

8 Μαρτίου 2021

Άγχος: Μήπως δεν γνωρίζετε τι σας στρεσάρει;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το να γνωρίζετε τι μπορεί να ξεκινήσει ή να επιδεινώσει το άγχος σας μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμο για να το διαχειριστείτε σωστά.



Νευρικήτητα, πανικός, φόβος, εφίδρωση, γρήγορος καρδιακός παλμός: όλα μπορεί να είναι συμπτώματα από άγχος. Ενώ σε περιόδους πραγματικού κινδύνου, το άγχος και τα συμπτώματά του μπορεί να είναι εντελώς φυσιολογικά και υγιή, το πρόβλημα ξεκινά όταν παρεμβαίνει αρνητικά στην καθημερινότητα του ατόμου.

Ποιοι παράγοντες πυροδοτούν το άγχος;

Οι παράγοντες που πυροδοτούν το άγχος διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ωστόσο υπάρχουν ορισμένοι κοινοί για τους περισσότερους ανθρώπους. Αυτοί περιλαμβάνουν:

Πρόβλημα υγείας που δεν γνωρίζετε

«Αυτός ο πόνος είναι προειδοποιητικός μιας καρδιακής προσβολής; Με τι μπορεί να σχετίζεται αυτό το εξάνθημα στο δέρμα μου;». Αυτές είναι μερικές από τις ανησυχίες, που μπορεί να προκαλέσουν έντονο άγχος, καθώς σκέφτεται κανείς ότι μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας, χωρίς να το γνωρίζει.

Ταυτόχρονα, τα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσουν εκτεταμένη ανησυχία και άγχος μπορεί να είναι τα ίδια τα συμπτώματα του άγχους, όπως ο αυξημένος καρδιακός ρυθμός, η εφίδρωση, το αίσθημα αδυναμίας.

Ο ανεπαρκής ύπνος

Σύμφωνα με το αμερικανικό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων (CDC), οι ενήλικες πρέπει να κοιμούνται τουλάχιστον 7 ώρες κάθε βράδυ και ο ύπνος τους να είναι ποιοτικός. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ανεξάρτητα από το εάν κάποιος αντιμετωπίζει αγχώδη διαταραχή, τα επίπεδα άγχους ανεβαίνουν μετά από μια νύχτα στέρησης ύπνου.

Επιπλέον τα άτομα που δεν κοιμούνται επαρκώς τείνουν να είναι πολύ πιο ευαίσθητα στις επιδράσεις των διεγερτικών ουσιών που μπορεί να πυροδοτήσουν το άγχος, όπως η καφεΐνη.

Η απώλεια ελέγχου μιας κατάστασης

Λόγω της πανδημίας, αυτός είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν έντονο άγχος τον τελευταίο χρόνο. Σε αυτό το άγχος, έρχεται να προστεθεί ο φόβος της μόλυνσης ή της ασθένειας κάποιου αγαπημένου προσώπου.

Στο ίδιο πλαίσιο, μπορεί να έρθουμε αντιμέτωποι με καταστάσεις που δεν μπορούμε πράγματι να ελέγξουμε, καθώς δεν σχετίζονται με εμάς προσωπικά ή τις δυνατότητές μας για να αλλάξουμε κάτι. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι καλύτερο, σύμφωνα με τους ειδικούς, να εστιάζουμε στον τρόπο που αντιδράμε στην εν λόγω κατάσταση και όχι στον έλεγχο.

Οδηγός προετοιμασίας και αντιμετώπισης

Προσπαθήστε να φροντίσετε τις σημαντικές δραστηριότητες για την προσωπική σας φροντίδα, ώστε στην περίπτωση που συμβεί κάτι αναπόφευκτο και προκαλέσει άγχος να έχετε την ψυχική αντοχή να το αντιμετωπίσετε.

Ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων που μπορεί να πυροδοτήσουν μια γενικευμένη κρίση άγχους είναι σημαντικό να αναγνωριστούν όσο το δυνατόν νωρίτερα, για να μπορείτε και εσείς να γνωρίζετε πώς να το διαχειριστείτε.

Αν όμως, αισθανθείτε ότι το άγχος σας αγγίζει.. επικίνδυνα για την υγεία σας επίπεδα, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι μπορείτε πάντα να μιλήσετε σε ένα αγαπημένο κι αξιόπιστο πρόσωπο ή ακόμα και σε έναν ειδικό, καθώς τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει θεραπεία για κάθε διαταραχή.

Πηγή: vita.gr