

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ: ΚΑΝΤΕ ΚΑΤΙ ΤΩΡΑ!

Χρήστος Χατζηκώστας, ιατρός, Πρόεδρος της Παγκύπριας Ιατρικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής.

Εδώ θα σας πούμε για την "αρρώστια της εποχής". Αυτή την κατάσταση, αν δεν την προσέξουμε και την αντιμετωπίσουμε στη ρίζα της, μας φέρνει άλλα δεινά, που μπορεί να είναι ή να μην είναι της εποχής, αλλά ένα είναι σίγουρο: θα μας προκαλέσουν μεγάλη ταλαιπωρία, και θα μας κάνουν να τρέχουμε στους γιατρούς.

Φανταστείτε ότι ενώ κάθεστε τώρα στην αναπαυτική του γραφείου σας και διαβάζετε, σας αγγίζει ένα μαγικό ραβδί, και σας μεταφέρει ξαφνικά, σε μια ζούγκλα στην Αφρική. Ανοίγετε λοιπόν τα μάτια, και βλέπετε γύρω να σας να κρέμονται τα κλαδιά τεράστιων δέντρων, ακούτε τα τιτιβίσματα των άγριων πουλιών, ζουζούνια παντού, πιο κάτω ακούτε τον ήχο ενός ρυακιού, και από μακριά κάτι μουγκρητά έρχονται στ'αυτιά σας. Ζέστη και υγρασία ανυπόφορη και αρχίζετε να ιδρώνετε. Δοκιμάζετε και το κινητό σας προσπαθώντας να διαπιστώσετε τι στο καλό συμβαίνει, και σας βγάζει "εκτός δικτύου".

Σαν να μην έφτανε αυτό, νάσου και ξεπετάγετε από την άκρη του ξέφωτου, η μούρη ενός λιονταριού, που όπως δείχνουν τα πράγματα, ούτε σε φάση δίαιτας είναι, ούτε και vegetarian, καθώς θυμάστε από το σχολείο. Οι κινήσεις του δείχνουν αυτοπεποίθηση: ξέρει τι θέλει και πώς θα το πετύχει. Αρχίζει να κινείται προς το μέρος σας με αργά και σταθερά βήματα.

Με σας τι συμβαίνει; Νιώθετε την καρδιά σας να κτυπά σαν του λαγού, ιδρώτας κατεβαίνει απ'την πλάτη και το μέτωπο, ο εγκέφαλος είναι σε κατάσταση τρομερής διέγερσης, δουλεύει με χίλιες στροφές το δευτερόλεπτο και λέει: να παλέψω με το λιοντάρι δεν γίνεται, πρέπει να τρέξω να σωθώ. Ρίχνετε μια αστραπιαία εξεταστική ματιά γύρω σας και -κατά καλή σας τύχη- βλέπετε λίγα μέτρα προς τα πίσω σας ένα σχοινί, που μάλλον θα ξέχασε ο Ταρζάν, να κρέμεται από ένα πανύψηλο δέντρο. Στο κλάσμα του δευτερολέπτου, και πριν καλά καλά το καταλάβετε βρίσκεστε σκαρφαλωμένος ή σκαρφαλωμένη στο δέντρο σε χρόνο που θα τον ζήλευαν και οι καλύτεροι κομάντο της SAS.

Ουφ, λέτε με ανακούφιση, προς το παρόν τη σκαπουλάραμε. Αν είχαμε κάποια μηχανηματάκια συνδεδεμένα επάνω σας που θα μας έδιναν πληροφορίες για τις διάφορες λειτουργίες σας στην δύσκολη κατάσταση που περιπέσατε εκτός απ'αυτά που νιώσατε εσείς θα μας έδειχναν: αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ελάττωση της αιμάτωσης στα σπλάχνα και αύξηση της αιμάτωσης στους μυς, αύξηση της αδρεναλίνης της κορτιζόνης και του σακχάρου στο αίμα, -γι'αυτό σκαρφαλώσατε σαν ουραγκοτάγκος- διαστολή των βρόγχων, ελάττωση της κυκλοφορίας στα τριχοειδή του δέρματος κοκ.

