

Θεματική Ενότητα: «Άγχος»

Άγχος: συγκινησιακή κατάσταση (φόβου, αγωνίας, ανασφάλειας κ.λπ.), είτε παροδική και χαμηλής έντασης (οπότε θεωρείται φυσιολογική) είτε επίμονη και μεγάλης έντασης (οπότε θεωρείται παθολογική, λ.χ. ως σύμπτωμα αγχώδους νευρώσεως), η οποία προκύπτει ως εναγώνια αναμονή επικείμενου κακού ή κινδύνου ή δυσάρεστης γενικά κατάστασης και έχει ιδιαίτερες εκδηλώσεις στο σώμα και στη συμπεριφορά (λ.χ. μεταβολές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα ή μεγάλη νευρική δραστηριότητα).

[**άγχος – άγχομαι – αγχώνομαι.** Από το αρχαίο ρήμα ἄγχω «σφίγγω (στον λαιμό), πνίγω, στραγγαλίζω» πλάστηκε το ουσιαστικό άγχος για να αποδώσει στα Ελληνικά το αγγλικό anxiety, δηλώνοντας το ψυχικό σφίξιμο, την ψυχική πνιγμονή, την αγωνία, τον φόβο, την (κατα)πίεση. Από τη λέξη άγχος πλάστηκαν εν συνεχεία τις τελευταίες δεκαετίες τα ρήματα **άγχομαι** και **αγχώνομαι** «νιώθω άγχος» (από όπου και το ενεργητικό **αγχώνω** «προκαλώ άγχος»)].

Το άγχος εκδηλώνεται με δυσκολία στην αναπνοή, ανωμαλίες του σφυγμού, κρύωμα των άκρων, εφίδρωση, αίσθημα βάρους στην καρδιά ή στην κοιλιά, με χαλάρωση της διανοητικής λειτουργίας και κατάπτωση των ψυχικών και σωματικών δυνάμεων του ατόμου.

Αίτια πρόκλησης άγχους στον σύγχρονο άνθρωπο

Το άγχος, με όλες τις αρνητικές του συνέπειες στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων, αποτελεί στις μέρες μας μόνιμο στοιχείο στη ζωή των ανθρώπων, καθώς τόσο ο έντονος ρυθμός της καθημερινότητας, όσο και η οικονομική ανασφάλεια αποτελούν ισχυρούς παράγοντες πίεσης.

- **Ανεργία / Οικονομικά προβλήματα.** Στη χώρα μας, όπου τα επίπεδα ανεργίας παραμένουν εξαιρετικά υψηλά τα τελευταία χρόνια, είναι εύλογη η αυξημένη παρουσία άγχους, καθώς η αδυναμία επαγγελματικής αποκατάστασης και η απουσία των αναγκαίων οικονομικών πόρων, τόσο για την επιβίωση των ατόμων όσο και για τη διασφάλιση ενός ικανοποιητικού επιπέδου ζωής, αποτελούν έντονα αγχωτικές καταστάσεις που εξαντλούν ψυχικά τους ανθρώπους.

Έντονο άγχος, εντούτοις, βιώνουν πλέον ακόμη κι εκείνοι που εργάζονται, καθώς οι μειώσεις στους μισθούς με την παράλληλη αύξηση των τιμών στα προϊόντα και στις υπηρεσίες, έχουν δυσχεράνει κατά πολύ τον οικονομικό προγραμματισμό κάθε οικογένειας. Η έλλειψη οικονομικής σταθερότητας και η διαρκής επιδείνωση του οικονομικού κλίματος εντείνουν το αίσθημα ανασφάλειας των πολιτών και ευθύνονται για την κατακόρυφη αύξηση του άγχους στις μέρες μας.

- **Καταναλωτισμός.** Η τάση που επικρατεί τις τελευταίες δεκαετίες να αναζητούν οι άνθρωποι το αίσθημα της ευδαιμονίας μέσα από την απόκτηση ολοένα και περισσότερων υλικών αγαθών, και να αισθάνονται δυστυχείς σε περίπτωση που δεν είναι σε θέση να αγοράσουν όλα όσα επιθυμούν, υπονομεύει κατά τρόπο ιδιαίτερα δραστικό την ψυχική τους ηρεμία και ισορροπία. Η ανάγκη για κατανάλωση και η στρεβλή αίσθηση πως μόνο μέσω

της απόκτησης συγκεκριμένων αγαθών θα επέλθει το αίσθημα της ευτυχίας, εξωθεί τους ανθρώπους είτε στο να αυξάνουν κατά πολύ τις εργασιακές τους υποχρεώσεις προκειμένου να αντεπεξέλθουν στις δαπανηρές τους επιθυμίες είτε στο να βιώνουν ένα διαρκές αίσθημα ματαιώσης σε περίπτωση που δεν έχουν τις απαιτούμενες οικονομικές δυνατότητες. Βέβαιη απόρροια, πάντως, είτε κατορθώσουν να εκπληρώσουν τις υποτιθέμενες αυτές -καταναλωτικές- ανάγκες είτε όχι, είναι η αύξηση του άγχους, καθώς επιβαρύνουν τον εαυτό τους με επιπλέον, και μάλιστα περιττές, ανησυχίες, ιδίως όταν δεν υπάρχουν επαρκείς οικονομικοί πόροι.

