

Αφιερώνεται στους γονείς μου, τον αδερφό μου, τη σύζυγό και τα παιδιά μου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ την οικογένεια μου , για την υποστήριξη και την υπομονή τους καθ'όλη τη διάρκεια της προσπάθειας μου να ολοκληρώσω το Μεταπτυχιακό, καθώς επίσης και τον Καθηγητή μου Κο Πιπερόπουλο Γεώργιο , ο οποίος με καθοδήγησε , με βοήθησε και με ενέπνευσε για να αρχίσω και να ολοκληρώσω τις σπουδές μου , χωρίς τη βοήθεια του η ολοκλήρωση τους θα ήταν ακόμη ένα απραγματοποίητο όνειρο

Περίληψη	- 5 -
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	- 6 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Α»-ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΕΥΜΑ	- 7 -
1 Ιστορική Αναδρομή.....	- 7 -
2 Σχέση Ψυχικής και Σωματικής Υγείας.....	- 8 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ«Β» ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ.....	- 10 -
1 Γενικά	- 10 -
2 Συνήθεις ψυχικές διαταραχές.....	- 10 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Γ» ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ.....	- 14 -
1 Στρες.....	- 14 -
2 Συμπτώματα του στρες	- 17 -
3 Η φύση του στρες.....	- 20 -
4 Τρόποι ανταπόκρισης σε στρεσογόνους παράγοντες	- 22 -
5 Επαγγελματικό άγχος (job stress).....	- 24 -
6 Επαγγελματική εξουθένωση (Burnout).....	- 26 -
7 Σχέση μεταξύ Επαγγελματικής Εξουθένωσης και προσωπικότητας.....	- 28 -
8 Επαγγελματική άγχος και Εξουθένωση Στρατιωτικού Προσωπικού.....	- 30 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Δ» ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΜΑΧΗΤΗ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΑΧΗΣ.....	- 33 -
1. Γενικά	- 33 -
2. Καταπόνηση.....	- 36 -
3. Μυϊκή ένταση.....	- 36 -
4. Τρέμουλο και ρίγη.....	- 36 -
5. Εφίδρωση.....	- 37 -
6. Προβλήματα χώνεψης και ούρησης.....	- 37 -
7. Κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα	- 38 -
8. Διαταραχές στον ύπνο.	- 38 -
9. Οπτικοακουστικά προβλήματα και μερική παράλυση.....	- 40 -
10. Εγρήγορση του σώματος.....	- 41 -
11. Αγωνία (Φόβος για το θάνατο , πόνο , τραυματισμό).....	- 42 -
12. Οξυθυμία.....	- 42 -
13. Κατάθλιψη	- 43 -
14. Κατάχρηση με υποκατάστατα	- 43 -
15. Καταστροφική – Αποδιοργανωτική συμπεριφορά.	- 44 -
16. Ενδείκτες αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.....	- 44 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Ε» ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.....	- 46 -
1. Γενικά	- 46 -
2. Συμβουλευτική	- 47 -
3. Τεχνική Υποβολής Ερωτήσεων στο Στρατιώτη	- 51 -
4. Συμβουλές για την ανάπτυξη Υποβολής Ερωτήσεων στο Στρατιώτη ..	- 52 -
5. Διαχείριση χρόνου.....	- 53 -

6.	Βιοανατροφοδότηση η Βιοανάδραση.....	- 57 -
7.	Αναπνοή.....	- 58 -
8.	Αναπνευστικές Ασκήσεις.....	- 60 -
α.	Διαφραγματική αναπνοή.....	- 61 -
β.	Αναπνοή με εναλλάξ κλείσιμο του ενός ρουθουνιού.....	- 61 -
9.	Η Τεχνική Αλεξάντερ.....	- 62 -
10.	Η Μέθοδος Mitchell.....	- 67 -
11.	Μασάζ.....	- 73 -
12.	Φυσική Άσκηση.....	- 74 -
13.	Διατροφή.....	- 75 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Ζ» ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ , ΈΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΜΑΧΗΣ.....		- 79 -
1.	Γενικά.....	- 79 -
2.	Τεχνικές μείωσης του στρες για τον ηγήτορα.....	- 79 -
3.	Προληπτικά μέτρα αύξησης της απόδοσης του προσωπικού και μείωσης των αποτελεσμάτων του στρες.....	- 81 -
4.	Παράγοντες που παρεμποδίζουν την ανάπτυξη του στρες μάχης.....	- 83 -
5.	Άμεση ενέργεια αντιμετώπισης σοβαρού γεγονότος.....	- 87 -
6.	Έλεγχος επιπέδου στρες μετά την εκτέλεση της αποστολής.....	- 88 -
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....		- 90 -
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α».....		- 93 -

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι, να οριστεί η έννοια του στρες , οι παράγοντες από τους οποίους αποτελείται καθώς και ο ρόλος που διαδραματίζει στις Ένοπλες Δυνάμεις

Αποτελεί μια θεωρητική –βιβλιογραφική ανασκόπηση της έννοιας του στρες, με ποιο τρόπο επηρεάζει το Στρατιωτικό προσωπικό , ποιες είναι οι αντιδράσεις του στρες σε αυτό και πως αναγνωρίζονται , ποιες είναι οι τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί διεθνώς για την καταπολέμηση του και τέλος πως θα πρέπει να εφαρμόζονται σωστά για να υπάρχει διαχείριση , έλεγχος και πρόληψη του στρες μάχης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1 Το Στρατιωτικό προσωπικό είναι εκείνο που δρα αποφασιστικά ώστε μία Μονάδα να εκπληρώσει την αποστολή της. Το προσωπικό αυτό απαιτείται να είναι υγιές τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Η απόδοση είναι κυρίως συνάρτηση του τρόπου Διοίκησης και χειρισμού του ανθρώπινου δυναμικού και βασικότερο στοιχείο της οργάνωσης και λειτουργίας της Μονάδας είναι ο ανθρώπινος παράγοντας. Βασική παράμετρος της αύξησης της απόδοσης της Μονάδας είναι η ύπαρξη αρμονικής συνεργασίας μεταξύ του προσωπικού της. Έργο του Διοικητή είναι να αναπτύξει το πνεύμα συνεργασίας αλλά και η επιδίωξη ψυχικής επαφής με τους κατωτέρους.

2 Η ηλικία της στράτευσης, αλλά και οι μεταβολές των συνθηκών ζωής που συνοδεύουν τη στράτευση, ευνοούν την εκδήλωση των ψυχικών διαταραχών και επιβάλλεται η έγκαιρη επισήμανσή τους. Η γνώση των ψυχικών διαταραχών που παρουσιάζονται στους στρατεύσιμους νέους, τόσο σε καιρό ειρήνης, όσο και σε καιρό πολέμου, είναι καθήκον όχι μόνο του ιατρού της Μονάδας, αλλά και κάθε στελέχους και είναι αυτονόητη η εξοικείωση των μονίμων στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων με τα θέματα της ψυχικής υγείας. Ο Διοικητής θα βρεθεί πολλές φορές μπροστά σε δύσκολα και πιθανόν χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας και θα χρειαστεί να δώσει λύση .

3 Η όλη κατάσταση στο πεδίο της μάχης, μπορεί να παρομοιαστεί ως ομαδική ψύχωση και οι οξείες ψυχικές απώλειες αποτελούν μεγάλο μέρος των ανθρωπίνων απωλειών. Η κόπωση και οι στερήσεις, δεν προκαλούν «στρες» στο πεδίο της μάχης, αλλά η αναμονή και η αβεβαιότητα, μπορεί να προκαλέσουν ψυχικές διαταραχές, καταστροφικές για την μαχητική ισχύ μιας Μονάδας. Το υψηλό ηθικό, μειώνει τον κίνδυνο της ψυχικής κατάπτωσης και ιδιαίτερα η ψυχική κατάσταση του στρατεύματος είναι αυτή που καθορίζει την έκβαση μίας μάχης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Α»-ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΕΥΜΑ

1 Ιστορική Αναδρομή

α Από την αρχαιότητα βλέπουμε την σχέση της υγείας (ψυχικής και σωματικής), με τον τότε στρατό και συγκεκριμένα με τα κριτήρια καταλληλότητας για την στράτευση. Για παράδειγμα οι Σπαρτιάτες πετούσαν τα προβληματικά άρρενα τέκνα στον Καιάδα, διότι θα ήταν ανίκανα για στρατιώτες. Ερχόμαστε τώρα στο πεδίο της μάχης, όπου η πρώτη ιστορική αναφορά στην ψυχική πίεση αναφέρεται στην μάχη του Μαραθώνα, κατά την οποία η φλογέρα του θεού Πάνα διέσπειρε τον «Πανικό» ανάμεσα στους Πέρσες. Αξίζει να σημειωθεί ότι στον Πελοποννησιακό Πόλεμο (Θουκυδίδης, 413 π.Χ.) όπου βλέποντας οι στρατιώτες τους νεκρούς συντρόφους τους αισθάνθηκαν θλίψη και φόβο μαζί με απελπισία με αποτέλεσμα να μην μπορούν να συνεχίσουν.

β Κατά τους μεταγενέστερους χρόνους η πρώτη αναφορά της σχέσης Ψυχικής υγείας- Στρατού έγινε κατά τη διάρκεια του Αμερικανικού εμφυλίου πολέμου από τον στρατιωτικό γιατρό Jacob, ο οποίος μελέτησε επιστημονικά το φαινόμενο του «Πανικού στην μάχη» και το ονόμασε σύνδρομο Da Costa. Άλλες ονομασίες της κατάστασης αυτής ήταν «καρδιά του στρατιώτη», «σύνδρομο προσπάθειας», «σύνδρομο υπεραερισμού» και «πρόπτωση μιτροειδούς βαλβίδας». Οι πρώτες συστηματικές προσπάθειες αντιμετώπισης του φαινομένου αυτού, έγιναν κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, κυρίως από το Βρετανικό στρατό. Στις ΗΠΑ το διάστημα αυτό έχουμε τη γέννηση της Στρατιωτικής Ψυχολογίας αλλά και την πρώτη ψυχομετρική αξιολόγηση. Ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος λόγω της ανάγκης εξασφάλισης κατάλληλου και αξιόμαχου ανθρώπινου υλικού, έδωσε την ευκαιρία να δοκιμασθεί η αξία των ήδη χρησιμοποιούμενων, κατά την περίοδο της ειρήνης, ψυχολογικών μεθόδων επιλογής προσωπικού. Ακολούθησε μια συστηματική μελέτη από τον στρατό των Ηνωμένων Πολιτειών κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, τον πόλεμο της Κορέας και του Βιετνάμ σχετικά με το «στρες» μάχης. Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο οι νευρώσεις που έφεραν σε αποσύνθεση τον Γερμανικό στρατό, ήταν στο μεγαλύτερο μέρος τους διαμαρτυρία των ανθρώπων κατά το ρόλο που τους είχαν επιβάλει. Σύμφωνα με τον Freud η βασικότερη αιτία των νευρώσε-

ων αυτών ήταν ο απάνθρωπος τρόπος με τον οποίο μεταχειρίστηκαν οι προϊστάμενοι τους άνδρες τους¹.

γ Το 1949 διενεργήθηκαν οι πρώτες μελέτες για την εφαρμογή ομαδικών ψυχολογικών δοκιμασιών νοημοσύνης και προσωπικότητας για την σωστή επιλογή αξιωματικών και οπλιτών του Ελληνικού Στρατού και το 1970 καθιερώθηκε για την επιλογή μονίμων στελεχών. Το 1984 χρησιμοποιείται η δοκιμασία Raven Progressive Matrix για την επιλογή των Δοκίμων Εφέδρων Αξιωματικών με σκοπό την εκτίμηση της νοημοσύνης τους. Το 1990 υιοθετείται το τεστ προσωπικότητας MMPI. Οι προσερχόμενοι για κατάταξη νέοι στρατιώτες στις Ένοπλες Δυνάμεις, κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την σωματική-ψυχική τους υγεία, οι δε υπηρετούντες Οπλίτες με προβλήματα ικανότητας, κατατάσσονταν ως I³ ή I⁴ και δίνονται σε αυτούς ορισμένες ειδικότητες. Οι οπλίτες που χαρακτηρίζονται ως ακατάλληλοι για Στράτευση I⁵, απαλλάσσονται από την υποχρέωση Στράτευσης.

2 Σχέση Ψυχικής και Σωματικής Υγείας

α *«Στις περισσότερες περιπτώσεις (η ψυχή) φαίνεται ότι δεν υφίσταται τίποτα και δεν ενεργεί χωρίς σώμα, για παράδειγμα δεν οργίζεται, δεν αναθεωρεί, δεν επιθυμεί, γενικά δεν αισθάνεται. Στην πραγματικότητα, είναι αχώριστο, εφόσον βέβαια συνδέεται με κάποιο σώμα. Φαίνεται όμως ότι και τα παθήματα της ψυχής συνδέονται όλα με το σώμα, θυμός, πραότητα, φόβος, έλεος, θάρρος, επίσης η χαρά, η αγάπη και το μίσος, διότι ταυτόχρονα με αυτά πάσχει και το σώμα»². Βλέπουμε λοιπόν εδώ τη σχέση ψυχής και σώματος σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η οποία είναι αλληλένδετη³.*

β Ο άνθρωπος θεωρείται ως μία ολοκληρωμένη βιοψυχοκοινωνική οντότητα, σύμφωνα με την Πλατωνική θεώρηση «ολιστικής» άποψης και της

¹. Σίγκμουντ Φρόιντ. «Ψυχολογία των μαζών και ανάλυση του εγώ». Επίκουρος. 1977. Σελ. 32.

². Αριστοτέλης. «ΑΠΑΝΤΑ 40-ΠΕΡΙ ΨΥΧΗΣ». Κάκτος. 1997. Σελ. 59.

³. Κώστας Μπαϊρακτάρης. Ψυχική υγεία και κοινωνική παρέμβαση. Αντιπαραθέσεις 15 Σελ. 204. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, «υγεία» είναι: «Η κατάσταση της πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας και αναπηρίας» το οποίο ταυτίζεται απόλυτα με το αρχαίο ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιή» και ψυχική υγεία είναι « η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και επιτεύγματα».

ιατρικής, σε αντίθεση με τον επικρατούντα δυϊσμό, ψυχή-σώμα. Ο Πλάτων ισχυρίζεται, ότι δεν είναι δυνατόν να γνωρίσουμε τη φύση της ψυχής, χωρίς την ταυτόχρονη γνώση του σύμπαντος δηλαδή του όλου και το ίδιο αδύνατο να γνωρίσουμε το ανθρώπινο σώμα, χωρίς την ανάλογη γνώση της ψυχής. Έτσι συμπεραίνουμε ότι ο Πλάτων δίδει βάση στην ολιστική αντίληψη του Ιπποκράτη που σύμφωνα με αυτήν η ασθένεια είναι αποτέλεσμα της κακής κατάστασης ολοκλήρου του οργανισμού και εκδηλώνεται, στο αδύνατο σημείο αυτού. Επομένως δε θα πρέπει να θεραπεύσουμε τα εκδηλούμενα συμπτώματα, αλλά να επαναφέρουμε ολόκληρο τον οργανισμό στην αρχική του κατάσταση.

γ Στα τέλη της δεκαετίας του 1930 γίνεται μια μεταστροφή στη συνολική άποψη για τη θεώρηση του ασθενούς, όσο αφορά την αδυναμία διάκρισης ανάμεσα στο σωματικό και ψυχικό. Έτσι εμφανίζεται ο όρος «Ολιστική Ιατρική» δανεισμένη από την Αρχαιότητα. Το σώμα και η ψυχή θεωρούνται σαν διαφορετικά αλλά ολοκληρωμένα τμήματα ενός όλου, παρά ως ξεχωριστές οντότητες που αλληλεπιδρούν το ένα με το άλλο. Η ολιστική προσέγγιση προσδίδει ίση σημασία στο σωματικό και ψυχολογικό μέρος της συνολικής λειτουργίας του ατόμου και αφορά τόσο την υγεία, όσο και την περίπτωση της ασθένειας.

δ Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές, ότι η υγεία αφορά και τα δύο σκέλη της ψυχοσωματικής υποστάσεως, το βιολογικό (οργανικό σωματικό) και το ψυχικό και το άτομο πρέπει να προσεγγίζεται ως σύνολο και να θεωρείται σαν ένας συνδυασμός ψυχής – σώματος που βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το φυσικό και το κοινωνικό περιβάλλον. Έτσι και στα πλαίσια του Στρατού η παραπάνω θεώρηση είναι απαραίτητη, για τη σωστή λειτουργία αυτού και επίτευξη της αποστολής του, στην Ειρήνη και στον Πόλεμο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Β» ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

1 Γενικά

α Η ψυχιατρική νοσηρότητα αποτελεί τη σημαντικότερη αιτία αδυναμίας ολοκλήρωσης της στρατιωτικής θητείας. Ειδικότερα η αρχική περίοδος της εκπαίδευσης, αποτελεί σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα, που μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση προϋπάρχουσας ψυχοπαθολογίας. Σύμφωνα με καταγραφή που έγινε στη Νευρολογική του 401 ΓΣΝΑ, των επιδημιολογικών και ψυχοπαθολογικών δεικτών σε νεοσύλλεκτους κατά την πρώτη ημέρα κατάταξης τους, με συμμετοχή 1.149 νεοσύλλεκτων βάση σύντομου ερωτηματολογίου που αφορούσε την παρουσία προηγούμενης ψυχικής τους κατάσταση, το 25% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι έχουν νιώσει κάποια περίοδο της ζωής τους, στο παρελθόν μεγάλη απογοήτευση από τη ζωή. Από αυτούς, το 10% ανέφερε ιστορικό επίσκεψης σε ψυχίατρο, το 4% ιστορικό λήψης ψυχοφαρμάκων, το 12% ιστορικό χρήσης ναρκωτικής ουσίας, το 15% συχνή χρήση αλκοόλ, ενώ 18% ιστορικό αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.

β Το παραπάνω δείγμα των νεοσύλλεκτων, είναι ενδεικτικό του γενικού πληθυσμού της χώρας μας και σύμφωνα με αυτό, βρέθηκαν υψηλά επίπεδα ψυχικής νοσηρότητας. Σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα, θεωρείται αναγκαία η έγκαιρη ανίχνευση και η στενή παρακολούθηση των ατόμων αυτών, σε συνεργασία με των ήδη καθιερωμένων ψυχοκοινωνικών ομάδων με τις διοικήσεις των Μονάδων.

2 Συνήθεις ψυχικές διαταραχές

Οι κυριότερες ψυχικές διαταραχές που παρατηρούνται στο στρατιωτικό προσωπικό είναι οι παρακάτω:

α Ψυχωτικές διαταραχές. Η αμυντική προσπάθεια για τον έλεγχο του άγχους από εσωτερικές συγκρούσεις σε βάθος, καθώς υπάρχει έλλειψη ουσιαστικών αμυντικών μηχανισμών, οδηγεί το άτομο σε απόσυρση, με αποτέλεσμα την ψύχωση(σχιζοφρένεια). Η ηλικία της στράτευσης αποτελεί σταθμό για τις πρώτες

εκδηλώσεις των συναισθηματικών διαταραχών και της σχιζοφρένειας. Κατά την στράτευση η εκδήλωση της λανθάνουσας ψύχωσης διευκολύνεται από το περιβάλλον με τις απαιτήσεις και την ιδιαιτερότητά του, την μετάβαση στην ομαδική ζωή που προκαλεί διάφορους φόβους και την έλλειψη στηρίγματος, λόγω απομάκρυνσης από το οικογενειακό περιβάλλον.

