

# Στρες και τεχνικές διαχείρισής του. Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και γονείς



Στο κείμενο που ακολουθεί παρατίθενται ορισμένες απλές οδηγίες και αναφορές στο στρες και στη διαχείρισή του. Αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένας απλός, βασικός οδηγός για την αντιμετώπιση του καθημερινού στρες από εκπαιδευτικούς και γονείς καθώς και για την παροχή απλών κατευθύνσεων προς άλλους (π.χ., παιδιά) που αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία. Χωρίς να αποτελεί ένα πλήρες πρόγραμμα διαχείρισης ή εκπαίδευσης στη διαχείριση του στρες, θα μπορούσε να παρέχει ιδέες για το πώς θα μπορούσε κανείς να διαχειριστεί καλύτερα μια στρεσογόνο κατάσταση.

## «Συμπτώματα» έντονου στρες

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται:

- στο **συναίσθημα** (π.χ., στενοχώρια, ανησυχία, εκνευρισμός),
- στη **σκέψη** (π.χ., αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής, αλλά και σκέψεις αποτυχίας, ανικανότητας, καταστροφής),
- στη **συμπεριφορά** (π.χ., αδυναμία λήψης απόφασης, νευρικότητα) και
- στο **σώμα** (π.χ., ένταση, εφίδρωση, υπνηλία ή αϋπνία, ξηροστομία, αλλαγές στην όρεξη) και ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους.

Η αλήθεια είναι ότι συχνά δεν δίνουμε σημασία σε «ελαφρά» συμπτώματα, καθώς τείνουμε να τα αποδίδουμε αλλού (π.χ., έτυχε, κρύωσα) ή κυρίως γιατί τα έχουμε πλέον συνηθίσει.

Μερικές φορές, όμως, τα συμπτώματα γίνονται έντονα και αρχίζουν να σχετίζονται με **προβλήματα υγείας** (π.χ., θλίψη και αγωνία, σύγχυση, έντονοι φόβοι, υπερβολικές ή απρόβλεπτες αντιδράσεις, αδυναμία απόδοσης στο σχολείο ή τη δουλειά, πόνοι, δυσκολίες στον ύπνο ή την όρεξη, εξάντληση, αίσθημα πνιγμού, ταχυπαλμίες), ενώ η ανησυχία που ακολουθεί τα συμπτώματα αυτά επιτείνει το στρες και έτσι ξεκινά ένας **φαύλος κύκλος**. Αν το στρες δεν αντιμετωπιστεί ούτε σε αυτό το σημείο, τότε είναι πιθανή η ανάπτυξη σοβαρότερων κινδύνων στους εξής τομείς:

- **συναισθηματικός τομέας** (π.χ., απαισιοδοξία, χαμηλή αυτοεκτίμηση),
- **γνωστικός τομέας** (π.χ., μεγάλα προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής και μνήμης, σκέψεις προσωπικής απαξίας),
- **συμπεριφορικός τομέας** (π.χ., απόσυρση, χρήση ουσιών),
- **σωματικός τομέας** (π.χ., εμφάνιση ασθενειών, χρόνιοι πόνοι, χρόνια κόπωση) και
- **άλλοι τομείς** (π.χ., επαγγελματική εξουθένωση, σχολική αποτυχία).

# Απλές στρατηγικές διαχείρισης του στρες

Μια επιτυχημένη διαχείριση του στρες στοχεύει:

- α) στη **χαλάρωση από την ένταση** (π.χ., μέσω της διαφραγματικής αναπνοής και της χαλάρωσης των μυών),
- β) στην **αντιμετώπιση της πηγής του στρες** (π.χ., μέσω της επίλυσης προβλήματος) και,
- γ) στον **έλεγχο των δυσάρεστων σκέψεων**.

Σε κάθε μία από τις τεχνικές αυτές αναφερόμαστε παρακάτω.

Οι τεχνικές που παρουσιάζονται στη συνέχεια αναφέρονται γενικά σε πηγές στρες και στρεσογόνα ερεθίσματα. Μπορείτε όμως να «αντικαταστήσετε» τη γενική αυτή αναφορά με την πηγή του στρες που αφορά εσάς προσωπικά, είτε ως εκπαιδευτικό (π.χ., σύγκρουση με ένα μαθητή, δυσκολίες στις σχέσεις με τους συναδέλφους), είτε ως γονέα (π.χ., συγκρούσεις με το παιδί σας, λήψη δύσκολων αποφάσεων), αφού οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πολλά πιθανά προβλήματα ή δυσκολίες.

