

Ἐκθεση ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΩΡΑΙΤΗ



693.717.8812

www.kmoraiti.gr

23/7/2020

ΑΓΧΟΣ

Σύμφωνα με το Φρόιντ το άγχος είναι το γενεσιουργό αίτιο και το κεντρικό πρόβλημα των νευρώσεων και άλλων ψυχοσωματικών διαταραχών. Ο Φρόιντ εισήγαγε πρώτος τον όρο. Το θεωρούσε σα μια δυσάρεστη συγκινησιακή κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού. Συνοδεύεται από επώδυνα ψυχοσωματικά συμπτώματα που βιώνει ο άνθρωπος όταν αισθάνεται ότι απειλείται από επιζήμιες καταστάσεις (εφίδρωση, ταχυπαλμία, ναυτία, ίλιγγοι, διαταραχές της αναπνοής). Είναι ένας φόβος διάχυτος απέναντι σε μη προσδιορισμένο φοβικό ερέθισμα. Η διαφορά φόβου και άγχους έγκειται στο ότι όταν φοβόμαστε υπεύθυνη είναι η παρουσία και η γνώση ενός αντικειμενικά υπαρκτού εξωτερικού κινδύνου ενώ όταν μας διακατέχει άγχος η απειλή βρίσκεται κρυμμένη και παραμονεύει - δεν είναι παρούσα. Στο άγχος υπάρχουν υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου και ανησυχίας, είναι υποκειμενικό δημιούργημα ενώ ο φόβος εξωτερική παρουσία.

Ετυμολογία: άγχω: πνίγω, σφίγγω, απαγχονίζω, στραγγαλίζω.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

- Καθημερινό άγχος: σήμερα το άγχος, αν και αποτελεί παθολογική κατάσταση, αφού είναι μια μορφή νεύρωσης, χαρακτηρίζει σχεδόν όλους τους ανθρώπους και είναι παρόν σε κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα (σχολείο, εργασία, οικογένεια...)
- Νευρωτικό άγχος: προέρχεται κυρίως από την αδυναμία του σημερινού ατόμου να ανακαλύψει το νόημα της ζωής τους. Συχνά παρατηρείται σε άτομα που υποκρύπτουν κοινωνικά απαγορευμένες παρορμήσεις. Έτσι, το άτομο στην προσπάθειά του να τα καταπείσει αγχώνεται και οδηγείται σε ψυχικές διαταραχές.

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Το άγχος σήμερα δημιουργεί σωματικές και ψυχικές διαταραχές.
- Αποτελεί την πιο συνηθισμένη μορφή νεύρωσης (60 -70% των συνολικών περιπτώσεων ψυχοπάθειας).
- Είναι ιδιαίτερα αυξημένο στα μεγάλα αστικά κέντρα όπου οι ρυθμοί ζωής είναι εξοντωτικοί.

ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ: Στη σύγχρονη εποχή, είναι παρών σε πολλούς εργασιακούς χώρους ο φόρτος εργασίας. Οι απαιτήσεις είναι μεγάλες και συνακόλουθα οι ευθύνες που απορρέουν. Επίσης, η αποξένωση του εργαζόμενου από το αντικείμενο εργασίας του, που έχει επιβάλλει η εξειδίκευση του αφαιρεί τη χαρά της δημιουργίας και του αυξάνει το υπαρξιακό άγχος.

- Το σύγχρονο οικονομικό πρότυπο που διογκώνει τις κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες οδηγεί τα άτομα των κατώτερων τάξεων σε έναν αγχώδη αγώνα για την επιβίωσή τους.
- Το καταναλωτικό πρότυπο που έχει επιβληθεί στο σημερινό άνθρωπο τον έχει οδηγήσει στην ταύτιση της ευτυχίας με την κατοχή υλικών αγαθών. Σα συνέπεια, το άτομο αγχώνεται καθημερινά, αυξάνει τους εργασιακούς του ρυθμούς προκειμένου να αποκτήσει τα οικονομικά μέσα που θα το οδηγήσουν στην κοινωνική καταξίωση. Έτσι, εντείνεται ο αγώνας για την ικανοποίηση των αυξανόμενων δευτερογενών αναγκών.

