

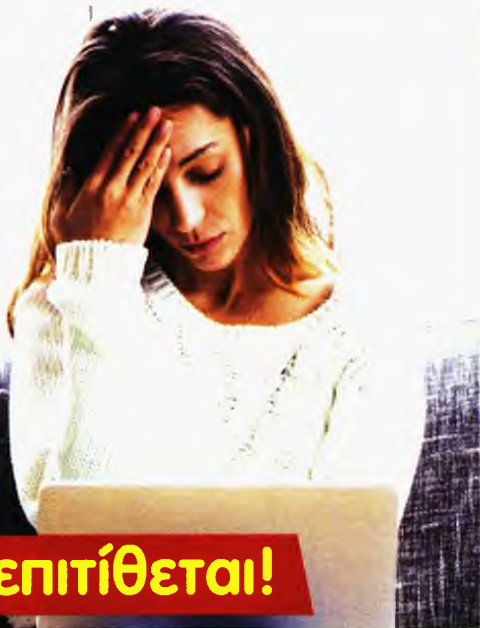


Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Την τελευταία περίοδο, σύμφωνα με έρευνες, οι αγχώδεις διαταραχές αυξήθηκαν κατά 25%.

Κι επειδή το άγχος επηρεάζει τη σωματική αλλά και την ψυχική μας υγεία, πρέπει να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε.

Μόνο έτσι θ' αποκτήσουμε τον έλεγχο της ζωής μας!



Το άγχος επιτίθεται!

Ο μηχανισμός του άγχους αποτελεί σωματική αλλά και νοητική αντίδραση απέναντι σε ένα ερέθισμα που ο οργανισμός εκλαμβάνει ως απειλή. Τότε,

για να την αντιμετωπίσει απελευθερώνει ορμόνες που αυξάνουν τους καρδιακούς παλμούς, τον ρυθμό αναπνοής, και αιματώνουν τους μύς για να τεθούν σε εγρήγορση.

Το χρόνιο στρες μας κάνει ευερέθιστους και προκαλεί κατάθλιψη, πονοκεφάλους και αϋπνία, ενώ μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές, κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών αλλά και κοινωνική απομόνωση.

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει:

Καρδιαγγειακά προβλήματα. Οι ορμόνες του στρες αυξάνουν τον ρυθμό της καρδιάς και περιορίζουν τα αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα η καρδιά να δουλεύει σκληρότερα κι έτσι ν' αυξάνει η αρτηριακή πίεση, με ορατό τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Η κοφτή αναπνοή -χαρακτηριστικό του άγχους- προκαλεί ανεπαρκή οξυγόνωση ή υπεροξυγόνωση του εγκεφάλου. Έτσι, δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε ή νιώθουμε λήθαργο.

Υπέρταση. Όταν τα επίπεδα αδρεναλίνης είναι διαρκώς υψηλά, τότε τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται και περιορίζεται η ροή του αίματος στα ζωτικά όργανα. Π.χ. όταν η ροή αίματος είναι η περιορισμένη, το σκελετό παράγει μια ορμόνη που αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Γαστρεντερικά προβλήματα. Το στρες μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές και έλκος. Οι σπασμοί στο έντερο προκαλούν πόνο, δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Αδύναμο ανοσοποιητικό. Αν και η ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιό-

τητες, αν παράγεται επί μακρόν αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό και είμαστε επιρρεπείς σε μολύνσεις. Το αδύναμο ανοσοποιητικό δεν μπορεί να πολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα...

Διαβήτης τύπου 2. Η αυξημένη κορτιζόλη στο αίμα αυξάνει λιπαρά και γλυκόζη. Το πάγκρεας, ως αντίδραση, αυξάνει τις ποσότητες ινσουλίνης που παράγει, οπότε σταδιακά ο οργανισμός αποκτά ανοχή στη συγκεντρωμένη ορμόνη, ανοίγοντας τον δρόμο στον διαβήτη τύπου 2.

Ορμονικά και σεξουαλικά προβλήματα. Το άγχος επηρεάζει τις σεξουαλικές ορμόνες, προκαλώντας σττική δυσλειτουργία στους άντρες και απορρυθμίζοντας τον έμμηνο κύκλο της γυναίκας.

Ατοπική δερματίτιδα. Φλεγμονώδης νόσος του δέρματος που πυροδοτείται από στρες.