## Διαφραγματική αναπνοή

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνετε την άσκηση. Στην καρέκλα ή όρθιοι αργότερα.

- Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά.
- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε την κοιλιά σας να φουσκώσει.  
Διατηρήστε ελάχιστη την κίνηση του στήθους σας και μην σφίγγετε.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από τη μύτη σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό 8-12 αναπνοών το λεπτό.

## Χαλάρωση των μυών

- Καθίστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, καναπέ ή κρεβάτι και «τεντωθείτε» λίγο.
- Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν κουνώντας ελαφρά, «στρίβοντας» και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σας.
- Χαλαρώστε τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο.
- Η καρέκλα ή ο καναπές ή το κρεβάτι να στηρίζουν όλο το βάρος του σώματός σας.
- Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι τόσο βαριά που 'βυθίζονται' στο κάθισμα.
- Χαλαρώστε το σαγόι σας και το πρόσωπό σας.
- Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι. Πείτε στον εαυτό σας μερικές φορές με ήρεμο τρόπο: «Είμαι ήρεμος και χαλαρός».
- Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, αγνοήστε το.
- Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος που σας αρέσει. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στο μέρος αυτό και σκεφθείτε σχετικές λεπτομέρειες (π.χ., τι μυρίζει, τι ακούτε, τι βλέπετε, τι νιώθετε).
- Παραμείνετε σε αυτή τη χαλαρή θέση για μερικά λεπτά.

## Επίλυση προβλήματος

Η τεχνική επίλυσης προβλήματος βοηθά να δώσουμε λύσεις σε δύσκολες περιστάσεις ή προβλήματα. Η τεχνική χωρίζεται σε 6 βήματα:

1. **Καθορισμός του προβλήματος:** Προσπαθήστε να ορίσετε επακριβώς και εντελώς συγκεκριμένα τι σας απασχολεί. Δουλέψτε με ένα μόνο ζήτημα τη φορά.
2. **Απαρίθμηση πιθανών λύσεων:** Καταγράψτε όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις. Πάντα υπάρχει μια πιθανή λύση παραπάνω από όσες έχετε ήδη σκεφτεί. Μην τις

αξιολογείτε τώρα και μην βιάζεστε να απορρίψετε ή να επιλέξετε κάποια. Επίσης, μην διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή τρίτων.

3. **Αξιολόγηση των «υπέρ» και των «κατά» κάθε πιθανής λύσης:** Για κάθε πιθανή λύση καταγράψτε τα υπέρ και τα κατά. Στόχος είναι η ανεύρεση εκείνης της λύσης με τα περισσότερα ή σημαντικότερα υπέρ και τα λιγότερα ή πιο ανώδυνα κατά.
4. **Σχεδιασμός:** Σκεφτείτε και αποφασίστε πως θα εφαρμόσετε την επιλεγμένη λύση. Η επιλογή της κατάλληλης λύσης δεν σημαίνει αυτομάτως και σωστή εφαρμογή. Τι ακριβώς θα κάνετε, πότε και που, σε ποιες συνθήκες, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθήσετε, είναι καίρια ερωτήματα που θα πρέπει να απαντήσετε πριν προβείτε στην εφαρμογή της λύσης.
5. **Εφαρμογή:** Εφαρμόστε τη λύση που επιλέξατε.
6. **Αξιολόγηση αποτελεσμάτων:** Αξιολογήστε τι πήγε περισσότερο ή λιγότερο καλά και μάθετε από την εμπειρία σας. Μη διστάσετε να ξαναπροσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα έχοντας κατά νου τα συμπεράσματα που εξάγατε από όλη τη διαδικασία.

## Ελέγχοντας τις αρνητικές σκέψεις σε τρία βήματα

1. **Ακριβής εντοπισμός της πηγής του άγχους.** Τι είναι εκείνο που σας ενοχλεί; Μπορεί να νιώθετε γενικά άγχος ή στρες, όμως όλο αυτό ξεκινά από κάπου. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τις πηγές του στρες, οι οποίες μπορεί να είναι μια κατάσταση, ένα γεγονός, μια σκέψη ή μια ανάμνηση.
2. **Έλεγχος και επαναξιολόγηση των σκέψεών σας.** Αφού εντοπίσετε την πηγή του στρες, καλό είναι να εξετάσετε τις σκέψεις σας για αυτή. Δείτε μήπως οι σκέψεις σας «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα. Μήπως είναι απόλυτες, καταστροφικές, γενικευτικές; Σκεφθείτε μήπως μια άλλη σκέψη, πιο αισιόδοξη ή λιγότερο αρνητική θα