- Η ανεργία, που είναι αποτέλεσμα των νέων κοινωνικών δεδομένων (εισβολή της τεχνολογίας στον εργασιακό χώρο αυτοματοποιημένη εργασία) επιφέρει συναισθήματα άγχους και ανασφάλειας και πλήττει κυρίως τους νέους ανθρώπους.
- Ο ανταγωνισμός που έχει επικρατήσει σ' όλους σχεδόν τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας αποτελεί θεμελιώδες αίτιο του άγχους. Ο άνθρωπος στην προσπάθειά του να διακριθεί και να αποκτήσει κοινωνικό σθένος επιβαρύνει την ψυχική του υγεία.
- Ο σύγχρονος ρυθμός ζωής, με τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο, την απουσία ουσιαστικής ψυχαγωγίας, την ηχορύπανση, την κυκλοφοριακή συμφόρηση, το συνωστισμό και την αύξηση των φαινομένων βίας και εγκληματικότητας που χαρακτηρίζει τα μεγάλα αστικά κέντρα οδηγεί τα άτομα σε νευρώσεις.
- Η γενικότερη κρίση θεσμών και η απελευθέρωση των ηθών καθώς και η απουσία ιδανικών επιφέρει στο άτομο την αίσθηση της αδυναμίας εξεύρεσης ουσιαστικού νοήματος στη ζωή του και το οδηγεί σε υπαρξιακό άγχος.
- Σήμερα έχει μεγιστοποιηθεί η απειλή για τον αφανισμό του ανθρώπινου γένους καθώς η πολεμική δραστηριότητα, οι φυσικές καταστροφές και οι ανθρώπινες ασθένειες έχουν λάβει εκπληκτικές διαστάσεις.
- Η πολυπλοκότητα των σύγχρονων κοινωνικών δομών έχουν μεγιστοποιήσει τις απαιτήσεις από το σύγχρονο άνθρωπο. Η αρχή της αποδοτικότητας καθορίζει τις ανθρώπινες σχέσεις.
- Οι σύγχρονες δοκιμασίες δράσης και ταξινόμησης των ατόμων έχουν λάβει εκπληκτικές διαστάσεις. Τα άτομα δοκιμάζονται καθημερινά και το ενδεχόμενο της αποτυχίας αποτελεί βασική αιτία άγχους.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

- Το άγχος δημιουργεί τόσο σωματικές όσο και ψυχικές διαταραχές στα άτομα.
- Μειώνει την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίσουν με ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα δύσκολες καταστάσεις.
- Οδηγεί τους ανθρώπους στην εξεύρεση τρόπων εκτόνωσης της έντασης που βιώνουν καθημερινά. Έτσι, αυξάνονται τα προβλήματα ψυχοπαθογένειας. Τα άτομα συχνά οδηγούνται στη χρήση βίας ή καταφεύγουν στη λήψη τοξικών ουσιών.
- Το άγχος διαμορφώνει νευρικούς και άβουλους ανθρώπους, χωρίς αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους ικανότητες. Έτσι, χειραγωγούνται εύκολα.
- Παραμελείται η πνευματική καλλιέργεια των ανθρώπων η νοητική απόδοση και αδρανοποιείται η μνήμη. Έτσι, προκαλούνται μαθησιακές δυσκολίες.
- Το άγχος δημιουργεί άτομα εγωκεντρικά, καθώς στην προσπάθειά τους να εκτονωθούν παραμελούν ή βλάπτουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Επιτακτική είναι η ανάγκη να αυξηθεί ο ελεύθερος χρόνος και να αξιοποιείται δημιουργικά, ώστε να επανακάτ το άτομο το νόημα της ζωής του και να επαναδομεί σε υγιές επίπεδο τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

- Καλό είναι να κάνει ο άνθρωπος διάλογο με τον εαυτό του, ώστε να οδηγηθεί σε εσωτερική συμφιλίωση.
- Είναι αναγκαίο να επιβραδυνθούν οι σύγχρονοι εξοντωτικοί ρυθμοί ζωής που επιβάλλουν οι υπέρμετρες φιλοδοξίες για κοινωνική καταξίωση και υλικό ευδαιμονισμό. Το άτομο είναι σκόπιμο να κατανοήσει ότι η πραγματική ευτυχία δεν ταυτίζεται με την ύλη.
- Η επαφή με το φυσικό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει το άτομο στην εκτόνωση και στην εσωτερική γαλήνη.
- Το άτομο οφείλει να αναλαμβάνει ευθύνες μέσα στα πλαίσια των ικανοτήτων του, χωρίς να παρασύρεται από άκρατες φιλοδοξίες.