β Κατάθλιψη. Ο καταθλιπτικός νοιώθει απειλή για την ασφάλειά του, ότι είναι ανίκανος να αντιμετωπίσει μόνος του τα προβλήματά του και ότι δεν μπορούν να τον βοηθήσουν οι άλλοι. Η απώλεια ή ο αποχωρισμός από κάποιο αγαπημένο πρόσωπο, καθώς αποτελεί κάτι σημαντικό για το άτομο, αργότερα προδιδάθει την εκδήλωση της κατάθλιψης. Για το στρατεύσιμο η εκδήλωση κατάθλιψης μπορεί να είναι απλή διακύμανση της καθημερινής του διάθεσης, αντίδραση στον αποχωρισμό από του οικείου, εκδήλωση στα πλαίσια δυσχερούς προσαρμογής στη στρατιωτική ζωή, διαταραχή από λήψη φαρμάκων, διαταραχή από κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών και αλκοόλ, διαταραχές συμπεριφοράς.

γ Νευρωτικές διαταραχές. Νεύρωση θεωρείται η ψυχική διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από άγχος που βιώνεται άμεσα και αποτελεί το κύριο σύμπτωμα, ή ελέγχεται ασυνείδητα και διαμορφώνεται σύμφωνα με τους αμυντικούς μηχανισμούς και οδηγεί στην εκδήλωση δυσφορικών συμπτωμάτων. Κατά τη διάρκεια της θητείας, οι συνθήκες μπορεί να ενεργοποιήσουν συγκρούσεις και φόβους της παιδικής ηλικίας και να προκαλέσουν άγχος. Συχνά όμως παρατηρείται ύφεση των ήδη υπαρχόντων νευρωτικών συμπτωμάτων, λόγω απομάκρυνσης από το περιβάλλον του σπιτιού και δημιουργία νέων προστατευτικών μηχανισμών.

δ Προσποίηση ή Υπόκριση. Θεωρείται η εκούσια επινόηση σωματικών ή ψυχολογικών συμπτωμάτων με υπερβολικό τρόπο, με σκοπό να επιτευχθεί συγκεκριμένο κέρδος, όπως η αποφυγή της στρατιωτικής θητείας, στρατιωτικών ασκήσεων, σκοπιάς κ.τ.λ. Είναι συχνότερο φαινόμενο στις πολεμικές περιόδους, όπου ο στρατιώτης μπορεί να οδηγηθεί σε ακραίες καταστάσεις, π.χ στον αυτοτραυματισμό του, με σκοπό την αποφυγή επικίνδυνης αποστολής και επιστροφή στα μετόπισθεν.

ε Διαταραχές Προσωπικότητας.⁴ Η διαταραχή της προσωπικότητας αποτελεί την πηγή της ψυχικής αρρώστιας. Η ηλικία της στράτευσης αντιστοιχεί σε μία μεταβατική φάση προς την ενηλικίωση όπου το άτομο κατά την περίοδο αυτή προσπαθεί να βρει την ταυτότητά του. Η κατάταξη στο Στρατό αποτελεί σημαντικό γεγονός για τον στρατεύσιμο, και αρχικά παλινδρομεί την προσωπικότητα του. Στρατιώτες με διαταραχή της προσωπικότητάς οι οποίοι χαρακτηρίζονται από άκαμπτες και δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις στη ζωή του στρατοπέδου, συχνά αποδίδουν τα προβλήματά τους στο περιβάλλον και όχι στον εαυτό τους.

στ Αυτοκτονίες. Η αυτοκτονία είναι μία από τις δραματικότερες ανθρώπινες πράξεις διότι πρόκειται για εκούσια διακοπή της ζωής. Αποτελούν την τρίτη αιτία θανάτου για την ηλικία των νέων που προσέρχονται για κατάταξη στο στρατεύμα. Στατιστικά έχει διαπιστωθεί, ότι οι περισσότερες αυτοκτονίες προέρχονται από μονάδες των νήσων του Αιγαίου, γεγονός που δικαιολογείται από την αίσθηση της απομόνωσης, της δυσκολία επικοινωνίας με την οικογένεια και την αίσθηση του αποκλεισμού. Η δυνατότητα πρόβλεψης της αυτοκτονίας είναι αρκετά δύσκολη διότι το φαινόμενο είναι πολύπλοκο. Για να προληφθούν τέτοιες περιπτώσεις, θα πρέπει να ενθαρρύνονται οι επιρρεπείς να επισκεφθούν επαγγελματίες υγείας.

ζ Χρήση Ναρκωτικών. Τα άτομα που είναι χρήστες ναρκωτικών επιδιώκουν την επίλυση αναγκών και προβλημάτων τους, με τη γενική καταστολή που προκαλεί η ναρκωτική ουσία και με την ανάπτυξη υποκειμενικής αίσθησης ότι δεν υπάρχουν προβλήματα. Ο χρήστης οργανώνει προοδευτικά τη ζωή του γύρω από την ουσία με ταυτόχρονη μείωση των ιδανικών και των φιλοδοξιών. Όλη η ζωή του τελικά οδηγείται σε κοινωνική περιθωριοποίηση. Η αύξηση της χρήσης των ουσιών στην εφηβική ηλικία, πριν την στράτευση, οδηγεί στην αύξηση των χρηστών που προσέρχονται για κατάταξη. Τα εξαρτημένα άτομα ή αυτά που κάνουν σοβαρή χρήση απαλλάσσονται από τη στρατιωτική θητεία. Ορισμένοι χρήστες ωστόσο δεν εντοπίζονται έγκαιρα λόγω περιστασιακής χρήσης ή μπορεί να βρίσκονται σε αρχικό στάδιο και λόγω προσωπικών κινήτρων το αποκρύπτουν. Ο Στρατός, ως τμήμα της κοινωνίας θα πρέπει να θεωρεί υποχρέωσή

⁴ Ως προσωπικότητα θεωρείται ο ιδιαίτερος τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται, το πώς νιώθει, τι σκέπτεται, πώς ενεργεί, και τον τρόπο που σχετίζεται με το περιβάλλον και τον εαυτό του.

του, την επαγρύπνηση και πρόληψη της εξάπλωσης του φαινομένου εντός των Μονάδων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Γ» ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

1 Στρες

α Οι άνθρωποι καθημερινά στη ζωή τους βιώνουν καταστάσεις και γεγονότα που τους κατακλύζουν με στρες, κατά συνέπεια είναι πολύ χρήσιμο να εξερευνηθεί και κατανοηθεί μέχρι ποιο επίπεδο στρες είναι απαραίτητο στη ζωή του ανθρώπου , για την προσωπική του ανάπτυξη .

Η ζωή χωρίς ερεθίσματα καταλήγει να είναι βαρετή, ενώ αντίθετως οι συχνότερες αλλαγές δημιουργούν προβλήματα και ένταση. Το πρόβλημα του στρες αρχίζει να υφίσταται, όταν η πίεση που δεχόμαστε ξεπερνά τις δυνατότητές μας (διαφορετικές κατά άνθρωπο) να ανταπεξέλθουμε σε αυτήν και σίγουρα είναι αρκετά χρήσιμο να βρεθεί ισορροπία μεταξύ πίεσης και απάθειας.

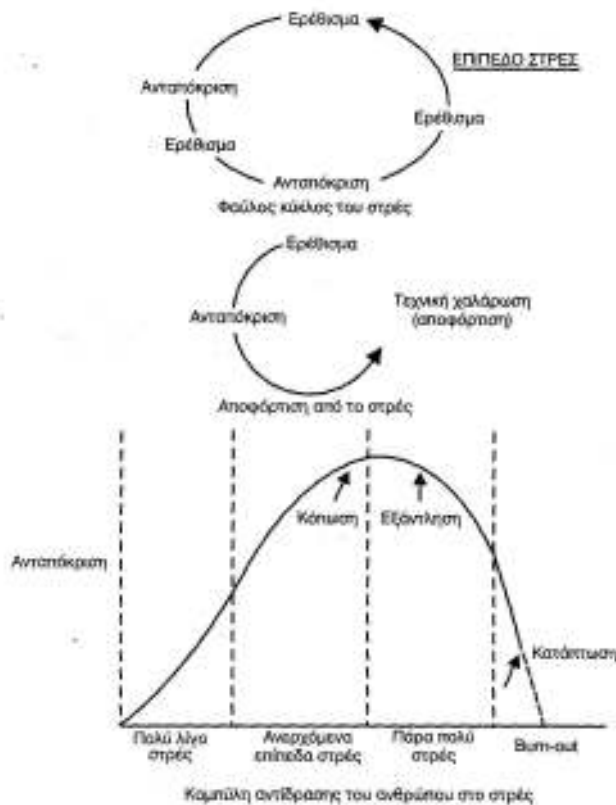
Το στρες στην καθημερινότητα



β Κάθε κατάσταση ή γεγονός τα οποία το άτομο εκλαμβάνει ως πιεστικά απαιτούν την κινητοποίηση μιας έμφυτης διαδικασίας που διαθέτουν όλοι οι άνθρωποι , την διαδικασία προσαρμογής , Αν η προσαρμογή είναι επιτυχής βοηθά στη βελτίωση του ατόμου , αν όχι τότε παρουσιάζονται οι αρνητικές συνέπειες του στρες , γιατί ο βαθμός ανοχής κάθε ανθρώπου σε αυτό φθάνει μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο . Εφόσον τα στρεσογόνα ερεθίσματα συνεχιστούν και υπερβούν

τις δυνατότητες ανταπόκρισης ενός ατόμου , τότε αυτό θα φτάσει στο στάδιο της εξάντλησης με σοβαρότατες επιπτώσεις στην υγεία του

Άνθρωπος και στρες



γ Το στρες λοιπόν μπορεί να είναι μια απειλή αλλά και ένα δώρο. Οι παράγοντες που προκαλούν στρες, οι στρεσογόνοι, ποικίλλουν και εντοπίζονται σχεδόν σ' όλους τους τομείς της ζωής ενός ανθρώπου. Στρεσογόνοι χαρακτηρίζονται οι παράγοντες που ευθύνονται για την κινητοποίηση της αντίδρασης στρες στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι στρεσογόνοι παράγοντες απαντώνται στο εργασιακό περιβάλλον, στο σπίτι, στις διαπροσωπικές σχέσεις, το κοινωνικό, οικονομικό, πολιτικό και φυσικό -περιβάλλον μέσα στο οποίο οι άνθρωποι ζουν.

Κάθε νέο συμβάν στη ζωή ενός ανθρώπου, γάμος, γέννηση παιδιού, θάνατος μέλους της οικογένειας, αλλαγή εργασίας ή τόπου κατοικίας, προαγωγή ή απόλυση και μια σειρά από άλλα γεγονότα, πιθανολογείται ότι μπορεί να προκαλέσει στρες, καθώς το άτομο προσπαθεί να προσαρμοσθεί και να ανταποκριθεί στις νέες απαιτήσεις της ζωής του, έτσι όπως διαμορφώθηκαν από την επίδραση του νέου συμβάντος,

Ο Wolf (1953), σε σχετικές του έρευνες διαπίστωσε ότι η πιθανότητα να προκληθεί ασθένεια μετά από δύσκολες περιόδους της ζωής ανθρώπου αυξάνει, ενώ οι Meyer και Haggarty (1962), διαπίστωσαν ότι οι εξάρσεις των αναπνευστικών προβλημάτων ήταν τέσσερις φορές μεγαλύτερες σε άτομα που είχαν περάσει περιόδους οξέος στρες.

Οι φάσεις που διέρχεται στη ζωή του ο άνθρωπος με την πάροδο της ηλικίας, τα αναγνωρισμένα στάδια της ζωής, όπως - εφηβεία, η πρώιμη ενήλικη ζωή, η μέση ηλικία, η εμμηνόπαυση, για τις γυναίκες, η ηλικία άνω των 60, αποτελούν κρίσιμες καμπές στη ζωή τού κάθε ανθρώπου. Τις περιόδους αυτές αυξάνονται οι πιθανότητες για τον κάθε άνθρωπο να περάσει μια δύσκολη περίοδο στη ζωής του η οποία αυξάνει τα επίπεδα του στρες που βιώνει.

Ο τρόπος ζωής που ακολουθεί κάθε άτομο επηρεάζει τις αντοχές του στην έκθεση στο στρες.

Η παγκόσμια οργάνωση υγείας μετά από τη διαπίστωση ότι οι επιλογές των ανθρώπων επηρεάζουν το επίπεδο της υγείας τους προσδιόρισε την έννοια του τρόπου ζωής. Τρόποι ζωής είναι πρότυπα επιλογών συμπεριφοράς, που γίνονται με εναλλακτικά μέσα που διαθέτουν τα άτομα σύμφωνα με τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες μέσα στις οποίες ζουν και που σχετίζονται με την ευκολία με την οποία έχουν τη δυνατότητα να κάνουν επιλογές. Οι επιλογές αυτές των ατόμων σχετίζονται με το επίπεδο υγείας που μπορεί να επιτύχουν και με την έκθεση ή μη σε διάφορους κινδύνους(Σαπουντζή-Κρέπια 1998).

Πολιτικοί, κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες αποτελούν πηγές στρες γιατί επιδρούν στη ζωή των ανθρώπων επηρεάζοντας την καθημερινότητα τους, προκαλώντας αλλαγές στο συνήθη τρόπο ζωής τους(James 1963). Η ζωή σε ολοκληρωτικά καθεστώτα δεν είναι εύκολη. Η ανεργία στις μέρες μας πλήττει χιλιάδες ανθρώπων και σε περιόδους οικονομικής κρίσης η κοινωνική περιθωριοποίηση έχουν οδηγήσει ακόμα και σε αυτοκτονία πολλούς ανθρώπους (Le masters 1975).

Ο τύπος προσωπικότητας είναι ένας επίσης πολύ σημαντικός παράγοντας στο στρες(Patel 1989, Baker et al 1984,Cohen and Read1984). Ο τύπος προσωπικότητας A, (Πίνακας 1),είναι σχεδόν σε συνεχή πίεση για να επιτύχει κάτι. Ο τύπος προσωπικότητας B,(Πίνακας 1), φαίνεται χαλαρός χωρίς βιασύνη. Οι τύποι προσωπικότητας A δεν είναι σίγουρο ότι είναι περισσότερο παραγωγικοί, είναι πάντως σίγουρο ότι καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να κά-

νουν την ίδια δουλειά που οι τύποι προσωπικότητας Β εκτελούν μ' ένα φυσικό και χαλαρό τρόπο.

Ένας τρίτος τύπος προσωπικότητας είναι ο τύπος προσωπικότητας που είναι κράμα αυτών των δύο.

Κατηγορίες προσωπικότητας

Προσωπικότητα τύπου Α

- Βιαστικός, κοφτός λόγος
- Γρήγορες κινήσεις, γρήγορο μάσημα τροφής
- Σκέφτεται και κάνει πολλά πράγματα μαζί
- Του αρέσει να κάνει τον αρχηγό
- Ανυπόμονος, αδυναμία να ανεχθεί ρυθμούς πιο αργούς από το δικό του
- Προσπάθεια να διευθύνει τη συζήτηση και να επιβάλλει τις απόψεις του
- Αισθάνεται ενοχές, όταν δεν ασχολείται με κάτι
- Νευρικές χειρονομίες, τικ

Προσωπικότητα τύπου Β

- Απόλυτη ελευθερία από τις τάσεις του τύπου Α
- Χαμηλοί τόνοι φωνής, ήρεμες κινήσεις
- Αισιοδοξία
- Έλλειψη αίσθησης πίεσης χρόνου
- Δεν αισθάνεται την ανάγκη επίδειξης των επιτευγμάτων του
- Ικανότητα να χαλαρώνει χωρίς αισθήματα ένοχης και να εργάζεται χωρίς πίεση

δ Ο τρόπος με τον οποίο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει τα τεκταινόμενα στη ζωή του μπορεί να αποτελέσει πηγή στρες για τον ίδιο και το περιβάλλον του . Προσδοκίες που στο παρελθόν δεν ολοκληρώθηκαν σε συναισθηματικό επίπεδο ή μάχες που δεν δόθηκαν ενώ έπρεπε να δοθούν καθώς και άλλες αναμνήσεις από το παρελθόν , βασανίζουν για χρόνια πολλούς ανθρώπους και αποτελούν πηγή στρες , από τις οποίες δεν μπορούν να ξεφύγουν γιατί τις κουβαλούν μέσα τους. Οι εσωτερικοί διάλογοι που ο κάθε άνθρωπος κάνει σιωπηλά με τον εαυτό του , μερικές φορές παίρνουν δραματικές διαστάσεις και έχουν πολύ άσχημες επιπτώσεις στο άτομο ειδικά όταν σχετίζονται με αρνητική στάση απέναντι στη ζωή του ατόμου και του μειώνουν την αυτοεκτίμηση.

2 Συμπτώματα του στρες

α Οι τρόποι εκδήλωσης του στρες είναι διαφορετικοί σε κάθε άνθρωπο .Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται μια σειρά από συμπτώματα με

τα οποία εκδηλώνεται το στρες , που έχει την ιδιότητα να συσσωρεύετε και οι διάφοροι παράγοντες που το προκαλούν μοιάζει σα να συνεργάζονται μεταξύ τους και να δρουν αθροιστικά ανεβάζοντας σε υψηλά επίπεδα την αδρεναλίνη στον οργανισμό του ανθρώπου.

Συμπτώματα του στρες

- Βαριεστιμάρα
- Τάση για αναβολή
- Αφηρημάδα, δυσκολίες συγκέντρωσης
- Έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή
- Δυσκολία οργάνωσης
- Ευερεθιστότητα
- Διαταραχές μνήμης, αφηρημάδα
- Αίσθηση ότι όλοι ασχολούνται μαζί του και τον κατηγορούν
- Τάση για λανθασμένη αξιολόγηση των ανθρώπων
- Αβεβαιότητα για το ποιον μπορεί να εμπιστευτεί και ποιον όχι
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- Έντονη ανησυχία
- Αισθήματα ένοχης
- Κυνικότητα
- Επιθετικότητα
- Ανασφάλεια
- Ξεσπάσματα σε κλάμα
- Μη ανοχή κριτικής
- Απώλεια ορέξεως ή βουλιμία
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Άδειασμα από ενέργεια
- Σημαντικές αλλαγές στο βάρος
- Σημαντικές αλλαγές στην εμφάνιση, ντύσιμο, χρώμα μαλλιών, χτένισμα
- Δυσκολίες στην αναπνοή
- Εφιδρώσεις, υγρά χέρια
- Αλλεργίες
- Κόμπος στο στομάχι
- Αύξηση τόνου φωνής
- Κρύα δάχτυλα, υγρές παλάμες
- Ξερό στόμα
- Ναυτία
- Διάρροια
- Συχνουρία
- Αλλαγές στις καπνιστικές συνήθειες και στις συνήθειες κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών
- Αλλαγή στην έκφραση προσώπου (ένταση) και στη στάση του σώματος (μάζεμα)
- Συχνές απουσίες από τη δουλειά
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου
- Αύξηση καρδιακών παλμών
- Απώλεια του χιούμορ
- Αυξημένη συχνότητα εμφάνισης κρουολογημάτων και μικροασθενειών
- Υπέρταση ή υπόταση
- Πρόκληση συχνών ατυχημάτων
- Εμφάνιση διάφορων νευρικών
- Δυσκολία για χαλάρωση, να περνάει η ώρα χωρίς να ασχολείται με κάτι "σοβαρο"
- Τρίξιμο δοντιών τη νύχτα
- Εφιάλτες
- Συχνοί πονοκέφαλοι
- Απώλεια ενδιαφέροντος για την εξωτερική εμφάνιση

- Απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ
- Δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων
- Νευρικές κινήσεις σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή γενικά, όταν αισθάνεται άβολα
- Επιθετική οδήγηση
- Καθημερινή έξοδος
- Αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών, απομόνωση
- Ανεπιθύμητες και επίμονες σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό
- Μιλάει μόνος του
- Ευερεθιστότητα, συχνοί καυγάδες
- Αισθάνεται σαν ατμομηχανή έτοιμη να εκραγεί

β Τα πρώιμα συμπτώματα, οι πρώτες ενδείξεις, ότι τα επίπεδα στρες έχουν ανέβει, είναι πολλές φορές αδιόρατα και δεν τραβούν την προσοχή του ατόμου. Αρχίζουν με δυσκολίες στη συγκέντρωση, γρήγορη ομιλία, ανυπομονησία, συχνές εκρήξεις θυμού και ένα αίσθημα κούρασης που επιμένει.

