



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## Το άγχος και πώς να το αντιμετωπίσετε

*«Η ζωή μου στη μικρή πόλη του St. Catharines μου αρέσει πολύ. Προσπάθησα να ζήσω στο Τορόντο αλλά δεν τα κατάφερα. Το στρες ήταν αφόρητο. Το ξέρω καλά πως εάν έμεινα εκεί θα αρρωστούνα ή θα πάθαινα κατάθλιψη. Το Τορόντο ήταν γεμάτο κόσμο και μετανάστες με προβλήματα. Πρέπει να είσαι πραγματικά πολύ δυνατός για να ζεις στις μεγάλες πόλεις. Η ζωή στο St. Catharines μου ταιριάζει περισσότερο. Εδώ μπορώ να κάνω φίλους πιο εύκολα απ' ό,τι στο Τορόντο.»*

### **Βλαδίμηρος από τη Ρουμανία**

Το άγχος είναι το σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό βάρος που αισθανόμαστε όταν η ζωή απορροφά μεγάλα αποθέματα της ενέργειάς μας. Το άγχος είναι αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας. Η προσαρμογή σε μία καινούργια χώρα και η ανάγκη να φτιάξει κανείς της ζωής του σ' ένα νέο τόπο μπορεί ν' αποτελέσουν αιτίες άγχους. Δύσκολες και απαιτητικές ενέργειες, όπως για παράδειγμα η αναζήτηση εργασίας ή η εκμάθηση της αγγλικής γλώσσας, μπορεί να δημιουργήσουν άγχος. Ακόμη και απλά πράγματα τα οποία υποτίθεται ότι μάς ευχαριστούν, όπως η συναναστροφή με ανθρώπους και η δημιουργία καινούργιων φιλικών σχέσεων, αποτελούν πηγές άγχους.

Το άγχος δεν αποφεύγεται γιατί ακριβώς δεν εκλείπει. Μπορεί όμως να τεθεί υπό έλεγχο. Τούτο επιτυγχάνεται εφόσον το άτομο μάθει να ζει με το άγχος και μπορεί έτσι ν' απολαύσει τη ζωή του, μειώνοντας σημαντικά τις πιθανότητες ψυχικού ή σωματικού νοσήματος εξαιτίας του άγχους. Με λιγότερο άγχος, το άτομο είναι σε θέση να ανταποκριθεί καλύτερα στις υποχρεώσεις του, να δραστηριοποιηθεί και να νοιώσει ευεξία και ηρεμία, όπως ακριβώς στην πατρίδα του. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που αισθάνονται την ανάγκη να αναζητήσουν νέους τρόπους καταπολέμησης του άγχους.

Ιδού η περίπτωση ενός συμπολίτη μας που βιώνει έντονο το αίσθημα του άγχους: «Έχω πολύ άγχος στη ζωή μου, και τα πράγματα γίνονται χειρότερα κάθε φορά που σκέφτομαι τα παιδιά μου. Έχω δύο παιδιά, τα οποία έμειναν στη χώρα μου. Κάθε φορά που σκέφτομαι τα παιδιά μου, αρρωσταίνω. Δεν μπορώ να τούς τηλεφωνήσω, γιατί δεν υπάρχει τηλέφωνο. Κίνησα γη και ουρανό με το Αλλοδαπών, για να τα φέρω στον Καναδά. Αυτά τα πράγματα παίρνουν χρόνο. Καταλαβαίνετε τώρα το άγχος μου... Για να αισθανθώ καλύτερα, κοιτάζω τις φωτογραφίες τους και τις ζωγραφιές που μου έστειλαν. Όταν θέλω να ξεχαστώ, παίζω κανένα τραγουδάκι στην κιθάρα. Η μουσική είναι το γιατρικό μου. Και όσοι με άκουσαν να παίζω, τώρα ξέρουν ότι παίζω καλά και μου ζητούν να τούς παίζω. Αναγνωρίζουν και εκτιμούν το γεγονός ότι είμαι καλός σε κάτι. Και αυτό με ευχαριστεί πολύ. Συνεισφέρω και εγώ με τον τρόπο μου στο κοινωνικό σύνολο.»