- **Απουσία ελεύθερου χρόνου.** Παρά τις ποικίλες τεχνολογικές εξελίξεις που έχουν συνεισφέρει στη σημαντική εξοικονόμηση χρόνου στις διάφορες καθημερινές δραστηριότητες και εργασίες, οι περισσότεροι άνθρωποι, κυρίως των μεγάλων αστικών κέντρων, έχουν καθημερινά να διαχειριστούν ένα εξαιρετικά φορτωμένο πρόγραμμα με πλήθος υποχρεώσεων. Έτσι, διακατέχονται διαρκώς από την αίσθηση πως δεν έχουν αρκετό χρόνο και πως οφείλουν να πέσουν ακόμη περισσότερο τον εαυτό τους προκειμένου να εκπληρώσουν όλες τους τις υποχρεώσεις. Πρόκειται, φυσικά, για έναν ασφυκτικό τρόπο ζωής με εξαιρετικά αυξημένα επίπεδα άγχους, που ζημιώνει σημαντικά την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων.

- **Οι ανταγωνιστικές σχέσεις.** Ένα ανησυχητικό σύμπτωμα των ημερών μας είναι η ανταγωνιστική διάθεση που κυριαρχεί στις περισσότερες διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Κύριο μέλημα μοιάζει να είναι η επίτευξη όλο και υψηλότερων επαγγελματικών και οικονομικών στόχων, ώστε να βρεθεί ο καθένας σε καλύτερη θέση από αυτή που έχουν τα άλλα άτομα του κοινωνικού του περιγύρου. Οι φιλικές σχέσεις έχουν χάσει την κάποτε αγνή και ειλικρινή τους διάσταση, κι έχουν υποκατασταθεί από σχέσεις ανταγωνισμού για το ποιος έχει επιτύχει περισσότερα στη ζωή του.

Προφανώς, βέβαια, μια τέτοια ανταγωνιστική νοοτροπία, ιδίως σε μια χώρα που δοκιμάζεται από μια παρατεταμένη οικονομική κρίση, εντείνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, καθώς πολλοί είναι εκείνοι που βιώνουν αισθήματα αποτυχίας, αφού δεν έχουν τη δυνατότητα να εκπληρώσουν τους ιδεατούς τους επαγγελματικούς και οικονομικούς στόχους.

- **Μοναξιά & υπαρξιακό άγχος.** Η αδυναμία των ανθρώπων να δημιουργήσουν πραγματικές σχέσεις φιλίας, απαλλαγμένες από το στοιχείο του φθόνου και τον ανταγωνισμό, έχει επιτείνει το αίσθημα της μοναξιάς. Φοβούμενοι μήπως προδοθούν ή πληγωθούν, διατηρούν μια στάση καχυποψίας και σταδιακά απομονώνονται από τους άλλους. Καταλήγουν, έτσι, να αισθάνονται μόνοι και δυσκολεύονται να προσδώσουν ουσιαστικό νόημα στη ζωή τους, μιας και οτιδήποτε δεν είναι μετρήσιμο σε οικονομική αξία μοιάζει επισφαλές και προσωρινό. Η έλλειψη της αληθινής ψυχικής επαφής, η απουσία αγνής ευτυχίας και η αίσθηση πως η ζωή δεν έχει να προσφέρει κάποια πραγματική αίσθηση ευδαιμονίας, τους δημιουργεί ένα αίσθημα ψυχικής αγωνίας, που προσδιορίζεται ως υπαρξιακό άγχος.

Στο υπαρξιακό άγχος συντείνει, πέρα από την αδυναμία προσδιορισμού ενός συγκεκριμένου νοήματος της ύπαρξης, κι η αίσθηση του ατόμου πως δεν είναι σε θέση να υλοποιήσει τους στόχους του και τις όποιες επαγγελματικές ή άλλες επιδιώξεις του. Οι άνθρωποι είτε γιατί θέτουν ανέφικτους στόχους είτε γιατί δεν υπάρχουν πια οι κατάλληλες οικονομικές συνθήκες, καταλήγουν παρά τις

προσπάθειές τους ν' απέχουν πολύ απ' ό,τι θα προσδιόριζαν ως ιδανική ζωή για τους ίδιους κι αυτό τους προκαλεί έντονη απογοήτευση, θλίψη και άγχος.

