

Βασίλης Χολέβας
Παιδαγωγός - Νομικός
Θεσσαλονίκη

**Το άγχος του σύγχρονου
ανθρώπου και πώς να το
νικήσεις**

Εισαγωγή

Άγχος !!! Μια φορτωμένη λέξη με χίλια αρνητικά στοιχεία. Πρόκειται για μια παγκόσμια επιδημία (μόνο που δεν μεταδίδεται απ' τον άλλον ακριβώς). Οι λαοί που πλήττονται απ' το άγχος είναι οι προηγμένοι, όπως Αμερικανοί, Ευρωπαίοι, Καναδοί, Αυστραλοί, Ιάπωνες κ.λ.π. Αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο. Έχει και μάλιστα μεγάλη σημασία. Η Π.Ο.Υ. (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας) με έδρα τη Νέα Υόρκη, έχει ανακοινώσει ότι «όλοι οι άνθρωποι των προηγμένων χωρών, ανεξαρτήτως φύλου και επαγγελματικής τάξης», έχουν άγχος. «Όλοι!!!». Δεν την λες εύκολα αυτή τη λέξη γιατί θα σε πουν απόλυτο. Κι όμως η Π.Ο.Υ. λέει «όλοι».

Τι είναι το άγχος

Το άγχος (stress), είναι μία κατάσταση στην οποία φθάνει ο σύγχρονος άνθρωπος, στην προσπάθειά του να επιβιώσει. Μια κατάσταση ψυχική, που συνοδεύεται από μύρια όσα συμπτώματα, ανάλογα με τη βαρύτητα που εμφανίζεται σε κάθε αγχώδη άνθρωπο. Είναι νόσος ; και ναι και όχι. Οι γνώμες των ειδικών διχάζονται, άσχετα αν τελικά όλοι την αντιμετωπίζουν σαν νόσο.

Θεραπεύεται το άγχος ;

Αναμφίβολα ναι. Μόνο που είναι δύσκολο.

Είναι δύσκολο γιατί εξαρτάται περισσότερο από τον αγχώδη και λιγότερο από τον γιατρό. Ο αγχώδης άνθρωπος για ν' απαλλαγεί πρέπει να κάνει σημαντικές αλλαγές στη ζωή του, στο

σκεπτικό του, στο μυαλό του, στην προσωπικότητά του. Γι' αυτό είναι δύσκολο. Γιατί ο άνθρωπος δύσκολα, αλλάζει. Αρκετοί όμως κατάφεραν τελικά να νικήσουν το άγχος τους και να ζουν ήρεμα. Όχι όμως «αβρόχοις ποσίν», αλλά με αγώνα και κόπο. Αξίζει όμως τον κόπο να προσπαθήσουμε γιατί όλη η ζωή μας θα αλλάξει προς το καλύτερο και θα είμαστε πιο ευτυχισμένοι. Επιπλέον θα αποφύγουμε τα μύρια συμπτώματα και συνέπειες που το ακολουθούν.

Πού οφείλεται το σύγχρονο άγχος

Μέχρι το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου οι λαοί δεν γνώριζαν το άγχος. Γνώριζαν βέβαια τη λύπη, τη μελαγχολία, τις στενοχώριες, αλλά όχι το άγχος. Εμφανίσθηκε δειλά δειλά μετά το 1955 περίπου και όλο και περισσότεροι μιλούσαν γι' αυτό, για να φθάσουμε το 2000 και όλοι, (ακόμα και τα μικρά παιδιά), να μιλάμε για άγχος. Το άγχος λοιπόν εμφανίσθηκε διότι άλλαξε ο τρόπος ζωής τα τελευταία 50 χρόνια. Και ποιες είναι αυτές οι αλλαγές που εξέθρεψαν το άγχος ;

Ο ταχύτατος ρυθμός της ζωής, ο φόρτος εκκρεμοτήτων, οι γεμάτες ατζέντες με δουλειές και δραστηριότητες που πρέπει να τις προλάβουμε μέσα στο 24ωρο. Η δυσκολία να μετακινηθούμε γρήγορα λόγω της συμφόρησης στους δρόμους, άρα δεν προλαβαίνουμε να τις σβήσουμε και τις ξαναγράφουμε για την άλλη μέρα. Η πολυσύνθετη ζωή μας είναι ο άλλος λόγος-αίτιο. Παλιά οι άνθρωποι είχαν να εκτελέσουν μέσα σε μία μέρα λίγα πράγματα: να πάνε στη δουλειά, να φάνε, να κοιμηθούνε και να κάνουν και καμιά επίσκεψη σε φίλο ή συγγενή. Σήμερα αυτό φαντάζει α-

στείο. Ο άνθρωπος πρέπει να τρέξει σε πολλές διαφορετικές περιοχές, να πάρει πολλά τηλέφωνα, ν' απαντήσει σ' άλλα τόσα, να πληρώσει την εφορία, τη ΔΕΗ, τον ΟΤΕ, να πάρει χίλια δυο χαρτιά από την τάδε ή από την άλλη υπηρεσία, να προλάβει τις προθεσμίες που λήγουν, γενικά, όλο το 24ωρο είναι φουλ τάιμ και τρέχει ασταμάτητα (θυμίζοντας ταινίες του Θανάση Βέγγου).