Το άγχος του χωρισμού είναι κοινό σε πολλούς εάν όχι σε όλους. Το να αποζητά κανείς την ανθρώπινη συναναστροφή και το να συνεισφέρει στο κοινωνικό σύνολο είναι υγιείς αντιδράσεις και επιτυχείς τρόποι αντιμετώπισης του στρες.

Ιδού μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος στη ζωή σας.

1. **Ευελιξία:** είναι σημαντικό να γνωρίζετε τί μπορεί να αλλάξει και τί όχι. Για το λόγο αυτό, θα ήταν φρόνιμο να στρέψετε την προσοχή σας στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε και να αλλάξετε.

2. **Αφθονο γέλιο: ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά.** Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.
3. **Βαθειές και αργές εισπνοές:** αποφασίστε να αφιερώσετε στον εαυτό σας μερικά λεπτά κάθε μέρα και να υιοθετήσετε τη συνήθεια να παίρνετε βαθιές και αργές εισπνοές. Σώμα και πνεύμα χαλαρώνουν πραγματικά.
4. **Τα λάθη είναι ανθρώπινα:** όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.
5. **Αντιμετώπιση των προβλημάτων κατά προτεραιότητα.** Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί. Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα ένα-ένα, όχι όλα μαζί και δια μιας.
6. **Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις:** το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο. Ένας φίλος, ένας σύμβουλος, ένας συνεργάτης ή ένας συνάδελφος μπορεί και αυτός να αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα, ή να το βίωσε στο παρελθόν. Μην υποτιμάτε τη συμβολή του· μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη.
7. **Θλίψη και στεναχώρια: αντιδράσεις απόλυτα ανθρώπινες.** Η αλλαγή συνεπάγεται συχνά και την απώλεια όλων όσων είχαμε στο παρελθόν. Τούτο ισχύει ακόμη και όταν η αλλαγή επιφέρει βελτίωση των συνθηκών και της ποιότητας ζωής. Χρειάζεστε χρόνο για να προσαρμοστείτε ομαλά στην καινούργια σας ζωή. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να στεναχωριέται και εν μέρει να νοσταλγεί όλα όσα δεν έχετε πια. Είναι και αυτός ένας τρόπος εκτόνωσης.
8. **Παν μέτρον άριστον.** Μην προσπαθείτε να φορτωθείτε πολλά πράγματα ταυτοχρόνως. Πρέπει να είστε ρεαλιστές: δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.
9. **Άσκηση και καθαρός αέρας.** Η άσκηση και μάλιστα στο υπαίθρο βοηθούν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα.
10. **Αθλοπαιδιές:** το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Τα παιδιά, οι φίλοι και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι στη διασκέδαση.
11. **Ένα καλό βιβλίο ή ένα ευχάριστο περιοδικό: φίλοι στις δύσκολες στιγμές.** Ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό της αρεσκείας σας μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχάσετε για λίγο τα προβλήματα της καθημερινότητας.
12. **Γιόγκα και περισυλλογή: ηρεμία του πνεύματος.** Μην ξεχνάτε πως η γιόγκα αποτελεί μορφή γυμναστικής και βοηθά να ασκήσετε αλλά και να χαρώσετε τους μύες του σώματός σας.

### **Πού ν'αποτανθείτε για βοήθεια ή για περισσότερες πληροφορίες**

Καλέστε:

Το Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre)

Τηλέφωνα:

Αριθμός ατελούς κλήσης: 1 800 463 6273

Τορόντο: 416 595 6111

Την Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της περιοχής σας (Local Public Health Unit). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Το Κοινοτικό Κέντρο Πληροφόρησης της περιοχής σας (Community Information Centre). Ανατρέξτε στις μπλε σελίδες του τηλεφωνικού καταλόγου ή καλέστε τις πληροφορίες καταλόγου στο 411.

Τις τοπικές Υπηρεσίες Υποδοχής και Εγκατάστασης Μεταναστών (Local Settlement Services).

Ή επισκευτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες:  
[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)  
[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)