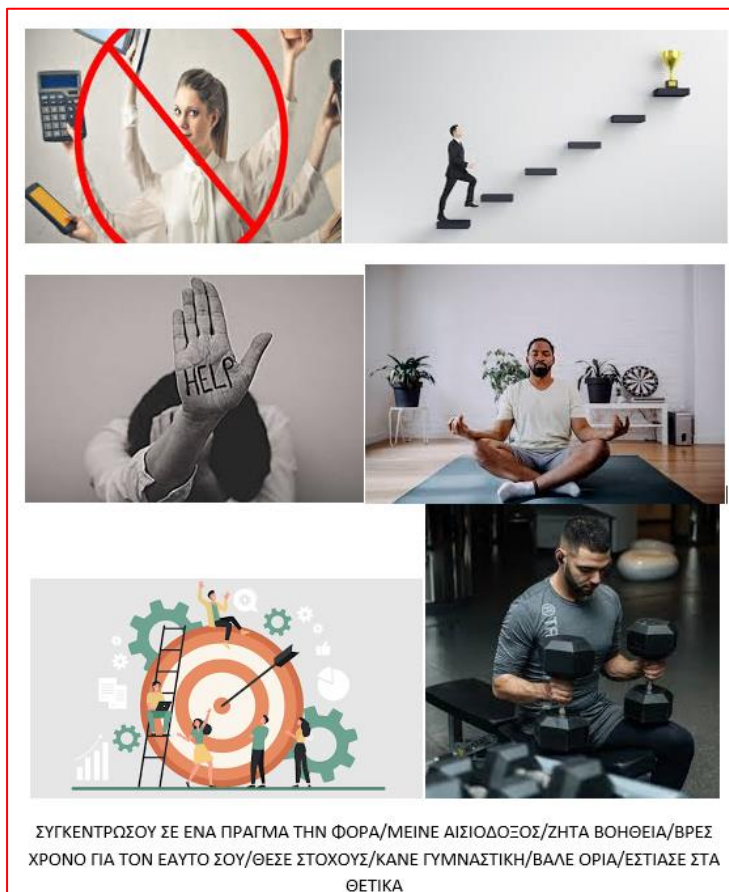


Πως θα μάθω να αντιμετωπίζω καλύτερα τις δυσκολίες στη ζωή μου



Καθ' όλη την διάρκεια της ζωής μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με μικρές και μεγάλες δυσκολίες σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας μας. Πολλές φορές αυτές οι καταστάσεις μας δημιουργούν άγχος και ταραχή. Για να μπορέσουμε να τις ξεπεράσουμε πρέπει να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε σωστά και οργανωμένα. Παρακάτω προτείνονται ορισμένοι τρόποι που βοηθούν στην αντιμετώπιση τέτοιου είδους δυσκολιών.

- **Συγκεντρώσου σε ένα πράγμα την φορά**

Το να μπορείς να ασχολείσαι με πολλά πράγματα ταυτόχρονα δεν είναι προσόν, είναι ελάττωμα και σίγουρα βλάπτει την ψυχική σου υγεία. Πέρα από το γεγονός ότι προκαλεί περιττό άγχος δεν σου επιτρέπει να δίνεις την απαραίτητη προσοχή σε κάθε τι που κάνεις ξεχωριστά. Αντίθετα αν επικεντρώνεσαι σε ένα πράγμα την φορά μπορείς να οργανωθείς καλύτερα

και να επικεντρωθείς σε αυτό έτσι ώστε να είσαι πιο αποδοτικός και να έχεις καλύτερα αποτελέσματα.

- **Κάνε γυμναστική**

Η φυσική και η ψυχική κατάσταση αλληλοσυνδέονται, καθώς η κακή ψυχική κατάσταση μπορεί επηρεάσει αρνητικά την υγεία και το αντίστροφο. Η άσκηση έχει θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, της ντοπαμίνης και της νορεπινεφρίνης στον εγκέφαλο. Και οι 3 αυτές ουσίες σε βοηθούν να αισθάνεσαι ψυχικά υγιής. Παράλληλα, όμως, έχεις καλύτερη διάθεση και ενέργεια, μειώνεις τα επίπεδα άγχους, αποκτάς διαύγεια, καλύτερη μνήμη και γνωστική ικανότητα, αυξάνεις τη δημιουργικότητά σου, χτίζεις πιο υγιείς σχέσεις και έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η καλή πνευματική υγεία σου επιτρέπει να διαχειρίζεσαι και να αντιμετωπίζεις με ψυχραιμία οποιαδήποτε δυσκολία εμφανιστεί στον δρόμο σου.

- **Βάλε στο πρόγραμμά σου τα στοχαστικά διαλείμματα**

Αφιέρωνε τουλάχιστον 2 λεπτά κάθε ημέρα για να αποφορτίζεσαι. Για να το κάνεις αυτό πρέπει να πας σε κάποιο ήσυχο μέρος του σπιτιού χωρίς έντονο φωτισμό και να προσπαθήσεις να επικεντρωθείς στην αναπνοή σου χωρίς να σκέφτεσαι τίποτα άλλο. Αυτό θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς, να βελτιώσεις την ενέργειά σου και να διαχειριστείς το άγχος σου.

