

Το άγχος της κρίσης και πώς να το αποφύγετε

Γράφει ο ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΤΣΙΟΥΛΗΣ, MD, MSc, PhD ειδ. ψυχίατρος,
ekatsioulis@yahoo.com

Εν τω μέσω της δίνης των εξελίξεων και των αλλαγών του γενικότερου οικονομικού χάρτη, καθένας αντιλαμβάνεται τον εαυτό του εκτεθειμένο και ευάλωτο.

Οι αυξήσεις των οικονομικών υποχρεώσεων σε συνδυασμό με το «πάγωμα» ή και τη μείωση των απολαβών διαμορφώνουν μια νέα καθημερινότητα, η οποία χαρακτηρίζεται από την αγωνία της ικανοποίησης των βασικών αναγκών.

Στο πλαίσιο της γενικότερης αντίδρασης στο τρέχον πρόβλημα της οικονομικής δυσπραγίας, οι μεμονωμένες ατομικές στάσεις ποικίλλουν. Μερικοί κατέβηκαν στον δρόμο για να διαδηλώσουν. Άλλοι αποφάσισαν να αντιδράσουν μέσα από το Διαδίκτυο. Άρκετοί επέλεξαν την παθητική αδιαφορία, ενώ άλλοι τη στροφή στο κυνήγι τού αυστηρά προσωπικού τους συμφέροντος. Κάποιοι αντιδρούν και κάποιοι άλλοι απογοητεύονται. Κάποιοι εκδηλώνουν άμεσα και άλλοι έμμεσα το άγχος τους. Ανεξάρτητα από την ειδική ατομική επιλογή αντίδρασης, είναι γεγονός πως οι περισσότεροι επηρεάστηκαν από το ευρύτερο κλίμα αναστάτωσης. Το άγχος, μια φυσιολογική αντίδραση σε απαιτητικές εξωτερικές και όχι μόνο συνθήκες, είναι ένας στερεότυπος μηχανισμός προσαρμογής του οργανισμού σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα. Η εμφάνιση του άγχους αναστατώνει και αναδιαμορφώνει την ατομική ψυχολογία, αλλά και τη συμπεριφορά.

Το έντονο άγχος και η αδυναμία αντιμετώπισης και διαχείρισής του στοιχειοθετούν την αγχώδη διαταραχή. Πολλοί εσωτερικεύουν την ένταση, η οποία ακολούθως μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορων τύπων δυσλειτουργίες και διαταραχές στη ζωή τους. Απλές καθημερινές ασχολίες, οι σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους, όπως και η σχέση με τον εαυτό τους μπορούν να διαταραχθούν. Πολλές σωματικές νόσοι επιδεινώνονται παρουσία έντονου άγχους, όπως οι καρδιοπάθειες, ενώ το ανοσοποιητικό σύστημα αποδυναμώνεται και μειώνεται η γενική αμυντική ικανότητα και δεινότητα του οργανισμού.

Οι συνέπειες στον καθένα μιας γενικότερης εξωτερικής συνθήκης, όπως είναι τα οικονομικά δρώμενα στον πλανήτη, μπορούν να γίνουν αντιληπτές ως μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας, που αφορά τους πάντες. Στο προσωπικό - ατομικό επίπεδο, ο πανικός και το υπερβολικό άγχος δεν μπορούν ποτέ να είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι. Η εκτίμηση της σοβαρότητας της κατάστασης και των μέσων που ο καθένας διαθέτει προκειμένου να επιβιώσει της κρίσης όπως και ο επαναπροσδιορισμός των ατομικών οικονομικών μεγεθών μπορούν να υποστηρίξουν μια επαρκή αρχική προσέγγιση της αντιμετώπισης του «προβλήματος». Είναι βασική λογική αρχή της οικονομίας ότι ένας πετυχημένος ισολογισμός είναι πάντα δισκελής. Απαιτούνται τόσο η αύξηση των εσόδων όσο και η ταυτόχρονη μείωση των δαπανών.

Αν η θεώρηση και αντιμετώπιση του προβλήματος με βάση τη λογική δεν είναι αποτελεσματική, τότε δημιουργούνται ερωτήματα για το πώς ο πανικός και μια γεμάτη άγχος καθημερινότητα είναι δυνατόν να συνδράμουν στη λύση. Εξάλλου, εδώ και πολλά χρόνια οι Κινέζοι φιλόσοφοι διατείνονται πως αν δεν μπορείς να αλλάξεις κάτι, δεν έχεις λόγο να στεναχωριέσαι, αλλά και αν μπορείς να αλλάξεις κάτι, δεν έχεις επίσης λόγο να στεναχωριέσαι...