

**ΘΕΜΑ: ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ
Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ.**



Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

η δυνατότητα της ψυχής να αντέχει στην δυσκολία

Μπορούμε:

- Να παραδεχόμαστε ότι υπάρχουν δύσκολες καταστάσεις
- Να σκεφτόμαστε τρόπους που στο παρελθόν αντιμετωπίσαμε εποικοδομητικά τις στρεσογόνες καταστάσεις
- Να μην περιμένουμε να λυθούν από μόνες τους οι δυσκολίες
- Να ξέρουμε τις δυνατότητες που έχουμε για να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες
- Να μην δοκιμάζουμε μόνοι μας αλλά να ζητάμε βοήθεια (μόνοι μας λύνουμε τα προβλήματα μας αλλά δεν είμαστε μόνοι μας)
- Να μην γνωρίζουμε όλοι τα προβλήματά μας αλλά όσοι μας έχουν δώσει στο παρελθόν θετικές εμπειρίες
- Να κάνουμε ψυχικά διαλείμματα (χόμπι, αθλητισμός, ταξίδια, έξοδοι, φίλοι, φαντασία)

Κ

ΤΟ ΑΓΧΟΣ

- Είναι η αντίδραση του οργανισμού (σωματική ή ψυχολογική) σε μια πιεστική κατάσταση
- Αρχίζει μόλις το άτομο αντιληφθεί ότι η απόσταση μεταξύ των απαιτήσεων μιας κατάστασης & των δυνατοτήτων του είναι μεγάλη



ΠΗΓΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Το σχολείο (πειθαρχία, σχολική επίδοση)

Οι συνομήλικοι/ συμμαθητές

(διαπροσωπικές σχέσεις, απόρριψη)

Η οικογένεια (διαπροσωπικές σχέσεις,
διαζύγιο, ασθένεια, θάνατος, χαμηλό
μορφωτικό επίπεδο, οικονομικό επίπεδο)

Προσωπικά προβλήματα (αντίληψη εαυτού,
υποχρεώσεων, ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη)

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Πώς παράγουν άγχος;

με τον υπερβολικό έλεγχο, την υπερπροστασία,
με την καλλιέργεια της αποφυγής
(παράγοντας που συντηρεί το άγχος, γιατί
όταν μία κατάσταση δεν αντιμετωπίζεται
παραμένει διογκωμένη)
τις αρνητικές προσδοκίες,
τις συγκρούσεις, τις διαφωνίες και την
λεκτική/ σωματική βία



ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΝΟΥΜΕ...

A. Πρωτογενή Αξιολόγηση

- Σε ποιο βαθμό το αγχογόνο γεγονός (ζημίες, κίνδυνοι, προκλήσεις) είναι αρνητικό ή όχι

B. Δευτερογενή Αξιολόγηση

- Κατά πόσο το άτομο μπορεί να ανταπεξέλθει στην κατάσταση που βρίσκεται και να τα καταφέρει



ΕΧΟΥΜΕ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ...

- **Ιδρώνουμε**
- **Χτυπάει δυνατά η καρδιά μας**
- **Πονάει το στομάχι μας**
- **Έχουμε πονοκέφαλο**
- **Έχουμε αγωνία**
- **Αισθανόμαστε φόβο**
- **Θέλουμε να φύγουμε**
- **Είμαστε επιθετικοί**



Ο ΕΦΗΒΟΣ ΜΕ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΟ ΑΓΧΟΣ...

- **Ανησυχεί για τα πάντα και δεν είναι ποτέ χαλαρός**
- **Τον στενοχωρεί τόσο το παρελθόν όσο και το μέλλον και ανησυχεί για τις ικανότητές του**
- **Αναζητά διαρκώς την επιβεβαίωση**

- **Έχει μόνιμα υψηλούς στόχους, ελέγχει και επανελέγχει την συμπεριφορά του**
- **Δεν εστιάζει σε κεντρικά ζητήματα αλλά σε ζητήματα περιφερειακά (μικρότερης σημασίας)**
- **Επικρίνει έντονα τον εαυτό και υποτιμά τις ικανότητές του**



ΤΙ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

1. Όταν το γεγονός που παράγει το άγχος μπορούμε να το ελέγξουμε και έχουμε υποστήριξη, εστιάζουμε στο πρόβλημα (εξετάσεις)

2. Όταν η κατάσταση που παράγει το άγχος είναι μη ελεγχόμενη (απώλεια) (αλλά μπορούμε να λειτουργούμε) εστιάζουμε στο συναίσθημα και προσπαθούμε να το διαχειριστούμε

