



Το άγχος είναι μια κατάσταση εσωτερικής έντασης. Σε ήπια μορφή υπάρχει και συνοδεύει πολλές ενέργειες του ατόμου και αντιστοιχεί στη φάση της εγρήγορσης, κατά την οποία αυξάνεται η ετοιμότητα του ατόμου για δράση και αντίδραση. Όταν αυτή είναι σε ήπια ένταση, βοηθάει το άτομο να αντιλαμβάνεται πιο σωστά τις δυσκολίες ή τους κινδύνους και να αντιδρά πιο άμεσα και αποτελεσματικά. Από τη στιγμή όμως που η ένταση του άγχους αυξάνει σε σημείο ώστε να επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα, που επιμένει αν και το αρχικό αίτιο έχει πια εκλείψει ή που δημιουργείται χωρίς αρκετά σοβαρή αιτία, τότε γίνεται ένα πρόβλημα για τον άνθρωπο.

Εκδηλώσεις του άγχους

Το άγχος εκδηλώνεται με πολλές και ποικίλες μορφές. Το ίδιο το άτομο μπορεί να παραπονιέται για ανησυχία, εσωτερική ταραχή, για αδυναμία να αναπαυθεί, για ζάλη, πονοκεφάλους, σφίξιμο στον αυχένα, προκάρδια ενοχλήματα, γαστρεντερικές διαταραχές πιο συχνά με τη μορφή σπαστικής κολίτιδας, δυσκολία να κρατήσει την προσοχή του συγκεντρωμένη για αρκετό διάστημα σε ένα θέμα και πολλά άλλα άτυπα ενοχλήματα. Εκτός από το άγχος, τα συναισθήματα του ατόμου χαρακτηρίζονται άλλοτε από φάσεις θυμού ή εξάρσεις οργής και άλλοτε από κατάθλιψη που συνοδεύεται από τύψεις και ενοχές.

Όταν το άγχος είναι κάπως πιο έντονο, εξαφανίζεται την ειρήνη και την χαρά μέσα από το άτομο, και επιπλέον κυριαρχείται από έναν ακαθόριστο φόβο για την υγεία του, για την εξέλιξη της κατάστασής του ή για πιθανές δυσάρεστες εξελίξεις στη ζωή του ή τη ζωή των δικών του. Όσο πιο έντονο είναι το άγχος, τόσο πιο ανίκανος γίνεται ο άνθρωπος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του, να λύσει κάποιο πρόβλημά του ή να αποφασίσει μπροστά σε κάποιο δίλημμα.

Τέλος, σε μερικές περιπτώσεις, όταν το άγχος είναι ιδιαίτερα έντονο, μπορεί να εκδηλωθεί

με τη μορφή κρίσεων τρόμου και πανικού.

Πως δημιουργείται το άγχος

Οι κυριότεροι παράγοντες που μπορούν να ενοχοποιηθούν για τη δημιουργία του άγχους είναι:

α. Η ιδιοσυγκρασία. Έχει αποδειχθεί ότι όλοι δε γεννιόμαστε ίδιοι από άποψη ιδιοσυγκρασίας. Μερικοί είναι λίγο-πολύ αγχώδεις από τη γέννησή τους.

β. Η ανατροφή. Η ανατροφή και οι παιδικές εμπειρίες μας τροφοδοτούν συχνά με άγχος. Αν για παράδειγμα είχαμε γονείς που στην παιδική μας ηλικία απαιτούσαν από μας περισσότερα από ό,τι μπορούσαμε να αποδώσουμε ή αν ζήσαμε δίπλα σε αγχώδη άτομα που μας μετέδιδαν συνέχεια το δικό τους άγχος, είναι φυσικό να έχουμε κι εμείς άγχος.

γ. Αποτυχίες. Αν στο παρελθόν είχαμε επανειλημμένες και απροσδόκητες αποτυχίες, αν είχαμε την ατυχία να συναντήσουμε περισσότερες δυσκολίες ή εμπόδια από ότι οι άλλοι γύρω μας, τότε μπορεί να έχει αναπτυχθεί μέσα μας άγχος.

δ. Κίνδυνοι και δυσκολίες. Στην καθημερινή μας ζωή υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι, άλλοτε πραγματικοί και άλλοτε φανταστικοί. Επίσης υπάρχουν πολλές υποχρεώσεις και προβλήματα που μας πιέζουν καθημερινά, απαιτώντας τη λύση τους. Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να είναι: Απειλή εναντίον της υγείας μας, της αξίας μας, των υπαρχόντων μας, της επαγγελματικής ή οικογενειακής μας κατάστασης, φόβοι για πιθανές δυσάρεστες εξελίξεις που μπορούν να αναστατώσουν τη ζωή μας ή να μας στερήσουν την παρουσία και την αγάπη κάποιων δικών μας. Κάθε πραγματική ή φανταστική κατάσταση που απειλεί να μας στερήσει ή να εμποδίσει την ικανοποίηση κάποιας βασικής ανάγκης, μπορεί να μας τροφοδοτήσει με άγχος.

ε. Αμφιβολία για τις ικανότητές μας. Το άγχος δημιουργείται εύκολα μέσα μας, όταν αμφιβάλλουμε για την αξία ή τις ικανότητές μας. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι ακόμα και φαινομενικά μικρές ή ασήμαντες υποχρεώσεις που αδυνατούμε να τις εκπληρώσουμε, μπορούν να δημιουργήσουν άγχος μέσα μας όταν αυτές απειλούν την αυτοεκτίμησή μας.

στ. Τα διλήμματα. Το άγχος μπορεί να δημιουργηθεί μέσα μας όταν αντιμετωπίζουμε διλήμματα ή χρειάζεται να πάρουμε κάποια μεγάλη απόφαση. Μπροστά σε τέτοιες καταστάσεις μπορεί να αμφιταλαντευόμαστε ανάμεσα σε δυο τάσεις: να προχωρήσουμε στη λύση ή να την αναβάλλουμε; Να πούμε Ναι ή Όχι; Να τολμήσουμε κάτι ριψοκίνδυνο;

ζ. Εσωτερικές συγκρούσεις. Το άγχος δημιουργείται συχνά από συγκρούσεις που

γίνονται μέσα μας ανάμεσα στις επιθυμίες ή προσδοκίες μας από τη μια πλευρά, και στους περιορισμούς που υπαγορεύει η συνείδηση ή το περιβάλλον από την άλλη.

η. Ενοχές. Λάθη, αποτυχίες ή και αμαρτίες του παρελθόντος που δεν φροντίσαμε να απαλλαγούμε από αυτές με εξομολόγηση μπροστά στον Θεό, δημιουργούν μέσα μας αρκετή ανησυχία, άγχος ή φοβία.

θ. Υπεραπασχόληση. Τέλος, όσο περισσότερο παίρνουμε στους ώμους μας βάρη και προβλήματα τόσο δικά μας όσο και των δικών μας και αναγκαζόμαστε έτσι να τρέχουμε από το πρωί μέχρι το βράδυ ή να βασανίζουμε συνέχεια το μυαλό μας, τόσο αυξάνει το άγχος μέσα μας.