

Lee Brosan

αντιμετωπίζοντας...

το **στρες**

 διώνος

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ  
An introduction to coping with stress  
Lee Brosan

Copyright © Lee Brosan, 2010, 2018  
Revised edition first published in Great Britain in 2018  
by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2020  
Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με το Little, Brown Book Group Ltd.

ISBN: 978-960-653-154-5

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ: Νοέμβριος 2020

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τατιάνα Γαλάτουλα  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Βίκυ Κατσαρού  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα  
ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ηλίας Σούφρας, Εκδόσεις Διόπτρα

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους  
ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή,  
χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις Διόπτρα

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ  
Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι  
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ **books & life**  
Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr  
e-mail: sales@dioptra.gr • info@dioptra.gr

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Ευχαριστίες - Πληροφορίες για το βιβλίο</i> . . . . .	9
<b>Πρώτο μέρος: Σχετικά με το στρες</b> . . . . .	13
1 Τι είναι το στρες; . . . . .	15
2 Πώς επηρεάζουν οι σκέψεις μας τα επίπεδα του στρες. . . . .	21
3 Πώς συντηρείται το στρες . . . . .	24
4 Τέσσερις σημαντικές αλήθειες για το στρες. . . . .	28
<b>Δεύτερο μέρος: Αντιμετωπίστε το στρες</b> . . . . .	33
5 Χρησιμοποιήστε τις σκέψεις σας για να καταπολεμήσετε το στρες. . . . .	35
6 Καταπολεμήστε τις σωματικές εκδηλώσεις του στρες. . . . .	52
7 Εντοπίστε τους στρεσογόνους παράγοντες . . . . .	70
8 Επτά βήματα για να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα . . . . .	73
9 Διαχειριστείτε σωστά τον χρόνο σας. . . . .	79
10 Οργανωθείτε . . . . .	91
11 Έξυπνα κόλπα και παλιές, σοφές συμβουλές. . . . .	94
12 Δυο τελευταία λόγια ενθάρρυνσης. . . . .	106
<i>Άλλες λύσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν</i> . . . . .	107



## Ευχαριστίες – Πληροφορίες για το βιβλίο

Είμαι ευγνώμων στην Gillian Todd, που συνεργάστηκε μαζί μου στη συγγραφή του βιβλίου *Overcoming Stress* και με βοήθησε να διατυπώσω πολλές από τις ιδέες που παρουσιάζονται εδώ. Είμαι εξίσου ευγνώμων στη Nicola Ridgeway, που με μύησε στην έννοια του Ευρηματικού Εαυτού, η οποία αναφέρεται εν συντομία στο τέλος αυτού του βιβλίου.

Οι περισσότεροι από εμάς κυριευόμαστε από στρες και δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τα γεγονότα και τις καταστάσεις κάποιες περιόδους της ζωής μας. Το στρες είναι τόσο αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξής μας, ώστε συχνά το θεωρούμε δεδομένο. Ορισμένοι άνθρωποι διαχειρίζονται ικανοποιητικά

το στρες, ενώ άλλοι μπορεί να νιώθουν ότι έχει αποκτήσει τον έλεγχο της ζωής τους. Σε όποια κατηγορία και αν ανήκετε, αυτό το βιβλίο μπορεί να σας βοηθήσει.

Οι συμβουλές του βασίζονται στις έννοιες και τις τεχνικές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ), που αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης ενός ευρέος φάσματος προβλημάτων. Το Πρώτο Μέρος περιγράφει τα συμπτώματα του στρες και εξηγεί πώς ξεκινάει, πώς συντηρείται και πώς επηρεάζεται από τις σκέψεις μας ο κύκλος του στρες. Το Δεύτερο Μέρος παρουσιάζει πρακτικά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε τα συμπτώματα του στρες, αλλά και να διαχειριστείτε τις σκέψεις που το πυροδοτούν.

Ορισμένοι αναγνώστες ίσως προτιμήσουν να διαβάσουν όλα τα κεφάλαια και να συμπληρώσουν όλες τις ασκήσεις βήμα βήμα, από την αρχή ως το τέλος αυτού του βιβλίου. Ορισμένοι άλλοι, όμως, ίσως προτιμήσουν να ασχοληθούν με τα αποσπάσματα που σχετίζονται περισσότερο με τη δική τους περίπτωση. Καθώς είναι σημαντικό να καταγράφετε τα γεγονότα και τις σκέψεις σας, το Δεύτερο Μέρος περιλαμβάνει αρκετές ασκήσεις που θα σας καθοδηγήσουν.