Και στις δύο περιπτώσεις ο στόχος είναι η προσαρμογή μας στην κατάσταση που προκαλεί στρες



ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΑΓΧΟΓΟΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ;

Όταν προσεγγίζουμε το πρόβλημα που παράγει το άγχος, τότε αυτό είναι αποτελεσματικό γιατί «μετριάζεται» η φύση του αγχογόνου παράγοντα και στη συνέχεια αλλάζει και ο τρόπος που σκεφτόμαστε πάνω στο συγκεκριμένο θέμα

Αν αποφύγουμε το πρόβλημα και δεν το χειριστούμε άμεσα, θα υιοθετήσουμε επιθετικές αντιδράσεις και ψυχολογικά θα αποσυρθούμε





ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ...

- Να ανεχόμαστε την αβεβαιότητα (τα άτομα με γενικευμένο άγχος παρουσιάζουν μικρότερη ανοχή στην αβεβαιότητα)
- Να εστιάζουμε στο παρόν, να ανησυχούμε για το παρόν και όχι για το μέλλον
- Να εκτιθέμεθα στους φόβους μας για να τους αντιμετωπίσουμε, και να μην τους αποφεύγουμε γιατί η αποφυγή τους συντηρεί, συνεπώς και η ανησυχία -όσο αποφεύγουμε κάτι τόσο ανησυχούμε για αυτό-
- Να βρούμε τρόπους να ανησυχούμε μόνο για ένα συγκεκριμένο διάστημα

Αυθόρμητες Αντιδράσεις

ΣΚΟΠΟΣ - να εντοπίσουμε τις δυσλειτουργικές σκέψεις μας

- A) Αναφέρουμε καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος**
- B) Καταγράφουμε τις αναφορές και επιλέγουμε τις πιο αγχογόνες**
- Γ) Αυτές αναπαριστώνται από όσους, στην ομάδα, έχουν υποκριτικές ικανότητες μέσα σε ένα παιχνίδι ρόλων**
- Δ) Στη συνέχεια συζητάμε ομαδικά βάσει τριών αξόνων:**

- 1. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**
- 2. ΠΩΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΙ ΥΠΟΚΡΙΤΕΣ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**
- 3. ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ ΟΤΑΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΑΝ ΤΟΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ**

ΕΞΑΣΚΗΣΗ



ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ

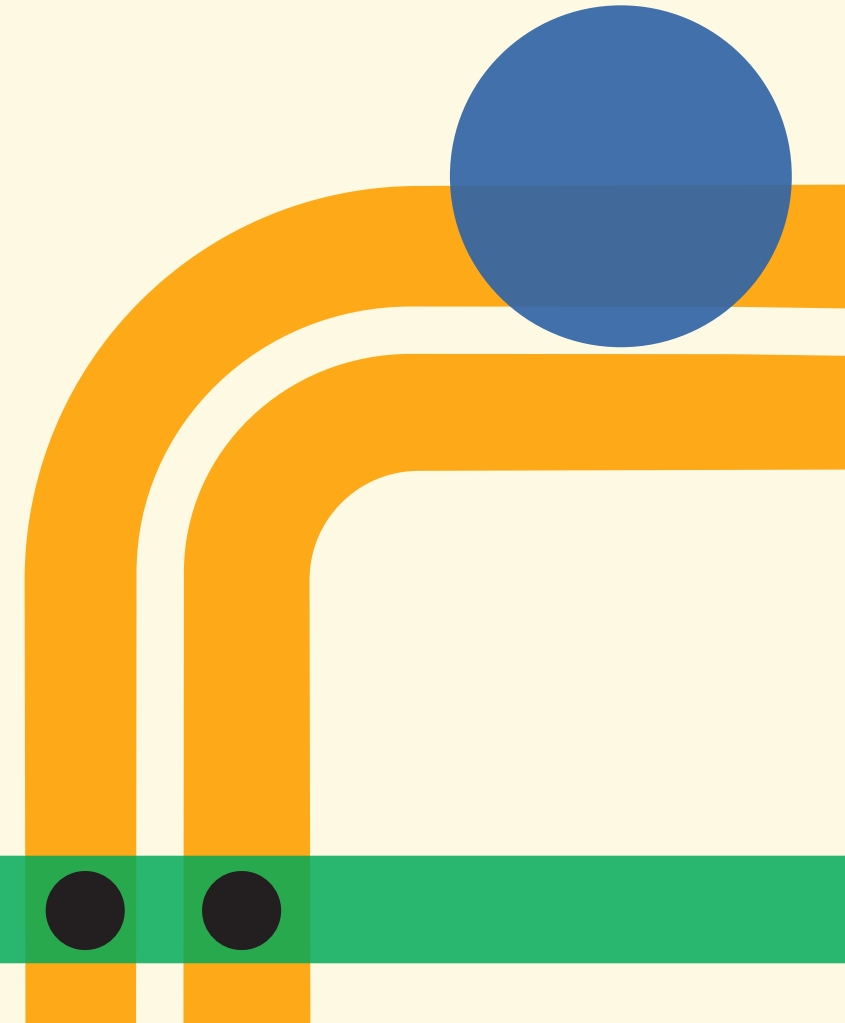
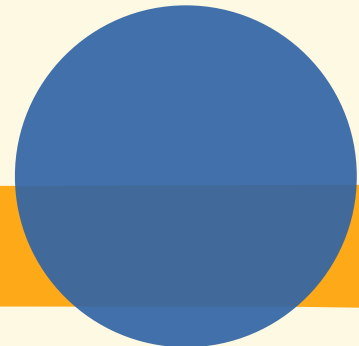
Με ποιον άλλον τρόπο ενδεχομένως θα αντιδρούσαν άλλοι;

