Τεχνικές για να διαχειριστείτε καλύτερα το άγχος σας

John Kyriazoglou CICA, B. A., (Hon, University of Toronto, Canada),

jkyriazoglou@hotmail.com

Επισκόπηση: Αυτό το άρθρο περιγράφει ένα σύνολο οκτώ τεχνικών χαλάρωσης για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους της καθημερινής σας ζωής. Αυτές είναι εμπνευσμένες από αποφθέγματα αρχαιοελληνικής σοφίας (του Αριστοτέλη, του Επίκτητου, του Ιπποκράτη, του Σωκράτη, του Πυθαγόρα, κλπ.) και υποστηρίζονται από την τρέχουσα έρευνα και την εμπειρία μου στα βιβλία που αναφέρονται στη Βιβλιογραφία.

Οκτώ τεχνικές χαλάρωσης
•1. Να κάνετε αυτά που αγαπάτε περισσότερο
•2. Να κάνετε και διατηρείτε φίλους
•3. Να αναπνέετε βαθιά
•4. Να παίρνετε τις διακοπές σας
•5. Να ασκήστε τακτικά
•6. Να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά
•7. Να κοιμόσαστε αρκετά
•8. Να προσεύχεστε ή να διαλογίζεστε συχνά.

Εισαγωγή

Ο παλιός και παραδοσιακός τρόπος ζωής εξαφανίζεται αν δεν έχει ήδη εκλείψει. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, η Ψηφιακή Τεχνολογία και το Διαδίκτυο κυριαρχούν σε όλα τα κοινωνικά στρώματα με την υπερπληροφόρηση και τις πολλές τεχνολογικές πολιτιστικές τους επιπτώσεις. Αυτά επιδρούν καταλυτικά στην καθημερινότητα και την ψυχική υγεία όλων μας, οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις όλων των ανθρώπων αυξάνονται γεωμετρικά κ.λπ., με συνέπεια την έλλειψη ισορροπίας στη ζωή μας και τη δημιουργία άγχους στην ψυχή και το σώμα μας.

Για το λόγο αυτό, όλοι απαιτούμε να μάθουμε πώς να ηρεμούμε με διάφορες τεχνικές και τρόπους. Ένα τέτοιο σύνολο τεχνικών χαλάρωσης (ΤΧ) για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους της καθημερινής μας ζωής περιγράφεται στη συνέχεια.

Περιγραφή τεχνικών χαλάρωσης

Πρώτη τεχνική: Να κάνετε αυτά που αγαπάτε περισσότερο

Αριστοτέλης: 'Ο άνθρωπος είναι ζώο που αναζητά στόχους. Η ζωή του έχει νόημα μόνο αν απλώνει το χέρι του να πιάσει και προσπαθεί για να επιτύχει τους στόχους του'.
Σωκράτης: 'Η ζωή δεν αξίζει όταν δεν είναι αφιερωμένη σε κάποιο σκοπό'.

Θεσπίστε και ολοκληρώστε τους στόχους σας (προσωπικούς και εργασιακούς). Εστιάστε το μυαλό και την ενέργειά σας στην αποστολή και τους στόχους της δουλειάς σας και της προσωπικής σας ζωής. Κάντε αλλαγές, λύστε τα προβλήματα και επιλύστε τυχόν αποτυχίες στη ζωή σας για να τις πετύχετε. Αν δεν αγαπάτε αυτό που κάνετε, βρείτε κάτι άλλο να αγαπήσετε και να κάνετε, όπως: συμμετοχή σε φιλανθρωπικές ή κοινωνικές ή επαγγελματικές δραστηριότητες, παίξτε τένις, μπάσκετ κ.λπ.

Δεύτερη τεχνική: Να κάνετε και διατηρείτε φίλους

Επίκουρος: 'Απ' όλα όσα η σοφία προετοιμάζει για τη μακαριότητα του βίου, το μέγιστο είναι η απόκτηση φιλίας'.
Επίκτητος: 'Το κλειδί είναι να κάνεις παρέα μόνο με ανθρώπους που σε ανεβάζουν, η παρουσία των οποίων προβάλλει το καλύτερό σου'.

Η κοινωνική απομόνωση ενισχύει τη βλάβη που μπορεί να προκληθεί στα φυσικά όργανα ενός ατόμου από το άγχος. Η έλλειψη φίλων ενισχύει την κοινωνική απομόνωση. Οι φίλοι, και ιδιαίτερα οι πολύ στενοί φίλοι, μπορεί να είναι αυτοί στους οποίους εκμυστηρεύεστε τα πιο προβληματικά σας ζητήματα και ζητάτε τη βοήθειά τους για την επίλυσή τους.

Τρίτη τεχνική: Να αναπνέετε βαθιά

Ιπποκράτης: ‘Οι φυσικές δυνάμεις μέσα μας είναι οι αληθινοί θεραπευτές των ασθενειών’.

Πλάτων: ‘Αυτό που αξίζει δεν είναι να ζεις για να αποκτήσεις περισσότερα αλλά να ζεις καλά’.

