

Όταν η ζωή φαίνεται πολύ δύσκολη

Όταν το άγχος αρχίζει να αυξάνεται, μπορεί να σας φανεί σαν το μυαλό και το σώμα σας να εργάζονται εναντίον σας. Η καρδιά σας μπορεί να καλπάζει. Οι σκέψεις σας μπορεί να επιταχύνονται ή να γίνονται έμμονες. Μπορεί να νιώθετε ένταση, θολούρα, νευρικότητα ή περίεργη κούραση, ανεξάρτητα από το πόσο ξεκουράζεστε. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι κάτι δεν πάει καλά όταν αισθάνονται έτσι.

Η κατανόηση του τι συμβαίνει μέσα στο σώμα σας κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους μπορεί να βοηθήσει στην ομαλοποίηση της εμπειρίας σας, ώστε να μπορείτε να προσεγγίσετε τα συναισθήματά σας με περισσότερη συμπόνια και λιγότερο φόβο.

Τι συμβαίνει όταν νιώθετε άγχος

Η πρώτη μέριμνα του εγκεφάλου σας είναι να σας κρατήσει ασφαλείς. Όταν ο εγκέφαλος αισθάνεται κάτι αγχωτικό, ενεργοποιεί ένα είδος εσωτερικού συναγερμού. Αυτός ο συναγερμός μπορεί να ενεργοποιηθεί από πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης στην εργασία, των οικογενειακών ανησυχιών, της αβεβαιότητας, της έντασης στις σχέσεις, ή απρόσμενων αλλαγών στη ζωή.

Το σύστημα συναγερμού προετοιμάζει το σώμα σας να ανταποκριθεί γρήγορα. Δεν σταματάει να ρωτήσει αν η απειλή είναι συναισθηματική ή σωματική. Απλά αντιδρά.

Μπορεί να παρατηρήσετε:

- σφίξιμο στο στήθος
- ταχυπαλμία ή φτερούγισμα στην καρδιά
- κόμπο στο στομάχι σας
- ιδρώτα ή τρέμουλο στα χέρια
- πρόβλημα εστίασης
- αίσθημα ανασφάλειας ή υπερέντασης.

Αυτά τα συναισθήματα δεν είναι σημάδια ανεπάρκειας του σώματός σας. Είναι σημάδια ότι το σώμα σας προσπαθεί να σας προστατεύσει.

Γιατί το άγχος μπορεί να φαίνεται τόσο έντονο

Αν το άγχος συνεχιστεί για αρκετή ώρα, ο εσωτερικός συναγερμός σας γίνεται πιο ευαίσθητος. Αυτό σημαίνει ότι πιο ασήμαντα πράγματα μπορεί να φαίνονται μεγαλύτερα από ό,τι συνήθως. Οι καθημερινές εργασίες μπορεί να αρχίσουν να φαίνονται βαριές ή περίπλοκες. Μικρές ανησυχίες μπορεί ξαφνικά να φαίνονται ανυπέρβλητες.

Αυτό δεν είναι το δικό σας λάθος. Είναι το νευρικό σας σύστημα που κάνει το καλύτερο δυνατόν με τους πόρους που έχει.

Μπορεί να βοηθήσει να θυμάστε:

- Ότι οι αντιδράσεις σας είναι λογικές.
- Ότι το σώμα σας ανταποκρίνεται στην πίεση, όχι στη φαντασία.
- Ότι δεν είστε αδύναμοι ή υπερβολικοί.
- Ότι δεν είσαι οι μόνοι που νιώθετε έτσι.

Γιατί μπορεί να αισθάνεστε ότι έχετε κολλήσει κάπου ή είστε ανίκανοι να αντιμετωπίσετε την κατάσταση

Όταν το σύστημα συναγερμού είναι ενεργοποιημένο, το μέρος του εγκεφάλου σας που είναι υπεύθυνο για τον σχεδιασμό, την επίλυση προβλημάτων και τη σκέψη γίνεται σαφώς λιγότερο ενεργό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το άγχος μπορεί να σας δυσκολεύει να παίρνετε αποφάσεις, να θυμάστε πράγματα, ή να αναλαμβάνετε δράση.

Μπορεί να παρατηρήσετε:

- ότι αισθάνεστε παγωμένοι
- ότι αποφεύγετε εργασίες
- ότι παρασκέφτεστε τις μικρές λεπτομέρειες
- ότι βρίσκετε απλά πράγματα εκπληκτικά δύσκολα
- ότι αισθάνεστε αποσυνδεδεμένοι ή άτονοι.

Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις που πολλοί άνθρωποι βιώνουν.

Πώς να βοηθήσετε το σώμα σας να ηρεμήσει

Παρόλο που η αντίδραση στο άγχος λειτουργεί αυτόματα, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το μυαλό και το σώμα σας να επιστρέψουν σε μια πιο ήρεμη κατάσταση.

Μπορείτε να δοκιμάσετε:

- να παίρνετε αργές αναπνοές, με εκπνοές μεγαλύτερης διάρκειας από τις εισπνοές
- να καθίσετε σε μια άνετη θέση και να κοιτάξετε τα πόδια σας στο πάτωμα
- να βγείτε έξω για λίγο καθαρό αέρα
- να τοποθετήσετε ένα χέρι στο στήθος ή στο στομάχι σας και να παρατηρήσετε την κίνηση της αναπνοής σας

Mental Health Check In

- να κάνετε ένα απαλό τέντωμα για να απελευθερωθεί η ένταση
- να πείτε στον εαυτό σας ότι αυτό που αισθάνεστε είναι κατανοητό.

Αυτά τα μικρά βήματα βοηθούν το νευρικό σας σύστημα να μαλακώσει και να ηρεμήσει.

Αναζήτηση υποστήριξης

Αν το άγχος επηρεάζει τον ύπνο, τις σχέσεις, την εργασία ή την καθημερινή ζωή σας, είναι καλή ιδέα να απευθυνθείτε κάπου για υποστήριξη. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τι περνάτε και να βρείτε τρόπους να αισθανθείτε πιο σταθεροί.

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.

Ποτέ δεν πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα μόνοι σας.

Αξίζετε να νιώθετε ότι γίνεστε κατανοητοί και είστε υποστηριγμένοι

Το αίσθημα της υπερφόρτωσης δεν σημαίνει αποτυχία. Σημαίνει ότι κουβαλάτε περισσότερα από όσα το μυαλό και το σώμα σας μπορεί άνετα να κρατήσει. Με καλοσύνη, γνώση και υποστήριξη, το άγχος γίνεται κάτι που μπορείτε να κατανοήσετε και να αντιμετωπίσετε αντί κάτι που πρέπει να φοβάστε.