

Ο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΑΠΑΝΤΑ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Επιμέλεια: Μαρία Σπυριδογιαννάκη
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας
Εκτύπωση: Βιβλιοτεχνία
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

© 2018 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Δ/ση αλληλογραφίας Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122
τηλ-fax: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-5093-65-5

ΧΑΡΗΣ ΚΑΡΑΟΥΛΑΝΗΣ

Ο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΑΠΑΝΤΑ

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

*Στη γυναίκα μου Mukti,
σύντροφο της ψυχής μου*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Ευχαριστίες</i>	13
<i>Πρόλογος</i>	15
ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο ΕΓΩ & ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ	21
<i>Θέλω ψυχίατρο ή ψυχολόγο;</i>	22
<i>Οι χρήσιμες και οι επικίνδυνες συμβουλές</i>	26
<i>Πώς μπορώ να ηρεμώ από το στρες;</i>	31
<i>Τι διαφέρει η κατάθλιψη από τη λύπη;</i>	36
<i>Μπορώ να βοηθηθώ χωρίς γιατρούς και ψυχολόγους;</i>	41
<i>Μπορώ να αντιμετωπίσω κρίσεις πανικού χωρίς φάρμακα;</i>	45
<i>Τι σημαίνουν οι μανιές μου;</i>	50
<i>Δεν θέλω να βγαίνω από το σπίτι μου</i>	55
<i>Τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ);</i>	59
<i>Θέλω να μάθω να διεκδικώ, φοβάμαι να πω όχι</i>	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο ΕΓΩ & ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ	69
<i>Γιατί ζηλεύω τόσο πολύ;</i>	70
<i>Στο μυαλό μου υποψίες... Τι να κάνω;</i>	74
<i>Μπορεί να προληφθεί η απιστία;</i>	78
<i>Πώς να ξεχάσω την απιστία του;</i>	83
<i>Γιατί δεν μου μιλάει όπως πριν;</i>	88
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο ΕΓΩ & Η ΝΕΑ ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ	93
<i>Πώς καταλαβαίνω ότι ταιριάζω με κάποιον;</i>	94
<i>Γιατί οι άντρες με πληγώνουν συνέχεια;</i>	99
<i>Γιατί οι άντρες είναι τόσο ανώριμοι;</i>	102
<i>Γιατί οι άντρες αποφεύγουν τη δέσμευση στις σχέσεις;</i>	107
<i>Γιατί δεν μπορώ να φτιάξω μια καλή σχέση;</i>	111
<i>Μπορεί μια σχέση που ήταν μόνο για σεξ να γίνει πιο ουσιαστική;</i>	115

<i>Ήρθε η ώρα για το επόμενο βήμα στη σχέση σας;</i>	119
<i>Μα ποια είναι η τέλεια σχέση;</i>	123
<i>Ποια είναι η ιδανική σχέση για μένα;</i>	128
<i>Πώς να διατηρήσω τη σχέση μου;</i>	132
<i>Πώς μπορεί ένα ζευγάρι να χτίσει μια καλή επικοινωνία;</i>	137
<i>Πότε είναι η κατάλληλη ώρα για γάμο;</i>	142
<i>Τι δεν λες για να μην χαλάσει μια σχέση;</i>	146
<i>Επιτέλους, τι θέλουν οι γυναίκες για να είναι ευχαριστημένες;</i>	151
<i>Οι νέοι κανόνες των ερωτικών σχέσεων που κάθε γυναίκα πρέπει να γνωρίζει.</i>	155
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο ΕΓΩ & Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΜΟΥ	161
<i>Γιατί πολλές φορές άλλα λέμε και άλλα καταλαβαίνουν οι άλλοι;</i>	162
<i>Με παχαίνει το άγχος;</i>	167
<i>Φταίνε τα ψυχολογικά μου για το υπερβολικό βάρος μου;</i>	171
<i>Να πάω σε ψυχολόγο πριν κάνω πλαστική;</i>	175
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο ΕΓΩ & ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΜΟΥ	181
<i>Μπορώ να εμπιστευτώ μια σχέση με τζογαδόρο;</i>	182
<i>Είναι φυσιολογικό να περνάω τόσες ώρες στο Ίντερνετ;</i>	186
<i>Πόσο αντέχουν οι σχέσεις από το Ίντερνετ;</i>	192
<i>Πώς αντιμετωπίζεται ο αλκοολισμός;</i>	197
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο ΕΓΩ & ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΩΝ	203
<i>Γιατί έχω άγχος στις διακοπές;</i>	204
<i>Γιατί το καλοκαίρι έχω κατάθλιψη;</i>	208
<i>Πώς θα αντιμετωπίσετε την καλοκαιρινή κατάθλιψη;</i>	212
<i>Γιατί θλίβομαι μέσα στις γιορτές;</i>	218
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο ΕΓΩ & ΟΙ ΞΑΦΝΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ	225
<i>Τι πρέπει να ξέρω για την κρίση της μέσης ηλικίας;</i>	226
<i>Τι φταίει για την επιλόχεια κατάθλιψη;</i>	231

<i>Τι φταίει για την επιλόχεια κατάθλιψη - συνέχεια;</i>	235
<i>Το ακριβό τίμημα του διαζυγίου</i>	239
<i>Μπορεί η ψυχολογική κατάσταση να φέρει καρκίνο;</i>	244
<i>Πώς να αντέξω την οικονομική πίεση;</i>	249
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο ΕΓΩ & ΟΙ ΑΛΛΟΙ	257
<i>Πώς καταλαβαίνω έναν ψεύτη;</i>	258
<i>Πρέπει να συγχωρέσω όσους με έβλαψαν;</i>	263
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο ΕΓΩ & Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	269
<i>Πόσο έχει αλλάξει η οικογένεια σήμερα; Τι είναι αποδεκτό και τι όχι;</i>	270
<i>Να πω στο παιδί μου ότι έχω μια νέα σχέση;</i>	275
<i>Να πω στα παιδιά μου ότι θα αποκτήσουν αδελφάκι από το νέο γάμο του μπαμπά;</i>	279
<i>Πώς να τον παντρευτώ αφού δεν με χωνεύει η μητέρα του;</i>	284
<i>Πώς να αντιμετωπίσω τους ηλικιωμένους γονείς;</i>	286
<i>Οι γονείς μου με πιέζουν να παντρευτώ, τι κάνω;</i>	296
<i>Παιδί μετά τα 40;</i>	300
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10ο ΑΠΟ ΤΟ ΕΓΩ ΣΤΟ ΕΜΕΙΣ	307
<i>Η χημεία του έρωτα</i>	308
<i>Η αγάπη στο μικροσκόπιο</i>	312
<i>Ένας Άγιος Βαλεντίνος για κάθε μέρα</i>	316

Ευχαριστίες

Είναι πολλοί όσοι πρέπει να ευχαριστήσω, χωρίς τη συνεισφορά των οποίων αυτό το βιβλίο ποτέ δεν θα είχε γραφτεί, ετοιμαστεί και παρουσιαστεί.