Συνήθως οι άνθρωποι δε δίνουν ιδιαίτερη σημασία σ' αυτά τα πρώιμα συμπτώματα και αυξάνουν την προσπάθεια συγκέντρωσης τους αλλά παρά τις προσπάθειες, η διανοητική συγκέντρωση είναι δύσκολη και για το λόγω αυτό εκνευρίζονται εύκολα, τα παρατάνε, αισθάνονται ανίκανοι και η έκφραση του προσώπου τους αλλάζει προς το ανήσυχο ή το σκυθρωπό (Duclos et al 1989). Για να καταπολεμήσουν τον εκνευρισμό αυτοί που πίνουν καφέ και καπνίζουν ή αυτοί που συνηθίζουν να πίνουν ένα ποτηράκι κρασί με την παρέα, αρχίζουν ν' αυξάνουν την κατανάλωση καφέ, τσιγάρων και ποτού.

Όσοι αισθάνονται κούραση συνήθως θεωρούν ότι το πρόβλημα οφείλεται σε σωματική αδυναμία, όποτε αυξάνουν την ποσότητα φαγητού που καταναλώνουν ημερησίως, εκδηλώνουν βουλιμία, αλλάζουν το συνήθη τρόπο διατροφής τους με αποτέλεσμα να παίρνουν υπερβολικό βάρος. Άλλοι άνθρωποι εξαιτίας τού στρες εκδηλώνουν ανορεξία, ο ύπνος τους επηρεάζεται, γίνεται διακοπτόμενος, έχουν αϋπνίες, βλέπουν εφιάλτες ενώ άλλοι κοιμούνται υπερβολικά (Borkovec 1982, Patel 1989, Nuerenberger 1981).

Στο οξύ στρες το στόμα ξεραίνεται, υπάρχει δυσκολία στην κατάποση και οι μύες του λαιμού φαίνονται τεντωμένοι. Μερικές φορές, οι κοιλιακοί μύες έχουν τόση ένταση που βιώνονται από το άτομο σαν σφίξιμο ή κόμπος στο στομάχι.

Η χρόνια ένταση μπορεί να οδηγήσει σε τικ όπως φάγωμα νυχιών ή χαίδεμα μαλλιών, ρυθμικό κούνημα γόνατων ή ποδιού κ.ά.

Το χρόνιο στρες μπορεί να προκαλέσει ασθένειες μικρότερης ή μεγαλύτερης σοβαρότητας, αϋπνίες, πονοκέφαλους, ημικρανίες, ασθματικές κρίσεις, έκζεμα, αρθρίτιδες, οσφυαλγίες, συχνά κρυολογήματα, δυσπεψία, διάρροιες

ή δυσκοιλιότητα. Οι ασθένειες αυτές μπορεί να μην απειλούν άμεσα τη ζωή όμως προκαλούν δυσανασχέτηση και στερούν από τον άνθρωπο την απόλαυση της ζωής (Benson and Klipper 1976, Zeagan 1982, Davis, McKay & Eshelman 1982, Patel and Marmot 198] Moos and Solomon 1965, Brauer et al, 1979).

Άλλες σοβαρότερες ασθένειες που προκαλεί το στρες είναι αρτηριακή υπέρταση, έλκος στόμαχου, ευερέθιστο έντερο, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακά προβλήματα όπως στηθάγχη και έμφραγμα που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο, ακόμη πολλοί θεωρούν το στρες σαν αιτιολογικό παράγοντα για την εμφάνιση καρκίνου (Engel 1971, Brauer et al 1979, Zeagans 1982, Davis, McKay & Eshelman 1982, Patel .Marmot and Terry 1981, Patel and Marmot 1988)

3 Η φύση του στρες

α Όταν ένας οργανισμός βρίσκεται μπροστά σε μία κρίσιμη κατάσταση προετοιμάζεται για δράση με την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αποδεσμεύει ενέργεια για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης που εκφορτίζεται με τη μορφή μιας εκούσιας ενέργειας σαν παρόρμηση. Οι παρορμήσεις έχουν σα στόχο την προσαρμογή τού οργανισμού σε μια ιδιαίτερη περιβαλλοντική κατάσταση. Τέτοιες παρορμήσεις είναι αντιδράσεις φόβου, ανταγωνιστικότητας, σεξουαλικές αντιδράσεις κ.ά. Η παρόρμηση δηλαδή είναι η διοχέτευση της ενέργειας προς μία ορισμένη κατεύθυνση και ασυνείδητα.

Εξαιτίας της συγκαλυμμένης φύσης των περισσότερων φόβων που βιώνει ο άνθρωπος, αυτοί δεν αντιμετωπίζονται ικανοποιητικά και έτσι μετατρέπονται σε στρες. Επειδή δε οι φόβοι αυτοί είναι απωθημένοι είναι ψυχοαποσυνδεδεμένοι και βρίσκονται πέρα από τον έλεγχο της θέλησης εξαιτίας του γεγονότος ότι το αληθινό αντικείμενο του φόβου είναι άγνωστο. Έτσι οι άγνωστοι φόβοι συχνά προβάλλονται σε άλλα αντικείμενα φόβου και εκδηλώνονται με τη μορφή της φοβίας (Nuernberger 1981).

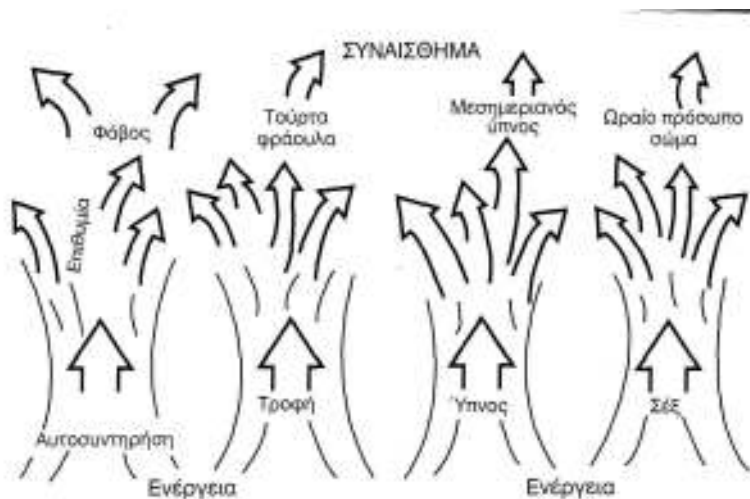
Πριν από την αποδέσμευση της ενέργειας σαν παρόρμηση, ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση έντασης η οποία συνήθως ονομάζεται διέγερση. Η διέγερση είναι ανεξάρτητη από το συναίσθημα που εξυπηρετεί. Η διέγερση είναι σχετικά αδιαφοροποίητη όμως καθώς αυξάνει γίνεται εντονότερη, η ενέργεια της τείνει να πάρει

μια ειδική μορφή και αποδεσμεύεται σαν παρόρμηση για την επίτευξη ενός ορισμένου στόχου (Παπαγεωργίου 1991)

Μερικές φορές το ερέθισμα προκαλεί μια ήπια διέγερση ώστε να μην προκαλείται αντίδραση με τη μορφή τής παρόρμησης αλλά απλώς επηρεάζει τα σπλάχνα, την καρδιά και άλλα όργανα. Η συνειδητοποίηση των σωματικών αυτών αλλαγών ονομάζεται αίσθημα. Τα αισθήματα μπορούν να γίνουν εξαιτίας της σωματικής έντασης ερεθίσματα για δράση, στην αρχή με τη μορφή της διέγερσης και μετά με την αύξηση της έντασης σαν παρόρμηση.

Μια απλή παρόρμηση εκφορτίζεται πάντοτε άμεσα σε δράση. Αυτή την κατάσταση της συσσώρευσης ενέργειας πριν από την εκφόρτιση την ονομάζουμε συναίσθημα. Μια τέτοια συσσώρευση ενέργειας έχει βιολογική αξία γιατί κάνει την εκφόρτιση πιο έντονη και πειστική δίνοντας έτσι μεγαλύτερη δύναμη στην παρόρμηση. Η συσσώρευση ενέργειας έχει σαν αποτέλεσμα την υπερνίκηση όλων των εμποδίων οδηγώντας έτσι την παρόρμηση στην επίτευξη του σκοπού της (Παπαγεωργίου 1991).

Αίσθημα- Παρόρμηση-Συναίσθημα



Ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή του ανθρώπου είναι να προστατεύσουν τη ζωή, την ατομικότητα και την ελευθερία κινητοποιώντας την απαραίτητη ενέργεια προς εσωτερικό του ανθρώπου. Σαν ανταπόκριση σ' ένα στρεσογόνο ερέθισμα, ένα διεγέρτη, οι μύες διατείνονται και η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα. Οι επιλογές είναι επίθεση, υποχώρηση, παράδοση ή αναγνώριση ότι αυτό το σημάδι που εκλήφθηκε ως απειλή στην πραγματικότητα δεν αποτελούσε

απειλή. Στις κοινωνίες που ζουν τα ανθρώπινα όντα κυριαρχούν κανόνες και επιβάλλονται κοινωνικοί ρόλοι σύμφωνα με τους οποίους οι μεν γυναίκες "εκπαιδεύονται" να καλύπτουν το θυμό τους οι δε άνδρες το φόβο τους. Όμως φόβος και θυμός είναι φυσικό να βιώνονται απ' όλα τα όντα ανεξαρτήτως φύλου και αν ο φόβος και ο θυμός εξετασθούν στην καθαρή τους μορφή θα διαπιστωθεί ότι σε στιγμές ολικού θυμού ή φόβου το ανθρώπινο ον πλημμυρίζει ενέργεια.

Όμως όπως ήδη ελέχθη έχουμε εκπαιδευθεί να κρύβουμε τα συναισθήματα μας και να ντρεπόμαστε γι' αυτά. Έτσι η καθαρή ενέργεια των συναισθημάτων δε διοχετεύεται σε δράση αλλά αντίθετα παγιδύεται σε μία λυκοφωτική κατά στάση χρόνιας ανησυχίας ή δυσφορίας. Η κατάσταση αυτή "δηλητηριάζει" την αρμονική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και την εσωτερική ηρεμία του πνεύματος.

4 Τρόποι ανταπόκρισης σε στρεσογόνους παράγοντες

Το 1914ο Cannon περιέγραψε την αντίδραση του ανθρώπου στο κίνδυνο με τις λέξεις "fight or flight", που στη γλώσσα μας μεταφράζονται μάχη ή φυγή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που ο άνθρωπος αντιδρά στους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα του ατόμου. Υπάρχουν τρεις κύριοι τρόποι αντίδρασης-ανταπόκρισης: Μάχη, Φυγή, Ξεγλίστρημα. Αυτές οι ανταποκρίσεις δεν είναι πάντοτε απαραίτητο να γίνονται αυτόματα αλλά μπορεί με τη χρήση της λογικής να γίνεται αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων που είναι διαθέσιμες και μετά να γίνεται επιλογή του τρόπου αντίδρασης. Το σημαντικό είναι να είμαστε ικανοί να χρησιμοποιούμε κάθε μία από αυτές τις τακτικές ανάλογα με την περίπτωση.

Η άκριτη κατάχρηση ενός τύπου ανταπόκρισης στους στρεσογόνους παράγοντες, κυρίως από συνήθεια, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα αυξήσει τα επίπεδα του στρες που βιώνει το άτομο.

α Η τακτική της μάχης

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι αντίδρασης με την τακτική της μάχης.

β Η εξωτερική μάχη.

Η εν θερμώ φιλόδοξη τακτική ακολουθείται κυρίως από ενεργητικά και με υψηλές ικανότητες άτομα που έχουν την τάση να συσσωρεύουν επιτυχίες και τρόπαια παρά να απολαμβάνουν τη διαδικασία της επίτευξης του στόχου. Είναι συνήθως ανυπόμονα άτομα, αισθάνονται συνεχώς πίεση χρόνου, προχωρούν προς τον επόμενο στόχο πριν ολοκληρώσουν τον προηγούμενο. Είναι συνήθως εργασιομανείς και έχουν δυσκολία να χαλαρώνουν. Στη χειρότερη περίπτωση είναι επιθετικοί και μονίμως εκνευρισμένοι.

γ Η εσωτερική μάχη.

Στην περίπτωση αυτή το άτομο ανταποκρίνεται με μάχη η οποία όμως δεν εκφράζεται εξωτερικά. Αντίθετα φαίνεται ότι έχει τον πλήρη έλεγχο και ότι δε δίνει σημασία στο συμβάν ενώ εσωτερικά τον απασχολεί για αρκετό διάστημα και κατατρώγεται μ' αυτό. Συνήθως τα άτομα αυτά είναι τύποι που είναι μεθοδικοί, ακριβείς, τακτικοί και συνεπείς. Φαίνονται σα να μην έχουν συναισθήματα και στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικοί και να διακατέχονται από σκέψεις οι οποίες επαναλαμβανόμενα γυρίζουν στο μυαλό τους. Έχουν δυσκολία να παραβλέψουν γεγονότα που κεντρίζουν την ανάγκη ότι πρέπει να έχουν πάντα τον έλεγχο ακόμη και στις πιο προσωπικές στιγμές.

δ Η τακτική της φυγής

Η ανταπόκριση εδώ έχει σα στόχο να αποφύγει το στρεσογόνο παράγοντα. Αυτός ο τύπος ανταπόκρισης μπορεί να οδηγήσει σε καχύποπτη συντηρητική συμπεριφορά και να δείχνει τον εαυτό του σαν ευάλωτο, εξαρτημένο και μαλθακό. Τέτοιοι τύποι ανθρώπων μπορεί να αισθάνονται ότι βρίσκονται στο έλεος των άλλων και αποσύρονται στον προσωπικό τους χώρο όπου κρύβονται ή κλείνονται στον εαυτό τους απομονωμένοι και καχύποπτοι.

ε Η τακτική του ξεγλιστρήματος

Η τακτική αυτή μπορεί να περιγραφεί σαν "γίνομαι ένα με ή γλιστρώ μαζί με το ερέθισμα της στιγμής". Ούτε μάχη, ούτε φυγή. Το άτομο φαίνεται ανεκτικό και προσαρμοστικό σε κάθε αλλαγή που αντιμετωπίζει και δείχνει ένα χαμαιλεοντισμό.

Η υπερβολική χρήση αυτής της τακτικής συνήθως οδηγεί σε απρόβλεπτη συμπεριφορά ανάλογα με την εικόνα που έχει διαμορφώσει το άτομο για την όλη κατάσταση, δείχνει άνθρωπο χωρίς σταθερές κλίμακες αξιών.

5 Επαγγελματικό άγχος (job stress)

α Η εργασία δεν αποτελεί μόνο πηγή ικανοποίησης και κοινωνικοοικονομικής εξέλιξης, αλλά επίσης αποτελεί πηγή ψυχικής και σωματικής πίεσης. Εκείνο που χαρακτηρίζει την πίεση αυτή, είναι το γεγονός ότι αντίθετα με τα προβλήματα που προέρχονται από το περιβάλλον της προσωπικής ζωής, η αντιμετώπιση του επαγγελματικού άγχους είναι δύσκολη για το άτομο επειδή συνήθως, το ίδιο μπορεί να κάνει ελάχιστα πράγματα για να τροποποιήσει το εργασιακό περιβάλλον του. Το γεγονός αυτό συνδέεται με τη θεωρία που προτείνει, ότι το κατά πόσον το κέντρο ελέγχου του περιβάλλοντος είναι εσωτερικό (το ίδιο το άτομο καθορίζει τα γεγονότα και το περιβάλλον) ή εξωτερικό (το άτομο δεν έχει κανένα έλεγχο πάνω στα όσα συμβαίνουν γύρω του), είναι ισχυρός παράγων που καθορίζει τη δυνατότητα προσαρμογής σε μια κατάσταση. Στην πραγματικότητα δεν είναι απαραίτητο να υπάρχουν εντυπωσιακά ψυχοπιεστικά γεγονότα. Η άθροιση μικρότερων καθημερινών προβλημάτων και φθοροποιών καταστάσεων, αρκεί για να δημιουργήσει σημαντικό αίσθημα πίεσης, η οποία να αφορά και το στρατιωτικό προσωπικό (στελέχη-στρατεύσιμοι). Από κει και πέρα, το επαγγελματικό άγχος από μόνο του δεν αρκεί για να προκαλέσει επαγγελματική εξουθένωση.

β Μερικές μελέτες συσχετίζουν την εργασιακή πίεση τόσο με προβλήματα της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Ενώ φαίνεται ότι η επίδραση του υπερβολικού χρόνου και φόρτου εργασίας είναι μέτρια, σημαντική φαίνεται να είναι η επίδραση της αίσθησης του ελέγχου, της χρήσης των ικανοτήτων, των γνώσεων και η υποστήριξη που λαμβάνεται από το εργασιακό περιβάλλον πάνω στην ψυχολογική πίεση που βιώνει το άτομο. Αυτοί οι πιεστικοί παράγοντες φαίνεται επίσης να σχετίζονται και με την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένης και της κατάθλιψης. Συνολικά οι παράμετροι της εργασιακής πίεσης φαίνεται να ερμηνεύουν το 41% της διασποράς της γενικής κατάστασης της υγείας του ατόμου.

γ Ωστόσο τα πιο σημαντικά στοιχεία που αξίζει να εστιάσουμε για να εντοπίσουμε τα αίτια του επαγγελματικού άγχους στα πλαίσια του Στρατού είναι : Η ικανοποίηση από την εργασία και από το οργανόγραμμα, αίσθημα ασφάλειας που παρέχει η οργάνωση, η λειτουργικότητα και η αφοσίωση στο οργανόγραμμα, άγχος, ανησυχία, σωματικά συμπτώματα, εξάντληση, πίεση λόγω φόρτου εργασίας, διαπροσωπικές σχέσεις, προοπτικές για σταδιοδρομία, διευθυντική-διοικητική υπευθυνότητα, προσωπική υπευθυνότητα, μεταθέσεις, υπηρεσίες, κρίσεις, οικογενειακές υποχρεώσεις, καθημερινά μικροπροβλήματα, ανυπομονησία, έλεγχος, βραδύτητα αποφάσεων, συμμετοχή ή όχι σε λήψη απόφασης, ανταγωνισμοί, ευκαιρίες για εξέλιξη, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον. Οι χρονικές συνιστώσες των πιεστικών παραγόντων έχουν ιδιαίτερη σημασία. Η συνεχής ύπαρξη άγχους φαίνεται να επιφέρει σημαντικότερες συνέπειες από την επεισοδιακή εμφάνισή της.