Πόσοι διαφορετικοί τρόποι αναφέρθηκαν και που οφείλεται αυτή η ποικιλομορφία;

Ο χειρισμός της κατάστασης στο παιχνίδι ρόλων ήταν αποτελεσματικός;

Ποιες ήταν οι συνέπειες του;

Τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;





ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΟΙ 10 ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Πολλές φορές κάνουμε λάθος στη διεργασία της σκέψης μας. Δείτε το παρακάτω παράδειγμα και εστιάστε σε πιθανά λάθη που μπορεί να γίνονται στη διεργασία της σκέψης μας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΕΝΟΧΛΕΙ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΥΤΟΜΑΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ	ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΛΑΘΟΣ ΣΤΗ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ
<ul style="list-style-type: none">Κάποιος μας σχολιάζει αρνητικά	<ul style="list-style-type: none">Μεγάλη ταραχή, άγχος	<ul style="list-style-type: none">Είμαι ένας αποτυχημένος.Κάνω πάντα βλακείες!!	<ul style="list-style-type: none">Πιθανά λάθη στη διεργασία της σκέψης: Διπολική σκέψη (όλα ή τίποτα), υπεργενίκευση, παραγνώριση θετικών, μεγαλοποίηση, λανθασμένος χαρακτηρισμός, προσωποποίηση



ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΠΕΙΡΑΜΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΞΕ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΟΥ ΣΚΕΨΗ

Γιατί;

Αναβολή πράξης λόγω σκέψης ότι είναι δύσκολη η πραγματοποίησή της.

Μάλιστα, χώρισε την πράξη σε μικρά μέρη, εύκολα υλοποιήσιμα

Έλεγχε την αρνητική σου σκέψη, βήμα- βήμα, κατά τη διάρκεια της υλοποίησης , αν είναι έγκυρη τελικά ή όχι

Η επίτευξη της πράξης, παρά την αρνητική σκέψη, προσφέρει θετικό συναίσθημα

Ρώτηστε τον εαυτό σας αν τα υπάρχοντα στοιχεία επιτρέπουν να ισχύει πραγματικά αυτό που σκέφτεστε (όταν αισθανόμαστε άσχημα, δεν μπαίνουμε στον κόπο να εξετάσουμε όλα τα δεδομένα).

Για παράδειγμα αναζήτηση δεδομένων για το αν ισχύει «κάνω πάντα βλακείες».

Τι κερδίζουμε αν εξετάζουμε ψύχραιμα τα δεδομένα;

A. Προσεγγίζουμε ένα πρόβλημα από πολλές πλευρές

B. Κάνουμε την αυτοκριτική μας, διατηρώντας όμως τον αυτοσεβασμό μας και

Γ. δίνουμε πιο θετική προοπτική στα πράγματα

Ωστόσο, είναι δύσκολη διαδικασία γιατί πρέπει να είναι νηφάλιοι (χωρίς υπέρμετρο πάθος), οξυδερκείς (να κατανοούμε τις καταστάσεις) και χρειαζόμαστε συνήθως κάποιον να μας κατευθύνει.

ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ



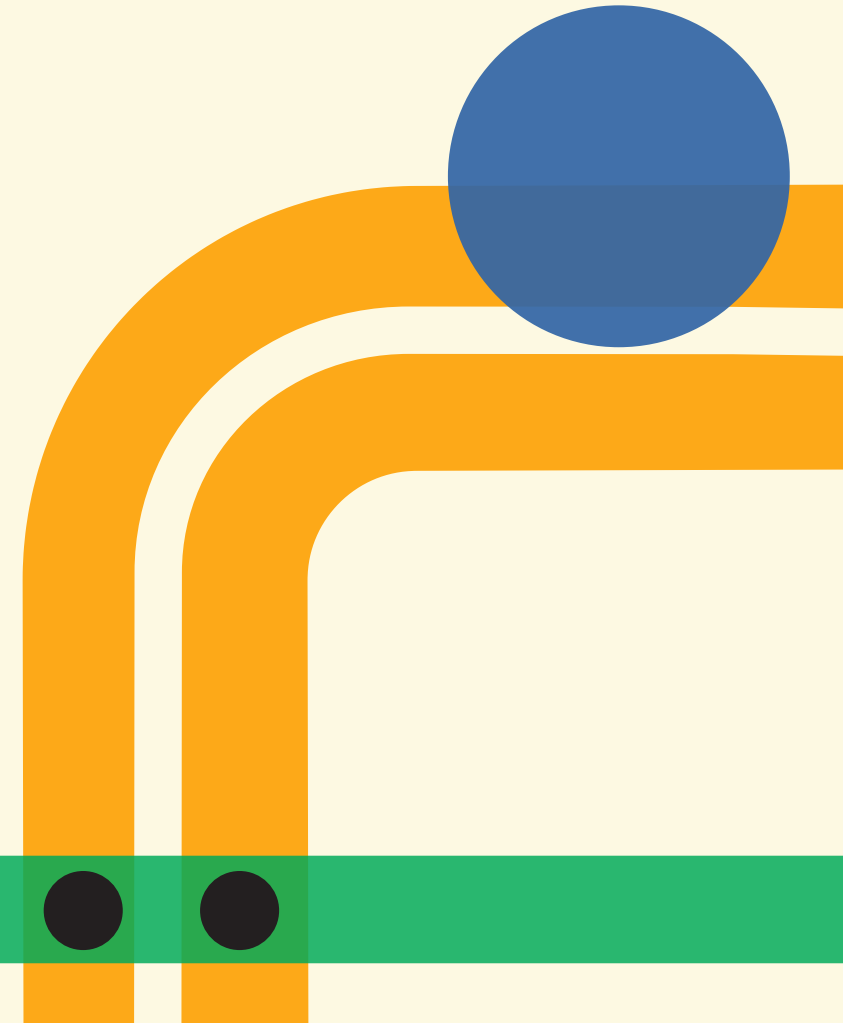
ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΟΥ ΦΙΛΟΣ

Για να μπορούμε να το κάνουμε πρέπει να έχουμε έντονη αυτοκριτική διάθεση

Πείτε στον εαυτό σας (θα έλεγες όσα λες στον εαυτό σου και σε έναν φίλο σου, αν αντιμετώπιζε το ίδιο πρόβλημα με εσένα)

Γιατί; Συχνά αυστηροί με τους εαυτούς μας αλλά υποστηρικτικοί με τους φίλους μας

Γιατί είμαστε τόσο επικριτικοί με τους εαυτούς μας; Έχουμε για τον εαυτό μας υψηλές απαιτήσεις, που πολλές φορές δεν είναι ρεαλιστικές.





ΟΛΑ Η ΤΙΠΟΤΑ

Η σκέψη “όλα ή τίποτα” (διπολική) προκαλεί άγχος (πανικό, ενοχή, θυμό, απελπισία, κατωτερότητα, τελειομανία, κ.α)

Χτίστε μία σκέψη “φασματική”, δηλ. υπενθυμίστε διαρκώς στον εαυτό σας ότι τα πράγματα δεν είναι άσπρο ή μαύρο αλλά υπάρχουν και οι ενδιάμεσοι χρωματισμοί.

Πώς μπορεί αυτό να γίνει;

Αν συζητήσουμε με τους Άλλους, θα καταλάβουμε ότι 0% & 100% δεν υπάρχει πουθενά (Για παράδειγμα έχουμε υπερβολικό άγχος ότι θα αποτύχουμε πλήρως σε ένα διαγώνισμα ή θα απορρίψουν συνολικά, όταν μας συναντήσουν από κοντά, χωρίς να βρουν τίποτα αξιόλογο) Ωστόσο, αν αποτύχουμε 10% βιώνουμε πανικό σαν να αποτύχαμε 100%

Καταγράψτε το ποσοστό της “αποτυχίας” σας και συγκρίνετέ το με ανάλογα περιστατικά στο μέλλον.



ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ

**Ρωτήστε αν υπάρχουν και άλλοι που θεωρούν έγκυρη τη δική σας αρνητική στάση
Κάνετε μία μικρή δημοσκόπηση μεταξύ δικών σας ανθρώπων.
Παράδειγμα: Μαλώνουμε με τον/ την αγαπημένη μας και μετά σκεφτόμαστε: «οι άνθρωποι που αγαπιούνται πραγματικά δεν μαλώνουν μεταξύ τους». Έλεγχος αυτής της σκέψης δημοσκοπικά μεταξύ δικών μας.**

**Ποια θετικά μπορεί να προκύψουν;
Θα κατανοήσουμε ότι οι άλλοι δεν έχουν την ίδια θεώρηση με εμάς. (άποψη μη έγκυρη δημοσκοπικά)
Θα αποκτήσουμε πιο ρεαλιστικές απόψεις, με αποτέλεσμα να χτίσουμε λειτουργικότερο τρόπο σκέψης**



ΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

**Όταν κάνουμε μία αρνητική σκέψη, π.χ. “ είμαι ανόητος”, τι πραγματικά εννοούμε, όταν κάνουμε αυτήν την αρνητική σκέψη για τον εαυτό μας;
Μήπως χρησιμοποιούμε όρους ασαφείς ή με μεγάλο νοηματικό πλάτος;
Μήπως κάνουμε κάποιους χαρακτηρισμούς που προκαλούν στενάχωρα συναισθήματα αλλά δεν είναι επαρκώς προσδιορισμένοι;**

Οπότε, τι κάνουμε;

- **Ορίζουμε ξανά τις έννοιες και επαναπροσδιορίζουμε τη συμπεριφορά μας**
- **Κατανοούμε ότι δεν υπάρχουν ανόητοι άνθρωποι αλλά συμπεριφορές ανθρώπων που δεν βγάζουν νόημα σε μεγάλο ποσοστό**
- **Δεν βάζουμε ετικέτες σε ανθρώπους και συμπεριφορές, γιατί είναι άχρηστες γενικεύσεις**
- **Στη ζωή πρέπει να θυμόμαστε ότι αποτελέσματα έχουμε όχι με βάση του τι είμαστε αλλά του τι μπορούμε να κάνουμε για να αναπτυχθούμε**



ΟΧΙ ΑΛΛΑ "ΠΡΕΠΕΙ"...

Αλλάξτε τις φράσεις "πρέπει" με φράσεις "είναι καλό", "θα ήταν προτιμότερο", κ.λ.π.

Για παράδειγμα "όχι πρέπει να αρχίσω δίαιτα" αλλά "είναι για την υγεία μου να αρχίσω δίαιτα"

Τα κέρδη από την απλή "αλλαγή" στις λέξεις είναι ότι

- αλλάζει η χροιά του συναισθήματος, όταν (αναφέρουμε) ή ακούμε τις καινούριες φράσεις**
- βιώνουμε το κάθε "πρόβλημα" με λιγότερο απειλητικό τρόπο**
- δεν έχουμε τόσο σκληρές απαιτήσεις από τον εαυτό μας ή τους άλλους**
- εστιάζουμε στους στόχους, ενώ είμαστε λιγότερο αυταρχικοί (το μήνυμα περνάει ευκολότερα, γιατί συναντάει μικρότερη αντίσταση)- το "πρέπει" σε επίπεδο συμβολισμών θυμίζει τιμωρία και προκαλεί εξέγερση/επαναστατικότητα, όταν κάποιος το απευθύνει προς εμάς θυμώνουμε ή αισθανόμαστε "ματαίωση".**
- και για το τέλος: μην ζητάτε την τελειότητα στον κόσμο, οι δυσκολίες καλό είναι να τις αντιμετωπίζουμε σαν μία ευκαιρία, σαν πρόκληση, σαν ένα παιχνίδι**

Μην κατηγορείς συνέχεια τον εαυτό σου...

Μην κατηγορείς τον εαυτό σου για πράγματα που δεν είσαι αποκλειστικά υπεύθυνος

Μην προσωποποιείς τα προβλήματα, μην κάνεις “αυτο-κατηγορίες”

Η προσωποποίηση (φταίω εγώ) αντιμετωπίζεται, όταν κάνουμε επαναπροσδιορισμό της αιτίας ενός προβλήματος

Κάνε πιθανό κατάλογο των αιτιών του προβλήματος, πέρα και έξω από τον εαυτό σας

Προφανώς και έχουμε προσωπικό μερίδιο ευθύνης. Δεν το αρνούμαστε αλλά δεν έχουμε την όλη ευθύνη.



ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΗΝ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ. ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ...

Παράδειγμα: Σκέφτομαι για τον εαυτό μου: “Θέλω να είμαι πάντα τέλειος σε ό,τι κάνω” και αυτό μου προκαλεί άγχος.

Σκεφτείτε να αλλάξετε τη σκέψη σας και να είστε πιο μετριοπαθείς (π.χ. “μπορώ να μην είμαι σε όλα τέλειος/α”)

Κάντε έναν κατάλογο με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της καινούριας σκέψης.

Στη συνέχεια ελέγξτε αν τα πλεονεκτήματα ή τα μειονεκτήματα της σκέψης (μπορώ και να είμαι σε όλα τέλειος/α) είναι περισσότερα.

Αν τα πλεονεκτήματα είναι περισσότερα, αυτό είναι ισχυρό κίνητρο να αλλάξετε άποψη για να τονώσετε την αυτοεκτίμησή σας.



ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ...

Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας στη χαλάρωση

- **Χαλαρώστε το σώμα σας**
- **Ανακαλέστε χαλαρωτικές νοερές εικόνες**
- **Εξασκηθείτε και μόνοι σας**

Πώς; Με το να εκθέτετε τον εαυτό σας σε καταστάσεις που κρύβουν πιθανές απειλές ή όπου πιστεύετε ότι χάσετε τον έλεγχο. Στη συνέχεια χαλαρώστε και αμφισβητήστε αυτές τις καταστάσεις μέσα από τη συζήτηση

Η χαλάρωση μαζί με τη συζήτηση αποτελούν ολιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης των αρνητικών σκέψεων και συνακόλουθα του άγχους και παρόμοιων καταστάσεων.

ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ...

Ήσυχο, δροσερό, ευχάριστο, ηχομονωμένο περιβάλλον
Ξαπλωμένο άτομο σε ειδικό στώμα με τα μάτια κλειστά
Οι ημιαρθρώσεις του σώματος να βρίσκονται σε χαλαρή
ημίκαμψη
Αναπνευστική χαλάρωση (ρύθμιση της αναπνοής). Βραδεία
αναπνοή: εισπνοή-παύλα-εκπνοή.
Οι βολβοί του ματιού «φέρονται» προς το κέντρο του μετώπου
Η σκέψη αρχικά κινείται προς ένα χρώμα που ηρεμεί (γαλάζιο ή
πράσινο)
Προσήλωση της φαντασίας και απορρόφηση της από θετικά
ουδέτερη εικόνα ή σενάρια εικόνων
Μέλος προς μέλος του σώματος βίωση της μυϊκής χαλάρωσης



ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ. ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ...

Μόνος σου θα τα καταφέρεις αλλά δεν είσαι μόνος... Είναι η φράση που χρησιμοποιούσαν στους Α.Α προκειμένου να ξεκαθαρίσουν από την αρχή ότι τα προβλήματα της ψυχικής υγείας που όλους μάς ταλαιπωρούν σε διάφορες φάσεις της ζωής μας δεν "θεραπεύονται μαγικά, από έναν εξωτερικό, κατευθυντικό και απόλυτο γνώστη της ανθρώπινης ψυχής.

Η πολιτική ζωή μαστίζεται από καιροσκοπικές συμπεριφορές, ομφαλοσκόπηση και αποκοπή από τις πραγματικές ανάγκες της κοινωνίας. Οι πνευματικοί άνθρωποι σήμερα ή δεν ακούγονται καθόλου ή οι φωνές τους συνθηκολογούν με τον άκρατο υλισμό και προσφέρουν μία "κενή φιλοσοφική συνθηματολογία" που δεν αγγίζει κανέναν.

Η ψυχική μας υγεία είναι η προϋπόθεση για την ευημερία της ζωής μας. Βάλλεται όμως από πολλές κατευθύνσεις και με πολλούς τρόπους. Η οικογένεια πασχίζει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της κοινωνίας αλλά οι πόροι της -πολλές φορές- είναι ανεπαρκείς, ακατάλληλοι, πεπαλαιωμένοι. Το εκπαιδευτικό σύστημα ταλαιπωρείται και από την ένδεια σε υλικούς πόρους αλλά και από την απουσία οράματος και μεθόδων.