Κατ' αρχάς, από τις εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ θέλω να εκφράσω τις θερμότερες ευχαριστίες μου στους εκδότες, Έφη Λάζου και Στάμο Στίνη, για την παρότρυνση, συνεχή υποστήριξη, καθώς και την υψηλή ποιότητα της δουλειάς τους. Επίσης την επιμελήτρια και συνάδελφο, ψυχολόγο, Μαίρη Σπυριδογιαννάκη, της οποίας η τεράστια δημοσιογραφική και εκδοτική πείρα, σε συνδυασμό με την υποστηρικτική της προσωπικότητα, υπήρξαν καθοριστικοί παράγοντες για την τελική μορφή του βιβλίου.

Οι ευχαριστίες μου απευθύνονται επίσης σε όλους τους εκδότες των εφημερίδων και περιοδικών, οι οποίοι φιλοξένησαν τα κείμενά μου, και ειδικότερα στη Ζωή Κυριακού και Ντίνα Κυριακού της ραδιοφωνικής εκπομπής *Η ΖΩΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ*, στον Πέτρο Μπαστέα της εφημερίδας *ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ*, στη Λίτσα Πατέρα και στον Αλέξανδρο Κυπριώτη του περιοδικού *ΑΣΤΡΟΛΟΓΟΣ* και τέλος στους Γιάννη Τσίγγο και Άννα Κορκού της τηλεοπτικής εκπομπής *ΑΡΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ*. Αναφέρω ονομαστικά τους συγκεκριμένους, λόγω της συνεχούς και πολύχρονης με τον καθένα συνεργασίας.

Η ψυχοθεραπευτική, αλλά και η γενικότερη επαγγελματική μου προσέγγιση, όπως αυτές αποτυπώνονται στις παρεμβάσεις, που περιγράφονται στα διάφορα κείμενα, έχουν επηρεαστεί από πολλούς ανθρώπους και συνθήκες, αλλά ανάμεσα σ' αυτούς ξεχωρίζει η εκπαιδευτριά μου στη Βιοσύνθεση, Δρ. Λίλη Αναγνωστόπουλου, της οποίας οι γνώσεις και η γνήσια επιθυμία για προσφορά καθοδήγησαν και τη δική μου στάση.

Οι απλές ευχαριστίες δεν μπορούν να αποτυπώσουν την ευγνωμοσύνη μου για τη βοήθεια, παρότρυνση και υποστήριξη της συντρόφου, γυναίκας και εξαιρετης συναδέλφου μου Όλγας – Mukti – Θωμά, η οποία από την αρχή πίστεψε στην αναγκαιότητα και τη σημασία αποτύπωσης όλων των περιστατικών που περιγράφονται και η οποία βοήθησε και στη συγγραφή ορισμένων από αυτά.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς όλες και όλους τους αναγνώστες, ακροατές και τηλεθεατές για το ενδιαφέρον και τη συνεχή τους επικοινωνία, αλλά κυρίως τους θεραπευόμενους και τις θεραπευόμενες, που έχουν αποτελέσει το βασικό κίνητρο για τη δουλειά μου και με έχουν μάθει πολύ περισσότερα απ' όσα εγώ τους έχω δείξει.

Πρόλογος

Θα μπορούσα να πω ότι αυτό το βιβλίο γράφτηκε ουσιαστικά από εσάς τους αναγνώστες του. Κι αυτό γιατί τα περισσότερα κείμενα δημιουργήθηκαν σαν απαντήσεις σε ερωτήσεις αναγνωστών και τηλεθεατών, στα μέσα που γράφω ή φιλοξενούμαι. Τα υπόλοιπα αφορούν θέματα που έχουν φέρει στο γραφείο μου οι θεραπευόμενοι και τα οποία απασχολούν πολλούς τα τελευταία χρόνια. Ακόμα και ο τίτλος του βιβλίου ήθελα να είναι ο τίτλος της πρώτης εβδομαδιαίας στήλης ψυχολογικών συμβουλών, την οποία έγραφα για κάποια χρόνια σε μια τοπική εφημερίδα, που πλέον δεν εκδίδεται.

Στην επαγγελματική μου καριέρα, σχεδόν όλα τα χρόνια, φορούσα εναλλάξ δύο καπέλα, του καθηγητή ψυχολογίας και εισηγητή σεμιναρίων και του ψυχολόγου ψυχοθεραπευτή. Οι διαφορετικές απαιτήσεις των δύο ρόλων με έμαθαν ότι κάθε κοινό θέλει τον δικό του τρόπο, για να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει επιτυχημένα τις πληροφορίες, που του δίνει ο επιστήμονας-επαγγελματίας. Σίγουρα όμως, δεν χρειάζεται ψυχρές αναλύσεις, θεωρίες χωρίς εφαρμογές, αλλά ούτε αφορισμούς και υπερβολική εκλαϊκευση. Στην πρώτη περίπτωση, ο ψυχολόγος δεν μπορεί να περάσει το μήνυμά του, ενώ στη δεύτερη, μέσα από μια υποτιθέμενη ταύτιση, υποτιμά και χειραγωγεί το κοινό που υποτίθεται ότι θέλει να βοηθήσει.