δ Είναι ενδιαφέρον να αναφερθούμε ότι στα μισά από τα μείζονα στρατιωτικά αεροπορικά ατυχήματα στις ΗΠΑ, μετά το 1991, συνυπάρχει κάποιος επιβαρυντικός ψυχολογικός παράγοντας σε ένα ή περισσότερα μέλη του πληρώματος. Σε ποσοστό 15% θεωρήθηκε ότι ο παράγοντας αυτός συνετέλεσε στο ατύχημα. Οι πιλότοι της πολεμικής αεροπορίας ζουν μια ζωή με πολύ πίεση και πολλές δυσκολίες, παρόλα αυτά όμως διαθέτουν τους απαραίτητους μηχανισμούς να το ελέγχουν σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην έχει εμφανή επίδραση στην απόδοσή τους στην εργασία⁵. Για κάθε πιλότο, υπάρχει ένα ποσοστό άγχους και πίεσης, ικανό να υπερβεί την ικανότητά του να απομονώνει τα προβλήματα. Ο καθένας μας έχει μια συγκεκριμένη αντοχή στο άγχος που δημιουργούν τα προβλήματα της ζωής και αυτή η αντοχή δεν είναι σταθερή κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Όταν οι δυσκολίες στη ζωή μας και το άγχος που δημιουργείται από ένα συγκεκριμένο γεγονός, υπερβαίνει το όριο αντοχής, η ικανότητα να διατηρούμε προβλήματα στο μυαλό μας, χωρίς να μας δημιουργούν επιπτώσεις στην υγεία μας, περιορίζεται. Με αποτέλεσμα να μειώνεται η απόδοση και να αρχίζουν τα λάθη. Όσο πιο πολύπλοκη είναι η εργασία που πρέπει να πραγματοποιηθεί, τόσο περισσότερα είναι και τα λάθη αλλά και ο κίνδυνος ενός ατυχήματος αυξάνεται.

ε Όταν υπάρχουν πολλά προσωπικά προβλήματα η πρώτη ι-

⁵ «Η ΠΤΗΣΗ».Ενημερωτικό περιοδικό ασφαλείας πτήσεων εδάφους. Φθινόπωρο 2004.σελ.6-8.

κανότητα που διαταράσσεται είναι η εστίαση και η ανάλογη προσοχή σε κάποιο δεδομένο αντικείμενο. Πρέπει να σημειωθεί ότι η έλλειψη προσοχής (inattention), η απόσπαση της προσοχής (distraction) ή η υπερβολική επικέντρωση της προσοχής (channelized attention) σε λάθος αντικείμενο εκτρέπουν την προσοχή από το ανατιθέμενο έργο με αποτέλεσμα να δημιουργείται ατύχημα ή λαθεμένη λήψη απόφασης. Είναι πολύ σημαντικό να προλαμβάνονται τα συμπτώματα της επαγγελματικής πίεσης, για να μην επιφέρουν την κατάρρευση της προσαρμοστικής ικανότητας του ατόμου από την χρονιότητα του άγχους, με αποτέλεσμα την επαγγελματική εξουθένωση. Γι'αυτό λοιπόν η αναγνώριση ορισμένων προειδοποιητικών συμπτωμάτων άγχους σε στρατιωτικό προσωπικό, όπως: ευερεθιστότητα, αντίδραση υπερβολική σε μικρές ενοχλήσεις, εχθρικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης και κατανόησης, μειωμένη προσοχή, απομάκρυνση, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όχι υπερβολικά και βιαστικά, ώστε με κάποιο έμμεσο τρόπο να παραπέμπονται σε ειδικούς ψυχικής υγείας, όταν είμαστε σίγουροι για τα συμπεράσματα.

6 Επαγγελματική εξουθένωση (Burnout)

α Τα τελευταία χρόνια εμφανίστηκε ένας καινούριος όρος, η Επαγγελματική εξουθένωση «burnout», ο οποίος υποδηλώνει την συναισθηματική και νοητική εξουθένωση στην εργασία, που αποτελεί ένα πολύ σημαντικό σύγχρονο φαινόμενο. Η εργασία δεν αποτελεί απλά μόνο ένα τρόπο επιβίωσης, αλλά πολύ περισσότερο καθορίζει την κοινωνική θέση του ατόμου και προσδίδει νόημα στη ζωή του, ιδιαίτερα για τα άτομα εκείνα που έχουν απορρίψει τη θρησκευτικότητα και τη μεταφυσική, ως οδηγία σημεία για τη ζωή τους. Παρότι οι οικονομικές απολαβές είναι ένας σημαντικός παράγοντας, δεν αποτελούν ούτε αυτοτελή τρόπο αντιμετώπισης ούτε προληπτικό μέτρο, με την εξαίρεση των περιπτώσεων εκείνων που αποτελούν μέτρο επιτυχίας. Σημαντικός παράγοντας αντίθετα είναι η μεγάλη αφοσίωση στην εργασία που αποτελεί ένα σχετικά σύγχρονο φαινόμενο. Πολλοί άνθρωποι, συνήθως επαγγελματίες υψηλού επιπέδου, (ίσως σε αυτήν την περίπτωση να περιλαμβάνονται και οι υψηλόβαθμοι στρατιωτικοί), ταυτίζονται τόσο πολύ με την εργασία τους και την υπηρεσία τους, σε βαθμό που παίρνουν κάθε επιτυχία ή αποτυχία απόλυτα προσωπικά. Σ' αυτό το πλαίσιο, η αποτυχία μπορεί να βιωθεί ως τραυματισμός του βαθύτερου νοήματος της ζωής του ατόμου και

μπορεί σε ακραίες περιπτώσεις να οδηγήσει στην εμφάνιση καταθλιπτικών εκδηλώσεων.

β Παρόλο που οι εξωτερικοί πιεστικοί παράγοντες δε μπορούν από μόνοι τους να οδηγήσουν στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης, η πίεση που προκαλείται από το αίσθημα κάποιου ότι έχει ανεπαρκή έλεγχο πάνω στην εργασία του και τις συνθήκες της, από τις απογοητευμένες ελπίδες και προσδοκίες καθώς και από το αίσθημα της απώλειας του νοήματος της ζωής, μπορεί να είναι αυτοτελείς αιτίες εξουθένωσης, και όλες καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητα του ατόμου, αλλά και από την τοποθέτηση που έχει λάβει απέναντι στη συγκεκριμένη εργασία και τη θέση που της έχει δώσει στη ζωή του. Ο όρος «Επαγγελματική Εξουθένωση» (Burnout) προτάθηκε για πρώτη φορά από τον Fredenberger το 1974 για να υποδηλώσει και να περιγράψει μια συμπτωματολογία εξάντλησης που παρατηρείται σε επαγγελματίες της ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, την όρισε ως *«Αποτυχία, αδυναμία ή εξουθένωση που ακολουθεί την υπερβολική επιστράτευση ενέργειας, δύναμης ή δυνατοτήτων»*.

γ Ο όρος «Επαγγελματική Εξουθένωση» (Burnout) δεν είναι συνώνυμος του όρου «Εργασιακή πίεση» (job stress), «κόπωση» (Fatigue), «αποξένωση» (alienation) ή «κατάθλιψη» (depression), ωστόσο είναι τόσο δημοφιλής κατά τα τελευταία χρόνια που η άκριτη χρήση του οδήγησε σε σύγχυση μεταξύ των διαφόρων ορισμών. Η Επαγγελματική Εξουθένωση φαίνεται να προκαλείται από δυσανάλογα έντονη προσπάθεια (επένδυση σε χρόνο, συναισθηματική εμπλοκή, προσπάθεια κατανόησης) και ταυτόχρονα χαμηλή ικανοποίηση (αρνητικό αποτέλεσμα), ενώ η εργασία χαρακτηρίζεται από υψηλή πίεση (λόγω υψηλών απαιτήσεων).

δ Πρώτο βήμα για την πρόληψη είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Στόχος των μέτρων που θα πρέπει να ληφθούν είναι η μείωση της πίεσης με ταυτόχρονη αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία. Το κοινωνικό περιβάλλον καθώς και η συνοχή της επαγγελματικής ομάδας μπορεί να βοηθήσουν στο σκοπό αυτό. Η Επαγγελματική Εξουθένωση έχει σοβαρές κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις. Αναφέρεται ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα, πρόωρης αποχώρησης από την εργασία.

7 Σχέση μεταξύ Επαγγελματικής Εξουθένωσης και προσωπικότητας.

α Η φύση του επαγγέλματος δρα ως φίλτρο και προσελκύει μόνο άτομα με ειδικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Αυτό όμως δεν είναι πάντα αληθές και εξαρτάται από τον τρόπο εισόδου στη συγκεκριμένη εργασία. Η προσωπικότητα είναι εκείνη που θα καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ερμηνεύει τα γεγονότα που συμβαίνουν και αντιλαμβάνεται τη διαντίδραση μεταξύ του εαυτού του και του περιβάλλοντος. Στο ένα άκρο βρίσκονται τα άτομα εκείνα που ερμηνεύουν τα γεγονότα ως οφειλόμενα κυρίως στην τύχη, ενώ οι δικές τους ενέργειες δεν έχουν επίδραση ούτε στην εμφάνιση, αλλά ούτε και στο αποτέλεσμα (εξωτερικό κέντρο ελέγχου - external locus of control). Στο άλλο άκρο βρίσκονται τα άτομα εκείνα που πιστεύουν ότι τα γεγονότα βρίσκονται σημαντικά κάτω από το δικό τους έλεγχο και ότι επηρεάζουν ότι συμβαίνει γύρω τους (εσωτερικό κέντρο ελέγχου - internal locus of control). Η ενίσχυση, η ανταμοιβή και η επιβράβευση είναι σημαντικές και μάλιστα στα πλαίσια του Στρατού σημαντικότερες. Όμως τον κυρίαρχο ρόλο τον παίζει η ερμηνεία για τα γεγονότα που θα κάνει το άτομο (θέση του κέντρου ελέγχου) ακόμα και για το κατά πόσον θα θεωρήσει ένα γεγονός ως επιβράβευση ή όχι.

β Εμπειρικά δεδομένα προτείνουν ότι όσο το άτομο θεωρεί, ότι έχει τον έλεγχο πάνω στα γεγονότα, τόσο λιγότερη ψυχική πίεση βιώνει. Αυτό είναι βασικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που εμφανίζει ανταγωνιστικότητα, ταχύτητα και υψηλή ενέργεια. Αυτή η ίδια προσωπικότητα όμως, φαίνεται ταυτόχρονα ότι σχετίζεται περισσότερο με την εμφάνιση Επαγγελματικής Εξουθένωσης. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα χαρακτηριστικά της εκδηλώνονται πλήρως μόνο κάτω από συνθήκες πιεστικής εργασίας που τα απαιτεί ή ακόμα και τα ενθαρρύνει. Ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, είναι η «σκληρότητα» (hardiness). Αυτό το χαρακτηριστικό περιλαμβάνει την ενεργό συμμετοχή του εργαζόμενου (σε αντίθεση με την αποξένωση), τον έλεγχο (σε αντίθεση με την απελπισία) και την αναζήτηση της πρόκλησης (σε αντίθεση με την αδιαφορία). Έτσι τα «σκληρά» άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν τους πιεστικούς παράγοντες αποτελεσματικότερα αλλά από την άλλη μεριά η ίδια η έμμονη ιδέα του ανταγωνισμού αποτελεί ψυχοπιεστικό παράγοντα που μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να

αντιμετωπίσουν. Η φευγαλέα στιγμή της επιτυχίας δεν είναι αρκετή για τον υψηλά αφοσιωμένο «εργασιομανή» ή επαγγελματία που μένει με μια πικρή γεύση και με μια αίσθηση κενού βαθιά μέσα του.

γ Στο burn out τα άτομα δεν φτάνουν σταδιακά αλλά προηγείται μια μακροχρόνια διαδικασία που έχει περιγραφεί σε τέσσερα στάδια.

Το στάδιο της ικανοποίησης: Στο στάδιο αυτό το άτομο είναι ευχαριστημένο από τη δουλειά που κάνει και βάζει ολοένα και περισσότερη ενέργεια σε αυτήν. Αν όμως αυτή η κατανάλωση ενέργειας συνεχώς αυξάνει χωρίς ευχάριστα διαλείμματα για συσσώρευση ενέργειας από άλλες πηγές, όπως ψυχαγωγία, χόμπι, συντροφιά με φίλους κ.ά. τότε σταδιακά το άτομο φθάνει στο δεύτερο στάδιο.

Το στάδιο του "στερέματος" της ενέργειας. Το άτομο αρχίζει σιγά-σιγά να νιώθει κούραση και έλλειψη ενέργειας, ενώ αρχίζουν οι διαταραχές ύπνου. Αρχίζει τότε να παραπονιέται πως δεν είναι σε θέση να κάνει τόσα πράγματα όσα έκανε πριν, ότι έχει στερέψει η δημιουργικότητα του, ότι έχει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων και εκδηλώνει κυνισμό στη συμπεριφορά του.

Το στάδιο των χρόνιων συμπτωμάτων. Με την πάροδο του χρόνου το άτομο αρχίζει να αισθάνεται εξαντλημένο και άρρωστο με μια ποικιλία σωματικών συμπτωμάτων όπως πόνοι σ' όλο το σώμα, ναυτία, ένταση, πονοκέφαλοι και πόνοι στη μέση. Ξυπνάει το πρωί με κούραση παρά το ότι κοιμήθηκε το βράδυ. Η συμπεριφορά του αλλάζει και ενώ μπορεί πριν να ήταν ένας ήρεμος και πράος χαρακτήρας αρχίζει να γίνεται ευερέθιστος και επιθετικός και χάνει με την παραμικρή δυσκολία τον έλεγχο της συμπεριφοράς του. Οι διατροφικές του συνήθειες αλλάζουν επίσης, και αρχίζει να γίνεται απόμακρος, κλείνεται σταδιακά στον εαυτό του, σε σημείο που μερικές φορές φθάνει μέχρι τη σχεδόν πλήρη απομόνωση από το συνήθη κοινωνικό του κύκλο.

Το στάδιο της κρίσης (breakdown). Το άτομο τελικά φθάνει στο στάδιο να αισθάνεται ανίκανο να συνεχίσει να ζει κατ' αυτόν τον τρόπο και πολλοί άνθρωποι αυτού του σταδίου βρίσκουν καταφύγιο στο ποτό ή τα ηρεμιστικά, ενώ χάνουν κάθε ενδιαφέρον για το τι γίνεται γύρω τους και γίνονται αδιάφοροι. Άλλοι πάλι εκδηλώνουν μια φυσική ή σωματική εξάντληση με τη μορφή κατά-

θλιψης ή με την εκδήλωση σοβαρής σωματικής δυσλειτουργίας όπως π.χ. έμφραγμα. Μερικοί άνθρωποι, ευτυχώς λίγοι, δεν βρίσκουν πια κανένα ενδιαφέρον για τη ζωή και επιχειρούν ν' αυτοκτονήσουν (Shubin 1978, Maslach 1976, Storlie 1979).

8 Επαγγελματική άγχος και Εξουθένωση Στρατιωτικού Προσωπικού.

α Υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία που αφορούν το στρατιωτικό προσωπικό, παρότι εκτιμάται ένα σημαντικό ποσοστό των περιπτώσεων που απασχολούν τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας των ενόπλων δυνάμεων, ενδεχομένως να είναι στην πραγματικότητα περιπτώσεις Επαγγελματικής Εξουθένωσης.

Οι κυριότερες εργασίες που έχουν ως σήμερα δημοσιευθεί αφορούν το νοσηλευτικό προσωπικό, κάνουν όμως δυνατή την εκτίμηση της επίδρασης ενός ειδικού τύπου περιβάλλοντος όπως ο στρατός, καθώς μπορεί να γίνει άνετα η σύγκριση με τα ευρήματα από μελέτες σε νοσηλευτικό προσωπικό που δεν ανήκει στις ένοπλες δυνάμεις. Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι η «σκληρότητα» της προσωπικότητας είναι και στην περίπτωση του στρατιωτικού προσωπικού σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το βαθμό Επαγγελματικής Εξουθένωσης όμως φαίνεται ότι το στρατιωτικό προσωπικό αντιμετωπίζει σαφώς περισσότερους πιεστικούς παράγοντες που αφορούν τον τόπο και το χώρο αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις στην εργασία. Παρότι το στρατιωτικό νοσηλευτικό προσωπικό αναφέρει γενικά περισσότερο ικανοποιημένο όσον αφορά μισθολογικά θέματα και γενικότερα θέματα απολαβών, οι πολίτες νοσηλευτές αναφέρουν σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη δουλειά τους, συνοχή μεταξύ συναδέλφων, στήριξη από τους προϊσταμένους, καταλληλότερη λήψη αποφάσεων, αίσθηση αυτονομίας, ορατό στόχο για την εργασία τους καθώς και ύπαρξη ευκαιριών για δημιουργικές αλλαγές.

β Το δείγμα της παρακάτω έρευνας αποτελείται από σαράντα πέντε αξιωματικούς σπουδαστές της ΑΔΙΣΠΟ, συγκεκριμένα είκοσι εννέα του ΣΞ, εννέα της ΠΑ, επτά ΠΝ, με συνολικά χρόνια υπηρεσίας από 13 έως 28 χρόνια. Στους αξιωματικούς αυτούς χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε μία κλίμακα «Πηγών Άγχους», όπου αποτελούνταν από δέκα οκτώ ερωτήσεις,

που μετρούν τις παρακάτω διαστάσεις: Παράγοντες άγχους εσωγενείς στην εργασία τους π.χ φόρτος εργασίας, παράγοντες άγχους που συνδέονται με τις σχέσεις τους στο χώρο εργασίας π.χ έλλειψη στήριξης από συναδέλφους και Διοικητή, παράγοντες άγχους που συνδέονται με διοικητικά καθήκοντα, παράγοντες άγχους που συνδέονται με τη σταδιοδρομία π.χ ασαφείς προοπτικές εξέλιξης, παράγοντες άγχους που συνδέονται με την οργάνωση και την λειτουργικότητα στην εργασία, παράγοντες άγχους που συνδέονται με τη διασύνδεση οικογενειακής και κοινωνικής ζωής. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις δίνονται βάσει τετραβάθμιας κλίμακας (1=σχεδόν ποτέ έως 4=συχνά).

γ Στο Παράρτημα «Α» παρουσιάζονται 8 γραφήματα συχνότητας πηγών άγχους, όπως δίνονται μέσα από τις 18 ερωτήσεις και αφορούν: Εκδήλωση άγχους κατά τη διάρκεια της καριέρας, λόγω φόρτου εργασίας (1^ο γράφημα). Εκδήλωση εξουθένωσης από ωράριο και υπηρεσίες (2^ο γράφημα). Εκδήλωση άγχους από πίεση του περιβάλλοντος με εκδήλωση έντονων συμπτωμάτων (3^ο γράφημα). Εκδήλωση πίεσης σε περιόδους μεταθέσεων (4^ο γράφημα). Εκδήλωση συνεχών συμπτωμάτων άγχους (5^ο γράφημα). Προοπτικές σταδιοδρομίας (6^ο γράφημα). Αίσθημα ασφάλειας από την εργασία (7^ο γράφημα). Ψυχική επαφή με Διοίκηση (8^ο γράφημα).