Μόνιμο σλόγκαν του σύγχρονου ανθρώπου είναι : «δεν έχω χρόνο!». Και πράγματι δεν έχει και πράγματι δεν προλαβαίνει ως τη νύχτα τις δουλειές του. Μία δουλειά σβήνει απ' το μπλοκάκι κι αμέσως ξεφυτρώνουν άλλες δύο. Δεν μας θυμίζει όλους αυτό, τη Λερναία Ύδρα ; Μόνο που η λύση εδώ δεν είναι απλή όπως τότε με τον Ηρακλή. Και ενώ λοιπόν ο χρόνος είναι ανύπαρκτος ή γεμάτος, όλο και προσθέτει μόνος του ο άνθρωπος κι άλλες δουλειές, αναλαμβάνει π.χ. και Πρόεδρος του τοπικού πολιτιστικού συλλόγου, Πρόεδρος του αθλητικού συλλόγου, Γραμματέας για κακοποιημένες γυναίκες, Ταμίας για σεισμοπαθείς, μέλος για κάτι άλλο, εθελοντής για την προστασία της αρκούδας κ.λ.π. κ.λ.π. Μπράβο του βέβαια που ενδιαφέρεται και ευαισθητοποιείται για τόσα θέματα, αλλά αφού δεν έχει χρόνο, πώς θα τα βγάλει πέρα ; Κι όμως βρίσκει τον τρόπο. Τρέχει σ' όλα πολύ γρήγορα (Βέγγος system), με την ψυχή στο στόμα, ανάσα δεν παίρνει. Όταν φτάνει η ώρα να κοιμηθεί, αισθάνεται επιτέλους χαρά και ανακούφιση. Αυτό κρατά 5'. Μετά σηκώνεται αγχωμένος για να πει : «πω πω! Δεν με πιάνει ούτε απόψε ύπνος!». Πρέπει να ηρεμήσω, αλλιώς θα πάω στη δουλειά μου όπως χθες : άυπνος ή με 2 ώρες ύπνο και αυτό χάρις στο ηρεμιστικό που πήρα, αν και ήθελα να τ' αποφύγω.

Άλλη αιτία είναι η έλλειψη σταθερότητας στη ζωή. Οι αλλαγές πλέον δεν γίνονται ανά 10ετία, αλλά ανά 2 και 3 μέρες. Είναι ταχύτατες αλλαγές που δεν προλαβαίνεις να τις συνειδητοποιήσεις, να τις μελετήσεις, να τις κατανοήσεις και τελικά να προσαρμοσθείς σ'αυτές. Για παράδειγμα, μέχρι να μάθω το πολύπλοκό μου βίντεο και να το χειρίζομαι σωστά, βγήκε το πιο πολύπλοκο κομπιούτερ, μέχρι να μάθω αυτό, βγήκε το τελευταίο μοντέλο κομπιούτερ με περισσότερα αβαντάζ και δυνατότητες και πριν προλάβω να μάθω ή και ν' αρχίσω να μαθαίνω κι αυτό, μαθαίνω ότι ήδη ξεπεράσθηκε από το νέο super μοντέλο τάδε. Το ίδιο περίπου γίνεται και στ' αυτοκίνητα, στα ηλεκτρονικά, παντού. Όλα αυτά όμως δεν είναι ανώδυνα. Έχουν επιπτώσεις και μερικές φορές σοβαρές. Ο άνθρωπος δεν πλάσθηκε για να ζει έτσι αφύσικα και σε «τρελούς ρυθμούς». Όταν λοιπόν υπερβαίνουμε τους νόμους της φύσης μας, θα το πληρώσουμε. Κάθε παραβίαση κοστίζει. Εδώ ειδικά έγινε σωρεία παραβιάσεων ταυτόχρονα. Το ασταμάτητο αυτό στρεσάρισμα του οργανισμού μας, προκαλεί μία πλειάδα βιοχημικών, ορμονικών, οργανικών παθολογικών και λειτουργικών (κυρίως το τελευταίο) αλλαγών στο σώμα μας. Οι αλλαγές αυτές εκδηλώνονται με συμπτώματα. Τα γνωστά συμπτώματα, (και τα άγνωστα βέβαια), του άγχους. Να σημειώσουμε ότι και στον ύπνο του ο αγχώδης, όταν καταφέρει να κοιμηθεί, έχει μη φυσιολογικές αλλαγές. Έχει εφιάλτες, ξυπνά κουρασμένος.