Έτσι, ελπίζω ότι στα παρακάτω κείμενα δεν υπέπεσα σε κανένα από τα δύο σφάλματα, τα οποία περιέγραψα προηγουμένως και ότι ο καθένας και η καθεμία από εσάς θα μπορέσετε να βρείτε κατανοητές και χρήσιμες πληροφορίες και βοήθεια. Πιστεύω ότι ένα από τα βασικά οφέλη, που θα αποκομίσετε διαβάζοντας για τα προβλήματα των άλλων, είναι ότι θα συνειδητοποιήσετε πόσο κοινά είναι τα άγχη μας και ότι δεν είστε μόνοι και μόνες στα θέματα που σας ταλαιπωρούν. Ένα δεύτερο όφελος, εύχομαι να είναι, η μείωση του άγχους της επίσκεψης στον κατάλληλο ειδικό και η κατανόηση ότι τα περισσότερα ψυχολογικά συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τη σωστή βοήθεια.

Χάρης Καραουλάνης

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Ενα ακόμα βιβλίο πρακτικής Ψυχολογίας; Μια ακόμα συγγραφική υπόσχεση για αυτοβοήθεια ή και αυτοθεραπεία; Αυτές ήταν οι πρώτες σκέψεις, όταν πήρα στα χέρια μου τα πρώτα κείμενα του **Χάρη Καραουλάνη**, έτσι για μια εκτίμηση από τη ματιά κάποιας που συνδυάζει δυο ιδιότητες. Της ψυχολόγου, με ειδικότητα στην κλινική και συμβουλευτική προσέγγιση, αλλά και της δημοσιογράφου με 40χρονη εκδοτική εμπειρία. Αυτά τα δύο δεν συνδυάζονται πάντα, άλλοτε πάλι μοιάζουν αλληλένδετα. Κι αυτό βοήθησε στην εκτίμησή μου γι' αυτό το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Ο συγγραφέας είναι βαθύς γνώστης της επιστήμης του. Γνωρίζει το αντικείμενό του, παρακολουθεί τις εξελίξεις του και το σπουδαιότερο μπορεί με μεγάλη άνεση να χειρίζεται τον λόγο του και να επικοινωνεί με τον αναγνώστη, όπως και με το άτομο που κάθεται απέναντί του στο γραφείο. Ο **Χάρης Καραουλάνης** είναι ένας επικοινωνιακός ψυχολόγος, που καταφέρνει να μεταδίδει τη γνώση του στη γλώσσα του αναγνώστη, ενώ ταυτόχρονα χειρίζεται τα συναισθήματά του με γλυκύτητα, καλοσύνη, ηρεμία, κατανόηση και ψυχραιμία. Δεν είναι ο ειδικός που χτίζει πάνω στην ψυχή του άλλου μια σχέση εξουσίας, για να διατηρεί την εξάρτηση και την παθητικότητα του ατόμου από τη δική του

γνώση και ρόλο. Θέλει τον αναγνώστη του, όπως και τον θεραπευόμενο στο γραφείο του, να αναπτύσσει την συνειδητότητά του, να έχει επίγνωση των προβληματισμών του και των αιτιών που τα προκάλεσαν και, τελικά, να ελέγχει ο ίδιος τη διαχείριση τους.

Αυτό ακριβώς θα παρακολουθήσουμε στις επόμενες σελίδες, μέσα από την ανάγνωση συγκεκριμένων καθημερινών καταστάσεων, που δόθηκαν στον συγγραφέα με τη μορφή ερωτήσεων, στη διάρκεια των συναντήσεών του με άτομα και των δυο φύλων και όλων των ηλικιών. Είναι θέματα καθημερινής πραγματικότητας, όπως τα βιώνουμε όλοι στην εποχή μας, ψάχνοντας ο καθένας τις δικές του διεξόδους. Καταπίεση και άγχος, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού, κοινωνικό και επαγγελματικό στρες, οικογενειακά αδιέξοδα, ερωτική καταπίεση και απογοήτευση, μοναξιά και τόσες άλλες δυσκολίες, μέσα από τον λόγο του έμπειρου ψυχολόγου, δείχνουν να αντιμετωπίζονται απλά και αποτελεσματικά. Μην σας ξεγελά που η ανάπτυξη της θεματολογίας βασίζεται σε ερωτήσεις άλλων, σκεφθείτε πόσο μπορεί να σας αφορά κάτι ή ακόμα πώς μπορεί μια αλήθεια, που αφορά άλλους, να αγγίζει και τη δική σας πραγματικότητα.

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε κοινές εμπειρίες, αυτό που αλλάζει είναι ο βαθμός βαρύτητας των συνεπειών τους στον καθένα μας, αφού αυτός θα εξαρτηθεί από την προσωπικότητα, τις γνώσεις

και την αποφασιστικότητα του καθενός. Και εδώ ο ρόλος του καλού ψυχολόγου είναι καταλυτικός. Στο να μπορέσει να διαγνώσει τις ικανότητες του κάθε ατόμου, τις ιδιαιτερότητες και τα χαρίσματά του και να τα αξιοποιήσει προς όφελός του.

Αυτό φαίνεται να το επιτυγχάνει ο **Χάρης Καραουλάνης**. Δίνει στον αναγνώστη του τροφή για σκέψη, αλλά και πνευματική δύναμη. Τον μπολιάζει με αποφασιστικότητα και αυτοπεποίθηση και τον καλεί να αναγνωρίσει, μέσα από τα προβλήματα των άλλων, ότι και για τα δικά του, όποια και να είναι αυτά, υπάρχουν λύσεις. Υπάρχει έξοδος κινδύνου από κάθε δυσκολία ζωής. Πίσω από κάθε αρνητική κατάσταση υπάρχει μια θετική, πίσω από κάθε λάθος μας κρύβεται ένα σπουδαίο μάθημα.