ταίριαζε εξίσου καλά. Προσπαθήστε να δείτε, δηλαδή, τα πράγματα μέσα από μια άλλη οπτική και απαντήστε σε ερωτήματα όπως:

- Ποια απόδειξη υπάρχει για όσα λέω ή πιστεύω;
- Υπάρχει κάποια εναλλακτική εξήγηση;
- Τι είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί, αν έχουν έτσι τα πράγματα; θα το άντεχα;
- Ποιο θα μπορούσε να είναι το πιθανότερο ρεαλιστικό αποτέλεσμα;
- Ποιο είναι το αποτέλεσμα της πίστης μου σε αυτή τη σκέψη; είναι κάτι που τελικά με βοηθά ή όχι; τι θα άλλαζε, αν μεταβαλλόταν αυτή η σκέψη;
- Τι θα έλεγε κάποιος άλλος που εκτιμώ, αν βρισκόταν σε αυτή την κατάσταση;

Μερικές από τις συνήθειες **δυσλειτουργικές σκέψεις** που κάνουν, για παράδειγμα, αρκετοί μαθητές και νέοι (και όχι μόνον...) παρουσιάζονται παρακάτω. Προσπαθήστε να δείτε μήπως κάνετε κι εσείς τέτοιες σκέψεις και προσπαθήστε να τις «προκαλέσετε» με τις ερωτήσεις που παρουσιάσαμε παραπάνω.

- Είναι απαίσιο να μην αρέσω στους άλλους.
- Δεν πρέπει να κάνω λάθη.
- Φταίνε οι άλλοι (π.χ., οι γονείς μου) που είμαι έτσι.
- Δεν μπορώ να κάνω τίποτα. Έτσι είμαι και έτσι θα μείνω.
- Ο κόσμος δεν είναι δίκαιος και σωστός.
- Ό,τι φαίνεσαι, είσαι.
- Είναι τρομερό όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως περιμένω.
- Είναι καλύτερο να αποφεύγω τις προκλήσεις, παρά να αποτυγχάνω.
- Πρέπει να συμμορφώνομαι με τους φίλους μου.
- Οι φίλοι μου πάνω από όλα.

- Δεν αντέχω να με κρίνουν.
- Εγώ είμαι παιδί. Οι άλλοι φταίνε.
- Αν δεν είσαι μέσα σε όλα, τότε τι κάνεις;
- Πρέπει να τα ζήσεις όλα για να ξέρεις.

### **3. Εφαρμογή της τεχνικής επίλυσης του προβλήματος για την αντιμετώπιση της πηγής του προβλήματος.**

*Μη λησμονείτε ότι εξίσου σημαντικά για τη διαχείριση του στρες είναι:*

- Η φυσική άσκηση (π.χ., γυμναστική, περπάτημα, χορός, κολύμπι).
- Η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου στο καθημερινό πρόγραμμά σας.
- Ο καλός και επαρκής ύπνος. Οι ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν και σε αυτό.
- Η ισορροπημένη διατροφή.
- Αλλαγές σκηνικού (π.χ., εκδρομές, συναντήσεις με φίλους, σινεμά).
- Μη διστάζετε να μιλήσετε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε για ό,τι σας απασχολεί.
- Αποφύγετε το αλκοόλ, τα φάρμακα και το κάπνισμα. Δεν λύνουν το άγχος. Το επιτείνουν.
- Τέλος, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από ειδικούς. Είναι τόσο απλό και ίδιο με το να επισκεφθείτε ένα γιατρό για εξετάσεις.

**Μερικές τελικές συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς ως προς το στρες των παιδιών:**

- Ακούτε προσεκτικά τα παιδιά και προσέξτε για πιθανές ενδείξεις έντονου στρες.
- Μάθετε να λειτουργείτε εσείς οι ίδιοι ως πρότυπα διαχείρισης του στρες. Οι οδηγίες που δόθηκαν παραπάνω μπορούν να σας βοηθήσουν προς την κατεύθυνση αυτή.

→ Αν τα προβλήματα και οι δυσκολίες επιμένουν, μη διστάσετε να ζητήσετε τη γνώμη ενός ειδικού.

Το κείμενο είναι προσαρμοσμένο από υλικό του κ. Καραδήμα Ευάγγελου, Αναπληρωτής Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας της Υγείας, Πανεπιστήμιο Κρήτης