

ΖΩΗ

Πόννοι στο στομάχι, δερματικά συμπτώματα, κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, μέχρι και παράλυση χεριού οι επιπτώσεις του στρες. Συμβουλές SOS για υποψηφίους

Σκονάκι για το άγχος στις Πανελλαδικές

Της ΜΑΡΙΤΙΝΑΣ ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΟΥ

Είναι μόλις 17 χρόνων και βιώνουν καταστάσεις έντονου στρες. Ξεπερνώντας τα όρια αντοχής τους, οι υποψήφιοι των πανελλαδικών εξετάσεων, που έχουν αναγάγει την επιτυχία σε στόχο ζωής, θυσιάζουν συχνά ακόμα και την υγεία τους.

«Αν η κατάσταση υπερδιέγερσης παραμένει για καιρό –όπως ο “κίνδυνος” των εξετάσεων, που στη ζωή των παιδιών μπαίνει πολύ νωρίτερα– η κόπωση, η ένταση και η διάρκεια λειτουργούν αθροιστικά, με αποτέλεσμα να ξεπερνιούνται τα όρια της αντοχής και να εμφανίζονται διάφορα συμπτώματα σε κάθε οργανισμό. Άλλοι εμφανίζουν πόνους στο στομάχι, άλλοι πονοκεφάλους, άλλοι δερματικά συμπτώματα, άλλοι σοβαρότερα προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και οι κρίσεις πανικού, ή ακόμη και υστερικά φαινόμενα, όπως η παράλυση του χεριού», επισημαίνει ο ψυχοφυσιολόγος κ. Δημήτρης Χρηστίδης, εξηγώντας πως το στρες δεν είναι παρά τα αντανάκλαστικά που ενεργοποιούνται άμεσα όταν κάποιος νιώθει ότι απειλείται.

«Στόχος είναι η επιβίωση. Όταν εξελίχθηκαν μέσα μας όλα αυτά τα αντανάκλαστικά, στη ζωή υπήρχαν μόνο φυσικοί κίνδυνοι και το στρες φτιάχτηκε για να μας προστατεύει από αυτούς. Ενεργοποιούσε, λοιπόν, το μυϊκό σύστημα, αύξανε τις μεταβολικές και καρδιοαναπνευστικές δραστηριότητες του οργανισμού και απελευθέρωνε ουσίες

όπως κορτιζόνες, ενδοφρίνες κτλ. προκειμένου να καταφέρει να παλέψει ή να τρέξει για να αποφύγει έναν κίνδυνο. Σήμερα, που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε γνωστικούς παράγοντες (δηλαδή, κατασκευάσματα του μυαλού μας), βιώνουμε το στρες καθισμένοι στο γραφείο ή στον καναπέ, με αποτέλεσμα οι ουσίες που απελευθερώνονται να μην “καίγονται” και συχνά να καταλήγουν σε ασθένειες».

Η διατροφή μπορεί να παίξει θετικό ή αρνητικό ρόλο, σε αντίθεση με τα φαρμακευτικά σκευάσματα που προκαλούν διέγερση και τα οποία θεωρού-

«Κλειδί» η «υγιής στοχοπροσήλωση» και η πιο «χαλαρή» αντιμετώπιση των εξετάσεων

νται απαγορευτικά από τους ειδικούς. «Οι πολυβιταμίνες, που προσφέρουν τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία στον οργανισμό, μπορούν να βοηθήσουν, ενώ ενδείκνυται η κατανάλωση ενός –όσο πιο αγνού γίνεται– γλυκού λίγη ώρα πριν από την εξέταση, αφού αυτό προσφέρει ενέργεια», καταλήγει ο κ. Χρηστίδης.

Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι στο Ιντερνετ δεκάδες μαθητές ζητούν βοήθεια από αγνώστους για το πώς θα αντιμετωπίσουν το «θηρίο» που λέγεται Πανελλαδικές, γεγονός που χαρακτηρίζεται από τους ειδικούς «τόσο ανησυχητικό όσο και επικίνδυνο», αφού δεν υπάρχει στοιχειώδης εκπαίδευση για τον τρόπο με τον οποίο θα έπρεπε να χειρίζονται τις πληροφορίες του Διαδικτύου. Οσον αφορά στις

συμβουλές, οι απόψεις για το αν θα πρέπει να δίνονται και να ακολουθούνται αντίστοιχα δίστανται. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει «τυφλοσούρτης», δεδομένου ότι δεν έχουν όλοι το ίδιο άγχος και ως εκ τούτου οι γενικές συμβουλές δεν είναι πάντα χρήσιμες. Ωστόσο, κάποιες πρακτικές οδηγίες –δοσμένες πάντα από ειδικούς–, ικανές να προλάβουν ίσως την πρόκληση δυσλειτουργιών ή και σοβαρότερων προβλημάτων, είναι αναμφισβήτητα χρήσιμες.

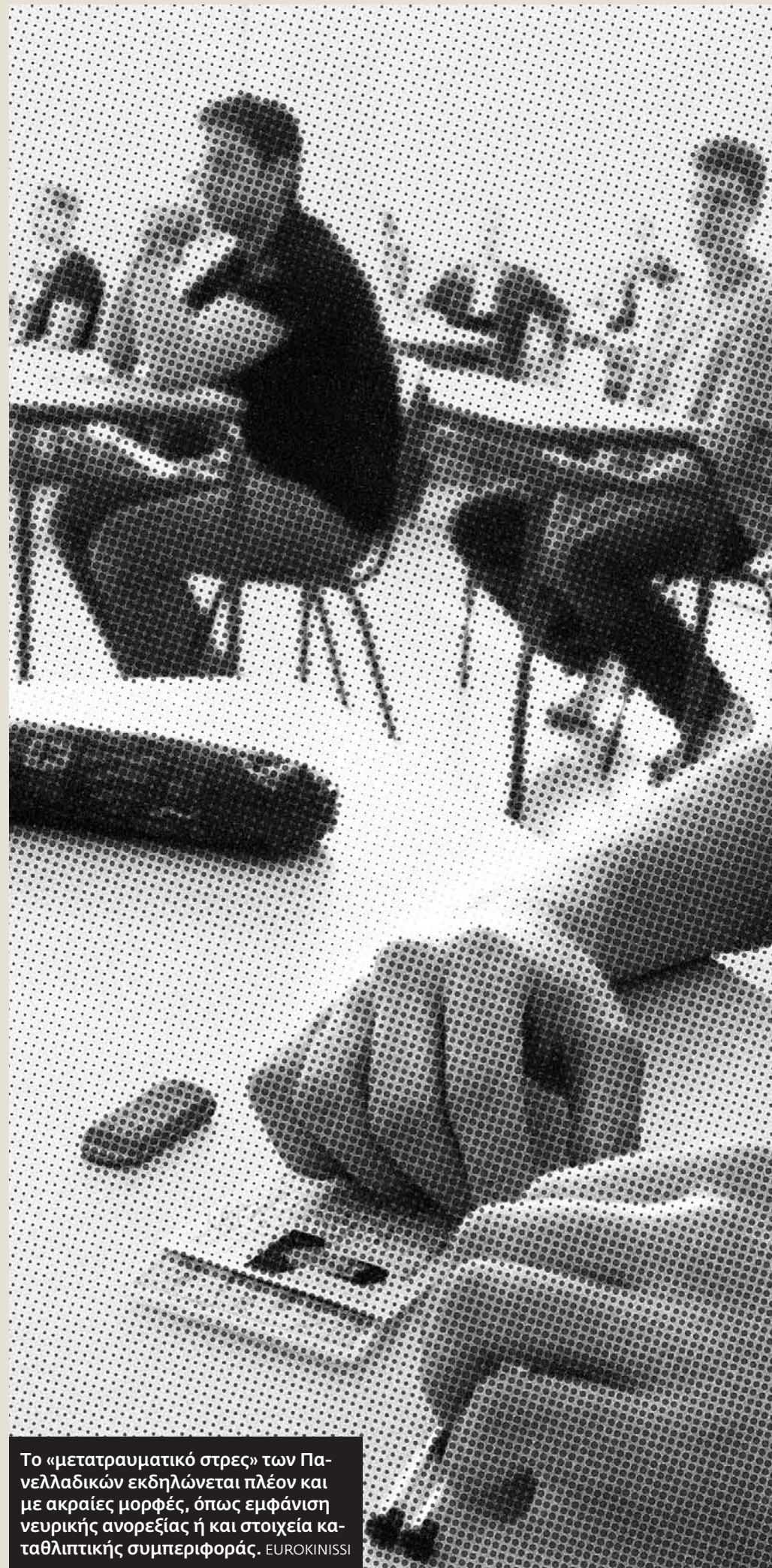
Σύμφωνα με την εμπειρία επιστημόνων του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, το «μετατραυματικό στρες» των Πανελλαδικών εκδηλώνεται πλέον και με ακραίες μορφές, όπως εμφάνιση νευρικής ανορεξίας σε εφήβους που απέτυχαν, παθολογικό άγχος ή και στοιχεία καταθλιπτικής συμπεριφοράς, που οδηγεί σε εσωστρέφεια, απόσυρση από τα κοινά ή ακόμα και παραβατικότητα. Συμβουλή των επιστημόνων για την αποφυγή τέτοιων φαινομένων είναι η «υγιής στοχοπροσήλωση» και η πιο «χαλαρή» αντιμετώπιση των εξετάσεων, καθώς και η πεποίθηση ότι με τη δοκιμασία αυτή δεν καλούνται να αποδείξουν τις ικανότητές τους σε κανέναν.

mzafiriadou@e-tipos.com

ΠΑΜΕ PORTAL



Δείτε μια άσκηση χαλάρωσης
www.e-tipos.com
/multimedia



Το «μετατραυματικό στρες» των Πανελλαδικών εκδηλώνεται πλέον και με ακραίες μορφές, όπως εμφάνιση νευρικής ανορεξίας ή και στοιχεία καταθλιπτικής συμπεριφοράς. EUROKINISSI