δ Σύμφωνα με την έρευνα, μεγαλύτερη συχνότητα άγχους παρουσιάζουν τα στελέχη, όταν εξασκούν Διοικητικά καθήκοντα σε ποσοστό 80% και στους τρεις κλάδους, σε συνδιασμό με οικογενειακά προβλήματα. Ποσοστό 10% όταν τους ανατίθενται πολλαπλά καθήκοντα, ποσοστό 5% όταν εργάζονται σε Επιτελείο, ποσοστό 3% κατά τις μεταθέσεις και αφορούσε μόνο απαντήσεις από ΣΞ και ποσοστό 2% όταν έχουν οικονομικά προβλήματα. Σε ερώτηση αν ένιωσαν εξουθενωμένοι από το ωράριο εργασίας και τις υπηρεσίες, το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε εμφάνιση σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως φαίνεται στο 2^ο γράφημα.

ε Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια να διερευνηθεί ο χώρος του Στρατού ως προς το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση. Τα αποτελέσματα της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν ήταν ιδιαίτερα αξιόλογα, σε αντίθεση με το επαγγελματικό άγχος, το οποίο συναντάται συχνά κατά την εκτέλεση Διοικητικών καθηκόντων. Το δείγμα ήταν ευκαιριακό, ακριβώς διότι ο χώρος του Στρατού, είναι ιδιαίτερα δύσκολος να διερευνηθεί, συνήθως απαι-

τείται σχετική άδεια και τα στελέχη διστάζουν να απαντήσουν με ειλικρίνεια. Τα αποτελέσματα μόνο ενδεικτικά μπορούν να θεωρηθούν, λόγω του μικρού ποσοστού συμμετοχής και θα ήταν αναγκαίο να διερευνηθεί καλύτερα, ο χώρος αυτός του Στρατού, για να εξαχθούν συμπεράσματα χρήσιμα για την ψυχική υγεία όλου του στρατιωτικού προσωπικού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Δ» ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΜΑΧΗΤΗ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΑΧΗΣ

1. Γενικά

α Όσοι υπηρετούν στις ένοπλες δυνάμεις είναι δυνατόν να εκτεθούν σε ψυχολογικές και συναισθηματικές εμπειρίες , οι οποίες δεν είναι συνηθισμένες κάτω από φυσιολογικές συνθήκες (ειρηνικής περιόδου) .

Μερικές από τις εμπειρίες-καταστάσεις , με το στρες που δημιουργούν είναι δυνατόν να διευρύνουν τις ικανότητες του μαχητή , για επιβίωση και νίκη.

Το στρες δημιουργεί ως αντίδραση πολυποίκιλες συμπεριφορές , οι στρατιωτικοί στη μάχη βιώνουν μια μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων , αλλά τελικά η συμπεριφορά τους είναι αυτή που καθορίζει και επηρεάζει άμεσα την ασφάλεια και την επιτυχία μιας αποστολής.

Οι αποστολές μάχης επιφέρουν εκτός των άλλων και πολλές άσχημες και στρεσογγόνες καταστάσεις οι οποίες δρουν ως πολλαπλασιαστές , του ήδη υπάρχοντος στρες.

Τέτοιου είδους καταστάσεις είναι : η βαριά σωματική εργασία, η απώλεια ύπνου, αφυδάτωση, κακή διατροφή, δυνατοί θόρυβοι, ισχυροί κραδασμοί από τις εκρήξεις , δριμύ ψύχος , υγρασία , άσχημες συνθήκες υγιεινής , ασθένειες , τοξικές ουσίες , καθώς και κάθε είδους κακουχία μπορεί να συναντήσει κάποιος στο πεδίο της μάχης.

Οι καταστάσεις αυτές , σε συνδυασμό με προσωπικά η οικογενειακά προβλήματα , επηρεάζουν την δυνατότητα αντιμετώπισης της προοπτικής του κινδύνου και εξασθενούν τις δυνατότητες που απαιτούνται για την εκπλήρωση της αποστολής.

Ο εκάστοτε ηγέτορας οφείλει να διατηρεί τα επίπεδα του στρες στο τμήμα του , μέχρι του σημείου που η αποδοτικότητά τους και η εμπιστοσύνη του προς την διοίκηση θα είναι μέγιστη, καθόσον όταν η εμπιστοσύνη του μαχητή προς τον ηγέτορα κλονιστεί , το πλέον πιθανό είναι να δημιουργηθούν αρνητικές καταστάσεις για την επιτυχία της αποστολής.

Κατά συνέπεια είναι ζωτικής σημασίας ο ηγέτορας , να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τις πλέον πιθανές αρνητικές συμπεριφορές του μαχητή από τη δημιουργία τους , ώστε να είναι σε θέση να επέμβει με διορθωτικές κινήσεις επωφελέα του τμήματός του. Οι αρνητικές αυτές συμπεριφορές μπορούν να πάρουν πάρα πολλές μορφές και η έντασή τους να είναι από ανεπαίσθητη μέχρι και να λάβει δραματικές διαστάσεις.

Ο οποιοσδήποτε μαχητής , ο οποίος παρουσιάζει επίμονη και προοδευτικά διαφορετική συμπεριφορά από την συνηθισμένη είναι και ο πιο πιθανός υποψήφιος να παρουσιάσει τα συμπτώματα του στρες μάχης.

β Η σωματική καταπόνηση , ο φόβος , η αγωνία , η αβεβαιότητα , η ανυπομονησία , η κατάθλιψη, επηρεάζουν το μαχητή όχι μόνο στην περίοδο πολεμικών επιχειρήσεων αλλά και σε άλλα είδη όπως , επιβολής ειρήνης , διατήρησης ειρήνης ,παροχής ανθρωπιστικής βοήθειας , προστασίας προσφύγων κτλ.

Οι **ήπιες αντιδράσεις** στο στρες , κατά κανόνα αναγνωρίζονται με αλλαγές στη συμπεριφορά και είναι ορατές μόνο από τον ίδιο τον μαχητή η από τα άτομα που είναι κοντά του.

Ο Ηγέτορας και το ιατρικό προσωπικό της μονάδας μπορεί να αναγνωρίσει τέτοιου είδους συμπτώματα μόνο από πληροφορίες από τους υπόλοιπους συναδέλφους του , γιαυτό το λόγο και οφείλει να γνωρίζει πάρα πολύ καλά , όλους τους μαχητές του και να επαγρυπνεί για την οποιαδήποτε αλλαγή συμπεριφοράς τους η οποία προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές καταστάσεις , επηρεάζοντας την αποστολή της μονάδας του.

Πίνακας 1 : Ηπιες αντιδράσεις στο στρες μάχης

ΦΥΣΙΚΕΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ
<i>Τρέμουλο, ρίγος</i>	<i>Ανυπομονησία, αναποφασιστικότητα</i>
<i>Υπερένταση , νευρικότητα</i>	<i>Υπερευαισθησία</i>
<i>Κρύος ιδρώτας, ξηροστομία</i>	<i>Αδυναμία συγκέντρωσης</i>
<i>Αμνησία</i>	<i>Εφιάλτες</i>
<i>Ταχυκαρδία</i>	<i>Υπερευαισθησία σε θορύβους , δονήσεις . φως</i>

<i>Ζαλάδες , πονοκέφαλοι</i>	<i>Κλάμα</i>
<i>Ναυτία , εμετοί , διάρροιες</i>	<i>Θυμός</i>
<i>Εξάντληση</i>	<i>Απώλεια εμπιστοσύνης στον ηγέτορα και στη μονάδα</i>
<i>Δυσκολία σκέψης, ομιλίας, επικοινωνίας</i>	

γ Οι πιο **σοβαρές αντιδράσεις** στρες από τις προαναφερόμενες , δεν επιτρέπουν στο μαχητή να ασκήσει τα καθήκοντά του , αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι απαραίτητα πρέπει να απαλλαγθεί από αυτά , πλην όμως αποτελεί σοβαρή ένδειξη ότι απαιτείται η επέμβαση του ηγέτορα η η παροχή ιατρικής περίθαλψης

Πίνακας 2 : Σοβαρές αντιδράσεις στο στρες μάχης

ΦΥΣΙΚΕΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ
Κινείται συνεχώς	Μιλάει γρήγορα η με μεγάλα κενά
Τραντάζεται από δυνατούς θορύβους και έχει τάσεις φυγής	Παρουσιάζει συνέχεια αντιρρήσεις στις διαταγές και αντιδρά απρόσεκτα στην εκτέλεσή τους
Εμφανίζει ρίγη	Είναι αδιάφορος στον κίνδυνο
Αδυνατεί να χρησιμοποιήσει κάποιο μέλος του σώματός του (χέρι η πόδι) χωρίς προφανές πρόβλημα	Παρουσιάζει απώλεια μνήμης
Παρουσιάζει αδυναμία ακοής και όρασης	Τραυλίζει , μασά τα λόγια του η ακόμα και δεν μπορεί να μιλήσει καθόλου
Κλαίει μετά από σωματική καταπόνηση	Αϋπνίες , άσχημοι εφιάλτες
Ακινητοποιείται (παγώνει) στη θέα της φωτιάς	Βλέπει παραισθήσεις
Όταν κάθεται ταλαντεύεται συνεχώς και όταν περπατά τραυλίζει	Παρουσιάζει απότομες συναισθηματικές αλλαγές
Πανικοβάλλεται με το παραμικρό	Είναι απόμακρος από το υπόλοιπο φιλικό του περιβάλλον
	Είναι ασυγκίνητος
	Παρουσιάζει υστερικά ξεσπάσματα θυμού

2. Καταπόνηση

Οι πιο συνηθισμένες αντιδράσεις στρες μετά από καταπόνηση είναι οι παρακάτω:

- Μεγάλος χρόνος αντίδρασης
- Δυσκολία καθορισμού προτεραιοτήτων
- Δυσκολία εκτέλεσης συνηθισμένων καθημερινών εργασιών.
- Μεγάλος χρόνος ενασχόλησης με θέματα ανευ σημασίας
- Αναποφασιστικότητα , δυσκολία συγκέντρωσης.
- Τάση να εκτελεί εργασίες ρουτίνας οι οποίες δεν απαιτούν πρωτοβουλία και το άτομο που τις εκτελεί γίνεται παθητικό

3. Μυϊκή ένταση

α Πονοκέφαλοι

Η μυϊκή ένταση προκαλεί ένταση στο κρανίο και στην σπονδυλική στήλη , με αποτέλεσμα να δημιουργούνται πονοκέφαλοι ατονία και κράμπες.

β Αδυναμία χαλάρωσης

Η εκτεταμένη μυϊκή ένταση σπαταλά ενέργεια και οδηγεί στην εξουθένωση . Οι μυς πρέπει να ξεκουράζονται περιοδικά για να διευκολύνεται η ελεύθερη ροή του αίματος , να καθαρίζονται οι τοξικές ουσίες που παράγονται μέσα στους μύες μετά από σκληρή καταπόνηση και να αναπληρώνονται οι θρεπτικές ουσίες που τους συντηρούν.

4. Τρέμουλο και ρίγη

α Ήπια μορφή

Κατά τη διάρκεια ανταλλαγής πυρών στη μάχη , ο μαχητής , είναι δυνατόν να παρουσιάζει τρέμουλο σε ήπια μορφή , το οποίο και θεωρείται φυσιολογικό κάτω από συνθήκες κινδύνου.

β Σοβαρή μορφή

Μετά την μάχη , ο μαχητής είναι δυνατόν να παρουσιάσει τρέμουλο σε σοβαρή μορφή, γεγονός το οποίο στην ουσία τον αχρηστεύει εάν παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια της μάχης. Εάν τα ρίγη συνεχιστούν και μετά την ύπαρξη των ερεθισμάτων που το δημιουργούν ,(όπως το ερέθισμα της μάχης) η ότνα δεν υπάρχει καθόλου ερέθισμα , τότε ο μαχητής χρειάζεται υγειονομική υποστήριξη.

5. Εφίδρωση

Η εφίδρωση είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού κάτω από συνθήκες μάχης , είτε λόγω ως φυσιολογικής αντίδρασης σε καταπόνηση του οργανισμού η την αύξηση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος είτε ως ψυχολογική αντίδραση που ενεργοποιεί του ιδρωτοποιούς αδένες .

6. Προβλήματα χώνεψης και ούρησης

α Ναυτία και εμετός

Η Ναυτία και ο εμετός είναι φυσιολογικές αντιδράσεις άσχημων εμπειριών σε συνθήκες μάχης , όπως η θέα διαμελισμένων πτωμάτων , η δυσσομία αποσυντιθέμενων πτωμάτων κτλ.

β Απώλεια όρεξης

Η απώλεια όρεξης γίνεται σημαντικό πρόβλημα, όταν έχουμε ταυτόχρονα σημαντική απώλεια βάρους , η όταν ο μαχητής δεν διατηρεί μια ισορροπημένη διατροφή με αποτέλεσμα οι μύες και το μυαλό του να μην είναι σε εγρήγορση κατά την διάρκεια των επιχειρήσεων

γ Γαστρικοί πόνοι

Οι ισχυροί γαστρικοί πόνοι είναι μια αντίδραση η οποία αποδιοργανώνει το μαχητή και πιθανότατα απαιτείται υγειονομική περίθαλψη.

δ Συχνή ούρηση

Η συχνή ούρηση συμβαίνει συνήθως κατά την διάρκεια της νύχτας καθώς και σε συνθήκες ψύχους.

ε Ακράτεια

Η αδυναμία ελέγχου των εντερικών λειτουργιών είναι πάρα πολύ πιθανόν να συμβεί κάτω από εξαιρετικά δύσκολες και ακραίες συνθήκες και συνήθως συμβαίνει όταν μεσολαβεί χρόνος μεταξύ αναμονής και επικείμενης δράσης του μαχητή με αναμενόμενες σοβαρές απώλειες. Η συγκεκριμένη κατάσταση αποφεύγεται με την πλήρη απασχόληση του μαχητή στον ελεύθερό του χρόνο και την ψυχολογική του ενδυνάμωση με τη δημιουργία συναισθημάτων ενθουσιασμού και φανατισμού για την επιτυχία της αποστολής και την τελική νίκη.

7. Κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα

α Καρδιακές αρρυθμίες

Η αίσθηση πίεσης στο στήθος , οι αρρυθμίες και ο πόνος στο στήθος , είναι καταστάσεις που συνυπάρχουν με το φόβο και δεν είναι ασυνήθιστες , πλην όμως όταν η συχνότητα του ρυθμού της καρδιάς είναι διαρκώς ακανόνιστη απαιτείται υγειονομική υποστήριξη.

β Υπεραερισμός

Υπεραερισμός υπάρχει όταν έχουμε απότομη αύξηση της αναπνοής (λαχάνιασμα) η απότομη διακοπή της αναπνοής και αίσθηση πνιγμού , συνήθως συνοδεύεται με κνησμό και κράμπες στα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών . Απλές λύσεις αντιμετώπισης είναι η αναπνοή μέσα σε χάρτινη σακούλα η οποία σκεπάζει το στόμα και τη μύτη καθώς και η αναπνοή χρησιμοποιώντας τους κοιλιακούς μυς.

γ Λιποθυμία - ίλιγγος

Οι καταστάσεις αυτές ακολουθούν διαδοχικά μετά από γενική μυική αδυναμία , έλλειψη ενέργειας , ψυχοσωματική καταπόνηση και υπέρμετρο στρες .

8. Διαταραχές στον ύπνο.

α Αδυναμία έναρξης της διαδικασίας του ύπνου.

Όταν ένας μαχητής έχει αποκτήσει τρομακτικές εμπειρίες από έντονες καταστάσεις στο πεδίο της μάχης , είναι σχεδόν αδύνατο να έχει φυσιολογικό ύπνο , ούτε ακόμα και όταν οι καταστάσεις το επιτρέπουν (ανάπαυλα της μάχης , σύντομη άδεια στα μετόπισθεν κτλ). Αδυνατεί να αποκοιμηθεί και ακόμη αν το καταφέρει ο ύπνος του διακόπτεται από συνεχώς.

β Εφιάλτες.

Οι εφιάλτες δεν είναι τίποτε άλλο από όνειρα με σκηνές τρόμου , με σκηνές μάχης , καθώς και με οτιδήποτε άλλες φρικιαστικές σκηνές που προκαλούν διαταραχές στον ύπνο.

Ένας μαχητής με αντίστοιχες εμπειρίες , έχει εφιάλτες σχετικούς με αυτές η εφιάλτες σχετικούς με θάνατο πολύ κοντινών συγγενικών προσώπων (συζύγους , γονείς).

Με την πάροδο του χρόνου οι εφιάλτες έχουν διαρκώς μειούμενη συχνότητα και ένταση.

Σε μερικές περιπτώσεις δε , κάποιος ακόμα και όταν δεν κοιμάται μπορεί να ξαναζήσει μια στρεσογόνο εμπειρία (flashback) . Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και απλά ερεθίσματα όπως μια απλή μυρωδιά , ένας ήχος , φως η ένα σχήμα το οποίο θα προκαλέσει στον εγκέφαλο του μαχητή εκκίνηση της εμπειρίας.

Η συγκεκριμένη κατάσταση αποτελεί πρόβλημα όταν επαναλαμβάνεται συχνά , οπότε και απαιτείται υγειονομική περίθαλψη.

β Χαμηλή ποιότητα ύπνου.

Όταν ο μαχητής δέχεται κατά τη διάρκεια του ύπνου του από εξωτερικά ερεθίσματα (ήχοι, κινήσεις , ροχαλητό), έχει χαμηλή ποιότητα ύπνου. Το πρόβλημα επιλύεται μόνο με το να καταλύσει σε ένα πι ύσηχο και άνετο περιβάλλον.

γ Εκτεταμένος ύπνος.

Η εκτεταμένη διάρκεια ύπνου , είναι σύμπτωμα του στρες μάχης καθώς επίσης και σημάδι κατάθλιψης (αν και η παρατεταμένη αϋπνία είναι ο σημαντικότερος ενδείκτης κατάθλιψης) .

9. Οπτικοακουστικά προβλήματα και μερική παράλυση.

Η τύφλωση , η κώφωση, η απώλεια αισθήσεων γενικά καθώς και η μερική παράλυση , όταν παρουσιάζονται λόγω στρες , δεν είναι πραγματικά φυσικά τραύματα αλλά φυσικά συμπτώματα τα οποία ασυναίσθητα δημιουργούνται στο μαχητή με απώτερο σκοπό την αποφυγή μιας μη ανεκτής γιαυτόν στρεσογόνου κατάστασης.

Τα συμπτώματα αυτά μπορούν να μειωθούν μετά από ψυχολογική υποστήριξη του μαχητή από τους συντρόφους του και από ιατρικό προσωπικό.

Εάν τα συμπτώματα συνεχίζονται , τότε ο μαχητής πρέπει να εξεταστεί από υγειονομικό προσωπικό για την εξακρίβωση του εάν υπάρχει φυσική αιτία που προκαλεί το σύμπτωμα , όπως για παράδειγμα οι καταδείκτες laser μπορού να προκαλέσουν μερική τύφλωση , οι εκρήξεις πυρομαχικών μπορεί να προκαλέσουν μερική κώφωση.

Ο μαχητής έχοντας αδυναμία να αντιμετωπίσει το στρες συγχέει τα φυσικά τραύματα με τα φυσικά συμπτώματα και απαιτείται πλέον υγειονομική υποστήριξη.

Τα οπτικά προβλήματα περιλαμβάνουν θολό οπτικό πεδίο, διπλό οπτικό πεδίο, δυσκολία εστίασης η ακόμα και ολική τύφλωση.

Τα ακουστικά προβλήματα περιλαμβάνουν : ανικανότητα στην ακοή διαταγών , κοντινών συζητήσεων η και ολική κώφωση.

Η παράλυση η απώλεια της αίσθησης προσδιορίζεται στα πόδια η στα χέρια, Ωστόσο μπορεί να συμβεί και ολοκληρωτική ανικανότητα κίνησης.