Τα αίτια πρόκλησης άγχους ποικίλουν βέβαια ανάλογα με την ηλικία του κάθε ατόμου και τις ιδιαίτερες συνθήκες που αντιμετωπίζει στη ζωή του. Έτσι, όταν γίνεται λόγος για εφήβους, εύλογα πηγές άγχους είναι οι σχολικές υποχρεώσεις, οι εφηβικές ανασφάλειες, η επιθυμία αποδοχής από τον φιλικό περίγυρο, αλλά και οι απαιτήσεις των γονιών, ενώ, όταν γίνεται λόγος για ενήλικες η πίεση προκύπτει συνήθως από τις επαγγελματικές ευθύνες, αλλά και από την ανάγκη να καλυφθούν οι τρέχουσες οικονομικές ανάγκες.

Επιπτώσεις του άγχους

Το άγχος, ιδίως όταν αυτό είναι αυξημένης έντασης και διάρκειας, έχει ιδιαίτερα επιζήμιες επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του ατόμου.

- Σε ό,τι αφορά τη σωματική υγεία οι επιπτώσεις είναι τόσο βραχυπρόθεσμες, με παροδικά συμπτώματα, όπως είναι η ταχυκαρδία, η αίσθηση ζαλάδας, η δύσπνοια, η νευρικότητα κ.λπ., όσο και μακροπρόθεσμες, καθώς συντείνει στην επιδείνωση άλλων προβλημάτων και μπορεί ακόμη και να οδηγήσει στον αιφνίδιο θάνατο του ατόμου (καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο κ.λπ.).

- Το άγχος έχει ιδιαίτερα επιζήμιες επιπτώσεις και στην ψυχική υγεία των ατόμων επηρεάζοντας δραστικά τη συμπεριφορά τους και υπονομεύοντας τη δυνατότητά τους να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Τα άτομα εμφανίζουν διάθεση απομόνωσης, καταθλιπτικά συναισθήματα και διαρκείς εναλλαγές στη διάθεση, χωρίς να απουσιάζει και μια αυξημένη αίσθηση επιθετικότητας. Ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι δεν έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν με ψυχραιμία τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και παρουσιάζουν μειωμένη απόδοση στον εργασιακό τους χώρο, αλλά και αρνητική συμπεριφορά στο πλαίσιο του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

- Η ανάγκη των ανθρώπων να απαλλαγούν από τα δυσάρεστα συναισθήματα του άγχους τους εξωθεί συχνά ν' αναζητήσουν ψυχική εκτόνωση με επιζήμιους για τη σωματική τους υγεία τρόπους, όπως είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή η χρήση ναρκωτικών ουσιών. Προκύπτει, έτσι, μια ιδιαιτέρως αρνητική διασύνδεση ανάμεσα στις δυσχερείς κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και την υγεία των πολιτών, αφού το κλίμα ανασφάλειας που επικρατεί σε οικονομικό και πολιτικό επίπεδο αυξάνει δραματικά τα επίπεδα άγχους που βιώνουν και τους οδηγεί σε καταχρήσεις ή άλλες εξίσου λανθασμένες επιλογές.

- Το άγχος επηρεάζει συνολικά τη δυνατότητα των ανθρώπων να δεχτούν και να επεξεργαστούν με αντικειμενικότητα τις όποιες κοινωνικές και πολιτικές εξελίξεις, με αποτέλεσμα να αντιδρούν σπασμωδικά ή με αυξημένη ένταση σε ερεθίσματα που θα έπρεπε να τα υποδέχονται με μεγαλύτερη ψυχραιμία. Η παρατεταμένη αίσθηση ανασφάλειας καθιστά το κοινωνικό σύνολο ευερέθιστο, δημιουργώντας τις συνθήκες για μια υπερβολική, ίσως και βίαιη αντίδραση, σε μια πιθανή αιφνίδια αλλαγή ή σε κάποιο γεγονός που θα λειτουργήσει ως αφορμή για το ξέσπασμα της σωρευμένης έντασης.

Τρόποι αντιμετώπισης

Παρά το γεγονός ότι το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει και να διαφοροποιήσει τις ευρύτερες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες, οφείλει ωστόσο να αναζητήσει γόνιμους τρόπους διαχείρισης του άγχους του, ώστε να προφυλάξει τον εαυτό του από την εξαιρετικά επιζήμια επίδρασή του.