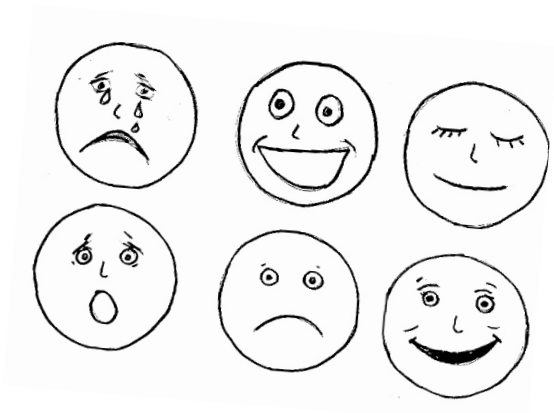
Κρατήστε αυτό το βιβλίο σαν κάτι δικό σας, μπορεί να αποδειχτεί πολύτιμο εργαλείο τώρα και στο μέλλον. Για σας και τους αγαπημένους σας. Κάθε σελίδα του μια αλήθεια, κάθε αλήθεια που την συνειδητοποιούμε ανοίγει την πόρτα στην αυτογνωσία και στην πληρότητα.

Μαίρη Σπυριδογιαννάκη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΕΓΩ & ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

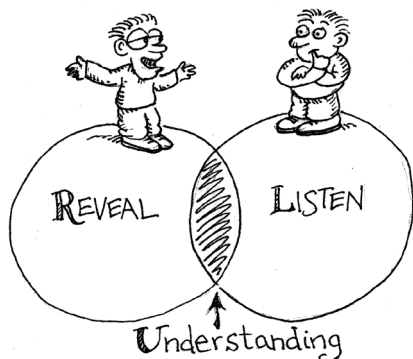
Τι μας συμβαίνει και νιώθουμε, έτσι όπως νιώθουμε; Τι είναι φυσιολογικό και πότε ξεπερνάμε τα όρια; Από πού και πώς θα πάρω σωστή βοήθεια;



Θέλω ψυχίατρο ή ψυχολόγο;

Υποφέρω από αϋπνίες, έντονο άγχος και πόνους στο στομάχι. Έκανα όλες τις απαραίτητες εξετάσεις, οι γιατροί δεν βρήκαν κάτι παθολογικό και μου συνέστησαν να μιλήσω με κάποιον «ειδικό» για το άγχος. Πού να απευθυνθώ; Ποια ειδικότητα χρειάζομαι;

Η ερώτηση αποτελεί μια συνηθισμένη απορία πολλών ανθρώπων, οι οποίοι νιώθουν μπερδεμένοι από την πληθώρα των ειδικοτήτων, που ασχολούνται με τη ψυχική υγεία. Δυστυχώς το μπερδεμα εντείνεται από την έλλειψη πληροφόρησης, την παραπληροφόρηση, αλλά και από την εμβρυακή κατάσταση, στην οποία βρίσκονται πολλές από τις ειδικότητες στην Ελλάδα.



Εκκινώντας από τις διαφορές μεταξύ ψυχολόγων και ψυχιάτρων, σημειώνω τα παρακάτω:

- **Ο ψυχίατρος** έχει σπουδάσει Ιατρική και έχει ειδικευτεί στον τομέα της Ψυχιατρικής. Η ειδίκευσή του επιτρέπει να λειτουργεί

περίπου σαν οποιοσδήποτε άλλος γιατρός. Δηλαδή, κάνει διάγνωση και συστήνει την αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή, ενώ παρακολουθεί τον ασθενή σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σαν αποτέλεσμα έχει την τάση να θεωρεί τις ψυχικές (ψυχολογικές) διαταραχές σαν ασθένειες, ενώ η ιατρική του εκπαίδευση δεν περιλαμβάνει θέματα συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, στα οποία θα αναφερθώ παρακάτω, και τα οποία απαιτούν χωριστή, επιπρόσθετη εκπαίδευση.

- **Οι σπουδές του ψυχολόγου** περιλαμβάνουν τη μελέτη ψυχολογικών θεωριών, μεθόδων ψυχοθεραπείας, παθολογικών συμπεριφορών και γενικά μια ευρεία γκάμα θεμάτων, που σχετίζονται με τη ψυχολογική ανάπτυξη, την επικοινωνία, την αντίληψη, την ωρίμανση, τις λειτουργίες και τα προβλήματα του ανθρώπου. Λόγω της ευρύτητας του αντικειμένου, ο ψυχολόγος στην ουσία δεν μπορεί να ασκήσει το επάγγελμα του, χωρίς κάποια μεταπτυχιακή εξειδίκευση. Η εξειδίκευση αυτή συνήθως έχει τη μορφή ενός μεταπτυχιακού τίτλου. Όσο και να φανεί περίεργο, οι περισσότεροι ψυχολόγοι δεν ασχολούνται με τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών, αλλά εργάζονται σε επιχειρήσεις στους τομείς της επικοινωνίας, διαφήμισης, επιλογής προσωπικού, σε ερευνητικά ιδρύματα και αλλού. Οι κύριες ειδικότητες που ασχολούνται με προβλήματα όπως το παραπάνω είναι οι κλινικοί και οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι. Έτσι, ο κλινικός ή συμβουλευτικός ψυχολόγος είναι σε θέση να κάνει διάγνωση της διαταραχής, να εντοπίσει σημαντικές αιτίες στο περιβάλλον ή την προσωπικότητα του

πελάτη του και να πραγματοποιήσει θεραπευτική παρέμβαση, εφαρμόζοντας κάποια συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική ή συμβουλευτική θεωρία - μέθοδο. Κανένας ψυχολόγος δεν μπορεί να χορηγήσει φάρμακα προς το παρόν, αν και στις Η.Π.Α. έχει ήδη ξεκινήσει η πίεση από την πλευρά των κλινικών ψυχολόγων να μπορούν να χορηγούν και φαρμακευτική αγωγή.

