Gratitude Innovations

NEWSLETTER GRATITUDE HELPLINE DEC 21

ΑΓΧΟΣ

Τι πρέπει να γνωρίζω &
Πώς να επαναφέρω την ψυχική μου ηρεμία

Ποια είναι η διαφορά του άγχους από τον φόβο:

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα το οποίο έχει να κάνει με μελλοντικές απειλές (πχ. «Θα αργήσω να πάω δουλειά»), ενώ ο φόβος είναι ένα συναίσθημα το οποίο έχει να κάνει με άμεση απειλή (πχ να δω φίδι).

Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους:

- Συνεχής ανησυχία, για ένα ή περισσότερα πράγματα (εν ποκάθουμαι)
- Κουράζομαι εύκολα (ποστέκουμαι με το παραμικρό)
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Ευερέθιστος (με επηρεάζει το παραμικρό) (εν σιουρκάζουμαι)
- Μυϊκή ένταση
- Δυσκολίες ύπνου (δεν μπορώ να κοιμηθώ, ξυπνάω συνέχεια, ανήσυχος και μη ικανοποιητικός ύπνος)

Ο κάθε ένας μπορεί να νιώθει διαφορετικά συμπτώματα συμπεριλαμβανομένων και άλλων όπως στεγνό στόμα, ταχυκαρδίες, διάρροιες, να νιώθει άρρωστος, κοκ.

Πότε μας γίνεται πρόβλημα;

- Όταν το αισθανόμαστε υπερβολικό τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, διαρκεί τουλάχιστον έξι μήνες και συνοδεύεται με μερικά ή όλα από τα παραπάνω συμπτώματα
- Όταν βρίσκουμε πολύ δύσκολο να το ελέγξουμε
- Όταν επηρεάζει την καθημερινότητά μας (δουλειά, κοινωνική ζωή ή άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής μας)

Α la Κυπριακά

Σκέφτουμε το ένα, σκέφτουμε το άλλο, φτέν μου ούλλα, ένηφκέννω που μέσα, εν να πελλάνει η κκελλέ μου. Ούλλα παν λάθος, Παναία μου εν πνάζω, εννα φκει η ψυσή μου, έθθελω να μου μιλά κανένας.
Πολλές φορές επειδή πάννουν μας τζίνα ούλλα τα σωματικά συμπτώματα, πιστεύκουμεν ότι κάτι πάει λάθος σωματικά τζιε ότι κάτι έχουμεν, τζιε γιαυτόν πάμε στο γιατρόν τζιέ τζίνος εν ηβρίσκει τίποτε.

Τι θεραπείες υπάρχουν;

Υπάρχουν δύο βασικά είδη θεραπείας για να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε το άγχος σας, η ψυχολογική και η φαρμακευτική θεραπεία, ενώ συχνά συστήνεται ο συνδυασμός τους.

Η θεραπεία που θα σας συστήσει ο γιατρός σας μπορεί να εξαρτάται από τις προτιμήσεις σας, και το πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας. Διαφορετικές θεραπείες ταιριάζουν σε διαφορετικά άτομα.

Ψυχολογική Θεραπεία

Η ψυχολογική θεραπεία φαίνεται να είναι πολύ αποτελεσματική στην καταπολέμηση του άγχους. Κάποια από τα είδη ψυχολογικής θεραπείας που φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικά είναι η Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT), η θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης (ACT), και η θεραπεία εστιασμένη στη συμπόνια (CFT).

Η ψυχολογική θεραπεία παρέχεται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως κλινικούς και συμβουλευτικούς ψυχολόγους, οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι στο «Μητρώο Εγγεγραμμένων Ψυχολόγων», όπως απαιτείται από τον νόμο της Κύπρου. Σημαντικό είναι να επιλέξεις ένα ψυχολόγο με τον οποίο να νιώθεις άνετα και ασφάλεια έτσι ώστε να μπορείς να εκφραστείς ελεύθερα και ο οποίος να έχει τις κατάλληλες γνώσεις και πιθανή εξειδίκευση στα θέματα που αντιμετωπίζεις.

Οι συνεδρίες γίνονται συνήθως μία φορά την εβδομάδα, και διαρκούν συνήθως 50 λεπτά. Ανάλογα με το πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας, μπορεί να χρειαστούν πιο συχνές συνεδρίες. Ο αριθμός των συνεδριών διαφέρει από άτομο σε άτομο, και καθορίζεται σε συνεργασία με τον θεραπευτή σας.

Εξαίρεση αποτελεί η ψυχολογική θεραπεία που προσφέρεται μέσω του ΓεΣΥ, η οποία έχει καθορισμένο αριθμό συνεδριών, βάσει της αξιολόγησης σας από τον προσωπικό σας ιατρό που εκδίδει το παραπεμπτικό για την θεραπεία. Σημειώστε ότι δεν έχουν ακόμη συμπεριληφθεί οι αγχώδεις διαταραχές στις διαγνώσεις που επιτρέπουν πρόσβαση σε ψυχολογική θεραπεία μέσω του ΓεΣΥ.