Σε αυτές τις περιπτώσεις αν ο μαχητής δεν επανέλθει σε σύντομο χρονικό διάστημα απαιτείται η άμεση διακομιδή του για νοσηλεία προς αποφυγή λανθασμένης διάγνωσης και αποτροπή πιθανής σοβαρής ζημιάς στα νεύρα και την σπονδυλική στήλη.

10. Εγρήγορση του σώματος

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλεί το στρες δεν είναι στο σύνολο τους αρνητικές , διότι μερικές από αυτές διεγείρουν το σώμα σε μεγαλύτερο βαθμό εγρήγορσης και ευαισθησίας σε αντίξοες συνθήκες.

α Απειλή

Σαν αντίδραση σε οποιαδήποτε απειλή , ο εγκέφαλος στέλνει χημικές ουσίες που διεγείρουν τα διάφορα συστήματα του σώματος , με αποτέλεσμα το σώμα να είναι έτοιμο για φυγή η για μάχη (fight or flight).

Τα συστήματα του σώματος , όταν διεγερθούν σε ένα πεπειραμένο μαχητή τον κρατούν σε εγρήγορση , ώστε να μπορεί να διακρίνει εάν μια κατάσταση αποτελεί πραγματικά κίνδυνο η όχι.

Για παράδειγμα στα πυρά πυροβολικού προκαλούνται διαφορετικοί ήχοι κατά την απογείωση του βλήματος και διαφορετικοί κατά τη προσγείωσή του συνεπώς ο μαχητής αν έχει τις αντίστοιχες εμπειρίες μπορεί να αναγνωρίσει ποια από τα πυρά αποτελούν κίνδυνο και ποια δεν αποτελούν ., όπως επίσης στα πυρά από εχθρικούς όλμους , ο ήχος της εκτόξευσης του βλήματος από τον σωλήνα , ακριβώς επειδή είναι αναγνωρίσιμος από τον μαχητή , του δίνει τον απαιτούμενο χρόνο για να καλυφθεί σε μια θέση μάχης πριν το βλήμα εκραγεί πλησίον του.

β Υπερεκρήγορση

Η υπερεγρήγορση αναφέρεται σε μια λανθάνουσα εγρήγορση του μαχητή στην οποία , υπεραντιδρά , χωρίς κριτική σκέψη , σε γεγονότα τα οποία στην ουσία δεν αποτελούν κίνδυνο.

Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι οδυνηρά , όπως το να πυροβολεί ο μαχητής και μόνο στο άκουσμα οποιουδήποτε αθώου θορύβου τον οποίο χαρακτηρίζει εχθρικό.

β Αιφνιδιαστικές απότομες κινήσεις

Οι απότομες κινήσεις είναι ένα δείγμα αυξημένης ευαισθησίας , σε μικρής σημασίας εξωτερικά ερεθίσματα .

Για παράδειγμα ως αντίδραση σε ένα ξαφνικό θόρυβο όπως σπάσιμο κλαδιού η κίνηση ζώου , ο μαχητής κάνει άλματα , κουλουριάζεται , τινάζεται απότομα κτλ.

11. Αγωνία (Φόβος για το θάνατο , πόνο , , τραυματισμό)

Ο Φόβος για το θάνατο , πόνο η τραυματισμό μπορεί να προκαλέσει αγχώδεις καταστάσεις . Μετά από το θάνατο ενός συντρόφου μαχητή τότε κάποιος μπορεί να χάσει την αυτοπεποίθησή του και να αισθάνεται τρωτός, ευπρόσβλητος και ανίκανος.

Πολύ συνηθισμένο είναι και το φαινόμενο της ενοχής , γιατί ο μαχητής επιβίωσε ενώ ο σύντροφός του, το αντίθετο και διακατέχεται από ερωτηματικά για το τι θα μπορούσε να είχε κάνει , για να αποτρέψει την απώλεια . Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται ψυχολογική υποστήριξη.

12. Οξυθυμία

α Αντιδράσεις

Οι αντιδράσεις ποικίλουν από απλές άγριες ματιές , μέχρι σοβαρές πράξεις βίας.

β Εκρηκτική- Επιθετική συμπεριφορά

Σποραδικές και απρόβλεπτες εκρήξεις επιθετικής συμπεριφοράς μπορεί να συμβούν ακόμα και χωρίς προφανή πρόκληση. Ο μαχητής για παράδειγμα , προσπαθεί να δημιουργεί προϋποθέσεις για φραστικές ανταλλαγές με συναδέλφους του , για ασήμαντους λόγους, όπως ο θόρυβος από το κλείσιμο ενός παραθύρου η κάποιο άλλο ασήμαντο γεγονός.

β Αδυναμία συγκέντρωσης

Προσωπικό που είναι κάτω από την πίεση στρες είναι δυνατόν να παρουσιάσει αδυναμία συγκέντρωσης , η οποία εκφράζεται με αδυναμία εκτέλεσης και κατανόησης διαγαγών , αδυναμία επικοινωνίας με συναδέλφους , αδυναμία

έκδοσης διαταγών και κατευθύνσεων προς τους υφισταμένους και αδυναμία εκτέλεσης μη καθορισμένων αποστολών που απαιτούν πρωτοβουλία.

13. Κατάθλιψη

Όλοι οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στο στρες με προστατευτικές αμυντικές αντιδράσεις , απέναντι σε κάθε προοπτική που μπορεί να προκαλέσει πόνο. Αποτέλεσμα αυτών είναι η συναισθηματική εξασθένηση και η παράλυση των συνηθισμένων αντιδράσεων του ανθρώπου . οι αντιδράσεις μπορούν εύκολα να διαγνωσθούν συγκρινόμενες με τις μέχρι τώρα καθημερινές αντιδράσεις του ασθενή.

α Χαμηλό επίπεδο ενέργειας

Ο εξωτερικός παρατηρητής μπορεί να αντιληφθεί τα παρακάτω: μειωμένη αποτελεσματικότητα στην εργασία, μειωμένη κριτική ικανότητα, τάσεις υπνηλίας η το αντίθετο, χρόνια κούραση.

Συναισθήματα όπως υπερηφάνεια, ντροπή, ελπίδα, θλίψη και ευγνωμοσύνη δεν έχουν καμία σημασία για τον ασθενή.

β Κοινωνικά απόμακρος

Ο μαχητής είναι λιγότερο ομιλητικός από ότι συνήθως και δεν ανταποκρίνεται σε κοινωνικές συναδελφικές αντιδράσεις όπως το γέλιο η το κλάμα, είναι μοναχικός και δεν προσαρμόζεται μέσα στο σύνολο των συναδέλφων του.

γ Αλλαγή στην εξωτερική εμφάνιση

Εάν ο μαχητής είναι υπό το καθεστώς κατάθλιψης , οι σωματικές του κινήσεις είναι πολύ περιορισμένες και το πρόσωπό του είναι χωρίς έκφραση (mask like).

14. Κατάχρηση με υποκατάστατα

Ο μαχητής προσπαθώντας να ξεφύγει από το στρες μάχης καταφεύγει πολλές φορές σε υποκατάστατα της πραγματικότητας , όπως το ποτό και τα ναρκωτικά , για να δημιουργήσει μια εικονική πραγματικότητα στην οποία θα διαφύγει προσωρινά , πλην όμως τα υποκατάστατα τον καθιστούν ανίκανο για κάθε αποστολή.

15. Καταστροφική – Αποδιοργανωτική συμπεριφορά.

Οι μαχητές με την παραπάνω συμπεριφορά :

α Δεν μπορούν να παράγουν έργο: Σε μερικές περιπτώσεις το στρες παράγει συμπτώματα τα οποία παρουσιάζουν ομοιότητες με αυτά των εγκεφαλικών τραυμάτων. Για παράδειγμα ένας στρατιώτης μπορεί να παρουσιάζεται σαν ζαλισμένος και να περιπλανιέται άσκοπα , μπορεί επίσης να παρουσιάζεται σαν αποπροσανατολισμένος και να έχει μερική η ολική απώλεια μνήμης . Σε όλα αυτά τα περιστατικά πρέπει να απαλλάσσονται των καθηκόντων τους μέχρι να προσδιοριστεί ο λόγος που το έχει προκαλέσει.

β Συμβιβάζονται σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια τους: Σε μια απελπισμένη προσπάθεια να διαφύγει το κίνδυνο ο μαχητής μπορεί να πανικοβληθεί. Σε συνθήκες μάχης , κάτω από καθεστώς πανικού μπορεί ευκολα να συμβιβαστεί σε θέματα που αφορούν την ασφάλειά του και να χάσει τη ζωή του.

Μειώνεται η πνευματική του ικανότητα και δεν σκέφτεται καθαρά ουτε είναι δυνατό να ακολουθήσει ακόμα και απλές διαταγές . Χάνει την ικανότητα του να κινείται και δείχνει να έχει παραλύσει.

Δεν διαθέτει κριτική ικανότητα και δεν μπορεί να καταλάβει τις συνέπειες των πράξεων του.

γ Συμβιβάζεται σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια των συναδέλφων του: Σε συνθήκες μάχης εάν ο πανικός δεν αντιμετωπιστεί νωρίς τότε εύκολα θα διαδοθεί και στους υπόλοιπους μαχητές. Όταν κάποιος είναι υπό το καθεστώς πανικού και εκτός ελέγχου χρειάζεται προστασία πρώτα από όλα από τον ίδιο του τον εαυτό . Συνήθως απαιτούνται περισσότερα από ένα άτομα για να τον βοηθήσουν να επανακτήσει τον έλεγχο. Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό η αποφυγή απειλητικών χειρονομιών εις βάρος του η χτυπημάτων.

16. Ενδείκτες αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς

Παρακάτω παρατίθενται μερικά βασικά χαρακτηριστικά ατόμου το οποίο σκέπτεται να διαπράξει αυτοκτονία.

-Πιστεύει πως βρίσκεται σε μια ανέλπιστα κατάσταση η οποία δεν επιδέχεται λύση.

-Παρουσιάζει σημάδια λύπης , κατάθλιψης, αλλαγές στον ύπνο και στη διατροφή

-Αναφέρεται στις συζητήσεις με τους συναδέλφους του για το ενδεχόμενο της αυτοκτονίας η αναφέρεται πολύ συχνά στο θέμα του θανάτου.

-Παρουσιάζει αλλαγές στη συμπεριφορά , την εμφάνιση και στη διάθεση.

-Αυξάνει τη χρήση αλκοόλ , τσιγάρου η ακόμα και ναρκωτικών.

-Έχει τάσεις αυτοτραυματισμού και συμπεριφέρεται απερίσκεπτα.

-Δεν έχει σχέδια για το μέλλον.

-Απομακρύνεται από τον κοινωνικό, φιλικό και οικογενειακό περίγυρο.

-Μοιράζει τα υπάρχοντά του.

-Παρουσιάζει απάθεια και έλλειψη κινήτρου σε όλες του τις ενέργειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Ε» ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

1. Γενικά

Υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός τεχνικών που εφαρμόζονται ευρύτατα στις ΗΠΑ και τις δυτικοευρωπαϊκές χώρες και βοηθούν στη μείωση του στρες. Τα τελευταία χρόνια αναπτύσσονται είτε από τις υπηρεσίες υγείας διάφορων χωρών, είτε από ιδιώτες οι οποίοι προσφέρουν αυτές της υπηρεσίες σε ομάδες ή και σε μεμονωμένα άτομα έναντι αμοιβής και αποτελούν προσοδοφόρες επιχειρήσεις για πολλούς επαγγελματίες υγείας που έχουν στραφεί στον τομέα αυτό.

Οι τεχνικές στρες μάνατζμεντ που παρέχονται είναι ποικίλες. Πολλές από αυτές τις τεχνικές αφορούν τη βελτίωση των συνθηκών στο περιβάλλον διαβίωσης όπως μείωση θορύβων, προστασία από υπερβολική έκθεση σε οσμές, έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας περιβάλλοντος, αντιμετώπιση καταστάσεων κ. ά.

Άλλες περιέχουν στοιχεία που αφορούν την προσεκτική διατροφή η οποία όπως υποστηρίζεται βοηθά στην ανακούφιση από το στρες. Ενώ άλλες εμπειρικές και τη σωματική άσκηση, συνιστούν ήπιες ασκήσεις στα μέλη του σώματος και περπάτημα τουλάχιστον δυο χιλιομέτρων ημερησίως.

Υπάρχουν όμως και κάποιες πιο εξειδικευμένες τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί για τη μείωση του στρες.

Ο αντικειμενικός σκοπός όλων αυτών των τεχνικών είναι να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους να χαλαρώνουν για μια ολιστική αντιμετώπιση του στρες. Ακόμα μέσα από αυτή την εκπαίδευση αντιμετώπισης του στρες ο άνθρωπος πρέπει να μάθει ότι ένα μεγάλο μέρος του προβλήματος που αντιμετωπίζεται εξαιτίας οποιασδήποτε απειλής- επίδρασης ενός ή περισσότερων στρεσογόνων παραγόντων, έγκειται στη δική του ανταπόκριση σ' αυτές τις απειλές και ότι κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις η ανταπόκριση του αυτή, μπορεί να τροποποιηθεί και να ελεγχθεί.

Μία από τις σπουδαιότερες εργασίες που έχει να κάνει ένας άνθρωπος που εκπαιδεύεται στην αντιμετώπιση του στρες είναι να παρατηρεί, να προσδιορίζει και να αναγνωρίζει τις αντιδράσεις του σώματος του στα στρεσογόνα ερεθίσματα.

2. Συμβουλευτική

Η τεχνική της συμβουλευτικής συνδυάζει την ανακούφιση με την απελευθέρωση συναισθημάτων και την ταυτόχρονη εμπάθυνση στα συναισθήματα με τα θεραπευτικά οφέλη της εμπιστοσύνης και του ανοίγματος που αναπτύσσεται σ' έναν ακροατή εμπιστοσύνης ή σε μια ομάδα όπου υπάρχουν κοινά προβλήματα και δεσμοί εμπιστοσύνης και εκτίμησης. Η συμβουλευτική παρέμβαση μπορεί να γίνει είτε σε ατομικό, είτε σε ομαδικό επίπεδο.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της συμβουλευτικής δεν είναι άγνωστα στον κάθε άνθρωπο γιατί αυτή η τεχνική εφαρμόζεται συχνά σχεδόν απ' όλους τους ανθρώπους στη ζωή τους, είτε με το να συζητούν και να εκμυστηρεύονται ζητήματα σε φίλους τους, είτε στη θρησκευτική μορφή καταφεύγοντας στο μυστήριο της εξομολόγησης, είτε ζητώντας εξειδικευμένη βοήθεια από ειδικούς επαγγελματίες.

Η παροχή συμβουλευτικής κατά τον Rogers (1967) έχει μια πανανθρώπινη διάσταση, καθώς όλα τα ανθρώπινα όντα σε κάποια φάση της ζωής τους φροντίζουν και συμπαραστέκονται σ' άλλους ανθρώπους που περνούν δυσκολίες. Έτσι η συμβουλευτική αποκτά μια παγκοσμιότητα, όταν προσεγγισθεί από την προοπτική ότι όλα τα ανθρώπινα όντα αντιμετωπίζουν προσωπικά ζητήματα και ζητούν συμβουλευτική υποστήριξη.

Ο ορισμός του όρου συμβουλευτική είναι δύσκολος και ίσως για το λόγο αυτό χρησιμοποιούνται πολλοί ορισμοί για τον όρο. Ένας αρκετά πλήρης ορισμός είναι αυτός της Altsul.

Η Altsul (1983) ορίζει τη συμβουλευτική ως "μια μέθοδο παροχής κατεύθυνσης και συμβουλών εκ μέρους του σύμβουλου για εξερεύνηση αισθημάτων και καταστάσεων χωρίς όμως να παίρνονται αποφάσεις για λογαριασμό του πελάτη ώστε να μπορεί αυτός μέσα από την όλη διαδικασία ν' ανακαλύψει και να χρησιμοποιήσει μηχανισμούς που θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του".

Ο εκάστοτε σύμβουλος πρέπει στη σχέση του με το συμβουλευόμενο να διαθέτει και να διέπεται στη συμβουλευτική σχέση από τις εξής ιδιότητες:

1. Εμπιστοσύνη
2. Αυτοέλεγχο
3. Ειλικρίνεια

4. Σαφήνεια
5. Αμεσότητα.

Το φάσμα της συμβουλευτικής παρέμβασης είναι ευρύ και μπορεί να ασκείται από οποιοδήποτε άτομο σχετίζεται κ' ένα από τα επαγγέλματα υγείας, από εκπαιδευτικούς και από στελέχη διοίκησης.

Η Heron δημιούργησε ένα μοντέλο με έξι κατηγορίες παρεμβάσεων. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι εξής:

1. Καθοδηγητικές παρεμβάσεις που αφορούν παρεμβάσεις στις οποίες ο στόχος τού συμβούλου είναι να προτείνει ένα συγκεκριμένο τρόπο δράσης στο .
2. Ενημερωτικές παρεμβάσεις που αφορούν παρεμβάσεις πληροφόρησης του
3. Αντιθετικές παρεμβάσεις όπου γίνεται προσπάθεια να τραβηχτεί η προσοχή του ή γίνεται μια πρόκληση προς αυτόν.
4. Καθαρτικές παρεμβάσεις που συμβάλλουν στην εκτόνωση της έντασης του .
5. Καταλυτικές παρεμβάσεις που έχουν σα στόχο την ενθάρρυνση του πελάτη να συζητήσει σε βάθος τα προβλήματα του.
6. Ενισχυτικές παρεμβάσεις που στηρίζουν ψυχικά τον .

Μία από τις συμβουλευτικές τεχνικές είναι η ακρόαση η οποία μπορεί μόνη της να είναι θεραπευτική και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες υγείας στην προσπάθεια τους να βοηθούν άτομα που βιώνουν στρες.

Η ακρόαση είναι βασικό στοιχείο για προσφορά βοήθειας στα πλαίσια γενικά της φροντίδας και ειδικότερα της συμβουλευτικής. Όμως οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως χρειάζεται να μάθουν την ακρόαση. Η ακρόαση είναι βασικό στοιχείο για προσφορά βοήθειας στα πλαίσια γενικά της φροντίδας. Η ενεργητική ακρόαση σημαίνει επικέντρωση της προσοχής τόσο στα λεκτικά, όσο και στα μη λεκτικά μηνύματα. (Martin 1977) Συνήθως η ακρόαση περιγράφεται σε μια σχετικά δύσκολη διαδικασία ενώ εκ πρώτης όψεως θα μπορούσε κανείς να ισχυρισθεί ότι είναι πολύ απλή.

Όπως η Nurse (1980) ισχυρίζεται ο λόγος που ακρόαση χαρακτηρίζεται δύσκολη είναι γιατί οι περισσότεροι από εμάς δεν ακούμε πραγματικά το τι

λέει το άλλο άτομο αλλά επιδιώκουμε ανήσυχοι να βρούμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για τις απόψεις και τις ιδέες μας. Στη φροντίδα και στη συμβουλευτική, η ανάπτυξη της ικανότητας για "ακρόαση" των συναισθημάτων είναι ίσως από τα πιο σημαντικά στοιχεία στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης.

Ακρόαση σημαίνει ακούω το άλλο άτομο με τέτοιο τρόπο ώστε αυτό να βοηθηθεί να βρει τις λύσεις που ταιριάζουν στο πρόβλημα του (Nurse 1980, Bor 1991) .

