

## Πως μπορεί να αντιμετωπισθεί το άγχος;

/ Γενικά / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη



**Κορναράκης Ίωαννης (Όμότιμος Καθηγητής Ποιμαντικής Ψυχολογίας και Εξομολογητικής Πανεπιστημίου Αθηνών)**

Το άγχος είναι αναμφιβόλως ένα πληθωρικό ψυχολογικό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς του ανθρώπου της εποχής μας. Οι χαρακτηρισμοί: αγχώδης αντίδραση, αγχογόνος κατάσταση ανθρώπινης ζωής, αγχωτικός τύπος και άλλοι παρόμοιοι και σχετικοί με την έννοια του άγχους χαρακτηρισμοί, ακούγονται συχνά στην καθημερινή μας ζωή.

Στο επίπεδο της επιστημονικής ψυχολογικής έρευνας το άγχος εντοπίστηκε ως νοσογόνο σύμπτωμα ανθρώπινης συμπεριφοράς, κατά το δεύτερο ήμισυ του 19ου αιώνας, στο πλαίσιο της αναπτύξεως των διαφόρων θεωριών της Ψυχολογίας του Βάθους (του ασυνειδήτου). ([περισσότερα...](#))