7+1 μυστικά ενός ψυχολόγου

Δεν χρειάζεται να καθίσετε στον καναπέ... Κάντε το τεστ, ανακαλύψτε σε ποιον τύπο ανήκετε και υιοθετήστε τις συμβουλές του ειδικού.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΓΕΛΟ ΡΟΔΑΦΗΝΟ, PHD, ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Βασισμένο στο τελευταίο του βιβλίο «Οι πλίθιοι είναι ανίκητοι και καταφέρνουν πάντοτε να μας χαλάνε τη μέρα». Ιδιωτική έκδοση, Κεντρική διάθεση: τηλ.: 2310 224421

Υπάρχουν άραγε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τα οποία βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες; Ορισμένα άτομα είναι γενετικά προικισμένα σε σχέση με τους άλλους ώστε να βιώνουν λιγότερο στρες ή να έχουν την ικανότητα να το διαχειρίζονται ευκολότερα; Η απάντηση είναι θετική. Κάποιοι βρίσκονται σε πλεονεκτικότερη θέση, επειδή διαθέτουν αυξημένη αντοχή σε συνθήκες στρες. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που έχουν βρεθεί ότι σχετίζονται με το στρες περιλαμβάνουν την αισιοδοξία και το χαρακτηριστικό στυλ ερμηνείας των γεγονότων. Ακόμη την αυτοαποτελεσματικότητα, την ψυχολογική «σκληρότητα», την αίσθηση εσωτερικού και εξωτερικού ελέγχου, την αναζήτηση έντονων εμπειριών. Επίσης την αντίδραση του αυτόνομου νευρικού συστήματος καθώς και τη συμπεριφορά τύπου Α.

Ποιος είναι ο τύπος σας;

Σύμφωνα με τους ερευνητές επιστήμονες Friedman και Rosenman, τα άτομα που αγχώνονται παρουσιάζουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά στη συμπεριφορά τους: Είναι ανταγωνιστικοί, ανυπόμονοι, επιθετικοί, αρνητικοί, τελειομανείς, κάνουν έντονη αυτοκριτική, κυνηγούν τις προκλήσεις, αισθάνονται πίεση χρόνου, τρώνε, μιλούν, περπατούν γρήγορα, κυριαρχούν στις ομαδικές συζητήσεις, δεν μοιράζονται την ισχύ και τις ευθύνες με κανέναν και δεν αναθέτουν αρμοδιότητες σε άλλους. Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών δείχνει ότι όσοι διαθέτουν συμπεριφορά τύπου Α έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίζουν καρδιαγγειακές παθήσεις. Κάντε το τεστ που θα βρείτε στη πίσω σελίδα για να διαπιστώσετε σε ποιον τύπο ανήκετε. Υιοθετήστε χωρίς άγχος τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που δεν... αγχώνονται. Τι να κάνετε:

Ερμηνεύστε αισιόδοξα

Ευρήματα ερευνών δείχνουν ότι τα άτομα με αισιόδοξο στυλ ερμηνείας των γεγονότων καλλιεργούν θετικές προσδοκίες, έχουν καλή εικόνα για τον εαυτό τους, έχουν θετική οπτική για τη ζωή. Δεν κατηγορούν τους άλλους για τις αποτυχίες του, χρησιμοποιούν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και υιοθετούν υγιεινές συνήθειες. Τα απαισιόδοξα άτομα είναι ευάλωτα στη μαθημένη απόγνωση (η τάση να ερμηνεύετε τις αποτυχίες ως έλλειψη σωματικών ικανοτήτων π.χ. «εγώ δεν είμαι καλός στο...»), στην κατάθλιψη, την απομόνωση και τη μοναχικότητα, ενώ συχνά υποφέρουν από κοινωνική δειλία.

Κρατήστε τον έλεγχο

Άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου πιστεύουν ότι ασκούν ένα λογικό βαθμό ελέγχου στη ζωή τους, τις περιστάσεις και τις προσπάθειές τους και ότι η μοίρα τους επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τις ίδιες τους τις πράξεις. Αντίθετα, τα άτομα με εξωτερική αιτία ελέγχου πιστεύουν ότι οι αποτυχίες και οι επιτυχίες τους είναι αποτέλεσμα των άστρων, της μοίρας ή των πράξεων των άλλων. Η πρώτη κατηγορία δεν αγχώνεται όσο η δεύτερη. Και αυτό γιατί δεν χάνει χρόνο και ενέργεια σε αρνητικά συναισθήματα και χρησιμοποιεί στρατηγικές για να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα.

Κάντε bunjee jumbing!

Όσοι έχουν την τάση να αποζητούν έντονες εμπειρίες θεωρούν τα υποψήφια στρεσογόνα επεισόδια ως λιγότερα απειλητικά, ριψοκίνδυνα και ικανά να τους

προκαλέσουν στρες. Έτσι, έχουν μειωμένα στρες και ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Αποδεχτείτε τα γονίδια

Τα άτομα που διαθέτουν ευμετάβλητο αυτόνομο νευρικό σύστημα αντιδρούν άμεσα στις εξωτερικές συνθήκες ενώ έχουν λιγότερη αντοχή στο στρες. Η αντίδραση εξαρτάται από τη γενετική κατασκευή. Οι άντρες είναι περισσότερο επιρρεπείς στο να παρουσιάσουν αμέσως και εντονότερα τα συμπτώματα της αντίδρασης στο στρες. Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη αύξηση στην καρδιαγγειακή δραστηριότητα και την έκκριση ορμονών που σχετίζονται με το στρες.