Σωματοποιημένο άγχος

Όταν το άγχος διαρκέσει πολύ χρόνο, είναι και έντονο, μπορεί να σωματοποιηθεί, δηλαδή τα ψυχολογικά συμπτώματα να ενσωματωθούν στο σώμα και να πάρουν σωματική μορφή, χωρίς να έχει πρόβλημα το σώμα μας (ή κάποιο όργανο). Τότε το άτομο είναι υγιέστατο σωματικά, εκτός του ότι έχει ένταση το νευρικό σύστημα. Τέτοια συμπτώματα σωματοποιημένου άγχους αναφέρω παρακάτω βάσει της έγκυρης βιβλιογραφίας καθηγητών Ψυχιατρικής : το άτομο νομίζει ότι «κινδυνεύει», «χάνεται», χωρίς να ξέρει γιατί. Νιώθει ταχυκαρδία, αίσθημα παλμών, (δηλαδή αισθάνεται ότι η καρδιά κτυπά βαριά), δύσπνοια, νομίζει ότι «πνίγεται», αίσθημα ζάλης, τάση για λιποθυμία.

Αλλα συμπτώματα είναι : αδικαιολόγητη εφίδρωση, ανορεξία, ξηρότητα του στόματος, συχνουρία, μείωση της σεξουαλικής του επίδοσης, δυσμηνόρροια, μητρορραγία, μηνορραγία, ανησυχία, μελαγχολία, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης.

Το πιο σημαντικό όμως είναι «τα πονάκια» ή «τσιμπηματάκια» στην καρδιά που μπορεί να κρατάνε όλη μέρα με διακοπές ή λιγότερο. Τα πονάκια αυτά στην καρδιά, δεν είναι αληθινοί πόνοι στην καρδιά, αλλά των νεύρων γύρω από την καρδιά. «Νευρώθηκε η καρδιά» δηλαδή δεν έχει απολύτως τίποτα, είναι υγιέστατη, απλά τα νεύρα που είναι γύρω της είναι σε ένταση. Άρα αυτοί οι πόνοι ιατρικά είναι άνευ σημασίας και τελείως ακίνδυνοι.

Το αγχώδες άτομο όμως τα δίνει μεγάλη σημασία, νομίζει ότι είναι καρδιοπαθής, ίσως πεθάνει, πηγαίνει σε καρδιολόγους, βγάζει συνέχεια καρδιογραφήματα και ενώ όλα δείχνουν ότι δεν έχει τίποτα, αυτός δεν πείθεται, έστω κι αν 5 καρδιολόγοι και 10 καρδιογραφήματα του λένε ότι η καρδιά του είναι υγιέστατη. Το

αγχώδες άτομο γίνεται και φοβικό, ενώ αποκτά και νευρωτική αμφιβολία για πολλά πράγματα. Έτσι η νευρωτική του αμφιβολία μαζί με τη φοβία μήπως είναι καρδιοπαθής, τον κάνουν να μη πείθεται και να βρίσκεται συνέχεια σε μια πολύ άσκημη κατάσταση. Κατ' αρχήν η καρδιά, όταν έχει αληθινό πρόβλημα, ποτέ δεν πονά με «πονάκια» και «τσιμπηματάκια», αλλά με ένα τρομακτικό πόνο και ο πόνος αυτός πιάνει όλο το στήθος. Αλλά ό,τι και να του πούνε οι γιατροί, αυτός δεν πείθεται. Νομίζει ότι όλοι τον λυπούνται και τον παρηγορούν ή ότι τα μηχανήματα και οι γιατροί κάνουν λάθος στην περίπτωση του.

Ένα άλλο σύμπτωμα που τον τρομάζει είναι το «φτερούγισμα» της καρδιάς, που συμβαίνει καμιά φορά, που κι αυτό δεν είναι τίποτα, έκτακτη συστολή λέγεται και στον αγχώδη είναι φυσιολογικό φαινόμενο. Απλά η καρδιά κάνει μια επιπλέον συστολή για να τον βοηθήσει στέλνοντας περισσότερο αίμα. Παράλληλα παραπονιέται για «φοβερή κόπωση», που κρατά όλη τη μέρα, φοβερή αδυναμία που δεν λέει να φύγει με τίποτα. Το στομάχι τον ενοχλεί, (νεύρωση στομάχου), αλλά και αυτό είναι ακίνδυνο, διότι το στομάχι του είναι υγιέστατο. Νιώθει επίσης «βάρος» στο στήθος, πόνους στην πλάτη κ.λ.π. Βηματίζει πέρα δώθε συνέχεια στο δωμάτιό του και σκέπτεται ασταμάτητα γι' αυτά που νιώθει.