- **Όπως προκύπτει από τα παραπάνω**, η θεραπεία των διαφόρων ψυχικών προβλημάτων (κατάθλιψη, φοβίες κ.λπ.) γίνεται είτε με φαρμακευτική αγωγή είτε με ψυχολογικές μεθόδους, όπως της ψυχοθεραπείας/συμβουλευτικής, είτε με συνδυασμό και των δύο, ανάλογα με τη σοβαρότητα και με άλλους παράγοντες.
- **Ελπίζω ότι έγινε επίσης φανερό** ότι η ψυχοθεραπεία ή η συμβουλευτική αποτελούν χωριστούς τομείς μεταπτυχιακής εκπαίδευσης, στους οποίους μπορούν να εκπαιδευτούν ψυχολόγοι, ψυχίατροι, αλλά και άλλες ειδικότητες, όπως οι κοινωνικοί λειτουργοί. Ο λόγος είναι ότι, λόγω της διάρκειας τους, η οποία για τις ψυχοθεραπείες είναι άνω των 4-5 ετών, αποτελούν στην ουσία ολοκληρωμένη επαγγελματική εκπαίδευση. Γι' αυτό και υπάρχουν οι τίτλοι του ψυχίατρου-ψυχοθεραπευτή, του ψυχολόγου-ψυχοθεραπευτή κ.λπ.
- **Συνήθως**, όταν η ψυχική διαταραχή είναι σοβαρή, η αποτελεσματικότερη θεραπεία προκύπτει από τη συνδυασμένη χρήση φαρμάκων και ψυχοθεραπείας, οπότε υπάρχει συνεργασία μεταξύ ψυχοθεραπευτή και ψυχιάτρου, εκτός και αν ο ψυχίατρος έχει

εκπαιδευτεί και στην ψυχοθεραπεία.

Σε περίπτωση σαν τη δική σας είναι πιθανό ότι χρειάζεται αρχικά να απευθυνθείτε σε έναν ψυχοθεραπευτή (ψυχολόγο ή ψυχίατρο), ο οποίος θα πραγματοποιήσει μια ακριβή διάγνωση και θα σας καθοδηγήσει περαιτέρω. Το σημαντικότερο, που χρειάζεστε να θυμάστε, είναι ότι για τη θεραπεία σας είναι καθοριστικό να διαλέξετε «άνθρωπο» και όχι ειδικότητα. Όλες οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι τη μεγαλύτερη και ταχύτερη βελτίωση θα την έχετε εάν επιλέξετε ένα ψυχοθεραπευτή με τον οποίο νιώθετε άνετα, μπορείτε να επικοινωνήσετε και ο οποίος σας δείχνει ότι ενδιαφέρεται και σας εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

Στο σημείο αυτό, υποθέτω ότι θα αναρωτιέστε τι ακριβώς είναι η ψυχοθεραπεία, η συμβουλευτική ή η ψυχανάλυση, για την οποία θα έχετε σίγουρα ακούσει. Περιληπτικά, θα έλεγα ότι υπάρχουν πολλά είδη ψυχοθεραπείας, τα οποία βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες για τη φύση και την ανάπτυξη του ανθρώπου, τις αιτίες για τις παθολογικές συμπεριφορές και τις θεραπευτικές μεθόδους-τεχνικές. Η ψυχανάλυση, για παράδειγμα, αποτελεί ένα είδος ψυχοθεραπείας. Σήμερα, και μετά από πολλές διαμάχες για το ποια είναι καλύτερη, έχει γίνει αποδεκτό ότι δεν υπάρχει ή γενικά «καλύτερη ψυχοθεραπεία», αλλά η αποτελεσματικότητα της καθεμιάς εξαρτάται από το πρόβλημα, τον θεραπευόμενο, τον θεραπευτή, τη διάρκεια κ.α. Επίσης, τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια διαρκώς αυξανόμενη αναγνώριση της άμεσης αλληλεπίδρασης μεταξύ ψυχικών και σωματικών διαταραχών, έτσι ώστε γνω-

ρίζουν ιδιαίτερη ανάπτυξη οι ψυχοσωματικές προσεγγίσεις, όπως οι σωματικές ψυχοθεραπείες (Βιοενεργητική, Βιοσύνθεση) και η Γκεστάλτ. Μια άλλη διαφοροποίηση είναι ανάμεσα στις ατομικές και τις ομαδικές θεραπείες. Και οι δύο είναι γενικά εξίσου αποτελεσματικές και σε συνεργασία με τον ψυχοθεραπευτή σας θα καταλήξετε στην καλύτερη επιλογή για εσάς.

Κλείνοντας θέλω να τονίσω ότι η επίλυση των όποιων ψυχοσωματικών προβλημάτων απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση, η οποία συμπεριλαμβάνει την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση καθώς και τεχνικές, όπως το μασάζ, τον διαλογισμό και άλλες.

Οι χρήσιμες και οι επικίνδυνες συμβουλές

Μου αρέσει να συζητάω για τις ανθρώπινες σχέσεις και πολλά από τα βιβλία που διαβάζω έχουν αυτό το θέμα. Προσωπικά, δεν νιώθω την ανάγκη να επισκεφτώ κάποιον ψυχολόγο, αλλά είναι πολλά αυτά που με προβληματίζουν και ακόμη περισσότερο με προβληματίζουν οι απόψεις που ακούω ή διαβάζω. Ποιες συμβουλές πρέπει να εμπιστεύομαι; Υπάρχουν κριτήρια;

Τα τελευταία χρόνια αυξάνονται συνεχώς στα Μ.Μ.Ε. οι εκπομπές και οι στήλες παροχής συμβουλών για κάθε είδους ψυχολογικά θέματα και προβλήματα. Ακόμη περισσότερες συμβουλές



ακούμε κάθε μέρα από το περιβάλλον μας, όπως από γονείς, φίλους, συναδέλφους. Πολλές από αυτές είναι καλοπροαίρετες, αρκετές εκφράζουν ευρέως διαδεδομένες αντιλήψεις και κοινωνικά στερεότυπα, αλλά λίγες βασίζονται σε καλά τεκμηριωμένες επιστημονικές απόψεις. Ακόμη και οι τελευταίες είναι μερικές φορές αντιφατικές, έτσι ώστε είναι δύσκολο για τον αναγνώστη, τον

ακροατή ή τον θεατή να καταλήξει σε κάποιο συμπέρασμα. Από την άλλη πλευρά, είναι εύκολο για όποιον δεν ξέρει να παρασυρθεί στην υιοθέτηση λανθασμένων προσεγγίσεων. Μια από τις χειρότερες ίσως εκδοχές αποτελούν οι διάφορες τηλεοπτικές εκπομπές, όπου μέσα από αληθινές ή και στημένες «ανθρώπινες ιστορίες» προβάλλονται τα πλέον αναχρονιστικά και καταστροφικά πρότυπα σχέσεων και συμπεριφοράς.