Η διαχείριση των συμπτωμάτων του άγχους σας, δεν χρειάζεται να σταματήσει όταν σταματήσετε να πηγαίνετε στον ψυχολόγο. Μέσα από την θεραπεία, μπορείς να μάθεις τρόπους με τους οποίους να διαχειρίζεσαι πιο αποτελεσματικά το καθημερινό σου άγχος και να χαλαρώνεις το σώμα σου. Στόχος της θεραπείας είναι δηλαδή να σε βοηθήσει να μάθεις πώς να βοηθάς εσύ ο ίδιος/ίδια τον εαυτό σου.

Φαρμακευτική θεραπεία

Υπάρχουν διάφοροι τύποι φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του άγχους. Με την βοήθεια του ψυχιάτρου σας μπορείτε να βρείτε την πιο κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή για εσάς. Η θεραπεία που θα λάβετε εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- τα συμπτώματα που έχετε
- πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας
- εάν έχετε κάποια άλλη πάθηση, όπως κατάθλιψη
- εάν παίρνετε άλλα φάρμακα που μπορούν να αλληλοεπιδράσουν αρνητικά με την αγωγή σας
- εάν είστε έγκυος ή σχεδιάζετε να μείνετε έγκυος. Μερικά από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του άγχους δεν είναι κατάλληλα για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- εάν έχετε συγκεκριμένες ανεπιθύμητες παρενέργειες με ορισμένα φάρμακα.

Βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη φαρμακευτική θεραπεία

Ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντικαταθλιπτικά, χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του άγχους μακροπρόθεσμα. Καθώς όμως αυτά τα φάρμακα μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες για να αρχίσουν να επιδρούν, μπορεί να σας χορηγηθούν αρχικά και φάρμακα που δρουν πιο άμεσα για προσωρινή λήψη (όπως οι βενζοδιαζεπίνες), μέχρι που το μακροπρόθεσμο φάρμακο να αρχίζει να λειτουργεί. Η κάθε φαρμακευτική αγωγή εξαρτάται από τις ανάγκες του κάθε ατόμου και διαμορφώνεται ανάλογα με αυτές, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικότητας ή πιθανών παρενεργειών.

Τι μπορείτε να ρωτήσετε τον ιατρό σας

Εάν σκέφτεστε να λάβετε κάποια βοήθεια για το άγχος σας, μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε τον προσωπικό σας ιατρό, ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις.

- Μπορεί να αντιμετωπιστεί το άγχος μου;
- Ποιες είναι οι επιλογές μου για θεραπεία;
- Πώς μπορεί να βοηθήσει η θεραπεία;
- Ποια θεραπεία είναι η πιο κατάλληλη για εμένα;
- Θα έχω παρενέργειες από την φαρμακευτική μου θεραπεία;
- Πόσο καιρό θα πάρει για να νιώσω καλύτερα;
- Θα χρειαστεί να λαμβάνω θεραπεία για το υπόλοιπο της ζωής μου;
- Τι είδους επαγγελματίας υγείας είναι πιο κατάλληλος για να με βοηθήσει;
- Μπορώ να λάβω ψυχολογική θεραπεία αντί για φάρμακα;
- Αν πάρω φάρμακα για το άγχος μου, θα εθιστώ;
- Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου;
- Τι θα συμβεί αν δεν λάβω θεραπεία;

Έσιει τίποτε μου μπορώ να κάμω μόνος μου;
Ένα που τα πράγματα που ξέρουμε ότι βοηθά είναι το να γυμναζούμαστεν ασεν τζιαι 30 λεπτά την ημέρα κατά προτίμηση αερόβια γυμναστική.
Άλλο πράμα που ξέρουμε ότι βοηθά, εν το να έχουμε πλάσματα γυρώ μας που να τους κόφτει για λλόου μας, τζιαι να κάθουνται να μας ακούσουν (όι κατ'ανάγκη να μας δώκουν λύσεις τζιαι συμβουλές).
Επίσης, βοηθά πολλά το να σάσουμεν τον ύπνο μας. Δηλαδή να έχουμε σταθερόν ωράριο τζιαι να τζιοιμούμαστεν αρκετές ώρες έτσι ώστε να νιώθουμεν πναστοί το πρωί. (Ξαπόλα το τηλέφωνο τζιαι σβήσε την τηλεόραση σαν είσαι μες το κρεβάτι. Εν αφήνει τον νου σου να πνάσει).
Δώκε νάκκον παμόν του καφέ τζιαι
Υ.Γ. Συμπαχάτε μας, τζιαι μεν μας καταγνώνετε, για τα κυπριακά μας τζιε ένηξεουμεν ήνταλως γράφουντε

Πηγές:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Balow, D. H. (Ed.). (2021). Clinical Handbook of Psychological Disorders (6th ed.). The Guildford Press.

BMJ Best Practice. (2021, March 03). Anxiety: what treatments work?

Taylor, S., & Stanton, A. L. (2020). Health Psychology (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου.(2021). Λίστα Ψυχολόγων https://www.cypsa.org.cy/directory/

Ενδιαφέρον podcast από τον Ανδρέα Σαμούτη, με καλεσμένο τον Δρ Ανδρέα Αναστασίου, Συμβουλευτικό Ψυχολόγο του κέντρου μας:

(110) Stress Resilience, Overthinking & People Pleasing - Psychologist Dr Andreas Anastasiou | MCS1E06 - YouTube