Αναπνέετε αργά και βαθιά σε συχνή βάση. Η συχνή αργή και βαθιά αναπνοή, πολύ συνηθισμένη για όσους διαλογίζονται και προσεύχονται, σηματοδοτεί στον εγκέφαλό σας ότι βρίσκεστε σε ασφαλές μέρος. Χαλαρώνει επίσης την καρδιά σας, μειώνει την πίεσή σας και διαλύει τοξικά στοιχεία στο αίμα σας.

Τέταρτη τεχνική: Να παίρνετε τις διακοπές σας

Σωκράτης: ‘Προσοχή στη στείρα συνθήκη μιας πολυάσχολης ζωής’. ‘Αυτός που δεν είναι ευχαριστημένος με αυτό που έχει, δεν θα είναι ευχαριστημένος ακόμη και με ό,τι θα ήθελε να έχει’.
Μίμνερμος: ‘Τι είναι η ζωή, τι ωραιότερο υπάρχει από τη Χρυσή Αφροδίτη (τον έρωτα);’.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βιάζονται πάντα. Θέλουν συνεχώς να φτάσουν κάπου αλλού και θέλουν να το κάνουν όσο πιο γρήγορα γίνεται. Θέλουν να κινούνται πιο γρήγορα, να κάνουν όλο και περισσότερα και νιώθουν πολύ περήφανοι που είναι απασχολημένοι. Στην πραγματικότητα, δεν ξέρω αν αυτό είναι κάτι για το οποίο πρέπει να είμαστε όλοι περήφανοι.
Μια αλλαγή στην καθημερινή σας ρουτίνα σαν την περίοδο των διακοπών καθαρίζει το μυαλό σας, αναζωογονεί τα πνευματικά και ψυχικά σας αποθέματα και σας γεμίζει ενέργεια. Φυσικά, εννοείται ότι την περίοδο των διακοπών σας δεν θα απαντάτε στα e-mail σας και δεν θα ασχολείστε με θέματα και προβλήματα της δουλειάς σας.

Πέμπτη τεχνική: Να ασκήστε τακτικά

Ιπποκράτης: ‘Το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο για τον άνθρωπο’.
Σωκράτης: ‘Κανένας άνθρωπος δεν έχει το δικαίωμα να είναι ερασιτέχνης στο θέμα της φυσικής προπόνησης. Είναι κρίμα για έναν

άνθρωπο να γερνάει χωρίς να δει την ομορφιά και τη δύναμη για την οποία μπορεί το σώμα του'.
Η άσκηση δυναμώνει την καρδιά, η οποία συνήθως είναι η πρώτη που αισθάνεται τις επιπτώσεις του στρες. Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση βοηθά τον εγκέφαλο να διατηρήσει την ικανότητά του να εστιάζεται γρήγορα από τη μια κατάσταση στην άλλη.

Έκτη τεχνική: Να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Ιπποκράτης: 'Αφήστε την τροφή να είναι το φάρμακο σας και το φάρμακο να είναι η τροφή σας'.
Σωκράτης: 'Οι άλλοι ζουν για να τρώνε. Εγώ τρώω για να ζήσω'.
Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά και άλλα συστατικά που μειώνουν και εξισορροπούν την αντίδραση των κακών πρωτεϊνών που παράγονται από το ανθρώπινο σώμα υπό την επίδραση του στρες.

Έβδομη τεχνική: Να κοιμόσαστε αρκετά

Ιπποκράτης: *'*Όταν ο ύπνος δίνει τέλος στο παραλήρημα, είναι καλό σύμπτωμα'.
Όμηρος (Ιλιάδα, Ξ 224-291): *'*Ύπνος άναξ πάντων τε θεών πάντων τ' ανθρώπων (ο ύπνος είναι βασιλιάς όλων των θεών και των ανθρώπων)'.
Ευριπίδης: *'*Ω, αγαπημένο θέλγητρο του ύπνου που βοηθάς τις αρρώστιες'.

Ο ύπνος θεωρούνταν ευεργέτημα από τους αρχαίους Έλληνες: γλυκός, απαλός, μελωμένος, χαλαρωτικός, κλπ., όπως λέει η Ιλιάδα.
Όταν δεν πηγαίνετε για ύπνο σε τακτική ώρα και πολύ αργά και ξυπνάτε νωρίς την επόμενη μέρα, δεν κοιμάστε αρκετά. Αν έχετε προβλήματα με τον ύπνο σας (δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, πονάτε, ξυπνάτε πολλές φορές, δεν μπορείτε να αναπνεύσετε κ.λπ.) καλό είναι να επισκεφτείτε έναν ειδικό. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η έλλειψη ύπνου και όχι η συνηθισμένη ρουτίνα ασκεί πίεση στο σώμα σας επειδή αλλάζει το μεταβολισμό σας και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

ΤΧ8. Να προσεύχεστε ή να διαλογίζεστε συχνά.

Πυθαγόρας: 'Η αληθινή θρησκεία συνίσταται στη γνώση του Εαυτού, στη γνώση του Θεού και στην παρακολούθηση του Θεού'.

