

Κέιτ Μίντελτον



Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το άγχος



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: FIRST STEPS OUT OF ANXIETY
Από τις Εκδόσεις Lion Hudson plc, Οξφόρδη 2010
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το άγχος**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Kate Middleton
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Μανταίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουκωτά

© Kate Middleton, 2010

© Lion Hudson plc, 2010

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Carolyn Franks/www.shutterstock.com

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2015

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-0991-7

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-0992-4

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

Κέιτ Μίντελτον

Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το άγχος



Γιατί να διαβάσω αυτό το βιβλίο;

- Εσείς ή κάποιος που αγαπάτε υποφέρει από άγχος;

Έχετε διαπιστώσει ότι:

- Ανησυχείτε διαρκώς, αισθάνεστε νευρικότητα ή δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε;
- Είστε ευερέθιστοι και τα νεύρα σας είναι τεντωμένα;

Το άγχος είναι ένα κοινό πρόβλημα, αλλά παρά την παρουσία του πολλά άτομα δεν το αντιλαμβάνονται. Και το σημαντικότερο, δεν κατανοούν ότι είναι δυνατόν να το διαχειριστούν – το άγχος δε χρειάζεται να ορίζει τη ζωή σας.

Το εν λόγω βιβλίο εξηγεί:

- Τι είναι το άγχος και πώς λειτουργεί;
- Τι το προκαλεί και τι το κάνει να επιδεινωθεί;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να το ελέγξετε;
- Πώς να το ξεπεράσετε όταν εκδηλωθεί;

Αν και η ζωή σας δεν είναι απαλλαγμένη από το άγχος, μπορείτε να ελέγξετε την επίδρασή του στον εαυτό σας, κάνοντας βήματα προς μια πιο χαρούμενη και υγιή ζωή.

Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στους ανθρώπους που υπήρξαν αρκετά θαρραλέοι ώστε να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν το άγχος τους – και που μου επέτρεψαν να μοιραστώ μαζί τους αυτή τη διαδρομή. Ελπίζω το θάρρος σας να εμπνεύσει και άλλους όσο ενέπνευσε κι εμένα.

Περιεχόμενα

	Εισαγωγή	13
1	Άγχος – φίλος ή εχθρός;	17
2	Όταν το άγχος βλάπτει	27
3	Όταν οι πράξεις μας επιδεινώνουν τα πράγματα Μέρος πρώτο: Αγνοώντας ή προσπαθώντας να αποφύγουμε το άγχος	41
4	Όταν οι πράξεις μας επιδεινώνουν τα πράγματα Μέρος δεύτερο: Πώς αναπτύσσονται οι φοβίες	51
5	Η γραμμή του άγχους	57
6	Ένα γρήγορο μάθημα χαλάρωσης	69
7	Εξαλείφοντας τα αίτια	77
8	Ανακτώντας το χαμένο έδαφος Μέρος πρώτο: Απαριθμήστε τους φόβους σας	87
9	Ανακτώντας το χαμένο έδαφος Μέρος δεύτερο: Ο δρόμος προς την ανάρρωση	93
10	Κοιτάζοντας το μέλλον Για την οικογένεια Χρήσιμες πληροφορίες	103 107 111

Εισαγωγή

Το άγχος πηγάζει από παντού. Αν σκεφτείτε τα συναισθήματα που βιώνετε, το άγχος είναι πιθανόν ότι το νιώθετε συχνότερα – υπάρχει σε όλες τις κουλτούρες και τις ηλικιακές ομάδες. Το άγχος παρατηρείται και στα βρέφη, καθώς και σε όλα τα είδη των ζώων. Δυστυχώς, είναι ένα από τα πιο δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνει κανείς και συχνά σε αυτό οφείλεται η αίσθηση απώλειας ελέγχου.

Το ξέρατε;

- Από κλινική άποψη, το άγχος αφορά σε περισσότερες διαφορετικές ψυχικές διαταραχές απ' ό,τι οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα.
- Το άγχος μπορεί να μετατραπεί σε χρόνια πρόβλημα και να περιορίσει τη ζωή ενός ατόμου, καταλήγοντας σε άλλα προβλήματα, καθώς τα άτομα προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα δυσάρεστα συμπτώματα που νιώθουν.
- Το άγχος δεν επηρεάζει μόνο τον συναισθηματικό κόσμο ενός ατόμου – έχει και επιπτώσεις στον οργανισμό με μια σειρά προβλημάτων υγείας τα οποία



προκαλούνται, επιτείνονται ή συνδέονται με το άγχος.