Συνήθως το άγχος συνοδεύεται και από λανθάνουσα κατάθλιψη, δηλαδή μία καλά κρυπτόμενη κατάθλιψη που δε φαίνεται, ούτε και το άτομο την νιώθει ακριβώς. Η κατάθλιψη μπορεί να σωματοποιηθεί και αυτή, αν κρατήσει καιρό και είναι και έντονη. Γι' αυτό πολλοί ψυχίατροι μαζί με τα ηρεμιστικά που δίνουν στον αγχώδη, δίνουν και κάποιο αντικαταθλιπτικό, αν διαπιστώσουν

κρυπτόμενη κατάθλιψη. Το αγχώδες άτομο γενικά έχει συνεχή ένταση του νευρικού συστήματος. Βέβαια, δεν τα έχει ο κάθε αγχώδης όλα τα παραπάνω συμπτώματα. Τα ανέφερα για να φανεί όλη η γκάμα των συμπτωμάτων, αλλά άλλος μπορεί να έχει 2 μόνο απ' αυτά, άλλος 5, άλλος κανένα, εξαρτάται από τη βαρύτητα του άγχους του και του χρόνου διάρκειάς του.

Εξάλλου τα συμπτώματα του άγχους, δεν έρχονται όλα μαζί, αλλά σήμερα έρχεται ένα, μετά από 10 μέρες ένα άλλο κ.λ.π. Νευρωτική αμφιβολία (που αναφέραμε πριν), είναι ότι ο αγχώδης αμφιβάλλει για πράγματα που ο εγκέφαλός του είναι σίγουρος : π.χ. όταν φεύγει απ' το σπίτι ανησυχεί αν έκλεισε τον φούρνο, την πόρτα κ.λ.π., ενώ το μυαλό του λέει ότι τα έκλεισε όλα. Αλλά ο αγχώδης αμφιβάλλει και γυρίζει πίσω να ελέγξει.

Παραγωγικό, φυσιολογικό άγχος

Το άγχος, δε σημαίνει εξ ορισμού ότι είναι μη φυσιολογική κατάσταση ή είναι νόσος οπωσδήποτε. Εξαρτάται από το είδος του άγχους. Οποιοσδήποτε άνθρωπος οικογενειάρχης, που ζει στην πόλη, είναι φυσιολογικότατο ν' αναπτύξει λίγο άγχος για να επιβιώσει αυτός και η οικογένειά του. Αφού έτσι κι αλλιώς η ζωή έγινε πολυσύνθετη και ταχύτατη, για να προλαβαίνει τις υποχρεώσεις του πρέπει να είναι λίγο «σούζα», δηλαδή σε κάποιο συναγερμό» και όλες οι αισθήσεις και το μυαλό του να δουλεύουν πιο έντονα. Αυτό είναι φυσιολογικό παραγωγικό άγχος, διότι σε βοηθά στη ζωή σου, θάταν χειρότερα αν δεν το είχες. Δεν θα προλάβαινες τη ζωή.

Νοσηρό, αφύσικο άγχος

Όταν όμως το άγχος ξεπεράσει ένα όριο, τότε παύουμε να μιλάμε για «παραγωγικό» άγχος και μιλάμε για «μη φυσιολογικό», δηλαδή δεν δικαιολογούν τόσο άγχος τα προβλήματα της ζωής. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται δειλά δειλά στην αρχή τα πρώτα συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα λειτουργούν σαν κουδούνι συναγερμού, είναι σαν να σου λένε : «πρόσεχε προχωράς προς ναρκοθετημένη ζώνη, λάβε τα μέτρα σου πριν μπλέξεις άσχημα». Μπορείς να το σταματήσεις εκεί ή να το αφήσεις να μπει σ' επικίνδυνα χωράφια»!

Διαφορά άγχους και στεναχώριας

Το άγχος δεν είναι στενοχώρια ή λύπη. Είναι κάτι διαφορετικό. Είναι μια συνεχής αγωνία, απροσδιόριστη, είναι μια συνεχής ένταση, πάλι απροσδιόριστη, ένας συνεχής έντονος συναγερμός ή συνεχής επιφυλακή για ένα «κίνδυνο» που πλησιάζει, κίνδυνο πάλι ασαφή και απροσδιόριστο, ένας φόβος γενικός και αδικαιολόγητος (και πάλι θα πω απροσδιόριστος), γι' αυτό και δεν τον λέμε φόβο άλλα φοβία.