Σας αγγίζει το μαγικό ραβδί ξανά, και νάσου να βρίσκεστε πάλι καθισμένοι αναπαυτικά, με το φραπεδάκι στο χέρι, και να απολαμβάνετε την περιήγηση στο site μας. Χαλαρώστε, ξεχάστε τον λέοντα τον αφρικανικό. Ένα τρικ ήτανε, για να εξηγήσουμε τι είναι το στρες και το άγχος.

Προηγουμένως λοιπόν, είσασταν σε κατάσταση στρες, στην κατάσταση της "πάλης ή φυγής". Όλα αυτά που νιώσατε ή που κατέγραψαν τα μηχανήματα ήταν τα συνοδά της αντίδρασης στρες του οργανισμού. Το ψυχοδιανοητικό σύμπλεγμα που συνοδεύει το στρες το ονομάζουμε άγχος (αγωνία, ανησυχία).

Ο Hans Selye, ένας μεγάλος ψυχολόγος, όρισε σαν στρες την προσπάθεια του οργανισμού να προσαρμοστεί με τους διάφορους μηχανισμούς που διαθέτει σε κάθε αλλαγή στο εσωτερικό ή εξωτερικό περιβάλλον, για να διατηρήσει την ομοιοστασία του, δηλ. την ισορροπία του. Στην πραγματικότητα σε κατάσταση στρες βρεθήκατε και όταν ξαφνικά αλλάξατε περιβάλλον και αρχίσατε να ιδρώνετε πριν σας επιτεθεί ο λέων. Η θερμοκρασία στη ζούγκλα -λόγω έλλειψης air condition- ήταν πιο ψηλή απ'ότι στο γραφείο σας, κι έτσι ο οργανισμός "στρεσαρίστηκε" και δημιούργησε ιδρώτα για να βοηθήσει τη δική σας θερμορρύθμιση.

Τώρα, θα μας πείτε, πάτε φιρί-φιρί να μας πείτε ότι το στρες είναι χρήσιμο. Πολύ καλά το καταλάβετε. Το στρες είναι μια απόλυτα φυσιολογική λειτουργία, που χωρίς αυτήν δεν θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε ούτε δευτερόλεπτο. Είναι όμως έτσι όταν έρχεται όταν πρέπει, όσο πρέπει και διαρκεί όσο χρειάζεται. Αν εσείς ,μετά την επιστροφή από τη... ζούγκλα ακόμη έχετε ταχυπαλμία, κρύο ιδρώτα και φοβάστε που παρολίγο να γίνεται το γευστικό δείπνο του αφρικανικού λέοντα, τότε έχετε πάλι στρες, αλλά αυτή τη φορά χωρίς κανένα απολύτως λόγο:κάθεστε αναπαυτικά στην πολυθρόνα σας, κανένας δεν σας κυνηγά. Δεν σας χρησιμεύει τώρα σε τίποτα η αύξηση του καρδιακού ρυθμού, η εφίδρωση, ο φόβος.

Όπως είναι εύκολο να καταλάβετε, δεν μας χρησιμεύει επίσης σε τίποτα το νάχουμε την αντίδραση του στρες, στο γραφείο επειδή μας κατσάδιασε ο διευθυντής, ή επειδή έπεσαν οι τιμές των μετοχών μας ,ή επειδή δεν πήραμε το πρωτάθλημα φέτος, ή επειδή κάποιος μας τράκαρε το αμάξι, η επειδή νομίζουμε ή πιστεύουμε....και ό,τι μπορεί να φανταστείτε. Δυστυχώς αυτή η αντίδραση γίνεται πλέον σαν εξαρτημένο ανατακλαστικό. Και ενώ το στρες στην περίπτωση που μας κυνηγούσε ο λέων ήταν πάρα πολύ χρήσιμο και μας έσωσε τη ζωή, τώρα που το έχουμε, χωρίς όντως να χρειάζεται, όταν κάτι πάει στραβά στη ζωή μας,- και ακόμα πολλές φορές και όταν τίποτα δεν πηγαίνει στραβά- τότε όχι μόνο δεν προσφέρει τίποτα αλλά γίνεται και επιζήμιο.