- Το άγχος επιδεινώνεται – μελέτη του 2009 έδειξε ότι περισσότερο από το ένα τρίτο των ατόμων δήλωσαν πως αισθάνονται περισσότερο άγχος απ' ό,τι στο παρελθόν.

Καθώς διαβάζετε το συγκεκριμένο βιβλίο, το πιο πιθανόν είναι ότι γνωρίζετε πολύ καλά πόσο γρήγορα το άγχος μπορεί να γίνει εκθρόνος σας – και πώς μπορεί να πάρει μεγάλες διαστάσεις και ν' αρχίσει να ορίζει τη ζωή σας.

Όταν καταστεί κάποιος δέσμιος του άγχους, θα νιώσει αφόρητη πίεση και είναι αδύνατον να ξεφύγει από αυτό. Ωστόσο, είναι δυνατόν να ξεπεράσετε το άγχος σας και να πάρετε πάλι τον έλεγχο στα χέρια σας.

Η αλήθεια είναι ότι κανένας δεν μπορεί να απαλλαγεί τελείως από το άγχος – ο ρόλος του όσον αφορά τον έλεγχο και την επίδραση στη συμπεριφορά σας είναι ζωτικής σημασίας και χωρίς αυτό θα βρισκόσασταν σε κίνδυνο καθώς δε θα αντιδρούσατε αρκετά γρήγορα, όταν θα κινδυνεύατε ή θα εμπλεκόσασταν σε δυσάρεστες καταστάσεις. Ωστόσο, μπορείτε να περιορίσετε σημαντικά το επίπεδο του άγχους που πρέπει να αντιμετωπίσετε και να βελτιωθείτε όσον αφορά τη διαχείριση της έντονης φόρτισης που προκαλεί. Ο στόχος τού συγκεκριμένου βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα το άγχος σας και να μην του επιτρέψετε πλέον να ελέγχει τη ζωή σας – θα σας δείξει πώς

να κάνετε τα πρώτα βήματα προκειμένου να ξανακερδίσετε το έδαφος που έχει καταλάβει το άγχος!

Να θυμάστε ότι, όπως όλες οι συναισθηματικές καταστάσεις, το άγχος μπορεί να συνιστά σοβαρό πρόβλημα. Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε τα πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του άγχους, αλλά αν τα επίπεδα άγχους που βιώνετε είναι ιδιαίτερα υψηλά ή αν το άγχος σας κάνει να σκέφτεστε ή να ενεργείτε με τρόπους που σας ανησυχούν ή που ανησυχούν τους δικούς σας ανθρώπους, ίσως διαπιστώσετε ότι χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη. Μην παραλείψετε να συζητήσετε τα θέματα αυτά με τον γιατρό σας. Και το σημαντικότερο, μην απελπίζεστε: κάθε μικρό βήμα που κάνετε είναι πολύ σημαντικό και όσο πιο καλά κατανοήσετε τον εχθρό, τόσο καλύτερα προετοιμασμένοι θα είστε για να τον αντιμετωπίσετε.

Καταρρίπτοντας τον μύθο

Δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε για το επίπεδο του άγχους σας – αυτό είναι καθορισμένο από την προσωπικότητά σας.

Υπάρχει κάποιο ψήγμα αλήθειας σ' αυτή την κοινή πεποίθηση.

Ορισμένα άτομα –λόγω της προσωπικότητας ή του τρόπου ζωής τους– είναι περισσότερο επιρρεπή στο άγχος. Ωστόσο, αν κατανοήσουν καλύτερα το άγχος τους, είναι δυνατόν να το ελέγξουν!



Το άγχος μπορεί να σου στερήσει ευκαιρίες, ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση. Δε χρειάζεται, όμως, να είναι έτσι. Μαθαίνοντας κάποιες απλές τεχνικές, μπορείς να ανακτήσεις τη δύναμή σου και να ζήσεις μια πιο χαρούμενη και γεμάτη ζωή.

Στο βιβλίο **ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ**, η ψυχολόγος Κέιτ Μίντελτον καταδεικνύει πώς λειτουργεί το άγχος, τόσο στο μυαλό όσο και στο σώμα. Αντλώντας από αληθινές ιστορίες αλλά κι από τη δική της προσωπική εμπειρία, η Κέιτ αποκαλύπτει το μονοπάτι που μπορούν όλοι να ακολουθήσουν ώστε να νικήσουν τις φοβίες τους και να στηριχθούν και πάλι γερά στα πόδια τους.

Η Κέιτ Μίντελτον είναι ψυχολόγος και συγγραφέας πολλών βιβλίων, μεταξύ των οποίων και το Stress: How to De-Stress without Doing Less.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