



Το άγχος είναι ένα από τα πιο δυσάρεστα συναισθήματα. Πολλές φορές σημαντικά γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τη δημιουργία άγχους, όπως για παράδειγμα τραυματικές εμπειρίες, αρρώστιες ή θάνατοι, πράγματα που μας σοκάρουν, ακόμα και καταστάσεις που δημιουργούν ένταση και πίεση. Το άγχος όμως λειτουργεί και σαν μηχανισμός προειδοποίησης (ασφάλειας), όπου ο οργανισμός εκπέμπει σήματα σε καταστάσεις κινδύνου που έχουν σχέση με αβεβαιότητα. Παρόλα αυτά φαίνεται να δυσλειτουργεί σ' έναν αριθμό περιπτώσεων, όπως: όταν το άγχος είναι υπερβολικά έντονο, όταν διαρκεί πέρα από την έκθεση σε κάποιο κίνδυνο, παρουσιάζεται σε καταστάσεις οι οποίες, αντικειμενικά δεν εμπεριέχουν κίνδυνο ή απειλή, ή παρουσιάζεται χωρίς κανέναν ιδιαίτερο λόγο.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μιλάμε και για παθολογικό άγχος. Ο βαθμός άγχους ενός ατόμου μπροστά σε επικίνδυνες ή απειλητικές καταστάσεις εξαρτάται πρωτίστως από την προσωπικότητα του και την ευαισθησία του απέναντι στις καταστάσεις αυτές.

Ήδη ο Δαρβίνος το 1872 περιέγραψε τα κύρια συμπτώματα σε αγχογόνες καταστάσεις: «Ο φοβισμένος άνθρωπος στέκεται ακίνητος, χωρίς ανάσα, η καρδιά χτυπά γρήγορα και βίαια... τρέμουν οι μύες όλου του σώματος... επακολουθεί η δειλία, η αδυναμία δράσεως... σύντομα επακολουθεί τέλεια σωματική εξάντληση και η διανοητική ικανότητα εκμηδενίζεται». Ένας σύγχρονος ορισμός του άγχους είναι: Η συναισθηματική κατάσταση που ορίζεται σαν «δυσάρεστο αίσθημα προσμονής» ή σαν «φόβο χωρίς αντικείμενο», ή σαν «δυσάρεστο αίσθημα ασαφούς και απροσδιόριστου κινδύνου». Οι σκέψεις άγχους συνήθως αφορούν το μέλλον και προβλέπουν σε κάποια σημαντική καταστροφή. Αρχίζουν συνήθως με τις λέξεις «Τι θα γίνει αν...» και τελειώνουν με την περιγραφή κάποιου ολέθριου γεγονότος. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν άγχος μέσα στις σχέσεις τους με τους δικούς τους ανθρώπους. Μερικοί φοβούνται την οικειότητα ή τη δέσμευση. Υπάρχουν επίσης άτομα που

φοβούνται πως ο άλλος άνθρωπος θα τους κρίνει, θα τους απορρίψει ή θα τους ταπεινώσει. Και αυτές οι σκέψεις που σχετίζονται με τις ανθρώπινες σχέσεις αφορούν τη σφαίρα του μέλλοντος και όπως και στις παραπάνω περιπτώσεις, προμηνύουν κάποια καταστροφή ή κίνδυνο.

Επιπλέον ο άνθρωπος έχει την τάση να αισθάνεται άγχος και θλίψη όταν ορισμένες απειλητικές καταστάσεις θα μπορούσαν να έχουν ως αποτέλεσμα κάποιο είδος κοινωνικού αποκλεισμού. Γι' αυτό το λόγο το άτομο επιδιώκει να δείχνει ικανό μέσα στην κοινωνία, να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και να είναι αρεστό στα υπόλοιπα μέλη του κοινωνικού συνόλου. Ο τρόπος με τον οποίο διατηρείται η κοινωνική συμμετοχή εξαρτάται από την συμπεριφορά του ατόμου στο σύνολο και από τη σχετική αξιολόγηση της συμπεριφοράς του από τα άλλα μέλη. Είναι επομένως λογικό το ότι ορισμένοι φόβοι είναι γνωσιακά κυρίαρχοι σε άτομα με υψηλό άγχος. Τέτοιοι φόβοι περιλαμβάνουν το φόβο της αρνητικής αξιολόγησης, το φόβο της ντροπής και το φόβο απόρριψης. Επιπλέον, ο βαθμός στον οποίο αυτοί οι φόβοι συντείνουν στην δημιουργία του άγχους σε ένα άτομο εξαρτάται και από άλλα στοιχεία, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και η σημασία που αποδίδει το ίδιο το άτομο στην ανταπόκριση των άλλων στις ενέργειες του. Επίσης είναι πιθανόν ότι τα άτομα με άγχος προσπαθούν να βελτιώσουν και να τονίσουν το κοινωνικό τους παρουσιαστικό και συνεπώς να έχουν πολύ μεγάλες απαιτήσεις από τον εαυτό τους.

Ο τρόπος που κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο ή τη απειλή διαφέρει. Κάποιοι άνθρωποι, λόγω των βιωμάτων τους στη ζωή, μπορεί να νιώθουν πως απειλούνται πολύ εύκολα και έτσι να υποφέρουν από άγχος πολύ συχνότερα. Ίσως πρέπει να αναλογιστείτε ότι η ηλικία και η εμπειρία της ζωής, σας έχουν εφοδιάσει με την απαραίτητη δύναμη για να αντιμετωπίσετε το άγχος και το αίσθημα της απειλής. Αυτό που οφείλετε να κάνετε εσείς είναι να πιστέψετε απλά πάλι στις δυνάμεις σας.