Φόβος και φοβία

Είναι διαφορετικές καταστάσεις. Ο φόβος είναι φυσιολογικό φαινόμενο και αναπτύσσεται όταν έρχεται αληθινός κίνδυνος, π.χ. ένας σκύλος ορμάει πάνω σου, φοβία είναι μη φυσιολογικός

φόβος, διότι δεν υπάρχει κανένας αληθινός κίνδυνος, ο κίνδυνος είναι μόνο στη φαντασία του αγχώδη. Ο αγχώδης γίνεται φοβικό άτομο, παύει να είναι ηρωικό και είναι μονίμως ανήσυχο χωρίς λόγο. Η αόριστη φοβία όμως με τον καιρό μπορεί να παίρνει συγκεκριμένες μορφές και σιγά - σιγά ο αγχώδης να αποκτά ποικίλες φοβίες.

Πώς θα νικήσεις το άγχος σου

Να το εξαφανίσουμε τελείως είναι αδύνατον (το παραγωγικό άγχος το έχουν όλοι και χρειάζεται σήμερα). Το υπερβολικό όμως άγχος μπορούμε να το νικήσουμε και πρέπει, διότι θα μας φέρει σιγά σιγά σε οδυνηρές καταστάσεις, δύσκολα αναστρέψιμες. Πρώτα πρώτα πρέπει και μόνος σου να συνειδητοποιήσεις αυτήν την αλήθεια : «ότι ξεπέρασες τα όρια». Δεν είναι δύσκολο να το καταλάβεις, γιατί έχουν αρχίσει τα πρώτα «δειλά» συμπτώματα, αλλά και εσύ ο ίδιος όλη μέρα αισθάνεσαι άσχημα (μια αόριστη δυσφορία). Έπειτα πρέπει να θέλεις να απαλλαγείς. Δεν το θεωρώ αυτονόητο αυτό, γιατί πολλοί «βολεύονται» σ'αυτή την κατάσταση, είτε από άγνοια της κατάστασης, (ότι θα επιδεινωθεί), είτε γιατί δεν ξέρουν τι να κάνουν ακριβώς, είτε από μαζοχισμό (δεν καίγονται μέσα τους για μια ευτυχισμένη και ελεύθερη ζωή, δέχονται και τη μίζερη ζωή). Εφόσον λοιπόν θέλεις να απαλλαγείς θα ξεκινήσεις μια «ολόκληρη, κανονική επανάσταση μέσα σου» για ν' ανατρέψεις τα κακώς κείμενα.

Ο αγχώδης τύπος έγινε πλέον ένα με το άγχος του. Με «ασπιρίνες» δεν αλλάζει η αγχώδης προσωπικότητά του, «για να γυρίσει ο ήλιος θέλει δουλειά πολλή». Κατ' αρχήν θα αρχίσει να

φιλοσοφεί τα πράγματα και να προβληματίζεται για το τι είναι η ζωή. Η ζωή είναι πολύ σύντομη και ο χρόνος κυλά πολύ γρήγορα. Άρα δεν έχει νόημα να σκοτώνεται σε λεπτομέρειες ασήμαντες (άσχετα αν αυτός τις θεωρεί σημαντικές), να απλοποιήσει τη ζωή του, τέρμα στην πολυσύνθετη και πολυπλοκότερη ζωή, να καταργήσει μη σημαντικές δραστηριότητες που του τρώνε το χρόνο του και δεν κερδίζει κάτι σπουδαίο, ώστε στο λίγο χρόνο της ημέρας να προλαβαίνει με κανονικό ρυθμό τις δουλειές του και τις εκκρεμότητές του. Ας μη μετέχει σε δέκα συλλόγους, ας μετέχει σε ένα ή το πολύ δύο. Ας σταματήσει τη δεύτερη δουλειά, αν δεν είναι πάρα πολύ αναγκαία. «Δύο καρπούζια σε μια μασχάλη δεν χωράνε» λέει ο σοφός λαός. Τέλος στο ασταμάτητο κυνήγι του χρήματος. Να καταλάβει ότι το χρήμα είναι μέσον για να ζούμε καλύτερα, όχι αυτοσκοπός. Άρα ας μην είναι υπερκαταναλωτής και ας ζει με λιγότερα. Λιγότερα μεν χρήματα, ποιοτικότερη και ήρεμη ζωή όμως. Το εξοχικό που σκέπτεται να πάρει στη Χαλκιδική με νέα δάνεια από Τράπεζες, όταν δεν ξεχρέωσε το πρώτο του σπίτι ακόμη, ας το αναβάλλει ή και ας το ξεχάσει. Είπαμε : η ζωή είναι σύντομη και τελικά δεν θα τα πάρουμε και μαζί μας. Ξέρω ότι ακούγονται σκληρά και οδυνηρά αυτά που συμβουλεύω, αλλά καμία νίκη δεν υπάρχει χωρίς κόστος. Η ελευθέρωση του αγχώδη στοιχίζει και θα πληρώσει ένα κόστος, αλλά θα γίνει ευτυχής άνθρωπος. Αν προτιμά βέβαια να κρατήσει τα παραπάνω και να συζεί με ασταμάτητο άγχος, είναι δική του επιλογή, αλλά και εδώ θα πληρώσει κόστος στο χιλιαπλάσιο. Ας διαλέξει, λοιπόν, ποιο κόστος προτιμά να πληρώσει. Θα κοιμάται φυσιολογικά, θα κόψει τους πολλούς καφέδες (ξέρω άτομα που