Μέσα στη σημερινή πληθώρα «ειδικών», είναι αλήθεια ότι χρειαζόμαστε μια εκπαίδευση σχετικά με το ποιοι βοηθούν και ποιοι παραπλανούν. Κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά τα οποία πρέπει να αναζητείτε σε κάθε συμβουλή, προκειμένου να αποφασίσετε αν θα της δώσετε σημασία είναι:

- **Εξετάστε** την ιδιότητα, την ειδικευση και τις ουσιαστικές γνώσεις του ατόμου που δίνει τη συμβουλή.
- **Ερευνήστε** το κατά πόσο ο συμβουλάτορας έχει εφαρμόσει ο ίδιος τις συμβουλές που δίνει στην προσωπική του ζωή.
- **Αναρωτηθείτε** για τις προθέσεις του.
- **Υπάρχουν** ελάχιστες απόλυτες και γενικές συμβουλές. Οι πλέον αποτελεσματικές συμβουλές είναι εκείνες οι οποίες λαμβάνουν υπόψη την προσωπικότητα, τις εμπειρίες, τις δυνατότητες, καθώς και τη γενικότερη κατάσταση του συγκεκριμένου ατόμου στο οποίο δίνονται. Έτσι, να είστε επιφυλακτικοί σε όσους προσφέρουν συνταγές επιτυχίας.
- **Οι ηθικές αξιολογήσεις** και συμβουλές βασίζονται στην καλλιέργεια ενοχών και σπάνια έχουν χρησιμότητα, γιατί η ίδια η ηθική διαφέρει τόσο πολύ σε διαφορετικές εποχές και περιοχές, ώστε καθίσταται σχεδόν τελείως αναξιόπιστος δείκτης. Αντί για το αν κάτι είναι ηθικό, αναρωτηθείτε καλύτερα για το αν προάγει ή βλάπτει τη σωματική και ψυχική σας υγεία.

Μπαίνω στον πειρασμό, όμως, να αναφέρω μερικές από τις ευρέως διαδεδομένες αλλά λανθασμένες συμβουλές:

- **«Ξέχνα το τραυματικό περιστατικό που σου συνέβη, δούλεψε περισσότερο, για να μην το σκέφτεσαι και ασχολήσου με το μέλλον»**

Όπως έχουν αποδείξει όλοι οι ερευνητές, οι οποίοι έχουν ασχο-

ληθεί με τις τραυματικές εμπειρίες, οι παραπάνω προτροπές είναι πρακτικά αδύνατο να εφαρμοστούν. Όσοι έχουν βιώσει μια τραυματική εμπειρία είναι απαραίτητο να ζητήσουν βοήθεια, για να εκφορτίσουν την ένταση που έχει συσσωρευτεί και να αποκαταστήσουν την ισορροπία του συστήματός τους. Εάν προσπαθήσουν να την «ξεχάσουν», το μόνο που θα καταφέρουν είναι να διατηρήσουν την ένταση εσωτερικά, η οποία μακροπρόθεσμα θα προκαλέσει διαφόρων ειδών διαταραχές, από αϋπνίες μέχρι σωματικές αρρώστιες.

- **«Οι άντρες δεν πρέπει να κλαίνε»**

Με τη φράση αυτή έχουν μεγαλώσει ολόκληρες γενιές και είναι σημαντικά υπεύθυνα για εκατομμύρια διαλυμένες σχέσεις, ατέλειωτες συγκρούσεις και αμέτρητους θανάτους από εμφράγματα, εγκεφαλικά και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας! Δεν είναι μόνο ότι το κλάμα είναι θεραπευτικό και βοηθά στην εκφόρτιση της έντασης και του στρες. Η συμβουλή αυτή στην πραγματικότητα εννοεί ότι οι άντρες δεν πρέπει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, αλλά να τα καταπιέζουν. Η καταπίεση, όμως, αυτή εμποδίζει την ουσιαστική επικοινωνία και την επίλυση προβλημάτων, με άμεσες αρνητικές συνέπειες για τη διατήρηση κάθε στενής σχέσης.

- **«Να μείνετε μαζί για χάρη των παιδιών»**

Όλες οι σχετικές έρευνες σε βάθος χρόνου έχουν δείξει, πέραν πάσης αμφιβολίας, ότι για την ψυχική υγεία των παιδιών κάθε ηλικίας είναι καλύτερος ο χωρισμός των γονιών, παρά

η διατήρηση μιας σχέσης στην οποία δεν υπάρχει πια αγάπη, τρυφερότητα και φροντίδα, αλλά συγκρούσεις, αποξένωση και αδιαφορία.

- **«Μην κάνεις όλα τα χατίρια του μωρού γιατί θα το κακομάθεις»**

Επειδή αυτή η συμβουλή αρχικά δινόταν παλαιότερα και από μια κατηγορία ειδικών, είναι κανείς να απορεί με την κυριολεκτικά διεστραμμένη λογική, η οποία υποστήριζε ότι μπορεί μια μάνα να «κακομάθει» το ανήμπορο μωρό της είτε με το να το τάζει όποτε αυτό πεινούσε είτε με να το παίρνει αγκαλιά, όποτε αυτό έκλαιγε, γιατί πονούσε ή φοβόταν. Σαν αποτέλεσμα, εκατομμύρια άνθρωποι μεγάλωσαν στερημένοι, γεμάτοι θυμό και με τη βαθιά πεποίθηση ότι οι ανάγκες τους δεν είναι σεβαστές και δεν πρόκειται να ικανοποιηθούν.

