

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ φυσιολογικού και δυσλειτουργικού άγχους



«Ο άνθρωπος με [άγχος](#) σκέφτεται επίμονα γύρω από ένα ή περισσότερα θέματα, αναμασάει σκέψεις, ανακαλεί μνήμες που σχετίζονται με αυτές και δημιουργεί σενάρια αβεβαιότητας στα οποία ενίοτε υπερεκτιμά έναν συγκεκριμένο ή απροσδιόριστο κίνδυνο, ενώ την ίδια στιγμή είναι δυνατόν να υποεκτιμά την προσωπική του ικανότητα και δυνατότητα να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο αυτό», αναφέρει ο ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής **Δημήτρης Παπαδημητριάδης** για το φυσιολογικό άγχος.

Πότε, όμως, το άγχος μπορεί να γίνει δυσλειτουργικό; «Αν ο φόβος, η απελπισία, η στεναχώρια ή ο θυμός επιμένουν για ικανό χρονικό διάστημα, επισύρουν σημαντικές εκπτώσεις στην καθημερινή λειτουργία. Τότε το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό και η ευρύτερη αντικειμενική πραγματικότητα λογίζεται ως απειλητική, γεμάτη αβεβαιότητες, και ο εαυτός ως ευάλωτος μέσα σε αυτήν», σημειώνεται επίσης ο ίδιος στο βιβλίο «Άγχος» με την υπογραφή του που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις [εκδόσεις Παπαδόπουλος](#) (από τη σειρά Μικρές Εισαγωγές).

Τι σημαίνει στην πράξη δυσλειτουργικό άγχος για ένα άτομο;

«Κοιμάται ή τρώει παραπάνω από το συνηθισμένο για να ηρεμεί, ή χάνει ακούσια μέρος του ύπνου και της όρεξής του επειδή σκέφτεται ανήσυχα με σχεδόν ανεξέλεγκτο τρόπο. Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί ή να θυμάται πληροφορίες που είναι χρήσιμες στις πραγματικές απαιτήσεις του "εδώ και τώρα", ή δυσλειτουργεί υιοθετώντας στάσεις που υπόσχονται βραχυπρόθεσμα την ασφάλεια αλλά διαιωρίζουν το άγχος του μακροπρόθεσμα. Κάποιες φορές επιχειρεί την αυτοθεραπεία με [αλκοόλ](#) ή άλλες ουσίες και συμπληρώματα, με απρόβλεπτο αποτέλεσμα».

Μια Μικρή Εισαγωγή στο άγχος, που μας βοηθάει να κατανοήσουμε τις διάφορες εκδηλώσεις του αλλά και να διαχωρίσουμε το άγχος που παράγεται φυσιολογικά, στην αντίληψη μιας απειλής, από αυτό που παράγεται επίμονα, δυνανάλογα προς τις

πραγματικές περιστάσεις και γίνεται ανυπέρβλητο εμπόδιο στην καθημερινότητά μας είναι αυτό το νέο βιβλίο. Μια εισαγωγή που την εποχή της [πανδημικής απειλής](#), των τεχνολογικών και επιστημονικών αλμάτων, αποδεικνύεται επίκαιρη: μας βοηθάει με παραδείγματα να κατανοήσουμε τι είναι και πώς δημιουργείται, αλλά και να γνωρίσουμε περισσότερα για το πώς αντιμετωπίζονται ψυχοθεραπευτικά οι κρίσεις πανικού, η αγοραφοβία, το κοινωνικό και το γενικευμένο άγχος, η υποχονδρίαση και ο φόβος του θανάτου, οι ιδεοληψίες, οι ψυχαναγκασμοί και το μετατραυματικό άγχος, όπως σημειώνουν οι υπεύθυνοι της εν λόγω σειράς του εκδοτικού οίκου.

Ποιος είναι ο Δημήτρης Παπαδημητριάδης

Σπούδασε Ιατρική στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και Διεθνή Πολιτική Υγείας στο London School of Economics (LSE). Εξειδικεύτηκε στην Ψυχιατρική και στην Ψυχοθεραπεία στο Λονδίνο (Royal Free Hospital & UCL School of Medicine, Halliwick Personality Disorder Service) και στην Αθήνα (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Περιφ. Γενικό Νοσοκομείο “Ευαγγελισμός”).

Συμμετείχε στο πρόγραμμα Γνωσιακής Θεραπείας για τις Διαταραχές Άγχους του Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy που ίδρυσε στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ ο θεμελιωτής της γνωσιακής θεραπείας Dr. Aaron T. Beck.

Έχει λάβει ειδικούς τιμητικούς επαίνους για δραστηριότητές του από το Πανεπιστήμιο Κρήτης, την Επιστημονική Εταιρεία Γενικής Ιατρικής, την Πανελλήνια Ομοσπονδία Μη-Κυβερνητικών Οργανώσεων, την Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων 2004 και το Βραβείο “Κοινωνία των Πολιτών” των Δημοσιογράφων της Ελληνικής Ραδιοφωνίας (ΕΡΑ).

Διετέλεσε Γενικός Γραμματέας στο διοικητικό συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης Φοιτητών Ιατρικής (EMSA) με έδρα τις Βρυξέλλες και Πρόεδρος της Επιστημονικής Εταιρείας Φοιτητών Ιατρικής Ελλάδας (ΕΕΦΙΕ).

Σήμερα εργάζεται ως ιδιώτης ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής και συμμετέχει σε δράσεις ακτιβισμού για την προστασία των δικαιωμάτων του ανθρώπου. Λαμβάνει μέρος σε επιστημονικά συνέδρια και ημερίδες και παραχωρεί ομιλίες για την ενημέρωση σε ζητήματα ψυχικής υγείας, όλο το χρόνο, με έμφαση στην καταπολέμηση του στίγματος.

[Εκδόσεις Παπαδόπουλος](#)

URL:

<https://portal.clipnews.gr/site/shorturl?clipid=228605264>

Keyword: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Date: 2021-03-09, 16:25:58

Source: polispress.gr