πίνουν δέκα φραπέδες το 24ωρο!!!). Πώς δεν παθαίνουν τίποτα ; μα θα πάθουν, είναι θέμα χρόνου καθαρά.

Ας διαβάσει και την Αγία Γραφή να μπει στο νόημα της λιτότητας, της εγκράτειας, της απλής ζωής και να δει ότι η ουσία της ζωής είναι η σωτηρία της ψυχής και γι' αυτήν ν' αγωνίζεται και όχι να κυνηγά ατέλειωτες χίμαιρες που τον αγχώνουν. Πράγματι, ο λόγος του Θεού μπορεί να βοηθήσει σε σημαντικό βαθμό τον αγχώδη. Ο Χριστός μιλά συνέχεια για γαλήνη, πραότητα, ψυχική ανάπαυση κ.λ.π. Η λέξη ειρήνη της ψυχής αναφέρεται συνέχεια από το Χριστό. Αυτό λείπει από τον αγχώδη : η ειρήνη της ψυχής. Τα ατέλειωτα καταναλωτικά αγαθά, (που τα παίρνει δανειζόμενος σε τράπεζες), τον ενδιαφέρουν ή η «ειρήνη της ψυχής;». Να αγοράσει το τελευταίο μοντέλο της BMW (ενώ καλό είναι το αυτοκίνητο που έχει) ή «η ειρήνη της ψυχής;». Να πάρει «χρηματιστηριακό δάνειο» από Τράπεζα για να παίξει στο χρηματιστήριο ή «η ειρήνη της ψυχής;». Ο αγχώδης επιλέγει, και το ανάλογο κόστος πληρώνει. Αναγνωρίζω όμως πόσο πρέπει να παλέψει εσωτερικά, (τιτάνιο αγώνα), για να πάρει τη σωστή απόφαση, το καταλαβαίνω γιατί τοποθετούμαι στη θέση του, (απ' έξω απ' το χορό, πολλά τραγούδια λέμε). Όμως είναι για το δικό του καλό. Ας εμπιστευθεί τη ζωή του στα χέρια του Θεού. Αυτόν τον αδικαιολόγητο και εκτός πραγματικότητας «αόριστο φόβο» ας τον διώξει επιτέλους. Αυτή την «αόριστη ανησυχία» και την «αόριστη αγωνία», ας τις δώσει δρόμο. Δεν κινδυνεύει από τίποτα και από κανένα, (όλοι οι κίνδυνοι ανήκουν μόνο στη χώρα της φαντασίας του). Να μην αγωνιά για τίποτα («μη μεριμνάτε για το αύριο, αρκετά είναι τα προβλήματα της ημέρας, ο Θεός θα φρο-

ντίσει για σας, εδώ φροντίζει για τα πετεινά του ουρανού που ούτε σπέρνουν ούτε θερίζουν και δεν θα φροντίσει για σας που είστε πολύ ανώτεροι;», λέει ο Χριστός .

Λίγος ζαμανφουτισμός στον αγχώδη δεν βλάπτει, αντίθετα επιβάλλεται. Μη σου ακούγεται άσχημα η λέξη «ζαμανφουτισμός». Το «όσα πάνε κι όσα έρθουν» που λέει ο λαός ας το εφαρμόσει ως ένα μικρό βαθμό. Είναι νίκη μεγάλη για τον αγχώδη να βάλει λίγο ζαμανφουτισμό, και λίγο «όσα πάνε....».

Δεν τα γράφω αυτά από ανευθυνότητα και επιπολαιότητα, έχω πλήρη συνείδηση ότι αυτά επιβάλλονται στον αγχώδη, αν θέλει να γίνει ελεύθερος άνθρωπος, όπως όταν ήταν παιδί. άλλωστε το «μη μεριμνάτε για το αύριο» είναι ανευθυνότητα του Θεού; Φρίξον ήλιε ! Είναι απλά η σωστή αντιμετώπιση της ζωής. Η ψυχική σωτηρία είναι το παν. Τα άλλα όλα είναι δευτερεύοντα και τριτεύοντα. Όλα αυτά εννοούσα λέγοντας πρέπει ο αγχώδης να φιλοσοφήσει τη ζωή. Η φιλοσοφία δεν είναι όπως λέμε ανεύθυνα καμμια φορά «βλακεία», είναι η προσπάθεια ν' ανακαλύψεις την ουσία των πραγμάτων, την αλήθεια, τον σκοπό της ζωής κι ανάλογα να πορευθείς.

