



Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, όπως αναφέρθηκε και στο προηγούμενο άρθρο, που εμφανίζεται συνήθως σε καταστάσεις που το άτομο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά. Ο κατάλογος είναι μακρύς και υποκειμενικός καθώς ο καθένας έχει διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους και το αντιλαμβάνεται διαφορετικά. Για κάποιους, το άγχος μπορεί να περιορίζεται στην καθημερινότητα ενώ για άλλους μία ενδεχόμενη απώλεια της εργασίας ή ακόμα και κάποιου υλικού αγαθού μπορεί να πυροδοτήσει αρνητικά συναισθήματα και αβεβαιότητα για το άμεσο μέλλον.

Η διαχείριση του άγχους σχετίζεται με τον εντοπισμό των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών, την διευκόλυνση των συναισθημάτων, τη διαμόρφωση και τροποποίηση του καθημερινού προγράμματος, την ιεράρχηση των υποχρεώσεων και την αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων. Ο απώτερος στόχος είναι μια ισορροπημένη ζωή, με χρόνο για εργασία, κοινωνικές και προσωπικές σχέσεις, χαλάρωση και ευχάριστες δραστηριότητες αλλά και ανθεκτικότητα στην καθημερινή πίεση και τις προκλήσεις. **Πρακτικές που βοηθούν στη μείωση του άγχους:**

- Αποσπάστε την προσοχή σας από δυσάρεστες σκέψεις και ασχοληθείτε με κάτι ευχάριστο.
- Κρατήστε σημειώσεις σε κάποιο ημερολόγιο για όσα χρειάζεται να κάνετε. Όταν έχετε πολλά πράγματα να κάνετε, οργανώστε τις ανάγκες σας σε μια λίστα με σειρά προτεραιότητας.
- Μάθετε να ελέγχετε τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος. Δεν ωφελεί να αγχώνεστε για πράγματα που δεν είναι στο χέρι σας να αλλάξουν.
- Μην λέτε πάντα ναι για να γίνεται ευχάριστος σε κάποιους, γιατί πιθανόν να αναλαμβάνεται περισσότερες υποχρεώσεις από αυτές που πραγματικά μπορείτε να κάνετε.
- Αναγνωρίστε στον εαυτό σας το δικαίωμα να λέει όχι. Το όχι δεν σημαίνει άρνηση, αντιθέτως θέτεται στους άλλους τα δικά σας όρια.
- Μοιραστείτε με αγαπημένα σας πρόσωπα τα συναισθηματικά σας. Η συμβουλή τους μπορεί να είναι πολύτιμη. Να θυμάστε ότι όταν το άγχος μοιράζεται, μειώνεται η ένταση του.
- Βάλτε ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους. Δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.
- Μην φοβάστε τα λάθη. Μέσα από τα λάθη μαθαίνουμε τι να αποφεύγουμε όταν βρεθούμε σε παρόμοιες καταστάσεις.