

# Ενδειξη σοβαρού προβλήματος συμπεριφοράς η αναβλητικότητα, υποστηρίζουν ειδικοί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[roloi-thumb-large](#) Στην τελευταία τάξη του γυμνασίου, μια συμμαθήτρια είχε κολλήσει στο ντοσιέ μου ένα αυτοκόλλητο που με παρότρυνε: «Ποτέ μην κάνεις σήμερα αυτό που μπορείς να αναβάλεις για αύριο». Μου φαινόταν πολύ απελευθερωτικό ως στάση ζωής, έως τη στιγμή που προσπάθησα να ακολουθήσω τη συμβουλή. Διαπίστωσα ότι η καθημερινότητά μου έμοιαζε απλούστερη, ψυχολογικά όμως άρχισα να συσσωρεύω άγχος και αισθανόμουν αναποτελεσματική.

Αυτό το «προσωπικό πείραμα» κατέληξε προφανώς σε αποτυχία, υπάρχουν ωστόσο άνθρωποι που υποφέρουν εγκλωβισμένοι σε έναν ανάλογο τρόπο ζωής. Οσο και αν μοιάζει φυσιολογικό μερικές φορές, λόγω φόρτου εργασίας ή έλλειψης χρόνου, να μεταφέρουμε κάποιες δουλειές μας για επόμενες ημέρες, η συστηματική αποφυγή των υποχρεώσεών μας είναι ενδεικτική ενός σοβαρού προβλήματος συμπεριφοράς.

Η αναβλητικότητα ή, αλλιώς, η συστηματική μετάθεση σε μελλοντικό χρόνο εργασιών και άλλων υποχρεώσεων χαρακτηρίζεται αγχώδης διαταραχή. Παρότι δεν συγκαταλέγεται, προς το παρόν, στις ψυχιατρικές παθήσεις, χρήζει ψυχοθεραπευτικής αντιμετώπισης, για την ανακούφιση και τη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων που υποφέρουν από αυτήν. «Ενας αναβλητικός άνθρωπος δημιουργεί δυσλειτουργικές προσωπικές, φιλικές, επαγγελματικές, ερωτικές σχέσεις», υποστηρίζει ο ψυχίατρος Στάθης Μπαρτζώκας. «Επειδή δεν είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του και λέει ψέματα για να καλύψει τις αστοχίες του, γίνεται αναξιόπιστος. Η έλλειψη εμπιστοσύνης προς το πρόσωπό του προκαλεί επαγγελματικά και προσωπικά προβλήματα. Έχει επίσης κακή κοινωνική ζωή. Φυσικά, όλο αυτό του προκαλεί επιπρόσθετο άγχος, λόγω του οποίου μπορεί να υποφέρει από αϋπνίες», καταλήγει.

Ο τρόπος για να ξεχωρίσουμε τον άνθρωπο που εμφανίζει τη διαταραχή από κάποιον που απλώς δεν προλαβαίνει είναι η διάρκεια και η συστηματικότητα της αναβλητικής συμπεριφοράς, αλλά και το γεγονός ότι ο «ασθενής» δεν ενημερώνει ή δεν προειδοποιεί για το ότι δεν θα ανταποκριθεί σε κάποια δέσμευση ή ραντεβού.

Στην άλλη περίπτωση, πρόκειται απλώς για έναν άνθρωπο που συγκυριακά, περιστασιακά, για συγκεκριμένους λόγους αναγκάζεται να είναι ασυνεπής.

## **Οι αιτίες**

Η αναβλητικότητα συχνότερα έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, κυρίως λόγω της συμπεριφοράς των γονιών. «Το πρόβλημα δημιουργείται από τους έντονα παρεμβατικούς γονείς», εξηγεί ο κύριος Μπαρτζώκας, «οι οποίοι δεν επιτρέπουν στο παιδί τους να πάρει πρωτοβουλίες ή αναλαμβάνουν οι ίδιοι να φέρουν εις πέρας τις υποχρεώσεις του». Στην περίπτωση των ενηλίκων, η αιτία της αναβλητικής συμπεριφοράς μπορεί να εντοπιστεί στην έλλειψη αυτοπεποίθησης και στη χαμηλή αυτοεκτίμηση• αυτός που θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει μεταφέρει για το μέλλον την «ώρα της κρίσης». Συχνά αναβάλλει πράγματα λόγω κακής συναισθηματικής κατάστασης, με την ελπίδα ότι σε μελλοντικό χρόνο θα αισθάνεται καλύτερα και έτοιμος να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της δουλειάς ή της κοινωνικής ζωής. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει, φυσικά, και ο φόβος της αποτυχίας ή η αδυναμία διαχείρισης της συναισθηματικής πίεσης. Ο αναβλητικός άνθρωπος θα καταλήξει ότι είναι πολύ πιο εύκολο να απέχει από όσα δυνητικά θα τον πιέσουν σωματικά ή συναισθηματικά ή στα οποία κινδυνεύει να αποτύχει.