Το άγχος των παιδιών και μαθητών

Ένα μεγάλο θέμα. Το σημερινό παιδί του Δημοτικού Σχολείου, (και των άλλων βαθμίδων βέβαια), έχει άγχος, άλλο παιδί λίγο, άλλο πολύ. Γιατί ; Γιατί και γι' αυτά η ζωή έγινε πολυσύνθετη και αγωνιώδης. Εμείς οι μεγάλοι ευθυνόμαστε αποκλειστικά για το άγχος των παιδιών. Τα υπερφορτώνουμε με χίλια δυο πράγματα, ώστε να μη μένει κενό γι' αυτά ούτε 5'. Πρωί Σχολείο. Στις αυλές πια των Σχολείων απαγορεύονται όλα τα παιχνίδια με

μπάλα (για να μην κινδυνέψουν τα μικρά παιδάκια). Εκτόνωση μηδέν λοιπόν στο Σχολείο. Το μεσημέρι τρώνε γρήγορα (ύπνος ποτέ) κι αρχίζουν αμέσως μια «τρελή κούρσα» : μπαλέτο, μετά μουσική-ωδείο, μετά κολυμβητήριο, μετά Αγγλικά, μετά Ζωγραφική στο Δήμο, μετά διάβασμα για το Σχολείο, (αλήθεια μένει χρόνος και γι' αυτό;) και δεν ξέρω τι άλλο μετά, γιατί το μυαλό των γονέων πολλά σκαρφίζεται (δεν φταίνει όμως και οι γονείς), νομίζουν ότι θα κερδίσουν τα παιδιά τους απ' όλα αυτά, από ενδιαφέρον και αγάπη το κάνουν, αλλά σημασία έχει το αποτέλεσμα : παιδιά «φουλ τάιμ», παιδιά «φουλ στρες», παιδιά «φουλ ενήλικοι» ή τέλος παιδιά «φουλ γερασμένα». Κατάκοπα τα ταλαίπωρα, πέφτουν να κοιμηθούν τελειώνοντας μια περιπετειώδη μέρα, για ν' αρχίσουν την άλλη μέρα τα ίδια.

Έλεος!!! Μη φορτώνουμε στα παιδιά δικές μας ανεκπλήρωτες επιθυμίες, επειδή στην ηλικία τους εμείς γυρνούσαμε ξυπόλητοι! Ας απλουστεύσουμε λίγο τη ζωή των παιδιών! Ας παίζουν και λίγο ! Δεν εννοώ βέβαια το άλλο άκρο, όπου ένα παιδί όλο το απόγευμα δεν κάνει τίποτα, όλο παίζει και βλέπει τηλεόραση. Να βρούμε το μέτρο εννοώ, όπως έλεγαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας : «παν μέτρον άριστον».

Το άγχος της σύγχρονης γυναίκας

Δεν θέλω να το παίξω φεμινιστής ή να κομπλιμεντάρω τις γυναίκες, αλλά αυτά που γράφω τα εννοώ 100%.

Η σημερινή γυναίκα έχει πολύ άγχος και γι' αυτό φταίμε και εμείς οι άνδρες.

Η Γκόλφω τελικά πριν 50 χρόνια πιο καλά περνούσε. Η σημερινή γυναίκα, εργάζεται, είναι νοικοκυρά (πλένει μαγειρεύει κ.λ.π.), είναι μητέρα, έχει την κύρια φροντίδα των παιδιών, αυτή τα διαβάζει για το σχολείο και γενικά τα βάρη που θέλει το σύστημα να σηκώσει η γυναίκα είναι δυσβάσταχτα. Η σύγχρονη γυναίκα έχει 5΄ για τον εαυτό της όλο το 24ωρο. Πρέπει να τα κλέψει κι αυτά. Αν βρει χρόνο να κάνει ένα ντους θα είναι τυχερή. Γι΄ αυτό είπα, η Γκόλφω πιο καλά περνούσε. Είχε μόνο την ευθύνη του σπιτιού, για όλα τ΄ άλλα έτρεχε ο Τάσος.

