

## Πώς θα έχετε εσείς το άγχος υπό έλεγχο (και όχι



Πριν

λοιπόν βρεθείτε στα επείγοντα με κρίση πανικού ή με χειρότερα συμπτώματα έχετε υπόψη σας πως υπάρχουν μερικοί τρόποι να αντιληφθείτε καλύτερα και να διαχειριστείτε αποτελεσματικότερα το άγχος, ώστε να φτάσετε ταχύτερα στη λύση του προβλήματος, να αποφορτιστείτε από αυτό και να γλιτώσετε από τις ποικίλες του συνέπειες.

Ο πανικός, ακόμα και οι φιλικές συμβουλές επί του πανικού, κατά κύριο λόγο, δεν προσφέρουν απολύτως τίποτα όταν κάτι πάει στραβά και τα επίπεδα της κορτιζόλης ανεβαίνουν επικίνδυνα και με ταχείς ρυθμούς.

Πριν λοιπόν βρεθείτε στα επείγοντα με κρίση πανικού ή με χειρότερα συμπτώματα έχετε υπόψη σας πως υπάρχουν μερικοί τρόποι να αντιληφθείτε καλύτερα και να διαχειριστείτε αποτελεσματικότερα το άγχος, ώστε να φτάσετε ταχύτερα στη λύση του προβλήματος, να αποφορτιστείτε από αυτό και να γλιτώσετε από τις ποικίλες του συνέπειες.

Πάρτε μολύβι και χαρτί

Όταν το άγχος μας κυριεύει, αυτό που θολώνει πρώτο είναι η σκέψη μας και κατά συνέπεια αδυνατούμε να δράσουμε με λογική και ψυχραιμία. Από την άλλη, δε, το μεγαλύτερο πρόβλημα των περισσότερων δεν είναι τόσο η αγχωτική κατάσταση,

όσο η αδυναμία επίλυσής της.

Πάρτε, λοιπόν, ένα κομμάτι χαρτί, πάρτε κι ένα μολύβι και χωρίστε το χαρτί σε 3 στήλες. Στην πρώτη στήλη, σημειώστε το πρόβλημα, στη δεύτερη όλα τα αρνητικά σενάρια και στην τρίτη, τρεις λύσεις, για το χειρότερο από αυτά τα σενάρια. Κυκλώστε την αποτελεσματικότερη -κατά τη γνώμη σας- λύση και εφαρμόστε τη. Τόσο απλά!

Διατηρήστε απόσταση

Το μεγαλύτερο ποσοστό του άγχους προέρχεται από καταστάσεις πάνω στις οποίες έχουμε λίγο ή καθόλου έλεγχο. Αν λοιπόν ανησυχείτε και στρεσάρεστε κάθε φορά που συνεδριάζει το Eurogroup, τότε θα πρέπει να σκεφτείτε πόσο πολύ επηρεάζετε εσείς τα πορίσματα της Ευρωομάδας και δεδομένου ότι η απάντηση είναι «καθόλου», τόσο πρέπει να είναι και το άγχος σας για την πορεία των εργασιών.

Φαντασιωθείτε το καλύτερο δυνατό σενάριο

Όταν αντιμετωπίζετε ένα πρόβλημα, φαντασιωθείτε την καλύτερη δυνατή λύση και έτσι θα είναι πιο εύκολο και να την εφαρμόσετε και να την πετύχετε. Αν δε μπορείτε να κάνετε ούτε αυτό, τότε προσπαθείστε να εντοπίσετε το καλό σε μια κατάσταση, ακόμα κι αν δεν φαίνεται με την πρώτη ανάγνωση, σίγουρα υπάρχει και περιμένει να το δείτε.

Ό,τι είναι να κάνετε, κάντε το σήμερα

Κάθε φορά που αναβάλλετε να κάνετε κάτι, να βρείτε μια λύση, να προχωρήσετε μια κατάσταση, το μόνο που καταφέρνετε είναι να αυξήσετε το άγχος που σχετίζεται με αυτή την κατάσταση. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα αναλάβετε ένα μεγάλο project στη δουλειά, μην περιμένετε την ημέρα του deadline για να ...ξεκινήσετε τη δουλειά, αφού η δουλειά μοιάζει περισσότερο χαοτική, όσο δεν καταπιάνεστε με αυτή. Επιμερίστε τις εργασίες σε κομμάτια και ξεκινήστε μεθοδικά. Μόλις κάνετε το πρώτο βήμα θα νιώσετε πολύ καλύτερα και με περισσότερο έλεγχο της κατάστασης.

Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας

Μην κρίνετε εαυτόν πάντα με τα αυστηρότερα κριτήρια και ενθαρρύνετε τις προσπάθειές σας, πρώτοι εσείς οι ίδιοι. Αν μια μέρα δοκιμάσετε να καταγράψετε όλες τις σκέψεις που κάνετε για τον εαυτό σας, θα δείτε ότι εσείς πρώτοι είστε ο χειρότερός σας εχθρός και κριτής. Στηρίξτε τον εαυτό σας, όπως θα στηρίζατε και κάποιο φίλο σας και παρατηρήστε την ψυχολογία και τη διάθεσή σας να βελτιώνεται.

Αλλάξτε αντικείμενο

Όταν νιώθετε πιεσμένοι, ένας καλός τρόπος να προστατευθείτε από το κύμα του πανικού είναι να αλλάξετε αντικείμενο και να ασχοληθείτε με κάτι ευχάριστο που

σας χαλαρώνει και θα απασχολήσει τη σκέψη σας. Συναντήστε ένα φίλο και μιλήστε για άλλα θέματα που σας απασχολούν, κάντε μια βόλτα με το ποδήλατο, καθώς η φυσική άσκηση πάντα βοηθάει και, γενικά, κάντε αυτό που θα σας κρατήσει απασχολημένους από τις σκέψεις, που, με τη σειρά τους, σας κρατούν αγχωμένους.

**Βρείτε τη δική σας κίνηση-κλειδί**

Οι πρωταθλητές των αθλημάτων πέρα από τη σκληρή δουλειά που ρίχνουν, έχουν και μια μικρή ρουτίνα που προηγείται της νικηφόρας κίνησής τους και είναι το κλειδί που τους κρατάει ήρεμους, όταν η πίεση και το άγχος της νίκης τους κυριεύει. Όπως λοιπόν οι καλαθοσφαιριστές κάνουν 3 φορές τρίπλα πριν ρίξουν το τρίποντο, έτσι κι εσείς, όταν βρίσκεστε σε μια δύσκολη κατάσταση ενώστε τα δυο σας δάχτυλά, πάρτε 3 βαθιές ανάσες ή ό,τι είναι εκείνο που σας ηρεμεί και αντιμετωπίστε με αυτό το μυστικό στη «φαρέτρα» σας τη ζούγκλα της καθημερινότητας.

**Σταθείτε σωστά**

Για μια στιγμιαία βελτίωση της διάθεσής σας, φτιάξτε τη στάση του σώματός σας και σταθείτε όρθιοι και με τους ώμους πίσω. Η αυτοπεποίθηση και σιγουριά στον επαγγελματικό, και όχι μόνο, χώρο σχετίζεται άμεσα με τη στάση του σώματος. Όσο πιο ευθεία κάθεστε, τόσο πιο σίγουροι νιώθετε για τον εαυτό σας και με την αίσθηση του ελέγχου της ζωής και της δουλειάς σας.

**Κοιμηθείτε νωρίς**

Μπορεί οι σκέψεις να μη σας αφήνουν να κοιμηθείτε, αλλά όσο δεν κοιμάστε και δεν ξεκουράζεστε επαρκώς, οι σκέψεις την επόμενη μέρα, θα παίρνουν μεγαλύτερες διαστάσεις και το άγχος θα γιγαντώνεται. Αν ωστόσο, που είναι και το αναμενόμενο, οι σκέψεις δεν σας αφήνουν να ξεκουραστείτε, κάντε ό,τι κάνουν τα παιδιά και κρατήστε ένα ημερολόγιο με αυτές.

Καταγράφετε σε αυτό τις σκέψεις κάθε βράδυ και με αυτό τον τρόπο θα τις μεταφέρετε από το κεφάλι σας στο χαρτί. Με αυτό το κόλπο, θα καταφέρετε να κοιμηθείτε και να ξυπνήσετε το πρωί ξεκούραστοι και με καινούρια διάθεση να ξεπεράσετε όλα τα εμπόδια.

**Σκάστε χαμόγελο**

Μπορεί να μην είναι -και ομολογουμένως δεν είναι καθόλου- αστείο ότι περνάτε 12ωρα στο γραφείο και δεν έχετε καταφέρει να ξεκουραστείτε από το έντονο άγχος τον τελευταίο μήνα, αλλά από την άλλη αν δε σκάσει και λίγο το χειλάκι σας, μόνο χειρότερα μπορούν να γίνουν όλα.

Το γέλιο εκτονώνει αγχωτικές καταστάσεις, όπως είναι το νευρικό γέλιο που μας πιάνει πολλές φορές, ακόμα και όταν δεν υπάρχει τίποτα το αστείο γύρω μας και ο οργανισμός αντιδρά έτσι πριν φτάσει στα όριά του. Όταν λοιπόν οι προθεσμίες και οι προϊστάμενοι σας πιέζουν, θυμηθείτε αστείες καταστάσεις, γελάστε με την

καρδιά σας και επανέλθετε ανανεωμένοι και πιο δυνατοί στο «πεδίο μάχης» του γραφείου.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)