Αυτό το βιβλίο είναι έτσι μελετημένο ώστε να το χρησιμοποιήσετε είτε μόνοι σας είτε με έναν φίλο σας ή με τον σύντροφό σας. Ωστόσο, αν δεν παρατηρήσετε πρόοδο ή αν τα προβλήματά σας είναι τόσο σοβαρά ώστε δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με αυτόν τον τρόπο, δεν χρειάζεται να απογοητευτείτε. Επισκεφτείτε τον γιατρό σας για να συζητήσετε πιθανές εναλλακτικές λύσεις. Η φαρμακευτική αγωγή ή η ψυχοθεραπευτική βοήθεια μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή σας.

« **Καλή επιτυχία!** »

Lee Brosan





---

## ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ:

---

### ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Η Νίκη μετακόμισε πρόσφατα με την οικογένειά της σε μια νέα πόλη. Το σπίτι που αγόρασαν χρειάζεται ανακαίνιση και το συνεργείο που επέλεξαν δεν είναι καθόλου αξιόπιστο. Η Νίκη δυσκολεύεται ολοένα και περισσότερο να διαχειριστεί την κατάσταση, ξεσπά συχνά σε κλάματα και βάζει τις φωνές στους εργατές που, ως αποτέλεσμα, την αποφεύγουν ακόμα περισσότερο. Η Νίκη αισθάνεται εντελώς ανίσχυρη και ανεπαρκής.

Ο Γκρεγκ δουλεύει εδώ και δύο χρόνια σε μια εταιρεία και πρόσφατα πήρε προαγωγή και μεταφέρθηκε σε ένα νέο πόστο. Όμως, για να συναντήσει την ομάδα του,

χρειάζεται να περνάει καθημερινά τουλάχιστον δυόμισι ώρες εγκλωβισμένος στην κίνηση. Είναι πραγματικά αγανακτισμένος που χάνει έτσι τον χρόνο του, έχει αρχίσει να ταλαιπωρείται από πολύ έντονους πόνους στο στομάχι και στη μέση και να καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ όταν επιστρέφει στο σπίτι του το βράδυ.

Η ηλικιωμένη μητέρα της Μαίρη είναι άρρωστη και έχει έρθει να μείνει μαζί της. Ήταν ανέκαθεν πολύ απαιτητική, αλλά, από τότε που αρρώστησε, έγινε ακόμα πιο δύσκολη. Ζητάει διαρκώς από τη Μαίρη να την υπηρετεί, ακόμα και για πράγματα στα οποία μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί. Η Μαίρη δεν μπορεί να της δώσει να καταλάβει ότι έχει κι άλλες υποχρεώσεις στη ζωή της, κι έτσι νιώθει ολοένα και πιο απογοητευμένη, αποκαρδιωμένη και θυμωμένη.

## Τι είναι το στρες;

Το στρες είναι μια πολύ συνηθισμένη ψυχική κατάσταση και αποτελεί αντίδραση στις απαιτήσεις που έχουν από εμάς οι άλλοι άνθρωποι ή ακόμα και εμείς από τον ίδιο μας τον εαυτό. Μπορεί να νιώθουμε ότι το επαγγελματικό μας πρόγραμμα είναι υπερφορτωμένο, ότι χάνουμε τον έλεγχο των καταστάσεων που πρέπει να αντιμετωπίσουμε ταυτόχρονα ή ότι είμαστε αποτυχημένοι επειδή δεν καταφέρνουμε να αντεπεξέλθουμε στα πάντα. Στην περίπτωση ορισμένων ανθρώπων το στρες διατηρείται σε διαχειρίσιμα επίπεδα. Όμως ορισμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν πολύ πιο έντονο στρες, που συχνά αρχίζει να επηρεάζει τη λειτουργικότητά τους και τη σωματική υγεία τους.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα το στρες, ας δούμε με ποιους τέσσερις τρόπους μπορεί να μας επηρεάσει.