- **Βρες χρόνο για τον εαυτό σου**

Προσπάθησε να περνάς χρόνο με τον εαυτό σου. Ασχολήσου με κάτι που σου αρέσει, κάνε γυμναστική, διάβασε ένα βιβλίο ή δες την αγαπημένη σου ταινία. Η χαλάρωση και η αποφόρτιση είναι τόσο σημαντική για την ψυχική σου κατάσταση όσο η άσκηση για την σωματική. Αυτό θα σε βοηθήσει να έχεις αργότερα καθαρότερο μυαλό για να αντιμετωπίσεις τις διάφορες δυσκολίες που αντιμετωπίζεις.

- **Βάλε όρια και τήρησέ τα**

Προσπαθείς να συνδυάσεις το σχολείο ή την δουλειά και την προσωπική σου ζωή, αλλά δεν τα καταφέρνεις πάντα. Μάθε να λες “όχι” κάποιες φορές και βάλε όρια στην επαγγελματική/σχολική και την προσωπική σου ζωή. Βρες την ισορροπία που ψάχνεις και διατήρησέ την χωρίς να καταβάλλεις τον εαυτό σου.

- **Ζήτα βοήθεια**

Κάποιες φορές δεν ξέρεις από πού να αρχίσεις ή σε ποιον να απευθυνθείς. Νιώθεις έντονη ανασφάλεια και αναρωτιέσαι αν μπορείς να διαχειριστείς κάποια πράγματα μόνος σου. Τι μπορείς να κάνεις; Ζήτα βοήθεια. Μίλα σε έναν δικό σου άνθρωπο και μοιράσου τα προβλήματα και οτιδήποτε σε απασχολεί. Αφενός θα νιώσεις καλύτερα και αφετέρου θα αρχίσεις να βλέπεις τα πράγματα από μία άλλη σκοπιά.

- **Θέσε στόχους**

Αυτό θα σε βοηθήσει να βλέπεις τις δυσκολίες ως προκλήσεις και όχι σαν προβλήματα εάν ξέρεις τι στόχους έχεις και εστιάζεις στο πως να τους πετύχεις.

- **Άλλαξε τον τρόπο σκέψης σου**

Άλλαξε τον τρόπο σκέψης σου και τον τρόπο που αξιολογείς τις καταστάσεις και τις δυσκολίες, έτσι ώστε να αναπτύξεις μια θετική στάση προς τη ζωή σου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειονότητα των ανθρώπων εστιάζει στα αρνητικά παρά στα θετικά συναισθήματα.

- **Εστίασε στη λύση των προβλημάτων.**

Προσπάθησε να σκεφτείς λύσεις που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα προβλήματα που σε απασχολούν. Αν δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις ένας τρόπος είναι να ιεραρχήσεις τα προβλήματα και να ξεκινήσεις από αυτό που είναι πιο σημαντικό για εσένα να λυθεί πρώτο. Αν αυτό είναι αδύνατο να λυθεί τη συγκεκριμένη στιγμή μπορείς να ξεκινήσεις από αυτό που είναι πιο εύκολο να λυθεί. Αυτό θα σε βοηθήσει να σταματήσετε να βλέπεις τις δυσκολίες σαν «βουνό» και θα τονώσει την αυτοπεποίθησή σου ώστε να συνεχίσεις να προσπαθείς για να λύσεις και τα πιο δύσκολα.

- **Μείνε αισιόδοξος**

Όταν συμβαίνουν πολλές ατυχίες στη ζωή σου πολλές φορές τα βλέπεις όλα «μαύρα». Δε δίνεις στα θετικά γεγονότα που σου συμβαίνουν τη δέουσα σημασία και επικεντρώνεσαι μόνο στις αρνητικές όψεις της ζωής σου, γεγονός που σε δυσκολεύει να είσαι αισιόδοξος. Για να το αλλάξεις αυτό μπορείς να φτιάξεις ένα κουτί που θα ονομάσεις θησαυροφυλάκιο. Μέσα σε αυτό το κουτί μπορείς να γράφεις τα θετικά γεγονότα που σου έχουν συμβεί. Στιγμές που ένιωσες περήφανος με τον εαυτό σου, τις επιτυχίες σου, πράγματα τα οποία έχεις καταφέρει. Όταν λοιπόν είσαι στις

μαύρες σου, μπορείς να ανοίξεις το θησαυροφυλάκιο σου και να παίρνεις κουράγιο και δύναμη.

Όλοι οι παραπάνω τρόποι θα σε βοηθήσουν να μάθεις να αντιμετωπίζεις καλύτερα τις δυσκολίες που παρουσιάζονται καθημερινά στην ζωή σου και κατά συνέπεια θα βελτιώσουν την ψυχική σου υγεία.

Ε. Τ. Γ4

- **ΠΗΓΕΣ**

<https://psychopedia.gr/pos-na-diachiristoume-tis-dyskolies-tis-zois-mas-2/>

<https://www.psychology.gr/psychiki-anthektikotita/3326-psyxiki-anthektikotita-dyskolies.html>

<https://stories.thriveglobal.gr/mia-psychologos-soy-mathainei-pos-na-diacheirizesai-tis-dyskolies-choris-agchos/>