

19 Μαΐου 2013

Χωρίς άγχος τι;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τι θα λέγατε ότι βρίσκεται στον αντίποδα του άγχους;

Του Σταύρου Καρπουχτού -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Το άγχος αποτελεί βασικό συστατικό της συναισθηματικής μας ζωής και παίζει καθοριστικό-κεντρικό ρόλο στην σκέψη και στην δράση μας. Το άγχος επί της ουσίας είναι πρωταγωνιστικός παράγοντας στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας. Το άγχος περιγράφει γρήγορες και αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης της πραγματικότητας, άνθρωποι με μεγάλο βαθμό ζωτικής ενέργειας χρησιμοποιούν το άγχος για να οργανώσουν τον εαυτό τους, με τρόπο όμως που να αντιμετωπίζουν όσο πιο τέλεια τα καθήκοντα που προκύπτουν. Πρόκειται για μια ζωοποιό δύναμη δημιουργίας, που οδηγεί τους ανθρώπους

ουσιαστικά στον επιθυμητό στόχο. Το πρόβλημα όμως ξεκινάει όταν το άγχος ξεπερνά τα όρια που μπορεί να αντέξει ο καθένας και γίνεται τροχοπέδη για την καθημερινότητα του, δηλητηριάζοντας στιγμές ηρεμίας, απόλαυσης και ξεκούρασης. Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που τρέχει γρήγορα και συνεχώς επιταχύνει, είναι δυνατόν να μην λαχανιάσει; [\(περισσότερα...\)](#)