### Η επίδραση του στρες στα συναισθήματά μας

Το στρες μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική μας κατάσταση. Ως αντίδραση στο στρες, μπορεί να νιώθουμε:

- Ευερέθιστοι.
- Νευρικοί, ταραγμένοι, ανήσυχoi.
- Ευσυγκίνητοι, έτοιμοι να ξεσπάσουμε σε κλάματα.
- Θλιμμένοι, μελαγχολικοί.

### Η επίδραση του στρες στις σκέψεις μας

Το στρες μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τις καταστάσεις που βιώνουμε. Ορισμένες χαρακτηριστικές σκέψεις που σχετίζονται με το στρες είναι οι εξής:

«Δεν θα τα καταφέρω, δεν έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω αυτή την πρόκληση».

«Έχω να κάνω ένα σωρό πράγματα. Αδύνατον να τα βγάλω πέρα. Και αν δεν τα βγάλω πέρα, θα πάνε όλα στραβά».

«Δεν είναι δίκαιο. Γιατί αυτά να συμβαίνουν μόνο σ' εμένα;»

«Είμαι σκέτη αποτυχία. Δεν θα μπορέσω ποτέ να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση».

### Η επίδραση του στρες στο σώμα μας

Το στρες μπορεί να προκαλέσει τα παρακάτω σωματικά συμπτώματα:

- Γρηγορότερη αναπνοή (ώστε να αυξηθούν τα επίπεδα οξυγόνου στο σώμα).
- Μυϊκοί πόνοι.
- Πονοκέφαλος και πόνος στη μέση.
- Πόνος στο στομάχι, δυσπεψία, καούρα, δυσκοιλιότητα ή διάρροια.
- Αναπνευστικά ή καρδιακά προβλήματα.
- Δερματικά προβλήματα, όπως έκζεμα ή εξανθήματα.

### Η επίδραση του στρες στη συμπεριφορά μας

Είναι σύνηθες να μη συμπεριφερόμαστε εντελώς

φυσιολογικά όταν νιώθουμε στρεσαρισμένοι. Στις πιο συχνές συμπεριφορές που σχετίζονται με το στρες περιλαμβάνονται και οι ακόλουθες:

- Χάνουμε την ψυχραιμία μας.
- Πίνουμε, τρώμε ή καπνίζουμε υπερβολικά.
- Αντιδράμε υπερβολικά σε μια κατάσταση.
- Βρισκόμαστε σε διαρκή εγρήγορση.

Αν τα παραπάνω σάς φαίνονται οικεία, τότε είναι πιθανό να αντιμετωπίζετε έντονο στρες. Μπορεί να μην παρουσιάζετε όλα τα παραπάνω προβλήματα και συμπτώματα, καθώς κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στο στρες, αλλά αυτές είναι οι προειδοποιητικές ενδείξεις.

### **Υποφέρετε από στρες;**

Λοιπόν; Υποφέρετε από στρες; Μάλλον ναι, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό, διαφορετικά δεν θα επιλέγατε αυτό το βιβλίο. Αν σκεφτεί κάποιος πόσο περίπλοκη και απαιτητική είναι η ζωή μας, είναι λογικό οι περισσότεροι από εμάς να νιώθουμε στρεσαρισμένοι κάποια στιγμή στη διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας και

να καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε ορισμένες «κακές μέρες», όπου αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα. Μήπως, όμως, το στρες αποτελεί για εσάς μεγαλύτερο πρόβλημα; Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να το ανακαλύψετε.

- Μήπως νιώθετε στρεσαρισμένοι σχεδόν συνέχεια; Μήπως οι κακές μέρες μετατρέπονται σε κακές εβδομάδες ή κακούς μήνες;
- Μήπως το στρες επηρεάζει την ικανότητά σας να αντεπεξέλθετε στις συνηθισμένες σας δραστηριότητες;
- Μήπως το στρες επηρεάζει την υγεία σας;
- Μήπως το στρες επηρεάζει τις σχέσεις σας;

Αυτό το βιβλίο μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαφορετικά επίπεδα στρες, όμως, αν απαντήσατε καταφατικά σε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις, θα βρείτε ιδιαίτερα βοηθητικές τις στρατηγικές που παρουσιάζονται στις σελίδες του.

