόν να νιώσετε πιο ήρεμοι, πιο σαφείς και πιο σταθεροί. Δεν χρειάζεται να το κουβαλάτε μόνοι σας.