Ακόμα ενεργητική ακρόαση σημαίνει και κατάλληλη ανταπόκριση. Ανταπόκριση δε σημαίνει δίνω πάντοτε απάντηση αλλά αφήνω χρόνο να διερευνήσει το άτομο τι ακριβώς αισθάνεται και τι το προβληματίζει. Η παράφραση των λεγομένων του ατόμου, η έκφραση τους μ' άλλες λέξεις, είναι μια τεχνική που ενδυναμώνει το συμβουλευόμενο άτομο να συνεχίσει να μιλά για το ζήτημα που το απασχολεί και όταν ακόμη συναντά εσωτερικές δυσκολίες να συνεχίσει προς αυτή την κατεύθυνση. Η ανακεφαλαίωση, από την πλευρά του επαγγελματία υγείας, είναι επίσης μια σημαντική διαδικασία γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ποικίλες περιπτώσεις όπως για να κλείσει τη συζήτηση πάνω σ' ένα θέμα, να προσδιορίσει τι έχει λεχθεί και τι αφέθηκε να εννοηθεί, για να δοθεί μια πληρέστερη εικόνα της όλης κατάστασης.

Στη φροντίδα και στη συμβουλευτική, η ανάπτυξη της ικανότητας για "ακρόαση" των συναισθημάτων είναι ίσως από τα πιο σημαντικά στοιχεία στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης. Ακρόαση σημαίνει ακούω το άλλο άτομο με τέτοιο τρόπο ώστε αυτό να βοηθηθεί να βρει τις λύσεις που ταιριάζουν στο πρόβλημα του.

Η Tshudin (1991) υποστηρίζει ότι υπάρχουν τέσσερις ερωτήσεις κλειδιά που μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Οι ερωτήσεις αυτές είναι:

1. Τι σας συμβαίνει;
2. Τι σημαίνει αυτό για σας;
3. Ποιος είναι ο στόχος σας;
4. Τι κάνετε γι' αυτό;

Η ερώτηση "Τι σας συμβαίνει;" βοηθά σε οποιοδήποτε σημείο της συζήτησης είτε για να ξεκαθαρίσει μια δεδομένη κατάσταση. Η απάντηση μ' αυτή την ερώτηση, αντί για ένα ξερό ναι, δίνει στο συμβουλευόμενο τη δυνατότητα να εργασθεί πάνω στον εαυτό του.

Η φροντίδα για το άλλο άτομο μέσα από συμβουλευτική σχέση είναι επικεντρωμένη στο να κατευθύνει το άτομο σε κάποιο στόχο και όχι στο να δίνει έτοιμες λύσεις. Ένα από τα πρώτα βήματα της συμβουλευτικής σχέσης είναι να προσδιορισθούν, σε συνεργασία με το συμβουλευόμενο, τα προβλήματα για τα οποία μπορεί να βρεθεί λύση αλλά και τα προβλήματα για τα οποία δεν υπάρχει μεν οριστική λύση, μπορούν όμως να αντιμετωπισθούν καλύτερα, όταν τεθούν ρεαλιστικοί στόχοι.

Όταν ένα πρόβλημα έχει ξεκαθαρίσει και συγκεκριμενοποιηθεί, τότε έρχεται το στάδιο της κατανόησης τού τι ακριβώς έχει προσδιορισθεί σχετικά μ' αυτό. Εδώ είναι το σημείο που αρχίζει η εργασία με τα συναισθήματα.

Τα συναισθήματα είναι μερικές φορές τόσο ισχυρά που το άτομο τα αρνείται γιατί δεν μπορεί να τα αποδεχθεί. Η στρατηγική σ' αυτή τη φάση, από την πλευρά του συμβουλευόμενου, είναι να τα αγνοεί ή να τα αποδίδει σε κάποιον άλλον, π.χ. "αυτός/η με εξαγριώνει".

Με την ερώτηση "Τι σημαίνει αυτό για σας;" το συμβουλευόμενο άτομο μπορεί να βοηθηθεί προς την κατεύθυνση τού να δει ότι ο θυμός είναι μέσα του, να αποδεχθεί αυτή την πραγματικότητα και να αναλάβει την ευθύνη των συναισθημάτων του εργαζόμενος μ' αυτά.

Η θέσπιση ρεαλιστικών στόχων είναι επίσης σημαντική. Με την ερώτηση "ποιος είναι ο στόχος σας;" είναι ευκολότερο για το άτομο ν' αναγνωρίσει τον πιθανό στόχο.

Όμως και μετά την αναγνώριση του στόχου ο φόβος της μικρής ή της πολύ μεγάλης -πρόωρης- προόδου, μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Στις περιπτώσεις αυτές η ερώτηση "τι συμβαίνει" βοηθά στο ξεκαθάρισμα της πραγματικής κατάστασης. Η διεκπεραίωση της διαδικασίας της επίτευξης του στόχου μπορεί να είναι μια μακροχρόνια διαδικασία.

Μερικές φορές η δυσκολία στη συνέχιση φέρνει απογοήτευση, ειδικά όταν τα αποτελέσματα δεν είναι άμεσα ορατά. Η ερώτηση "τι κάνετε γι αυτό", δίνει δυνατότητες για ξεκαθάρισμα της όλης κατάστασης.

Βεβαίως αυτές οι τέσσερις ερωτήσεις δεν αποτελούν πανάκεια για όλες τις δυσκολίες που προκύπτουν στη συμβουλευτική εργασία, όμως είναι χρήσιμα εργαλεία.

3. Τεχνική Υποβολής Ερωτήσεων στο Στρατιώτη

Τα πιο πολλά από τα προβλήματα ηγεσίας λύνονται καλύτερα συζητώντας παρά διατάσσοντας. Τα περισσότερα προβλήματα που θα έχετε να λύσετε είναι τα ανθρώπινα προβλήματα όπως να διδάξετε ένα Στρατιώτη να πυροβολεί με ένα πολυβόλο (δεξιότητες), να δώστε κίνητρα στο Στρατιώτη να θέλει να κάνει το σωστό μέρος του (θέληση), και να βάλετε Στρατιώτες ή Ομάδες Στρατιωτών να συνεργασθούν (ομαδική εργασία).

Δεν μπορείτε όμως να λύσετε κανένα πρόβλημα από αυτά χωρίς «πληροφορίες». Οι πληροφορίες αυτές που χρειάζεστε για να λύσετε το πρόβλημα ενός Στρατιώτη βρίσκονται μόνο σε ένα σημείο - «μέσα» στο Στρατιώτη. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να του μιλήσετε. Πρέπει να ξέρετε «πώς να» κάνετε ερωτήσεις. Με τις πληροφορίες που παίρνετε ρωτώντας μπορείτε κατόπιν να λύσετε τα προβλήματα και να πάρετε αποφάσεις. Μετά απ' όλα αυτά έρχεται η διαταγή. Λίγοι άνθρωποι το συνειδητοποιούν, αλλά ένας Ηγέτης μπορεί να κάνει πολλά πράγματα μόνο με ερωτήσεις. Γι' αυτό πρέπει:

- Να πάρει πληροφορίες από το Στρατιώτη.
- Να πάρει πληροφορίες για ένα θέμα που ξέρει ο Στρατιώτης.
- Να πάρει προτάσεις από το Στρατιώτη.
- Να μάθει τι θέλει και τι σκέφτεται ο Στρατιώτης.
- Να κερδίσει την προσοχή του Στρατιώτη.
- Να κεντρίσει το ενδιαφέρον του Στρατιώτη.
- Να κάνει το Στρατιώτη να νοιώθει άνετα.
- Να κάνει το Στρατιώτη να αισθάνεται σα «νικητής».
- Να δείξει στο Στρατιώτη ότι ακούει αυτά που λέει.
- Να δείξει ότι κατανοεί ένα θέμα σημαντικό για τον Στρατιώτη.
- Να δείξει στο Στρατιώτη ότι ενδιαφέρεται γι' αυτόν.
- Να υποδείξει στο Στρατιώτη «τί είναι σημαντικό».
- Να δώσει στον εαυτό του χρόνο να σκεφθεί.

- Να βοηθήσει το Στρατιώτη να εκτιμήσει τα προσωπικά του προβλήματα.
- Να ενθαρρύνει το Στρατιώτη να σκέφτεται μόνος του.
- Να βοηθήσει το Στρατιώτη να αναλάβει τις ευθύνες των πράξεων του.
- Να πάρει πληροφορίες για άλλα πράγματα για τα οποία είναι υπεύθυνος.

Η υποβολή ερωτήσεων είναι μία εξαιρετική ικανότητα που ο καθένας πρέπει να μελετήσει, να μάθει και να κάνει εξάσκηση, όπως ακριβώς μαθαίνει πως να διαβάσει το χάρτη, να χειριστεί τον ασύρματο ή να διεξαγάγει την εκπαίδευση



Δεν λύνεται κανένα ανθρώπινο πρόβλημα χωρίς πληροφορίες τις οποίες θα βρείτε μόνο μέσα στο στρατιώτη.

4. Συμβουλές για την ανάπτυξη Υποβολής Ερωτήσεων στο Στρατιώτη

1. Μη κάνετε ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό «ναι» ή «όχι» Αντ' αυτού ρωτάτε ερωτήσεις «οδηγούς» που απαιτούν κάποια εξήγηση μετά ακούστε προσεκτικά μέσα από κάθε λέξη καθώς ο Στρατιώτης θα εξηγήσει.
2. Μη κάνετε ερωτήσεις που θα απαιτούσαν κριτική για τη Μονάδα, ή την Ιεραρχία. Η πλειοψηφία των Στρατιωτών δεν είναι πρόθυμοι να βάλουν σε

μπελάδες τους Ηγήτορες τους, ακόμα και αν αισθάνονται ότι θα ήταν σωστό. Με άλλα λόγια, «μην κολλάτε» το στρατιώτη στον τοίχο.

3. Αποφύγετε αόριστες, γενικές ερωτήσεις που αναπόφευκτα θα σας δώσουν αόριστες ή γενικές απαντήσεις. Τέτοιες ερωτήσεις χρειάζονται για να κά- νεις συζήτηση, αλλά όχι για «επικοινωνία».

4. Μάθετε πώς θα προκαλέσετε τις «αυτόματες θετικές» απαντή- σεις ευγενικά, ήμμεσα, ήσυχα, ωραία που θα δώσουν οι Στρατιώτες, αν τους δο- θεί η ευκαιρία.

5. Προσπαθήστε συνέχεια να κάνετε το Στρατιώτη να αναπτύσσει λεπτομερώς, να αναλύει και να επεκτείνει τις απαντήσεις του. Αποκτήστε τη συνή- θεια να εμβραθύνετε: «Γιατί το νομίζεις αυτό» «Πότε έκανες για τελευταία φορά αυ- τό», «Πού το έμαθε αυτός», «Πώς θα το κάνεις αυτό ή εκείνο». «Τί νομίζεις γι' αυ- τήν την τακτική». Σαν γενικός κανόνας κάθε δεύτερη ερώτηση πρέπει να αρ- χίζει με το Γιατί, Πότε, Πού, Ποιος, Πώς ή Τι.

6. Πριν κάνετε τις «δύσκολες» ερωτήσεις που ο Στρατιώτης μπορεί να διστάσει να απαντήσει, κάντε τον να νιώσει άνετα και να εξηγήσει ελεύθερα. Μην προσπαθήσετε να τον πιέσετε, να τον κοροϊδέψετε, ή να τον παγιδέψετε. Εί- στε Ηγήτορας, όχι Δικηγόρος.

5. Διαχείριση χρόνου

Η έννοια χρόνος είναι μια βαθιά ανθρώπινη αίσθηση, γιατί τα ζώα μ' όσα είναι μέχρι σήμερα επιστημονικά παραδεκτά δεν έχουν αίσθηση του χρόνου. Το θέμα χρόνος είχε απασχολήσει πολλούς φιλόσοφους και ο Ιερός Αυγουστίνος έγραψε:

"Για ποιο λόγο υπάρχει χρόνος; Ποιος είναι σε θέση εύκολα και γρή- γορα να το εξηγήσει; Ποιος είναι τόσο ικανός ώστε να κατανοήσει το χρόνο τόσο βαθιά ώστε να εκφράσει τον εαυτό του σε σχέση με το χρόνο; Και όμως τι είναι αυ- τό που στον καθημερινότητα μας είναι πιο οικείο και κάνουμε σ' αυτό συχνή ανα- φορά παρά ο χρόνος;

Όμως τον γνωρίζουμε αλήθεια αρκετά για να μιλήσουμε γι αυτόν; Όμως τι είναι τότε ο χρόνος; Όταν κανένας δε με ρωτάει γι' αυτόν τον γνωρίζω, αλλά αν ήθελα να τον εξηγήσω σε κάποιον άλλο που θα με ρωτούσε θα απαντού- σα δε γνωρίζω."

Η ανακάλυψη του Αϊνστάιν για τη σχετικότητα του χρόνου έφερε στην επιφάνεια το θέμα της σχέσης του χώρου διαστήματος και του χρόνου. Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι στις πολύ μεγάλες ταχύτητες, ο χρόνος κυλάει αργότερα, όμως αυτό δεν πρόσθεσε τίποτα στην καθημερινότητα μας γιατί δεν ταξιδεύουμε με τις ταχύτητες στις οποίες αναφέρεται ο Αϊνστάιν.

Η καλύτερη προσέγγιση που μπορούμε να έχουμε για το χρόνο είναι να τον δούμε σε μια άλλη διάσταση, όπως το διάστημα. Είναι η διάσταση μέσα στην οποία συμβαίνουν οι αλλαγές. Η συχνότητα και η διάρκεια των αλλαγών ποικίλλει. Τα βουνά χρειάστηκαν εκατομμύρια χρόνια για να πάρουν τη σημερινή τους μορφή ενώ ο άνθρωπος γεννιέται και πεθαίνει μέσα σε μερικές δεκαετίες. Έχοντας την ανθρώπινη υπόσταση τείνουμε να υπολογίζουμε το χρόνο στα ανθρώπινα μέτρα.

Ακόμη αν και ξέρουμε ότι το λεπτό έχει μόνο εξήντα δευτερόλεπτα ίσα μεταξύ τους, σίγουρα μερικά από τα λεπτά της ζωής μας θα μας φάνηκαν πολύ μεγαλύτερα γιατί ήμασταν κάτω από μία ιδιαίτερη ψυχολογική κατάσταση, κάτω από έντονο στρες.

Ο χρόνος είναι ένας πολύτιμος πόρος που η σωστή χρήση του μπορεί να μας απαλλάξει από πολλές σκοτούρες. Πολλές βέβαια παρανοήσεις έχουν γίνει μέχρι σήμερα στην έννοια "σωστή διαχείριση του χρόνου" και πολλές φορές εν ονόματι της σωστής διαχείρισης πολλοί άνθρωποι αρνούνται στον εαυτό τους μικροχαρές της ζωής, όπως είναι μια βόλτα, ένα ονειροπόλημα.

Η ανάπτυξη αυτογνωσίας σε σχέση με το χρόνο είναι ν' αναπτύξουμε την ιδιότητα να αντιλαμβανόμαστε πότε και πόσο χρόνο θα διαθέσουμε σε κάθε ενέργεια φροντίζοντας να μην αδικούμε καμία από τις πλευρές του εαυτού μας, αλλά ταυτόχρονα δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας μεγάλες αποκλίσεις π.χ. χρόνος "παιδιού" σε βάρος χρόνου "ενήλικα" ή "γονέα" κ.λπ.

Το κλειδί στη διαχείριση χρόνου είναι η ύπαρξη αρμονίας γιατί όταν εξοικονομούμε χρόνο από μια δραστηριότητα είναι αδύνατο να τον αποθηκεύσουμε για να τον χρησιμοποιήσουμε σε μια άλλη περίοδο της ζωής μας που οι υποχρεώσεις θα μας πιέζουν. Ο χρόνος κυλάει και ο εξοικονομούμενος χρόνος από μια δραστηριότητα θα ξοδευτεί υποχρεωτικά σε μια άλλη.

Ο τρόπος που διαχειρίζεται το άτομο τις υποθέσεις του σε σχέση με το χρόνο μπορεί να αποτελέσουν μια σημαντική πηγή στρες, όταν λείπει η σχετική οργάνωση. Το θέμα της διαχείρισης χρόνου είναι τόσο σοβαρό ώστε αποτελεί ξε-

χωριστό κεφαλαίο στα περισσότερα προγράμματα εξειδίκευσης στο μάνατζμεντ. Ακόμα οι καλύτερες τεχνικές στρες μάνατζμεντ θα αποτύχουν σίγουρα αν το άτομο που τις χρησιμοποιεί δε φροντίσει σωστά τη διαχείριση του χρόνου του.

Η ανάπτυξη στρατηγικών σωστής διαχειρίσεις του χρόνου αποτελεί ένα ζήτημα ύψιστης σημασίας τόσο στην εργασία, όσο και στην προσωπική ζωή του ανθρώπου. Τέτοιες στρατηγικές είναι:

- Ο προγραμματισμός και η οργάνωση του χρόνου σε μηνιαία και τριμηνιαία βάση. Προμηθευθείτε ένα ετήσιο ημερολόγιο όπου θα καταγράφεται όλες σας τις υποχρεώσεις και είναι εύκολο να γίνει ένας έλεγχος και μια ανακατάταξη δραστηριοτήτων για καλύτερη αξιοποίηση του χρόνου.

- Ο προγραμματισμός της επόμενης σπουδαίας εργασίας να έπεται ενός έστω διαλείμματος ανάπαυσης που θα επιτρέπει στο άτομο να οργανώσει το μέλλον καλύτερα και να πάρει μια ανάσα ξεκούρασης.

- Αφήστε κενά μεσοδιαστήματα στο πρόγραμμα της εβδομάδας για να χωρέσουν έκτακτες υποχρεώσεις.

- Δώστε προτεραιότητα στα θέματα που είναι υψηλής σπουδαιότητας και στα θέματα που είναι επείγοντα. Εξετάστε προσεκτικά την έννοια του επείγοντος και τι κατατάσσεται μέσα σ' αυτήν.

- Μην είστε συγκεντρωτικός, αναθέστε έργο σ' άλλους μέσα σε χρονικούς περιορισμούς

- Προγραμματίστε χρόνο ελέγχου για τις εργασίες που αναθέτετε σε άλλους.

- Καθαρίστε το γραφείο σας από τα άχρηστα χαρτιά και τα χαρτιά τα οποία δεν αφορούν τις υποθέσεις που χειρίζεστε την τρέχουσα περίοδο. Ο όγκος χαρτιών στο γραφείο δημιουργεί υπερδιέγερση γιατί δημιουργεί την εντύπωση ότι υπάρχει πολλή δουλειά που πρέπει να βγει και δημιουργούνται αμφιβολίες για το αν επαρκεί ο διαθέσιμος χρόνος.

- Απαντάτε αμέσως στην αλληλογραφία και ταξινομείτε τις δουλειές που προκύπτουν από αυτήν.

- Κάντε τις δουλειές ρουτίνας σε συγκεκριμένο χρόνο μέσα στη μέρα.

- Μην απαντάτε στο τηλέφωνο για κάποιες ώρες την ημέρα.

- Προγραμματίστε ελεύθερο χρόνο για τις ώρες ψυχαγωγίας σας και μην ξεκλέβετε συνεχώς χρόνο από εκεί για να τελειώσετε άλλες δουλειές.