Στη δουλειά μου βλέπω ότι γυναίκες είναι περισσότερο αυτοί που καπνίζουν, και πιο δύσκολο να κόψει το τσιγάρο είναι για τη γυναίκα. Χρειάζεται να αναφέρω την εξήγηση ; Είναι φανερός ο λόγος. Απ΄ ότι διαβάζω σε εφημερίδες και περιοδικά, βλέπω ότι παντού, ακόμα και οι Αμερικανίδες έχουν λυγίσει απ΄το γιγάντιο φόρτο εργασίας αλλά δεν μπορούν να βρουν ακόμα λύση, μόνο διαμαρτύρονται. Πρέπει λοιπόν και εμείς οι άνδρες να βοηθήσουμε τις συζύγους μας, να ελαφρώσουμε το φορτίο τους, μοιράζοντας τις δουλειές εξίσου, αλλιώς κινδυνεύουν από υπερκόπωση η διάλυση του νευρικού συστήματος. Οι περισσότερες εργαζόμενες μητέρες είναι καιρό τώρα «στα πρόθυρα νευρικής κρίσης». Αλλά και το κράτος οφείλει να κάνει κάτι. Τι ; Τόσοι εγκέφαλοι δουλεύουν στα Υπουργεία, ας βρουν μια λύση. Ας μειώσουν το ωράριο της μητέρας ή έστω της μωρομάνας αλλά με γενναιοδωρία, όχι μισή ώρα.

Και για τις τόσες γυναίκες που χωρίζουν και παίρνουν τα δύο παιδιά να τα μεγαλώσουν μόνες τους, με μια γελοία διατροφή του άνδρα τι να πω ; τι άγχος αντιμετωπίζουν και πώς ξεπερ-

νιέται ; Να σκεφθείτε στην Ευρώπη είναι μέσος όρος το 40% διαζευγμένοι, στην Ελλάδα 23%. Εδώ λοιπόν το κράτος μπορεί και πρέπει να κάνει περισσότερα. Στην Ευρώπη τις χωρισμένες και τις ανύπαντρες μητέρες, το κράτος τις παρέχει τα πάντα, εδώ ψίχουλα. Και επιτέλους αυτό που συμβαίνει στην Ελλάδα είναι απαράδεκτο. Οι άνδρες χωρισμένοι σύζυγοι, ας δώσουν μια γενναιότερη διατροφή, δικά τους παιδιά είναι, ώστε ν' αντέξει και η τέως σύζυγός τους, να είναι υγιής να τα μεγαλώσει. Το τι έχω δει στα δικαστήρια δεν περιγράφεται. Ο άνδρας σύζυγος κρύβει τα εισοδήματά του, επικαλείται φανταστική πτώχευση και χίλια δυο αλλά για να δώσει ψίχουλα για διατροφή. Πιο πολύ τον νοιάζει να την εκδικηθεί. Τύψεις ; Μηδέν. Όχι, όλοι βέβαια. Πολλοί άνδρες είναι αξιοπρεπέστατοι σ'αυτά και τους βγάζω το καπέλο.

Επίλογος

Προσπάθησα να αναλύσω το άγχος και να δώσω λύσεις (στο μέτρο που μπορούσα). Δεν λέω ότι μπόρεσα να λύσω το πρόβλημα. Ποιος είμαι εγώ, όταν υπάρχουν κορυφαίοι επιστήμονες ; Όμως ένας αγχώδης άνθρωπος που θέλει ν' απαλλαγεί τι άλλο μπορεί να κάνει ; Και η διεθνής ψυχιατρική βιβλιογραφία δεν προτείνει κάτι άλλο. Όχι, γιατί η Ψυχιατρική είναι στα σπάργανα, έχει προχωρήσει πολύ, αλλά η επιστήμη αυτή έχει ένα μεγάλο μειονέκτημα για το οποίο δεν φταίει η ίδια : έχει τις λύσεις, γνωρίζει τις απαντήσεις, αλλά πρέπει να τις εφαρμόσει ο ενδιαφερόμενος, αυτός πρέπει να δώσει τη μάχη και να νικήσει. Ενώ στις άλλες ειδικότητες είναι πιο εύκολα τα πράγματα. Έχεις ίωση; πάρε αυτό το χάπι και είσαι εντάξει. Έχεις φυματίωση ; πάρε αυτό το αντιβιοτικό και είσαι εντάξει. Δηλαδή η όλη μάχη του ασθενή είναι να θυμηθεί να πάρει το χάπι (βέβαια και προφυλάξεις), εδώ όμως στα ψυχολογικά ο ασθενής πρέπει να δώσει ολόκληρη σχεδόν τη μάχη. Αυτή είναι η ατυχία της Ψυχιατρικής, όχι ότι είναι αδύναμη επιστήμη.

Θέλω να ελπίζω ότι τουλάχιστον ένα αγχώδη θα τον προβληματίσω σωστά και θ'απαλλαγεί από το άγχος του. Αυτό μου φθάνει. Καλή επιτυχία στην ηρωική αυτή προσπάθεια !