Αίσωπος: ‘Συν Αθηνά και χείρα κίνει (Μαζί με την επίκληση της θεάς Αθηνάς, κίνησε και το χέρι σου, προκειμένου να σωθείς)’.

Εστιάστε την προσοχή σας και σκεφτείτε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο (άνθρωπο ή Θεϊκό) και σκεφτείτε την αγάπη σας για αυτό που έχετε και νιώθετε ικανοποιημένοι και ευγνώμονες. Κάνετε μια προσευχή με επίκληση στο θείο πρόσωπο για να αισθανθείτε την σύνδεση σε άλλο επίπεδο και την αγαλλίαση στα ενδότερα του ψυχικού σας κόσμου.

Έχω γράψει και χρησιμοποιήσει, πολλές φορές, την παρακάτω προσευχή.

Μια προσευχή στον Δημιουργό

Ωχ! Κύριε, Πάνσοφε Δημιουργέ και Κτίστη όλης της πλάσης
Σε ευχαριστώ πολύ από της ψυχής μου τα ενδότερα,
Που μου έδωσες ζωή σε αυτόν τον μάταιο πλανήτη,
Την θέληση να ατενίσω κρυφά την αθανασία,
Την ενέργεια να βιώνω στιγμές χαράς, θάρρους και ολβιότητας,
Τον μελίρρυτο ήχο των αηδονιών στον Υμηττό,
Τον ζεστό ήχο των νότιων ελπιδοφόρων ανέμων,
Το φως και τα κρυστάλλινα νερά του Αιγαίου,
Το γλυκό άρωμα των ανθισμένων τριαντάφυλλων,
Το θανάσιμο, γοργοπόδαρο θρήνο της δυνατής βροχής,
Τα όπλα της φιλίας, της αγάπης, της σιωπής και της κατανόησης,
Και την πνευματική και φυσική δύναμη και άσβεστη επιθυμία,
Να βρω την ψυχή μου και να τη πλημμυρίσω με ειρήνη και αρμονία,
Σταγόνα - σταγόνα,
Βότσαλο - βότσαλο,
Μέρα με τη μέρα,
Μέχρι να πάω στο επέκεινα, και στην αγκαλιά σου να ξαποστάσω.

Για περισσότερες λεπτομέρειες, μπορείτε να δείτε τα βιβλία μου που αναφέρονται παρακάτω.

Ιωάννης Κυριαζόγλου, B.A (Hon), CICA
IT, Data Privacy and AI Consultant, Author and Poet
jkyriazoglou@hotmail.com
https://www.linkedin.com/in/john-kyriazoglou-531687242/
https://www.facebook.com/profile.php?id=100033503893103

https://www.researchgate.net/profile/John-Kyriazoglou-2
https://fylatos.com/member/ιωάννης-κυριαζόγλου/

Συγγραφέας των εξής βιβλίων:

Life improvement books (Βιβλία βελτίωσης προσωπικής ζωής)
Βιβλίο 1. 'Ζήσε πιο ευτυχισμένα και αρμονικά'
https://fylatos.com/shop/ευτυχισμένα-και-αρμονικά/
Βιβλίο 2. 'Ο άνθρωπος στην Ηλεκτρονική Εποχή'
https://fylatos.com/shop/ο-άνθρωπος-στην-ηλεκτρονική-εποχή/
Book 3. 'The Pandora Way: Ancient Greek Wisdom for a better life'
https://www.morebooks.de/store/gb/book/the-pandora-way:-ancient-greek-wisdom-for-a-better-life/isbn/978-3-659-53633-5

Poetry Collections (Βιβλία ποίησης)
Βιβλίο 1. 'Μελίρρυτες σκέψεις ζωής'
https://fylatos.com/shop/μελίρρυτες-σκέψεις-ζωής/
Book 2. 'The Miranda Anthology: Pathways to Improvement'
https://www.morebooks.de/shop-ui/shop/product/9786209811906
Book 3. 'The Melina Anthology: Poems from the Heart and Soul'.
https://www.amazon.com/dp/B08W4WWWSR?ref_=pe_3052080_397514860
IT and AI books (Βιβλία Πληροφορικής και Τεχνητής Νοημοσύνης)
Βιβλίο 1. 'Εγχειρίδιο Ελέγχου Πληροφορικής (IT Auditing Handbook)'.
https://fylatos.com/shop/it-auditing-handbook/
Βιβλίο 2. 'Τεχνητή Νοημοσύνη'
https://fylatos.com/shop/τεχνητή-νοημοσύνη/
Book 3: AI Management Framework
https://link.springer.com/book/10.1007/979-8-8688-1536-2
Book 4: Information Security Incident and Data Breach Management
https://link.springer.com/book/10.1007/979-8-8688-0870-8

Regulatory compliance books (Βιβλία συμμόρφωσης με κανονισμούς)
Βιβλίο 1. 'ISO 27001: 2022 Implementation Handbook'
https://fylatos.com/shop/iso-27001-2022-implementation-handbook/
Βιβλίο 2. 'Προστασία Προσωπικών Δεδομένων (GDPR Protection)'
https://fylatos.com/shop/gdpr/