- Καίριας σημασίας είναι η συνειδητοποίηση πως τα υλικά αγαθά και ο πλούτος δεν αποτελούν ικανά εχέγγυα ευτυχίας και πως είναι αναγκαία μια απλοποίηση της ζωής του ανθρώπου. Η αφιέρωση περισσότερου χρόνου για δραστηριότητες που προσφέρουν συναισθηματική ικανοποίηση στο κάθε άτομο, όπως είναι κάποια μορφή άθλησης ή ένα χόμπι, αλλά και η μεγαλύτερη επαφή με τη φύση μέσα από μικρές αποδράσεις σε κάποια ορεινή ή παράλια τοποθεσία, μπορούν να λειτουργήσουν ιδιαιτέρως ευεργετικά για τη μείωση του άγχους. Είναι, για παράδειγμα, επιστημονικά αποδεδειγμένο πως η ανάγνωση βιβλίων δρα κατά τρόπο αγχολυτικό και βοηθά το άτομο να αισθανθεί πιο ήρεμο μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

- Οι άνθρωποι θα πρέπει να προσαρμόζονται στις εκάστοτε κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, επιτρέποντας στον εαυτό τους να αναδιαμορφώσει τις επιμέρους στοχεύσεις του. Το να συνεχίζει κάποιος να επιδιώκει υπέρμετρες επιτεύξεις και να θέτει εμφανώς απροσέγγιστους στόχους αποτελεί έναν περιττό παράγοντα άγχους που λειτουργεί αρνητικά στη ζωή του.

- Σε περίπτωση που το συναίσθημα άγχους εμφανίζεται συχνά και με ένταση, το άτομο οφείλει να αναζητήσει καθοδήγηση και βοήθεια από κάποιον εξειδικευμένο ιατρό (ψυχολόγο / ψυχίατρο), κι όχι να επιδιώξει την αντιμετώπισή του με αναποτελεσματικούς τρόπους, όπως είναι το αλκοόλ. Οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να υποτιμούν την επιζήμια δράση του άγχους, ούτε να θεωρούν πως το να καταφύγουν στην ιατρική συνδρομή αποτελεί υπερβολή ή πως είναι κάτι το περιττό. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν πως η ουσιαστική αντιμετώπιση του άγχους θα τους επιτρέψει να λειτουργούν πιο φυσιολογικά και με μεγαλύτερη άνεση σε όλους τους τομείς της καθημερινής τους δράσης, γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό το να αξιοποιήσουν κάθε θεμιτό μέσο για τον περιορισμό του.

Αγχώδης νεύρωση

Νεύρωση που χαρακτηρίζεται από αγχώδη υπεραπασχόληση, η οποία φτάνει έως τον πανικό και συχνά συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα. Σε αντίθεση με τη φοβική νεύρωση, το άγχος είναι δυνατόν να υπάρχει υπό οποιεσδήποτε συνθήκες και δεν είναι περιορισμένο σε ειδικές καταστάσεις ή αντικείμενα. Η διαταραχή πρέπει να διακρίνεται από τον φυσιολογικό φόβο, ο οποίος εμφανίζεται όταν το άτομο αντιμετωπίζει πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις.

Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, όταν αποτελεί μια αντίδραση του ατόμου στις ψυχοπαιστικές καταστάσεις. Μπορεί να θεωρηθεί και χρήσιμο, γιατί προετοιμάζει το άτομο να αντιδράσει σε επικείμενο κίνδυνο, παρέρχεται δε μετά την πάροδο του κινδύνου. Στην περίπτωση όμως της αγχώδους νεύρωσης είναι παθολογικό, γιατί η παρουσία του δεν συνδέεται με την εμφανή ύπαρξη κινδύνου ή απειλές και είναι συνεχές. Επιπλέον, το νευρωτικό άτομο

συχνά αντιδρά με πολύ έντονο άγχος σε καταστάσεις οι οποίες συνήθως προκαλούν ελαφρύ άγχος, όπως για παράδειγμα μια ελαφριά σωματική νόσος. Τα διάφορα σωματικά συμπτώματα που συνοδεύουν το άγχος είναι αποτέλεσμα έντονου ερεθισμού του ΑΝΣ (Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος) και υπερδραστηριότητας των συναφών νευροορμονικών μηχανισμών. Ταχυπαλμίες, ωχρότητα, έκτακτες συστολές, ψυχρά άκρα, προκάρδια άλγη, αυξημένη αρτηριακή πίεση, τρόμος χεριών, κεφαλαλγία, συσφιγκτικό αίσθημα στον θώρακα και στο στομάχι, εμετοί, διάρροιες, υπέρπνοια, ημικρανία και ιδρώτας (κυρίως στις παλάμες και στα δάχτυλα) είναι συνηθισμένα σωματικά συμπτώματα αγχώδους νεύρωσης. Οι διαταραχές αυτές μπορεί να επικεντρώνονται εκλεκτικά σε ένα όργανο, οπότε πρόκειται για νεύρωση οργάνου, για παράδειγμα του στομάχου.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση στηρίζεται σε κατάλληλους χειρισμούς για τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών στο περιβάλλον του αρρώστου, σε φάρμακα (κυρίως ελάσσονα ηρεμιστικά ή αγχολυτικά) και σε ψυχολογικές θεραπείες.