- **«Μόνο η οικογένειά σου σε αγαπάει πραγματικά και μόνο αυτήν πρέπει να εμπιστεύεσαι»**

Μακάρι να ήταν έτσι, αλλά δυστυχώς δεν είναι και ποτέ δεν ήταν. Από τη μια πλευρά, πολλές επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι η συντριπτική πλειονότητα των περιστατικών σεξουαλικής ή άλλης κακοποίησης, εκμετάλλευσης και συγκρούσεων συμβαίνουν μέσα στις οικογένειες. Από την άλλη, η συμβουλή αυτή στηρίζεται σε μια βασική σύγχυση όσον αφορά στο περιεχόμενο της αγάπης. Κατ' αρχάς υπάρχουν πολλά είδη αγάπης και όχι ένα. Κατά δεύτερον, στην πραγματική αγάπη εκτιμώνται κυρίως οι πράξεις και όχι μόνο

οι προθέσεις. Θυμηθείτε τη σοφή ρήση: «Ο δρόμος για την κόλαση είναι στρωμένος από καλές προθέσεις». Οι γονείς μπορεί να έχουν τις καλύτερες των προθέσεων, αλλά δεν ξέρουν πολλές φορές ποιο είναι το σωστό. Είμαι βέβαιος ότι δεν θα εμπιστευτείτε ένα γεωπόνο φίλο σας να σας εγχειρίσει για σκωληκοειδίτιδα, επειδή έχει τη γνήσια πρόθεση να σας βοηθήσει... Κατά τρίτον, μέσα στις οικογένειες υπάρχουν συμφέροντα, όπως και οπουδήποτε αλλού. Οποιοσδήποτε μάχιμος δικηγόρος θα μπορέσει να σας δώσει άπειρα παραδείγματα.

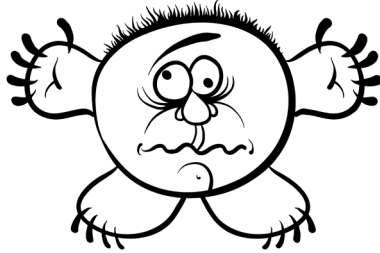
Πώς μπορώ να ηρεμώ από το στρες;

Είμαι πολύ αγχώδης και θα ήθελα να μου δώσετε μερικές συμβουλές, για να ηρεμώ από το έντονο στρες, που αντιμετωπίζω στη ζωή μου. Ζω έντονα σχετικά, γιατί η δουλειά μου είναι πολύ απαιτητική και αισθάνομαι πολλές, φορές να φτάνω στα όρια μου. Τι μπορώ να κάνω ώστε να μη καταφύγω στα ηρεμιστικά, που δεν το θέλω;

Κατ' αρχάς ορίζουμε το στρες ως την αντίδραση του οργανισμού σε οποιαδήποτε κατάσταση ερμηνεύσει ως απειλή ή πίεση να προσαρμοστεί. Με βάση αυτόν τον ορισμό γίνεται κατανοητό ότι λανθασμένες προτεραιότητες, ιδέες ή πεποιθήσεις είναι δυνατό να μας δημιουργούν έντονη και συνεχή απειλή ή πίεση, η

οποία όμως δεν στηρίζεται στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα, το άτομο που πιστεύει ότι είναι κατώτερο από τους άλλους, θα βρίσκεται σε μια διαρκή προσπάθεια να αποδεικνύει συνέχεια την αξία του, με αποτέλεσμα να εξαντληθεί και να καταρρεύσει.

Αυτό είναι το υποκειμενικό στρες, το οποίο αντιδιαστέλλεται με τις αντικειμενικές δυσχέρειες που εμφανίζονται καθημερινά στη ζωή και αφορούν στα διάφορα προβλήματα υγείας, οικονομικών, συνθηκών ζωής κ.λπ. Η θεραπεία για το



υποκειμενικό στρες είναι η αυτογνωσία, ενώ για το αντικειμενικό είναι ένα πρόγραμμα προσωπικής χαλάρωσης και φροντίδας. Τονίζω επανειλημμένα ότι οι άνθρωποι, που *μακροπρόθεσμα* προστατεύονται από τις συνέπειες του στρες, είναι εκείνοι οι οποίοι προσέχουν τον εαυτό τους σε θέματα διατροφής, ύπνου, θετικών δραστηριοτήτων, φυσικής άσκησης, φιλικών και ερωτικών σχέσεων, καθώς και ενημέρωσης. Στη συνέχεια περιγράψω ορισμένες βασικές, πρακτικές μεθόδους μείωσης του στρες και κυρίως φροντίδας του εαυτού σας:

- **Τηρήστε ένα σταθερό και ικανοποιητικό πρόγραμμα ύπνου.** Είναι σημαντικό να κοιμάστε το βράδυ, με σταθερό ωράριο και αρκετές ώρες. Μην προσπαθείτε να λύσετε τα προβλήματα της ημέρας στο κρεβάτι. Κάντε ένα χλιαρό ή ζε-

στό ντους πριν ξαπλώσετε. Ο ύπνος αποτελεί ένα από τα βασικότερα μέσα του οργανισμού για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχολογικής του υγείας. Τα άτομα, που δεν τηρούν τις παραπάνω οδηγίες, νιώθουν εξάντληση και εκνευρισμό. Έχουν μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, υπομονή και επιμονή, ενώ εμφανίζουν περισσότερες σωματικές και ψυχικές ασθένειες.

- **Αποκτήστε προσωπικό χρόνο.** Η μέρα σας πρέπει να περιλαμβάνει λίγη ώρα, η οποία να είναι αφιερωμένη στον εαυτό σας. Σ' αυτά τα λεπτά δεν θα κοιμηθείτε, αλλά θα ασχοληθείτε με οτιδήποτε σας γεμίζει προσωπικά. Μπορεί να μιλήσετε με ένα φίλο, να ακούσετε μουσική ή να χαλαρώσετε σε μια πολυθρόνα. Μάθετε κάποιον απλό διαλογισμό και εξασκήστε τον για δέκα λεπτά καθημερινά. Δισεκατομμύρια άνθρωποι, για χιλιάδες χρόνια στην ανατολή, δεν μπορεί να κάνουν λάθος! Επίσης θυμηθείτε τα χόμπι που έχετε παρατήσει ή ξεχάσει και αφιερώστε τους χρόνο κάθε εβδομάδα.