Σήμερα η ιατρική επιστήμη έχει αποδείξει πέρα από κάθε λογική αμφιβολία, ότι οι περισσότερες παθήσεις που ταλαιπωρούν εκατομμύρια ανθρώπους ή ακόμα, οδηγούν σε πρόωρο θάνατο, έχουν σαν βάση ή μια από τις βασικές αιτίες τους το στρες: ψηλή πίεση, ψηλή χοληστερόλη, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνος, αυτοάνοσες παθήσεις, δερματικές παθήσεις κ.α. Το χρόνιο άγχος και το στρες είναι σαν ένα δηλητήριο που αργά και σταθερά διαποτίζει τον οργανισμό μας και ελαττώνοντας τις άμυνες και τις αντιστάσεις μας προετοιμάζει τον οργανισμό να αρρωστήσει.

Τώρα σίγουρα σας μελαγχολήσαμε λίγο, και σας...στρεσάραμε ακόμη περισσότερο. Όμως, μην πανικοβάλλεστε. Είμαστε εδώ όχι μόνο για να σας ενημερώνουμε αλλά και να σας δίνουμε λύσεις. Υπάρχουν καλύτερες και πιο έξυπνες λύσεις απ'τα χαπάκια που ίσως παίρνετε για να σας "ηρεμούν". Χωρίς

παρενέργειες, που σας κάνουν να αποδεσμευτείτε από το άχρηστο στρες. Τις λύσεις αυτές τις προσφέρει η ολιστική ιατρική

Η Ομοιοπαθητική βοηθά τα μέγιστα στην ρύθμιση του στρες και του άγχους. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα - για οποιοδήποτε πρόβλημα κι αν κάνει κάποιος την ομοιοπαθητική- όταν είναι τα κατάλληλα για τον ασθενή το πρώτο που κάνουν είναι να ελαττώνουν τα επίπεδα του στρες και να κάνουν το άτομο πιο ήρεμο και πιο χαλαρό. Επειδή επιδρούν βαθιά στις προδιαθέσεις μας, η ισορροπημένη αυτή κατάσταση διατηρείται και μετά το τέλος της ομοιοπαθητικής θεραπείας.

Η Βιοανάδραση, μας βοηθά να απαλλαγούμε από το περιττό στρες με άλλο τρόπο. Μας βοηθά να ξαναπρογραμματίσουμε τις σωματικές και ψυχολογικές μας αντιδράσεις απέναντι σε παράγοντες που θεωρούσαμε στρεσογόνους, κάνοντάς τις φυσιολογικές. Δηλ. π.χ . μαθαίνουμε με τη βιοανάδραση να μην δημιουργούμε αντίδραση στρες στον οργανισμό επειδή π.χ. μας κασάδιασαν στη δουλειά, μαθαίνοντας στον εγκέφαλό μας να παραμένει χαλαρός σε τέτοιες ή άλλες καταστάσεις αχρείαστου στρες. Αυτό επιτυγχάνεται στην αρχή με τη βοήθεια των μικρών ηλεκτρονικών μας φίλων, των συσκευών της βιοανάδρασης. Στην συνέχεια, με την εξάσκηση, οι φυσιολογικές αντιδράσεις απέναντι σε παράγοντες που προηγουμένως ήταν στρεσογόνοι, γίνονται σαν εξαρτημένο αντανακλαστικό, χωρίς δηλ. ιδιαίτερη προσπάθεια από μέρους μας. Ακριβώς όπως ερχόταν πρίν σαν εξαρτημένο αντανακλαστικό η αντίδραση του στρες μπροστά στους ίδιους παράγοντες.