Έχετε πίστη στην αξία σας

Όπως η αισιοδοξία έτσι και η αυτοαποτελεσματικότητα (self efficacy, αφορά τον υψηλό βαθμό πίστης στις ικανότητες μας και σε πεποιθήσεις του τύπου «μπορώ να τα καταφέρω») συνδέεται με τη μειωμένη έκκριση ανδρεναλίνης και νορεπινεφρίνης. Επιπλέον, με τη μειωμένη ψυχική ένταση στη δουλειά, την επαρκή ικανότητα αυτοελέγχου σε τομείς όπως η προσπάθεια για σταθεροποίηση βάρους σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησης και διακοπή καπνίσματος. Σχετίζεται ακόμη με την αποτελεσματική θεραπεία της κατάθλιψης.

Γίνετε πιο «σκληροί»

Δεν υποφέρουν όλοι οι εργαζόμενοι από στρες. Αυτοί που τη… γλιτώνουν διαθέτουν αυτό που ονομάζουν οι ειδικοί «ψυχολογική σκληρότητα» (hardiness) και έχουν τα εξής τα χαρακτηριστικά:

- Θεωρούν την αλλαγή ως φυσιολογική κατάσταση, ως πρόκληση, ως βελτίωση και όχι ως απειλή. Έχουν στρες, αλλά αντί να γίνονται επιθετικοί το ερμηνεύουν ως «ενδιαφέρον».
- Πιστεύουν ότι έχουν τον έλεγχο
- Αναμειγνύονται ενεργά στη δουλειά ή το πρόβλημα και αφοσιώνονται.

Τι άλλο μπορεί να σας βοηθήσει;

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Είναι μια καλή συνταγή για την αντιμετώπιση του στρες, καθώς μειώνει σημαντικά την επίδρασή του:

- Προσφέρει συναισθηματικό ενδιαφέρον (αίσθηση ότι σας ακούν, σας καταλαβαίνουν).
- Παρέχει πληροφορίες και συμβουλές για την επίλυση προβλημάτων.
- Δίνει την αναγκαία ανατροφοδότηση στην ερώτηση «πως τα πάω;».
- Αντιμετωπίζει μια κοινωνική ανάγκη, την ανάγκη της παρέας.
- Αυξάνει την παραγωγή ενός είδους αντισωμάτων (immunoglobin a), τα οποία βοηθούν στην καταπολέμηση μολύνσεων του γαστρεντερικού, ουροποιητικού και αναπνευστικού συστήματος.

ΧΙΟΥΜΟΡ

Καλή αίσθηση του χιούμορ σημαίνει καλύτερη υγεία και λιγότερο στρες. Κι αυτό γιατί:

- Μπορεί να μετριάσει την επίδραση του στρες είτε με την έκκριση ενδορφινών είτε με τον αντιπερισπασμό της προσοχής.
- Κάνει ένα άσχημο γεγονός να φαίνεται λιγότερο αρνητικό.
- Προσελκύει κοινωνική υποστήριξη.

Ο Άγγελος Ροδαφινός, PhD, είναι διευθυντής του Τμήματος Ψυχολογίας στο City College, συγγραφέας και σύμβουλος και εκπαιδευτής σεμιναρίων

test

Ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου;

Υπάρχει ένας σεβαστός αριθμός ερωτηματολογίων για τη μέτρηση του βαθμού στρες. Κάποια από αυτά μετρούν το στρες που δοκιμάζει το άτομο σε συγκεκριμένες καταστάσεις -περιστασιακό στρες-, ενώ άλλα μετρούν το γενικότερο βαθμό στρες, ως στοιχείο προσωπικότητας –χαρακτηριστικό στρες. Το ερωτηματολόγιο που θα βρείτε στον πίνακα που ακολουθεί υπολογίζει το χαρακτηριστικό στρες μέσω της εκτίμησης του γενικότερου τρόπου συμπεριφοράς του ατόμου. Μπορείτε κι εσείς να ανακαλύψετε αν ανήκετε στο Τύπο Α.

Αργώ στα ραντεβού μου	1 2 3 4 5	Ποτέ δεν αργοπορώ
Δεν είμαι ανταγωνιστικός	1 2 3 4 5	είμαι πολύ ανταγωνιστικός
Δεν βιάζομαι κάτω από πίεση	1 2 3 4 5	Αισθάνομαι πάντα πιεσμένος από το χρόνο
Κάνω ένα πράγμα τη φορά	1 2 3 4 5	Κάνω πολλά πράγματα μαζί και σκέφτονται τι έχω να κάνω μετά
Ενεργώ αργά	1 2 3 4 5	Ενεργώ γρήγορα
Αντιδρώ ήρεμα στις απογοητεύσεις	1 2 3 4 5	Αντιδρώ με επιθετικότητα στις απογοητεύσεις
Δεν χρησιμοποιώ πλήρως το δυναμικό μου	1 2 3 4 5	Ωθώ τον εαυτό μου στα όρια των δυνατοτήτων μου

Αποτελέσματα

Για να βρείτε σε ποιον τύπο ανήκετε, κυκλώστε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τη συμπεριφορά σας. Προσθέστε τις απαντήσεις σας σε κάθε ερώτηση για να υπολογίσετε το σκορ σας.

- **Πάνω από 25** Δείχνει ότι είστε μια βόμβα έτοιμη να εκραγείτε!
- **Από 21- 24:** Ανήκετε στον Τύπο Α, είστε δηλαδή αγχώδεις.
- **Από 20-10** Ανήκετε στον Τύπο Β, συνεπώς αντιμετωπίζετε λιγότερους κινδύνους για καρδιακές παθήσεις
- **Κάτω από 10:** Είστε απόλυτα ήρεμος