ΣΥΝΟΨΗ

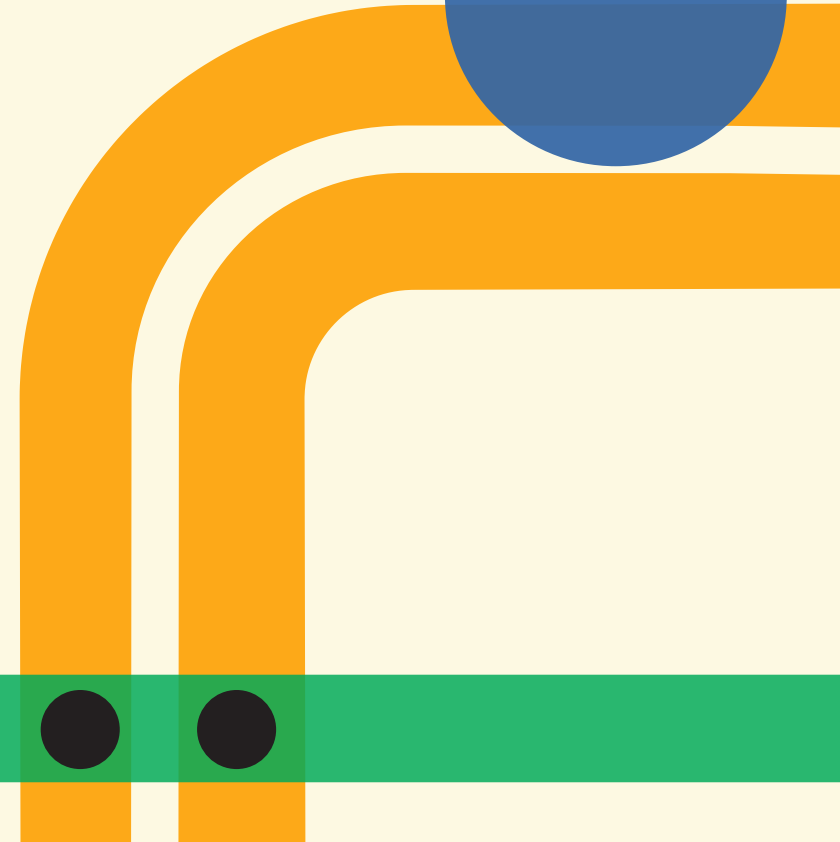
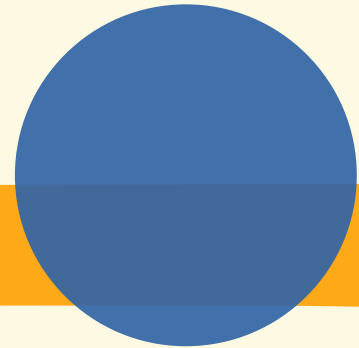
Οι ψυχές μας, ωστόσο, πασχίζουν να τα καταφέρουν. Από παντού βιώνουν "προκλήσεις", "επιθέσεις", "διφορούμενα μηνύματα". Το σύστημα στο οποίο δομείται η ζωή μας στηρίζεται στον ατομικισμό, την απουσία της συνεργασίας, στην απονέκρωση των ανθρώπινων σχέσεων που είναι ζωτικές για την ψυχή μας. Ο καθένας από εμάς χωρίς τους άλλους είναι μια δυστυχής ύπαρξη. Αλλά και μαζί με τους άλλους δυστυχεί. Γιατί συνυπάρχουμε με τους άλλους αλλά δεν ζούμε μαζί τους. Ο καινοτισμός, η αλληλεγγύη, η ανιδιοτελής αγάπη και η προσφορά έχουν "φαρμακωθεί" από τον τοξικό εγωισμό των "μοντέρνων καιρών".