### **Τι είναι το στρες;**

Το στρες είναι η αντίδρασή μας στις καταστάσεις που



μας πιέζουν – ακόμα και όταν αυτή η πίεση προέρχεται από τις απαιτήσεις που εμείς οι ίδιοι έχουμε από τον εαυτό μας. Όμως το στρες δεν αφορά μόνο τη συναισθηματική πίεση – αφορά επίσης τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αντιμετωπίζουμε το ίδιο το στρες. Δεν νιώθουν όλοι οι άνθρωποι ότι μπορούν να διαχειριστούν εξίσου αποτελεσματικά την πίεση που δέχονται. Ακόμα και αν δύο άνθρωποι βρεθούν αντιμέτωποι με την ίδια κατάσταση, ο ένας ενδέχεται να νιώθει ότι μπορεί να τη διαχειριστεί ικανοποιητικά και ο άλλος να νιώθει ότι δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα.

### Ο ορισμός του στρες

Στρες είναι το αίσθημα που βιώνουμε όταν νιώθουμε ότι οι απαιτήσεις της ζωής είναι τόσο υπερβολικές και ότι η πίεση είναι τόσο μεγάλη, ώστε πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε. Το στρες επηρεάζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, το σώμα και τη συμπεριφορά μας.

Η κατάσταση που πυροδοτεί το στρες αποκαλείται «στρεσογόνος παράγοντας», ενώ η αντίδρασή μας σε αυτόν τον παράγοντα αποκαλείται «στρες».



## Πώς επηρεάζουν οι σκέψεις μας τα επίπεδα του στρες

Όπως θα δούμε παρακάτω, τα συναισθήματα και οι σκέψεις συνδέονται τόσο στενά, ώστε ένας τρόπος για να μάθουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας είναι να επανεξετάζουμε τις σκέψεις μας, που παίζουν έναν ιδιαίτερο σημαντικό ρόλο στο στρες.

Για να το κατανοήσετε καλύτερα, φανταστείτε ότι ο σύντροφός σας λείπει και ότι έχετε ξαπλώσει στο κρεβάτι σας το βράδυ όταν ξαφνικά ακούτε έναν θόρυβο στην εξώπορτα. Τι θα σκεφτείτε; Μπορεί να σκεφτείτε ότι κάποιος προσπαθεί να διαρρήξει το σπίτι σας ή να σας επιτεθεί. Ή μπορεί να σκεφτείτε ότι το πορτάκι της γάτας έχει μαγκώσει και η γάτα σας δεν μπορεί να μπει μέσα. Μπορεί ακόμα να σκεφτείτε ότι ο σύντροφός σας

γύρισε νωρίτερα και έχει χάσει το κλειδί του. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις η κατάσταση –ο θόρυβος στην εξώπορτα– είναι η ίδια, αλλά οι σκέψεις που πυροδοτεί είναι διαφορετικές.

Επιπλέον, δεν διαφέρουν μόνο οι σκέψεις, αλλά και τα συναισθήματα που αυτές προκαλούν. Η σκέψη ότι κάποιος προσπαθεί να διαρρήξει το σπίτι σας θα σας πανικοβάλλει, αλλά η σκέψη ότι είναι η γάτα σας δεν θα σας τρομάξει, το πολύ πολύ να σας εκνευρίσει λιγάκι. Ομοίως, η σκέψη ότι είναι ο σύντροφός σας που γυρίζει στο σπίτι θα σας γεμίσει χαρά.

Επομένως, οι *σκέψεις* σας για μια κατάσταση επηρεάζουν καθοριστικά τα συναισθήματά σας σχετικά με αυτή την κατάσταση.

Όσον αφορά το στρες, δύο είναι τα σημαντικότερα είδη σκέψης:

- ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση που προκαλεί το στρες (τον στρεσογόνο παράγοντα)
- ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την ικανότητά μας να διαχειριστούμε αυτή την κατάσταση.

Αυτές οι σκέψεις δεν είναι πάντα συνειδητές και σε πολλές περιπτώσεις είναι περίπλοκες, αλλά επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα του στρες. Αν μάθουμε να τις εντοπίζουμε, μπορούμε να ελέγξουμε το στρες. Θα εξετάσουμε πιο αναλυτικά αυτό το θέμα στο Δεύτερο Μέρος.