

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Καλωσόρισμα και συστάσεις

Σε αυτή την ενότητα, θα εξερευνήσετε πώς το σώμα και το νευρικό σύστημα ανταποκρίνονται στο άγχος και το τραύμα. Αυτές οι σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις δεν είναι σημάδια αδυναμίας· είναι φυσικές αντιδράσεις επιβίωσης.

Αυτή η γνώση μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις δικές σας εμπειρίες ή τις εμπειρίες των άλλων. Σας ενθαρρύνουμε να κάνετε διαλείμματα αν κάποιο μέρος αυτού του περιεχομένου σας φαίνεται υπερβολικά βαρύ.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Τι είναι το άγχος;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το άγχος μπορεί να οριστεί ως μια κατάσταση ανησυχίας ή ψυχικής έντασης που προκαλείται από μια δύσκολη κατάσταση.

Το άγχος είναι μια φυσική ανθρώπινη αντίδραση που μας ωθεί να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τις απειλές στη ζωή μας. Όλοι βιώνουμε άγχος σε κάποιο βαθμό. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε στο άγχος, ωστόσο, επηρεάζει σημαντικά τη γενική μας ευημερία.

Το άγχος γίνεται πρόβλημα όταν είναι συνεχές, έντονο ή σχετίζεται με τραυματικές εμπειρίες. Το τραυματικό άγχος μπορεί να προκληθεί από πόλεμο, βία, απώλεια, εκτοπισμό και ακόμη και από δύσκολες μεταναστευτικές διαδρομές.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Αδρεναλίνη και κορτιζόλη

Όταν αντιμετωπίζουμε μια απειλή, το σώμα απελευθερώνει ορμόνες στρες που μας προετοιμάζουν να αντιδράσουμε γρήγορα. Δύο από τις κύριες* είναι η **αδρεναλίνη** και η **κορτιζόλη**. Δρουν από κοινού, αλλά έχουν διαφορετικούς ρόλους:

ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ – ΑΜΕΣΟΣ Συναγερμός

- Απελευθερώνεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα από τη στιγμή που αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο.
- Αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και την παροχή ενέργειας.
- Σας κάνει να νιώθετε σε εγρήγορση και έτοιμοι να δράσετε αμέσως.
- Τα αποτελέσματα εξαφανίζονται γρήγορα μόλις περάσει η απειλή.

ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ – ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ «ΚΑΥΣΙΜΟ»

- Απελευθερώνεται λίγα λεπτά μετά το αρχικό σήμα στρες.
- Διατηρεί το σώμα σε κατάσταση ετοιμότητας για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.
- Ρυθμίζει το σάκχαρο του αίματος για παρατεταμένη ενέργεια.
- Βοηθά το σώμα να αναρρώσει μετά το στρες – αλλά αν τα επίπεδα παραμείνουν υψηλά για πολύ καιρό, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

Η τρίτη ορμόνη του στρες είναι η νορεπινεφρίνη (νοραδρεναλίνη) – λειτουργεί παράλληλα με την αδρεναλίνη, αλλά επικεντρώνεται στην αύξηση της εγρήγορσης και της συγκέντρωσης. Επίσης, συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση για να διατηρήσει τη ροή του αίματος προς τα ζωτικά όργανα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Κορτιζόλη

Η κορτιζόλη είναι πάντα παρούσα στον οργανισμό σας, αλλά τα επίπεδά της αυξάνονται ως αντίδραση στον κίνδυνο και το άγχος. Βραχυπρόθεσμα, έχει θετικά αποτελέσματα, βοηθώντας στην αντιμετώπιση μιας άμεσης κρίσης. Ωστόσο, σε περίπτωση μακροχρόνιου άγχους, η κορτιζόλη συσσωρεύεται και δημιουργεί μια σειρά από προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το άγχος.

ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

- μια γρήγορη έκρηξη ενέργειας
- μειωμένη ευαισθησία στον πόνο
- αύξηση της ανοσίας
- ενίσχυση της μνήμης

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- ανισορροπίες στο σάκχαρο του αίματος
- αύξηση της αποθήκευσης κοιλιακού λίπους
- καταστολή της θυρεοειδικής δραστηριότητας
- μείωση της οστικής πυκνότητας
- μείωση της μυϊκής μάζας
- υψηλή αρτηριακή πίεση
- μειωμένη ανοσία
- μειωμένη ικανότητα σαφούς σκέψης.

Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες που βιώνουν μακροχρόνια αβεβαιότητα ή κίνδυνο ενδέχεται να παρουσιάζουν χρόνια υψηλά επίπεδα κορτιζόλης. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, τη μνήμη και τη σωματική υγεία. Η ενσυνειδητότητα και η αυτοφροντίδα μπορούν να βοηθήσουν το σώμα να επανέλθει σταδιακά στην ισορροπία, μειώνοντας αυτά τα επίπεδα ορμονών με την πάροδο του χρόνου.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Βασικές αντιδράσεις στο στρες – 4F

Αυτές οι βασικές αντιδράσεις ονομάζονται μερικές φορές τα **4 F**:

- **FIGHT** (ΜΑΧΗ) – αντίδραση με θυμό ή επιθετικότητα (π.χ. φωνές, αυτοάμυνα).
- **FLIGHT** (ΦΥΓΗ) - φυγή ή αποφυγή της απειλής (π.χ. διαφυγή από τον κίνδυνο ή αποφυγή καταστάσεων).
- **FREEZE** (ΠΑΡΑΛΥΣΗ) – ακινητοποίηση ή αδυναμία δράσης (π.χ. αίσθημα μούδιασμα ή παράλυση).
- **FAWN** (ΥΠΟΧΩΡΗΣΗ) – προσπάθεια να ευχαριστήσουμε τους άλλους για να παραμείνουμε ασφαλείς (π.χ. αποφυγή συγκρούσεων συμφωνώντας με τους άλλους).

Αυτές είναι φυσιολογικές στρατηγικές επιβίωσης, ειδικά σε ακραίες καταστάσεις όπως συγκρούσεις, τραύματα ή αναγκαστική εκτόπιση. Ωστόσο, αν αυτές οι αντιδράσεις παραμείνουν ενεργές για πολύ καιρό, μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ευημερία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Γιατί είναι σημαντικό;

Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες ενδέχεται να αντιμετωπίζουν παρατεταμένο στρες, τραύμα και αβεβαιότητα. Αυτό μπορεί να διατηρεί το νευρικό σύστημα σε μια συνεχή κατάσταση συναγερμού ή κατάρρευσης, καθιστώντας την καθημερινή ζωή και τη ρύθμιση των συναισθημάτων πολύ δύσκολη.

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το σώμα αντιδρά στο άγχος μπορεί:

- Να βοηθήσει στη μείωση της ντροπής ή της σύγχυσης σχετικά με τις σωματικές ή συναισθηματικές αντιδράσεις.
- Να ενθαρρύνει τη φροντίδα του εαυτού με συμπόνια και την υπομονή κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
- Να δημιουργήσει συνειδητοποίηση για το πότε χρειάζεται υποστήριξη και πότε το σώμα μπορεί να ωφεληθεί από την ανάπαυση ή τη γείωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να υποστηρίξετε το νευρικό σας σύστημα ασκώντας αργή αναπνοή, ήπιες κινήσεις ή ακόμα και σιγοτραγουδώντας ή τραγουδώντας. Αυτές οι δραστηριότητες ενεργοποιούν το κοιλιακό πνευμονογαστρικό σύστημα και βοηθούν στην αποκατάσταση της ηρεμίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΑΣΚΗΣΗ: Παρατηρήστε τα σημάδια άγχους σας

21

Ας κάνουμε μια μικρή άσκηση (*είναι προαιρετική*). Αυτή η σύντομη δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τις αντιδράσεις του σώματός σας στο άγχος. Η κατανόηση αυτών των σημάτων είναι το πρώτο βήμα για να φροντίσετε τον εαυτό σας.

1. Βρείτε μια άνετη θέση και πάρτε μια αργή, βαθιά ανάσα.
2. Σκεφτείτε μια πρόσφατη στιγμή που νιώσατε άγχος ή ανησυχία. Επιλέξτε κάτι ήπιο, όχι πολύ έντονο.
3. Καθώς το θυμάστε, δώστε προσοχή στα εξής: *Πού νιώθετε ένταση στο σώμα σας; (Για παράδειγμα: ώμοι, σαγόνι, στομάχι) Παρατηρείτε αλλαγές στην αναπνοή ή στον καρδιακό σας ρυθμό; Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα αναδύονται;*
4. Γράψτε τρία σημάδια που σας δίνει το σώμα σας όταν είστε αγχωμένοι.
5. Φυλάξτε αυτή τη λίστα σε ασφαλές μέρος – μπορεί να σας υπενθυμίσει πότε είναι ώρα να χρησιμοποιήσετε μια τεχνική ενσυνειδητότητας ή αυτοφροντίδας.

Αυτά τα σημάδια συνδέονται με τις ορμόνες του στρες που συζητήσαμε νωρίτερα (αδρεναλίνη, νορεπινεφρίνη, κορτιζόλη). Αν τα παρατηρήσετε νωρίς, μπορείτε να αναλάβετε δράση πριν το στρες αυξηθεί και γίνει πρόβλημα.