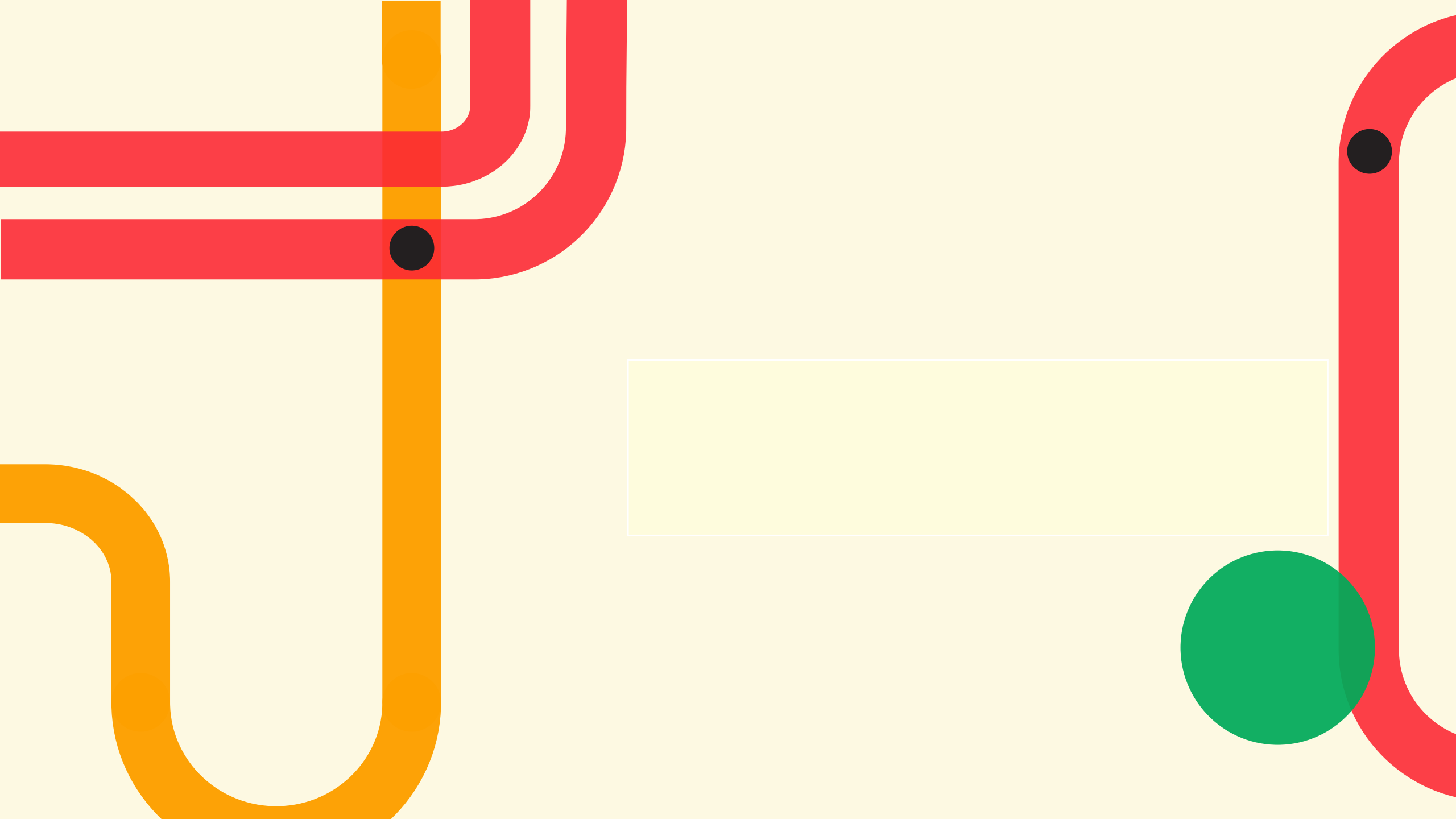
Όλα αυτά αυτά και πολλά περισσότερα παράγουν τραύματα-όχι στο σώμα, αλλά στην ψυχή μας. Τι είναι η ψυχή μας; Οι σκέψεις μας (το τι σκεφτόμαστε), τα συναισθήματά μας (τι αισθάνομαι), και οι συμπεριφορές (ή μη συμπεριφορές) που εκπηγάζουν από όσα σκεφτόμαστε και όσα αισθανόμαστε. Τα τραύματα υπονομεύουν την υγεία της ψυχής μας. Την αναγκάζουν να "παίρνει δυνάμεις ψυχικές από αλλού και να τις διοχετεύει στη διαχείριση των τραυμάτων". Η διαδικασία αυτή προκαλεί μεγάλες εντάσεις άγχους.



ΣΥΝΟΨΗ

Αν λοιπόν αλλάζαμε λίγο τον τρόπο του "φέρεσθαι" και επιλέγαμε πιο "κοινωνικές" συμπεριφορές, ο καθένας θα τα κατάφερνε καλύτερα γιατί δεν θα ήταν ένας "μοναχικός ηθοποιός" σε έναν μονόλογο που δεν τον ακούει κανένας... Λιγότερο άγχος σημαίνει περισσότερη αλληλεγγύη, εμπιστοσύνη και ενσυναίσθηση μεταξύ μας. Περισσότερη αλληλεγγύη σημαίνει μεγαλύτερα επίπεδα ψυχικής υγείας. Και η ζωή, όταν έχει την ψυχική υγεία ως βασικό συστατικό της, τότε είναι αξιοβίωτη, δημιουργική και υπηρετεί την αυτο-πραγμάτωση του καθενός ξεχωριστά αλλά και της κοινωνίας μας ως ολότητας.





<https://www.youtube.com/watch?v=oA5SwbB4ddU>