

Συναισθηματικές δυσκολίες των ανθρώπων

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας είναι τόσο έντονος που έχει ως αποτέλεσμα να βρισκόμαστε αντιμέτωποι συχνά με διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες οι οποίες δημιουργούν προβλήματα στη λειτουργικότητα της καθημερινότητας μας.

Θα δούμε λοιπόν, παρακάτω τις πιο συνηθισμένες συναισθηματικές δυσκολίες τις οποίες συναντάμε όλοι σχεδόν στη ζωή μας καθώς και κάποιους πιθανούς πρωταρχικούς τρόπους αντιμετώπισής τους:

- **ΑΓΧΟΣ:** Το στρες είναι φυσιολογικό μέρος της ζωή μας. Σε μικρές δόσεις είναι ωφέλιμο και μας κάνει πιο δημιουργικούς, ωστόσο το υπερβολικό στρες είναι επιβλαβές για την υγεία μας. Τις περισσότερες φορές η βασική αιτία του άγχους είναι οι διάφορες ανησυχητικές σκέψεις που κάνουμε. Όμως, αξίζει να τονίσουμε ότι αρκετά συχνά οι σκέψεις αυτές δεν είναι ρεαλιστικές αλλά φανταστικές και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην είναι λειτουργικές για τη ζωή μας. Το στρες και η ανησυχία προκαλούνται με το να είμαστε εδώ ενώ θέλουμε να είμαστε εκεί δηλαδή με το να είμαστε στο παρόν και να θέλουμε να είμαστε στο μέλλον. Συχνά ο νους μας προβάλλεται σε μια φανταστική μελλοντική κατάσταση και δημιουργεί φόβο. Δεν υπάρχει τρόπος να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία μια τέτοια κατάσταση επειδή πολύ απλά δεν υπάρχει. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε την παρούσα στιγμή και θα δείτε ότι δεν υπάρχει καμία ανησυχία.
- **ΑΠΟΡΡΙΨΗ:** Όλοι έχουμε βιώσει αισθήματα απόρριψης σε διάφορες φάσεις της ζωής μας είτε από ανθρώπους είτε από δουλειές είτε γενικότερα. Καλό θα ήταν να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα μας και στη συνέχεια να τα εκφράσουμε σε δικούς μας ανθρώπους ώστε να αποφορτιστούμε όσο είναι δυνατόν από την κατάσταση αυτή. Η απόρριψη που βιώσαμε από ένα άτομο σε καμία περίπτωση δε σημαίνει ότι το ίδιο θα κάνουν και όλοι όσοι έρθουν στη ζωή μας μετέπειτα. Δεν θα πρέπει να χάνουμε την αυτοεκτίμησή μας, και να προσπαθούμε να κάνουμε πράγματα για τον εαυτό μας ώστε να τονωθούμε μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να αποδεχτούμε την απόρριψη διότι μόνο έτσι θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε, αφήνοντας πίσω οτιδήποτε μας πλήγωσε.
- **ΑΠΟΤΥΧΙΑ:** Η ζωή εκτός από επιτυχίες έχει και αποτυχίες τις οποίες θα ήταν καλό να μάθουμε να διαχειριζόμαστε. Η αποδοχή της αποτυχίας διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο διότι κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι είμαστε άνθρωποι και κάνουμε λάθη. Η αποτυχία είναι τόσο απαραίτητη στη ζωή, όσο και η επιτυχία. Ο μοναδικός τρόπος να αποφύγουμε την αποτυχία είναι να αποτραβηχτούμε από κάθε προσπάθεια, κάθε σκοπό, κάθε όνειρο δηλαδή να αποτραβηχτούμε από τη ζωή. Το γεγονός ότι αποτύχαμε δεν αποτελεί μέτρο της αξίας μας ή της μετέπειτα πορείας μας. Η αξία μας ως άνθρωποι είναι αδιαπραγμάτευτη και δεν υπολογίζεται με τον αριθμό των λαθών ή των αποτυχιών μας. Ας προσπαθήσουμε να δούμε την αποτυχία ως μια ευκαιρία για να μάθουμε τι μπορούμε να αλλάξουμε και να γίνουμε καλύτεροι. Έτσι συμφιλιωνόμαστε μαζί της και μας βοηθάει στη βελτίωση του εαυτού μας.

- **ΜΟΝΑΞΙΑ:** Το αίσθημα της μοναξιάς λίγο πολύ το έχουμε βιώσει όλοι μας. Πολλές φορές όσο περισσότερο μοναχικός είναι κάποιος, τόσο πιο δύσκολά θεωρεί ότι μπορεί να διαχειριστεί τη μοναξιά του. Πολύ σημαντικό για την διαχείριση της μοναξιάς είναι η ενασχόληση με κάποια δραστηριότητα ή χόμπι καθώς και η εθελοντική προσφορά. Τέτοιου είδους δράσεις βοηθάνε στην κοινωνική δικτύωση και προάγουν τη δημιουργικότητα.

Χρήστος Θεοδωρόπουλος

Σύμβουλος Ψυχικής υγείας/Life coach