«Ευάλωτοι» στην αναβλητικότητα είναι οι εσωστρεφείς άνθρωποι, ενώ οι ηλικίες κατά τις οποίες εμφανίζεται συχνότερα είναι η παιδική-εφηβική (κυρίως τα χρόνια του σχολείου) και γύρω στα 30, οπότε ξεκινά η επαγγελματική δραστηριότητα.

Το προϋπάρχον πρόβλημα μπορεί να επιτείνουν η κατάθλιψη και καταστάσεις έντονου στρες. Όπως είναι αναμενόμενο δε, οι δραματικές αλλαγές στο ρυθμό της ζωής που έχουν σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες ευθύνονται επίσης σε μεγάλο βαθμό για την εμφάνιση αυτής της διαταραχής σε ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό ατόμων. «Οι υποχρεώσεις των ανθρώπων των πόλεων είναι πια πάρα πολλές, δεν συγκρίνονται με αυτές προηγούμενων ετών ή όσες έχουν οι άνθρωποι της υπαίθρου, ενώ έχουν πολύ λίγο χρόνο στη διάθεσή τους», διαπιστώνει ο κύριος Μπαρτζώκας, με αποτέλεσμα «να επιστρατεύουν ως άμυνες αφενός μεν την άρνηση της πραγματικότητας, την άρνηση ανάληψης των ευθυνών τους και αφετέρου τη μετάθεση των όσων έχουν να κάνουν».

Όπως είναι αναμενόμενο, και η οικονομική κρίση οδηγεί πολλούς ανθρώπους στην αναβλητικότητα, κυρίως όσους αισθάνονται ότι έχει τρωθεί η επάρκειά τους ως οικογενειάρχων και η αξία τους ως εργαζομένων και παραγωγικών μελών της κοινωνίας.

## **Πώς αντιμετωπίζεται**

Η διαδικασία αντιμετώπισης της αναβλητικότητας περιλαμβάνει βραχυπρόθεσμα βήματα αλλά και μακροπρόθεσμα προσπάθεια. «Ένας πολύ βασικός τρόπος για να ξεπεραστεί το πρόβλημα είναι η δημιουργία ημερολογίου και η γραπτή λίστα, αλλά και ο προγραμματισμός ανάλογα με τη βαρύτητα των υποχρεώσεων, που μπορεί να είναι πολλές, δεν είναι όμως όλες το ίδιο πιεστικές ή σοβαρές», τονίζει ο κύριος Μπαρτζώκας. Η καταγραφή των υποχρεώσεων σε λίστα βοηθά στην καλύτερη οργάνωσή τους αλλά και λειτουργεί υπενθυμιστικά. Η ιεράρχησή τους θα εξασφαλίσει ότι θα υλοποιηθούν οι πιο σημαντικές εργασίες, μειώνοντας ταυτόχρονα με αυτόν τον τρόπο το άγχος και το αίσθημα της ανεπάρκειας. Φυσικά, θα πρέπει να υπάρχει μια δέσμευση ότι ο προγραμματισμός θα τηρηθεί αλλά και μια αποτίμηση του τι έγινε και τι όχι.

Σημαντική είναι επίσης και η προσέγγιση των βαθύτερων αιτίων που οδήγησαν στην εμφάνιση της διαταραχής, είτε πρόκειται για προβληματικές καταστάσεις του παρελθόντος είτε για δυσλειτουργική καθημερινότητα στο παρόν. Ο κύριος Μπαρτζώκας είναι κατηγορηματικός στο ότι οι ψυχίατροι, εξειδικευμένοι στη γνωσιακή - συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά. «Απαραίτητη προϋπόθεση, βέβαια, είναι ο ασθενής να μην... αναβάλλει την επίσκεψη στον ειδικό», καταλήγει.

Περιοδικό «Κ»

ΜΑΡΙΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

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