- **Ασκηθείτε σωματικά.** Γνωρίζω ότι η γυμναστική έχει γίνει η μόδα της εποχής, ειδικά στο εξωτερικό, αλλά είναι μια από τις ελάχιστες μόδες που έχει ουσιαστικό νόημα. Η σωματική άσκηση δεν θα βελτιώσει μόνο τη φυσική σας κατάσταση, αλλά θα σας «ανεβάσει» και ψυχολογικά. Είναι γνωστό ότι, κατά τη διάρκεια της γυμναστικής, εκκρίνονται ουσίες, που καταπολεμούν την αρνητική διάθεση και τα καταθλιπτι-

κά συμπτώματα. Δεν είναι ανάγκη να πάτε σε γυμναστήριο ή να φτιάξετε ένα περίπλοκο πρόγραμμα ασκήσεων. Το περπάτημα, το κολύμπι, το ποδήλατο ή κάποιο άθλημα σε τακτική βάση είναι αρκετά, για να σας προσφέρουν υγεία, ευεξία και θετική διάθεση.

- **Προσέξτε την αναπνοή σας.** Το οξυγόνο είναι αναγκαίο για την παραγωγή της απαιτούμενης ενέργειας της ζωής και οι περισσότεροι άνθρωποι κυριολεκτικά ξεχνάνε να ανασάνουν ή αντίθετα ανασαίνουν ρηγά και γρήγορα. Στην πρώτη περίπτωση οδηγούνται σε μια ανεξήγητη αίσθηση κούρασης, ενώ στη δεύτερη νιώθουν τρέμουλο, μούδιασμα, ζάλη και άλλα συμπτώματα χαρακτηριστικά των κρίσεων πανικού. Η σωστή αναπνοή είναι αργή, βαθιά, με φούσκωμα της κοιλιάς όσο και του στέρνου. Κάθε φορά που νιώθετε το άγχος να σας κατακλύζει, σταματήστε και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Υποχρεώστε τον εαυτό σας να αναπνεύσει με τον παραπάνω τρόπο για τρία με πέντε λεπτά και θα νιώσετε πολύ καλύτερα.

- **Δώστε σημασία στη διατροφή σας.** Συμβουλευτείτε κάποιον διατροφολόγο, ο οποίος με βάση τις ανάγκες σας, θα συστήσει τις πιο κατάλληλες τροφές. Η σωστή δίαιτα δεν είναι για όλους η ίδια. Γενικά είναι καλό να προτιμάτε τα φρούτα και τα λαχανικά και να αποφεύγετε τις λιπαρές τροφές. Να μην παραλείπετε γεύματα, γιατί το στρες κυριολεκτικά καταστρέφει ένα άδειο στομάχι. Στην περίπτωση που επιθυμείτε

να χάσετε βάρος και δεν μπορείτε, θα πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικευμένου ψυχολόγου ή ψυχοθεραπευτή, ώστε να αντιμετωπίσετε τις ψυχικές αιτίες που συντηρούν το παραπάνω βάρος. Για παράδειγμα, πολλές φορές το πάχος ενός ατόμου αποτελεί προστασία σε μια αδυναμία να σχετιστεί ή μέσο αυτοτιμωρίας στην περίπτωση ύπαρξης ενοχών ή χαμηλής αυτοεκτίμησης. Εάν τέτοια θέματα δεν επιλυθούν, καμία δίαιτα δεν πρόκειται να είναι αποτελεσματική μακροπρόθεσμα.

- **Περιορίστε την κατανάλωση καφέ και σταματήστε το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.** Η καφεΐνη αποτελεί διεγερτική ουσία, προκαλεί νευρική και χειροτερεύει τα συμπτώματα του στρες. Αντί για καφέ, προτιμήστε να πίνετε χυμούς φρούτων ή νερό. Η νικοτίνη που περιέχεται στα τσιγάρα είναι επίσης διεγερτική ουσία για το νευρικό σύστημα, έτσι ώστε η μόνη χαλάρωση που νιώθουν οι καπνιστές είναι, στην πραγματικότητα, η ικανοποίηση του εξαρτημένου τη στιγμή που παίρνει τη δόση του. Από την άλλη πλευρά, το αλκοόλ δρα καταθλιπτικά στον οργανισμό, με αποτέλεσμα να μειώνει την ικανότητα επίλυσης και αντιμετώπισης των εμποδίων, που δημιουργούν το άγχος και το στρες.
- **Οργανώστε τον χρόνο σας.** Η κακή οργάνωση του χρόνου οδηγεί σε έλλειψη ελεύθερου χρόνου για χαλάρωση και ανάπαυση. Κάντε ένα πρόγραμμα για τις ημερήσιες και εβδο-

μαδιαίες υποχρεώσεις σας. Στη συνέχεια να τις ιεραρχήσετε, σκεπτόμενοι τις προτεραιότητες που θέλετε να βάλετε και προσπαθήστε να τις κατανείμειτε, όπως θα προσπαθούσατε να χωρέσετε πολλές αποσκευές στο πορτμπαγκάζ του αυτοκινήτου σας. Εάν δεν προσέξετε, δεν θα χωρέσουν ούτε τα μισά πράγματα... Ασχοληθείτε με ένα πράγμα τη φορά και μην επιχειρήσετε να τα πετύχετε όλα μαζί.

Τι διαφέρει η κατάθλιψη από τη λύπη;

Έχω μπερδευτεί με τις ψυχολογικές διακυμάνσεις που βιώνω εδώ και μήνες. Εκεί που είμαι μια χαρά νιώθω να χάνω το κέφι μου και αργότερα να πέφτω σε μελαγχολία. Με φοβίζει το γεγονός ότι τις περισσότερες φορές δεν υπάρχει καμιά σοβαρή αιτία. Διάβασα ότι αυτό μπορεί να είναι σύμπτωμα κατάθλιψης, όμως εγώ απλά είμαι λυπημένη. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ λύπης και κατάθλιψης και τι πρέπει να γνωρίζουμε γι' αυτές;

Πολλοί λένε ότι η κατάθλιψη αποτελεί την ασθένεια της εποχής μας, ενώ διάφορες έρευνες ανεβάζουν το ποσοστό των ατόμων τα οποία έχουν πάρει κάποιο αντικαταθλιπτικό φάρμακο στο 20% του πληθυσμού, δηλαδή περίπου δύο εκατομμύρια άνθρωποι στην Ελλάδα. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνονται από το γεγονός ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα αποτελούν μια από