Ψωρίαση. Σε ποσοστό 40%-60% προκαλείται από το έντονο άγχος.

Κακός ύπνος. Το άγχος προκαλεί πρόωρη γήρανση γιατί εμποδίζει τη γρήγορη ανάπτυξη των νέων κυττάρων. Προκαλεί αϋπνία -άρα αδυναμία συγκέντρωσης-, εφιάλτες, τριξίμο των δοντιών (που τα φθείρει) αλλά και νυχτερινό τρόπο: Ξυπνάμε απότομα και χωρίς λόγο. Αυτό είναι καταστροφικό, γιατί όταν κοιμόμαστε η αυξητική ορμόνη επουλώνει πληγές και τραύματα, αναπληρώνει κύτταρα και βοηθά να μεγαλώσουν νύχια, τρίχες κ.ά.

Τριχοπώση και τριχοπύλλομα. Τριχοπύλλομα είναι η ακατανίκητη επιθυμία να τραβάμε μαλλιά ή τρίχες από φρύδια ή άλλες περιοχές του σώματος.

Νύχια. Για παράδειγμα, για ν' αντιμετωπίσουμε το άγχος δαγκώνουμε τα νύχια μας, ενώ η συναισθηματική πίεση κάνει τα νύχια εύθραυστα και να ξεφλουδίζουν.

Αύξηση του βάρους. Το άγχος μάς εμποδίζει να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας. Σύμφωνα

Τροφές που καταπολεμούν το άγχος

Οι υγιεινές τροφές καταπολεμούν το άγχος. Σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην εντερική χλωρίδα και στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα τρία κυρίως γεύματά μας δεν πρέπει να είναι δύσπεπτα ή με κορεσμένα λιπαρά αλλά πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και ω-3 λιπαρά οξέα.

Όλα κατά του στρες είναι:

Σπαράγγια. Περιέχουν φολικό οξύ. Η έλλειψή του σχετίζεται με την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές.

Αβοκάντο. Πλούσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, αλλά και μονοακόρεστων λιπαρών.

Στρείδια. Με μεγάλες ποσότητες ψευδαργύρου και πρωτεϊνών.

Σολομός. Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και ω-3 λιπαρών.

Σπανάκι. Το μαγνήσιό του καταπολεμά την αϋπνία και ηρεμεί τα νεύρα.

Γλυκοπατάτα. Με βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, μαγνήσιο και κάλιο.

Γαλοπούλα. Με άπαχο κρέας, γεμάτο τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που μας χαλαρώνει.

Βρόμη. Με φυτικές ίνες που μας χορταίνουν, ενώ συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης, που ενισχύει την καλή διάθεση.

Προbiotικά. Προστατεύουν την εντερική χλωρίδα.

Σωστά σνακ. Ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα κ.ά.), ταχίνι -πηγή ψευδαργύρου- και χαλβάς -πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β-, αρκεί να μην υπερβάλουμε σε ποσότητες.

με μελέτες, όσοι αγχώνεται μπορεί να καταναλώσουν κατά 40% περισσότερη τροφή.

Προγραμματισμός για να διαχειριστούμε το στρες!

Διατροφώμαστε σωστά και ενδυναμώνουμε. Αποφεύγουμε, ζάχαρη καφεΐνη και λιπαρά.

Κόβουμε το νυχτερίδι. Είναι η πιο ανθυγιεινή συνήθεια!

Άσκηση. Βελτώνει τη διάθεση και ενδυναμώνει τον οργανισμό.

Ποιοτικός ύπνος. Δεν χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικές συσκευές πριν κοιμηθούμε (κινητό, τζάμπλε, τηλεόραση).

Διασάφισμα χρόνου. Προγραμματίζουμε σωστά τη μέρα μας, ιεραρχώντας τις υποχρεώσεις μας. Δεν γίνεται να τα προλάβουμε όλα!

Εκμετάλληση με τα συναισθήματά μας. Ασκοῦμαστε από μικρή ηλικία ν' αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα εκφράζουμε. Έτσι θ' απορρῡχουμε το άγχος που μας προκαλούν όσα νιώθουμε αλλά δεν μπορούμε να εκφράσουμε.

Διασάφισμα χρόνων ποθέσεων. Αφορά ασθένειες και τους φροντιστές τους. Κάθε ασθένεια και η αντιμετώπισή της αποτελεί πηγή άγχους.