



Δεν είσαι το άγχος σου

Με μια άλλη ματιά...

Την περίοδο των ακαδημαϊκών χρόνων οι φοιτητές αντιμετωπίζουν σημαντικές και απότομες αλλαγές τόσο σε ενδοπροσωπικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Η διαδρομή προς την αναδυόμενη ενηλικίωση αποτελεί έναν συνδυασμό μεταβάσεων, στις οποίες χρειάζεται οι ενήλικες να ανταπεξέλθουν και να προσαρμοστούν. Μια από αυτές τις συνθήκες μετάβασης είναι η εξεταστική περίοδος. Κάθε εξεταστική είναι διαφορετική, γιατί το ίδιο το άτομο είναι διαφορετικό, καθώς αλλάζουν οι προσδοκίες, οι ανάγκες, οι τρόποι διαχείρισης και τα ψυχικά αποθέματα. Υπάρχει, όμως, ένας κοινός παρονομαστής, ο οποίος αδιαμφισβήτητα κάνει αισθητή την παρουσία του σε κάθε τέτοια περίοδο. Το άγχος.

Πόσο συχνά ακούμε ή διαβάζουμε για το άγχος; Πόσες φορές το προσεγγίζουμε σε συζητήσεις, για να εξηγήσουμε συμπεριφορές, καταστάσεις ή συναισθήματα; Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Γιατί άραγε; Η απάντηση είναι πολύ απλή. Γιατί χωρίς αυτό δε θα μπορούσαμε να ζήσουμε. Είναι μια κινητήριος δύναμη για τη ζωή, είναι εκείνη η συναισθηματική κατάσταση, η οποία μας ενεργοποιεί σε ψυχικό και σε σωματικό επίπεδο. Χρειαζόμαστε άγχος για να ξυπνήσουμε το πρωί και να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Χρειαζόμαστε άγχος για να πάμε στα μαθήματα της σχολής. Αγχωθήκαμε και διαβάζουμε για την εξεταστική, αλλιώς δε θα ασχολούμασταν με αυτό, γιατί δε θα μας ενδιέφερε. Έτσι, ως έχουμε για αρχή στον νου μας ότι το άγχος είναι μια φυσιολογική κατάσταση του οργανισμού. Περιμένουμε, λοιπόν, ότι θα έχουμε άγχος, γιατί χωρίς αυτό θα ήμασταν σε αδράνεια. Άρα, δεν μπορούμε να το εξαφανίσουμε. Τι μπορούμε να κάνουμε, όμως;

Το πρόβλημα ξεκινάει όταν το άγχος ξεπερνάει τα όρια που μπορώ να αντέξω. Όταν μου καταστρέφει στιγμές χαλάρωσης και απόλαυσης. Όταν δεν το χρειάζομαι πια, αποτελεί πρόβλημα για εμένα. Εκεί οφείλω να αναρωτηθώ, γιατί έρχεται όταν εγώ θεωρώ ότι δεν το χρειάζομαι; Έρχεται, λοιπόν, και από τη φύση του στρέφει την προσοχή μου σε εμένα. Χωρίς να το επιδιώκει, με αναγκάζει να ασχοληθώ με τον εαυτό μου (και τους άλλους να ασχοληθούν με μένα). Εκεί προσπαθώ να το παρατηρήσω και να το καταλάβω. Τι θέλει να μου πει; Τι δεν έχω κάνει για τον εαυτό μου; Μόνο που θα μπω στη διαδικασία να το παρατηρήσω, θα το μειώσω. Και είναι το μόνο που μπορώ να κάνω. Αφού δεν μπορώ να το διώξω, θα προσπαθήσω να το διαχειριστώ. Είναι ένα κομμάτι του εαυτού μου, το οποίο αν προσπαθήσω να το κατανοήσω, θα πάρω χρήσιμες πληροφορίες για εμένα. Γιατί είναι μόνο ένα μέρος του εαυτού μου. Ένα μέρος, το οποίο προέρχεται από εμένα για να μου φέρει πληροφορίες γι' αυτά που

χρειάζομαι. Γι' αυτά που θέλω κι έχω ανάγκη ή γι' αυτά που δε θέλω. Και είναι τόσα πολλά. Και είμαι όλα αυτά τα πολλά μαζί. Το άγχος απλά έρχεται να μου φέρει μηνύματα γι' αυτά.

Όταν, λοιπόν, έρχεται σε στιγμές που αποτελεί πρόβλημα για εμάς, ας το αξιοποιήσουμε ως ένα διάλειμμα, για να αναρωτηθούμε για τον εαυτό μας. Όσοι έχουν άγχος, έχουν την τάση όταν πιέζονται, να πιέζουν τον εαυτό τους περισσότερο. Να ενεργοποιούνται για ανθρώπους και καταστάσεις που ξεπερνάνε τα προσωπικά τους όρια. Να είναι διαθέσιμοι και ίσως να βάζουν τις ανάγκες τους σε δεύτερη μοίρα. Άρα, να παρατηρούμε μέχρι που είναι τα όρια της προσωπικής μας αντοχής. Και να τα ακούμε. Να μας φροντίζουμε ψυχικά και σωματικά. Να απολαμβάνουμε. Να κάνουμε διαλείμματα. Γιατί αν δεν το κάνουμε, θα έρθει το άγχος να μας «αναγκάσει» να τα κάνουμε όλα αυτά.

Κορνηλία Βήκα

Ψυχολόγος, ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή