

Η λέξη άγχος προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα ἄγχω που σημαίνει σφίγγω, πνίγω, στραγγαλίζω. Στις καθημερινές μας συζητήσεις, χρησιμοποιούμε αυτή τη λέξη για να περιγράψουμε μια δυσφορική ψυχοσωματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από έντονη ψυχική πίεση, εσωτερική ανησυχία, αίσθημα εγκλωβισμού και σωματική υπερένταση. Ως κλινικός όρος, αποδίδει την έμφοβη και εναγώνιο κατάσταση στην οποία εισάγεται ένα άτομο μόλις ερμηνεύσει την παρουσία ενός σημαντικού κινδύνου ή μιας επικρεμάμενης απειλής στο εσωτερικό ή εξωτερικό του περιβάλλον. Η ερμηνεία κινδύνου ή απειλής, και όχι απαραίτητως η αντικειμενική παρουσία αυτών, αποτελεί το σημείο-κλειδί για να κατανοήσουμε το μηχανισμό παραγωγής και συντήρησης του παθολογικού άγχους.

➤ **Είναι το άγχος σύμμαχος ή εχθρός μας;**

Ο σύγχρονος άνθρωπος τείνει να προσεγγίζει την έννοια του άγχους μέσα από μια προκατειλημμένη αρνητική οπτική. Αυτή η αρνητική νοηματοδότηση του άγχους μας οδηγεί σε μια επιθυμία απελευθέρωσης και μόνιμης απαλλαγής από αυτό. Πρόκειται, όμως, για μια απατηλή προσδοκία η οποία μας εγκλωβίζει σε μια αέναη ματαιοπονία. Η εξάλειψη του άγχους από τη ζωή μας θα ήταν όχι μόνο μια ανέφικτη, αλλά και μια ανεπιθύμητη εξέλιξη, καθώς θα ήταν πρακτικώς ασύμβατη με την επιβίωση του είδους μας. Το άγχος αποτελεί μέρος της εξελικτικής μας προικοδότησης. Μπορεί να ιδωθεί ως ένα σύστημα προειδοποίησης (alarm system) ή ακόμη καλύτερα ως ένας γνωσιακός, νευροφυσιολογικός και συμπεριφορικός μηχανισμός που εδραιώθηκε και ενισχύθηκε, κατά την εξελικτική πορεία του ανθρωπίνου είδους, διότι εξυπηρέτησε το ένστικτο της επιβίωσης. Ως εκ τούτου, η αγχώδης αντίδραση έχει ως κύριο στόχο να διεγείρει και να κινητοποιήσει το άτομο, ώστε να αυξηθούν οι πιθανότητες επιτυχούς προσαρμογής του σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Απαντώντας, λοιπόν, στο αρχικό ερώτημα, θα λέγαμε ότι το άγχος είναι απαραίτητο και πλήρως συνυφασμένο με την ανθρώπινη ύπαρξη. Υπό ορισμένες, όμως, συνθήκες παύει να είναι αρωγός ή σύμμαχος και μπορεί να μετατραπεί σε παγίδα ή αδυσώπητο εχθρό. Ποιες είναι, όμως, αυτές οι συνθήκες;

➤ **Πότε το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό ή παθολογικό;**

Με απλά λόγια, μπορεί να ειπωθεί ότι το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό ή ακόμη και παθολογικό όταν πυροδοτείται αχρείαστα και με μεγάλη συχνότητα, όπως επίσης και όταν έχει δυσανάλογη προς το ερέθισμα ένταση και διάρκεια. Στις περιπτώσεις αυτές, παύει να είναι προσαρμοστικό ή κινητοποιητικό, αλλά αντιθέτως μετατρέπεται σε μια παραλυτική ψυχοσωματική κατάσταση. Προκύπτει, ωστόσο, ένα νέο εύλογο ερώτημα: Πότε το άγχος πυροδοτείται αναίτια; Πότε έχει δυσανάλογη προς το ερέθισμα ένταση και διάρκεια;

➤ **Ταράσσει τούς ανθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα (οι άνθρωποι δεν ταράζονται από αυτά που συμβαίνουν, αλλά από τις ερμηνείες τους για αυτά που συμβαίνουν)**

Η ρήση αυτή, του αρχαίου Έλληνα στωικού φιλοσόφου Επίκτητου, εμπεριέχει την απάντηση στις ανωτέρω ερωτήσεις και συνοψίζει ουσιαστικά το μηχανισμό γένεσης του παθολογικού άγχους. Πολλοί άνθρωποι είναι ευάλωτοι στο άγχος, διότι έχουν μια κυρίαρχη τάση να ερμηνεύουν καταστροφικά τα ερεθίσματα που πηγάζουν από τον εσωτερικό τους κόσμο (όπως οι σκέψεις, οι παρορμήσεις, οι αναμνήσεις, τα σωματικά συμπτώματα, τα συναισθήματα) ή από το εξωτερικό τους περιβάλλον. Τα άτομα αυτά προβαίνουν σε διογκωμένες ερμηνείες απειλής και καταστροφικού τύπου αναγνώσεις

για τα γεγονότα της ζωής τους, με αποτέλεσμα να κατακλύζονται από έντονο φόβο και να εγκλωβίζονται σε συμπεριφορές **μάχης** (απεγνωσμένες προσπάθειες να ασκήσουν απόλυτο έλεγχο στις αγχογόνες καταστάσεις) ή **φυγής** (προσπάθειες να δραπετεύσουν από τη φοβική κατάσταση ή να αποφύγουν την έκθεση στο φοβικό ερέθισμα). Ο φόβος γίνεται δυνάστης της ζωής τους και καθορίζει την καθημερινή τους λειτουργία.

➤ **Πώς εγκαθίσταται, όμως, αυτός ο μηχανισμός δυσανάλογης και καταστροφικής ερμηνείας των πραγμάτων; Που εδράζεται η πηγή των καταστροφικών αναγνώσεων;**

Η προδιάθεση ενός ατόμου να ερμηνεύει με καταστροφικό τρόπο τα εσωτερικά ή εξωτερικά του ερεθίσματα πηγάζει από μια σειρά δυσλειτουργικών, μη συνειδητών, πεποιθήσεων, οι οποίες έχουν δομηθεί μέσα του πολύ νωρίς στη ζωή του, πρωτίστως κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας. Οι πεποιθήσεις αυτές αναπτύσσονται με βάση τις πρώιμες αλληλεπιδράσεις του ατόμου με τους μείζονες φροντιστές και τους σημαντικούς άλλους (π.χ. γονείς, αδέρφια, στενοί συγγενείς, δάσκαλοι, κοντινοί φίλοι) ή εγκαθίστανται ως αποτέλεσμα σοβαρών γεγονότων ζωής που έδρασαν τραυματικά στον ψυχισμό του ατόμου (π.χ. ασθένειες, μείζονες απώλειες, αποχωρισμοί, εμπειρίες παραμέλησης και κακοποίησης, εκφοβισμός από συνομηλίκους, θάνατοι αγαπημένων προσώπων). Με απλά λόγια, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η αφετηρία του άγχους εδράζεται σε ένα δυσλειτουργικό τρόπο με τον οποίο το άτομο, από πολύ νωρίς, έχει μάθει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τους άλλους.

➤ **Αν, όμως, αυτός ο τρόπος ερμηνείας των πραγμάτων έχει εγκατασταθεί από τόσο νωρίς, πόσο περιθώριο υπάρχει να αλλάξει στη συνέχεια;**

Ο τρόπος ερμηνείας του εαυτού και των άλλων δεν αντικατοπτρίζει μια παγιωμένη και αμετάβλητη κατάσταση. Έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος χαρακτηρίζεται από νευροπλαστικότητα. Ως πλαστικότητα του εγκεφάλου ορίζεται η ικανότητα του νευρικού μας συστήματος να αλλάζει τη δομή και τη λειτουργία του, να αποκαθιστά τις βλάβες του, να αναδομείται και να αναδιοργανώνεται απαντώντας σε κατάλληλα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στην περίπτωση των αγχωδών διαταραχών, αυτή η γνωσιακή αναδόμηση μπορεί να επιτευχθεί τόσο με φαρμακευτικές όσο και με ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις.

Ιδιαίτερος, όσον αφορά την ψυχοθεραπεία, έχει φανεί ερευνητικά ότι η **γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία** αποτελεί μια αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση για την αντιμετώπιση τόσο του οξέος όσο και του χρόνιου άγχους. Η παρέμβαση αυτή εστιάζει στη γνωστική αναδόμηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων του ατόμου και στη συμπεριφορική εξοικείωση με την έννοια του άγχους.

➤ **Πώς βοηθά η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία στη ρύθμιση του άγχους;**

Μαθαίνοντας, αρχικά, να ανασύρουμε στην επιφάνεια και να αναγνωρίζουμε τις μη συνειδητές, αυτόματες ερμηνείες που κάνουμε για τα ερεθίσματα και τις καταστάσεις της ζωής μας, ερμηνείες που καθορίζουν τη συναισθηματική μας διάθεση, πυροδοτούν τα δυσάρεστα σωματικά μας ενοχλήματα και κατευθύνουν αρνητικά τη συμπεριφορά μας, αποκτούμε τη δυνατότητα να ελέγξουμε την αξιοπιστία, την εγκυρότητα και τη χρησιμότητα αυτών των πεποιθήσεων, και τελικά να απαντήσουμε σε αυτές με έναν ρεαλιστικό και προσαρμοστικό τρόπο. Ξεφεύγοντας από μια μονοδιάστατη ανάγνωση των πραγμάτων και εγκαθιστώντας έναν πολύπλευρο τρόπο θέασης τόσο του εαυτού όσο και των άλλων, επιτυγχάνουμε μια θετική αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά μας.