- Προγραμματίστε, όταν κατεβαίνετε στην πόλη να ολοκληρώνετε αρκετές εργασίες για να κερδίσετε χρόνο μετακίνησης.
- Αξιολογήστε το χρόνο που δαπανάτε στην τηλεόραση ή μιλώντας στο τηλέφωνο, και ξεκλέψτε απ' αυτόν.
- Κάντε ένα πράγμα κάθε φορά. Μην καταπιάνεστε με άλλη υποχρέωση πριν τελειώσετε την πρώτη.
- Εναλλακτικά βάλτε χρονικά περιθώρια σχετικά με το πόσες ώρες την ημέρα θα ασχοληθείτε με κάθε θέμα.
- Αφιερώστε χρόνο στην οικογένεια σας, στον εαυτό σας και στους φίλους σας. Είναι χρόνος χρήσιμος και ανταποδοτικός, γιατί σας ξεκουράζει και μπορείτε να εργασθείτε καλύτερα τον υπόλοιπο χρόνο.
- Αποφύγετε να παίρνετε δουλειά στο σπίτι.
- Μάθετε να λέτε όχι. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτή η ζωή είναι δική σας και σας ανήκει.

Η αίσθηση πίεσης χρόνου που βιώνει ένα άτομο εξαιτίας των πολλαπλών υποχρεώσεων του μπορεί να μειωθεί σημαντικά κάνει έναν ορθολογιστικό προγραμματισμό με θέσπιση προτεραιοτήτων ή ομαδοποίηση εργασιών που μπορούν να συνδυαστούν.

Όταν γίνεται ο προγραμματισμός πρέπει να τηρούνται μερικοί γενικοί κανόνες αρμονικής κατανομής του χρόνου εργασίας και διασκέδασης γιατί το πολύ σφιχτό πρόγραμμα εργασίας μπορεί να δημιουργήσει υπερβολικό στρες και αυτό να καταστρέψει την ικανότητα παραγωγικότητας του ατόμου αλλά και την ικανότητα απόλαυσης της ζωής.

Στον προγραμματισμό της ατζέντας πρέπει να μη λησμονείται να καταχωρηθεί χρόνος διασκέδασης και χαλάρωσης, θα πρέπει μάλιστα να αποτελεί μια προτεραιότητα αυτός ο χρόνος μέσα στον προγραμματισμό, ενώ πρέπει να μένουν και κενά όπου θα χωρέσουν τυχόν έκτακτες υποχρεώσεις που πάντα προκύπτουν.

Για τον προγραμματισμό διάθεσης του χρόνου πρέπει να διατεθεί χρόνος γιατί ο βιαστικός προγραμματισμός έχει συνήθως σοβαρά λάθη που μπορεί να δημιουργήσουν στο άτομο άσκοπο στρες που θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αν ο χρόνος που καταναλώθηκε για τη διαδικασία προγραμματισμού ήταν επαρκής.

Ο προγραμματισμός των εργασιών πρέπει να γίνεται, όταν ο άνθρωπος είναι ξεκούραστος και νηφάλιος για να μπορεί να έχει σωστή κρίση στις αποφάσεις που θα πάρει για τη διάθεση του χρόνου του.

6. Βιοανατροφοδότηση η Βιοανάδραση

Είναι μια μέθοδος σύμφωνα με την οποία το άτομο αξιοποιεί την ανάπτυξη της τεχνολογίας που παρατηρείται στην εποχή μας και με τη βοήθεια της αποκτά εύκολη πρόσβαση στη λήψη γρήγορων αποτελεσμάτων διαφόρων βιολογικών παραμέτρων, χρησιμοποιεί αυτές τις διαθέσιμες πληροφορίες για τη βελτίωση της λειτουργίας του σώματος του.

Ακόμη αξιοποιούνται αυτές οι διαθέσιμες πληροφορίες για να μπορέσει το άτομο να εφαρμόσει προγράμματα αγωγής υγείας που θα το βοηθήσουν να υιοθετήσει συμπεριφορές που θα το κάνουν ικανό να ελέγχει τις αυτόματα ρυθμιζόμενες λειτουργίες του σώματος του και να μειώνει το επίπεδο του στρες του.

Για τη συλλογή πληροφοριών χρησιμοποιείται σύνδεση με μόνιτορ για παρακολούθηση σφίξεων ή αναπνοών ή σύνδεση με άλλα μηχανήματα που συνδέουν την ανατροφοδότηση μιας επιλεγμένης πληροφορίας με ήχους ή εικόνες.

Όσοι επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη μέθοδο είτε πηγαίνουν σ' ένα ειδικό κέντρο ή αν έχουν τη δυνατότητα αγοράζουν μηχανήματα οικιακής χρήσης. Το κόστος και η πολυπλοκότητα των χρησιμοποιούμενων μηχανημάτων ποικίλλει.

Η χρήση μηχανημάτων ανατροφοδότησης είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, όταν το άτομο αδυνατεί από την αυτοαξιολόγηση της γενικής του κατάστασης και συμπεριφοράς να προσδιορίσει τα πρώιμα συμπτώματα του στρες.

Όμως η αναγνώριση αυτών των πρώιμων συμπτωμάτων είναι το πρώτο βήμα προς τη μείωση του στρες. Σταδιακά το άτομο που συμμετέχει σε πρόγραμμα ανατροφοδότησης αρχίζει να διδάσκεται και να εφαρμόζει διάφορες τεχνικές απελευθέρωσης της έντασης ενώ οι μετρήσεις συνεχίζονται.

Με τον τρόπο αυτό προσδιορίζεται από τις τιμές των βιολογικών παραμέτρων αν υπήρξε βελτίωση ή όχι με την εφαρμοζόμενη τεχνική. Υποστηρίζεται ότι η μέθοδος είναι πιο αποτελεσματική, όταν σε συνδυασμό με την ανατροφοδότηση από το μηχάνημα κάποιος έμπειρος και εξειδικευμένος επαγγελματίας υγείας διδάσκει και καθοδηγεί το άτομο.

Η μέθοδος αυτή δεν είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί από τις ένοπλες δυνάμεις λόγω του κόστους που απαιτείται για να εφαρμοσθεί και των χρονοβόρων διαδικασιών που απαιτούνται για την κυκλική εναλλαγή των στρατευσίμων από ένα τέτοιο πρόγραμμα.

7. Αναπνοή

Η κύρια αναπνευστική λειτουργία του ανθρώπου γίνεται με τους πνεύμονες που βρίσκονται προστατευμένοι μέσα στο θωρακικό κλωβό. Ο θωρακικός κλωβός αποτελείται από το θωρακικό τμήμα της σπονδυλικής στήλης, το στέρνο και τις πλευρές.

Το διάφραγμα είναι ένας πεπλατυσμένος μυς που χωρίζει το θώρακα από την κοιλιά συμμετέχει στην αναπνευστική λειτουργία γιατί όταν ανυψώνεται πιέζει τους πνεύμονες και συντελεί στη λειτουργία της εκπνοής.

Το διάφραγμα νευρούται από το περιφερικό νευρικό σύστημα με τη Θ3, Θ4 και Θ5 θωρακική ρίζα του νωτιαίου μυελού και σε μικρότερο βαθμό από τα κατώτερα θωρακικά νεύρα.

Κατά την εισπνοή, το διάφραγμα επιπεδώνεται αφήνοντας έτσι μεγαλύτερο χώρο για την έκπτυξη των πνευμόνων ενώ η λειτουργία αυτή σε συνδυασμό με την έκπτυξη του θωρακικού κλωβού, δημιουργούν αρνητική πίεση μέσα στο θώρακα που βοηθά στην εισπνευστική λειτουργία.

Στην αναπνευστική λειτουργία συμβάλλουν επίσης και άλλοι μύες της περιοχής του θώρακα. (Bogrand 1983, Burton and Hodgkin 1984, DeTroyer and Deisser 1981, Macklem 1980, Rochester 1984)

Οι αεραγωγοί της πνευμονικής λειτουργίας προσλαμβάνουν αέρα από το περιβάλλον προκειμένου να επιτευχθεί η ανταλλαγή των αερίων, να δεσμευθεί το απαραίτητο οξυγόνο και να αποδεσμευτεί διοξείδιο του άνθρακα. Οι άνω αεραγωγοί εκτείνονται από την άκρη της μύτης και του στόματος μέχρι την τραχεία και με τη λειτουργία τους θερμαίνουν, φιλτράρουν και υγρατοποιούν τον αέρα (Crofton and Douglas 1975). Ο λάρυγγας εκτείνεται από το ύψος της αρχής του φάρυγγα μέχρι την τραχεία και περιλαμβάνει και τις φωνητικές χορδές που επιτρέπουν την επιτέλεση της λειτουργίας της ομιλίας. Η επιγλωττίδα βρίσκεται στην είσοδο του λάρυγγα, λειτουργεί σαν προστατευτικός μηχανισμός στον αεραγωγό και εμποδίζει την είσοδο τροφών στο αναπνευστικό σύστημα κατά τη διάρκεια της κα-

τάποσης. Ευαίσθητα αισθητικά κύτταρα υπάρχουν κατά μήκος του λάρυγγα που στο μηχανικό ερεθισμό προκαλούν βήχα. (Harper1981)

Οι κατώτεροι αεραγωγοί ξεκινούν από την τραχεία και φθάνουν μέχρι τα βρογχιόλια και τις κυψελίδες, το σημείο που γίνεται η ανταλλαγή των αερίων. Η τραχεία εκτείνεται από το λάρυγγα μέχρι το μέσο περίπου του στέρνου, στο σημείο αυτό χωρίζεται σε δύο μέρη, τον αριστερό και το δεξί βρόγχο που εισχωρούν στο εσωτερικό του αριστερού ή του δεξιού πνεύμονα αντίστοιχα. Οι βρόγχοι στο εσωτερικό του πνεύμονα σχηματίζουν το βρογχικό δένδρο που καταλήγει στα αναπνευστικά βρογχιόλια όπου γίνεται και η ανταλλαγή των αερίων. (Crofton and Douglas 1975).

Η ανταλλαγή των αερίων γίνεται εξαιτίας της διαφοράς πίεσης που υπάρχει μεταξύ των αερίων που βρίσκονται στις δύο πλευρές της μεμβράνης του τελικού αναπνευστικού βρογχιολίου.

Καθώς το διοξείδιο του άνθρακα διαχέεται πιο εύκολα απ' ό τι το οξυγόνο, οποιαδήποτε μείωση στην ικανότητα διάχυσης τείνει να επηρεάζει περισσότερο την οξυγόνωση παρά την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα.

Η αναπνευστική λειτουργία παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση ισορροπίας μεταξύ οξέων και βάσεων και η ελλιπής ή ατελής λειτουργία της μπορεί να προκαλέσει τρεις από τις τέσσερις μεγάλες διαταραχές στην ισορροπία οξέων βάσεων, αναπνευστική οξείδωση, αναπνευστική αλκάλωση και μεταβολική οξείδωση.

Έκπτωση της αναπνευστικής λειτουργίας προκαλεί αύξηση στο PO₂, μια κατάσταση που ονομάζεται υπερκαπνία, που έχει σαν αποτέλεσμα, αν δεν αποκατασταθεί η ισορροπία, την αναπνευστική οξείδωση. Η προσπάθεια αποκατάστασης συνίσταται στις παρακάτω λειτουργίες. Το σύνθητες επίπεδο των διανθρακικών, (βάσεις), ανυψώνεται για να εναρμονίσει την αύξηση στα ιόντα υδρογόνου, (οξέα), και επανέρχεται το pH στα φυσιολογικά επίπεδα.

Αντίθετα σε επιτάχυνση της αναπνοής προκαλείται πτώση του PO₂, μια κατάσταση που ονομάζεται υποκαπνία, και που έχει σαν αποτέλεσμα, αν δεν αποκατασταθεί η ισορροπία, την αναπνευστική αλκάλωση. Η υποξία των ιστών, ανεξάρτητα αν προέρχεται από αναπνευστικά ή κυκλοφορικά αίτια, προκαλεί αύξηση του γαλακτικού οξέος και οδηγεί σε μεταβολική οξείδωση.

Όταν ένας άνθρωπος είναι αναστατωμένος, ο συνήθης ρυθμός και η ποιότητα της αναπνοής του επηρεάζεται σημαντικά και είναι συνηθέστερο να πα-

ρατηρείται η μια επιτάχυνση των αναπνοών (Clark, Salkovskis, Chalkey 1985). Οι αλλαγές που συμβαίνουν τότε σε επίπεδο φυσιολογίας είναι η μαζική έξοδος διοξειδίου του άνθρακα γεγονός που οδηγεί σε αλλαγές στα επίπεδα περιεκτικότητας του αίματος σε διοξείδιο του άνθρακα και υδρογόνο.

Αυτό αλυσωτά μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα έξαψη, ζαλάδα, μέχρι και λιποθυμία, συμπτώματα τα οποία αν δε γίνουν αντιληπτά από το άτομο τα αίτια που τα προκαλούν γίνονται πρόξενοι μεγάλης ανησυχίας (Lum 1977, Lum 1981, C.A 1991)

8. Αναπνευστικές Ασκήσεις

Η λειτουργία της αναπνοής αφ' ενός μπορεί να ελεγχθεί από τον άνθρωπο αφ' έτερου όμως συνδέεται άμεσα με το αυτόνομο νευρικό σύστημα το οποίο ελέγχει τη φυσιολογική διέγερση.

Η αναπνοή αποτελεί τον καθρέφτη της φυσικής, πνευματικής και συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου. Η αναπνοή είναι μία από τις πιο ευαίσθητες και πρώιμες ενδείξεις που προειδοποιούν για σημεία στρες. Η απόκτηση συνειδητότητας όσον αφορά την αναπνοή και η εφαρμογή ασκήσεων αναπνοής βοηθά στην ανάπτυξη ευεξίας και στη μείωση των επιπέδων του στρες.

Υπάρχουν δυο κύριοι τύποι αναπνοής η θωρακική και η διαφραγματική. Η θωρακική αναπνοή χαρακτηρίζεται από εμφανή κίνηση του στήθους και είναι συνήθης στη σωματική άσκηση και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Η συνεχής χρήση της θωρακικής αναπνοής κρατά το σώμα σε μια κατάσταση έντασης και διέγερσης. Η διαφραγματική αναπνοή είναι ο τύπος της αναπνοής που κυριαρχεί σε ώρες ανάπαυσης, χαλάρωσης και ύπνου.

Υπάρχουν πολλοί τύποι αναπνευστικών ασκήσεων που χρησιμοποιούνται κυρίως στη γιόγκα, οι οποίες όμως θα πρέπει να γίνονται μόνο μετά από ιατρική εξέταση και παρακολούθηση και σε υγιινό περιβάλλον γιατί η αναπνευστική λειτουργία είναι συνυφασμένη με την ίδια τη ζωή και οι πειραματισμοί στο επίπεδο αυτό πολλές φορές αποβαίνουν επικίνδυνοι.

α. Διαφραγματική αναπνοή

Η εκπαίδευση στη διαφραγματική αναπνοή βοηθά το άτομο να έχει τον έλεγχο της αναπνοής του και όταν αντιλαμβάνεται ότι καταλαμβάνεται από στρες να κάνει συνειδητή χρήση της διαφραγματικής αναπνοής.

Διαλέξτε ένα ήσυχο δωμάτιο του σπιτιού και εξασφαλίστε πως για 10-15 λεπτά δε θα σας διακόψει κανείς.

Βγάλτε τα παπούτσια, φορέστε φόρμα γυμναστικής αλλά αν αυτό δε σας διευκολύνει απλώς χαλαρώστε τη ζώνη σας, τη γραβάτα.

Ξαπλώστε στο κρεβάτι χωρίς μαξιλάρι, ευθείαστε τη σπονδυλική σας στήλη με τα πόδια ελαφρά ανοιχτά και τα χέρια σας να ακουμπούν χαλαρά το ένα επάνω στο στομάχι και το άλλο επάνω στην κοιλιά σας. (Για τις περιπτώσεις που αυτό δεν είναι δυνατό, καθίστε σ' ένα αναπνευστικό κάθισμα ή βρείτε μια κατά το δυνατόν αναπνευστική θέση του σώματος).

Κλείστε τα μάτια και παρακολουθείστε απλά τη διαδικασία της αναπνοής σας, βάζοντας το ένα χέρι πάνω στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά.

Διαπιστώστε αν αναπνέετε με το στήθος ή την κοιλιά. (Η πλειοψηφία των ανθρώπων διαπιστώνει σ' αυτή τη φάση ότι χρησιμοποιεί κυρίως τη θωρακική αναπνοή).

Αρχίστε να αναπνέετε με την κοιλιά και παρακολουθήστε την κίνηση του διαφράγματος, καθώς αυτό ανασηκώνει το χέρι σας που ακουμπά χαλαρά επάνω στην κοιλιά σας.

Αφεθείτε στην παρακολούθηση της αναπνοής για όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε. Σταδιακά θ' αρχίσετε να νιώθετε πιο χαλαροί.

Καθώς ετοιμάζεστε να σηκωθείτε, ανοίξτε αργά τα μάτια, κάντε μαλακές κινήσεις των άκρων σας και σηκωθείτε μαλακά, αποφεύγοντας τις απότομες κινήσεις.

β. Αναπνοή με εναλλάξ κλείσιμο του ενός ρουθουνιού

Ένας άλλος τύπος αναπνευστικής ασκήσεως είναι η αναπνοή εναλλάξ από το δεξιό και το αριστερό ρουθούνη. Είναι μια άσκηση που χρησιμοποιείται συχνά σε διάφορους τύπους γιόγκα. Συνήθως συνιστάται η άσκηση να γίνεται σε υγιεινό περιβάλλον όπου υπάρχει καθαρός αέρας.

- Καθίστε σε μια αναπνευστική θέση.
- Αναπνέετε ήρεμα χρησιμοποιώντας τη διαφραγματική αναπνοή.
- Με το δεξιό αντίχειρα, πιέστε μαλακά το δεξιό ρουθούνι και εκπνεύστε μαλακά και αργά. Εισπνεύστε από το αριστερό ρουθούνι.
- Απελευθερώστε το δεξί ρουθούνι και με το μέσο δάκτυλο πιέστε μαλακά το αριστερό ρουθούνι, εκπνεύστε μαλακά και αργά. Εισπνεύστε από το δεξιό ρουθούνι.
- Επαναλάβετε τον κύκλο έξι φορές.
- Τώρα εισπνεύστε και εκπνεύστε και με τα δύο ρουθούνια τρεις φορές.
- Επαναλάβετε δύο ακόμα φορές τον πλήρη κύκλο αναπνευστικών ασκήσεων, κλείνοντας εναλλάξ το ένα ρουθούνι και αναπνέοντας κανονικά όπως ακριβώς έχει περιγραφεί παραπάνω.
- Καλό είναι οι ασκήσεις αυτές να γίνονται το βράδυ πριν από τον ύπνο και το πρωί, όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι.

9. Η Τεχνική Αλεξάντερ

Η στάση του σώματος που κάθε άτομο υιοθετεί για τον εαυτό του αποτελεί έναν απόλυτα προσωπικό τρόπο με τον οποίο το άτομο στήνει το σώμα του και αντιστέκεται με τη μυϊκή δύναμη που ασκεί στη βαρύτητα. Αν και η στάση του σώματος προσδιορίζεται σ' ένα μεγάλο βαθμό από γενετικούς παράγοντες, υποστηρίζεται ότι η γενικότερη στάση για τη ζωή επηρεάζει τη στάση του σώματος (Alexander 1932, Conable 1992).

Οι καθηγητές της τεχνικής Αλεξάντερ τονίζουν τον τρόπο με τον οποίο τα μικρά παιδιά χρησιμοποιούν το σώμα τους και τονίζουν επίσης πως αυτή η στάση επηρεάζεται από τα συναισθήματα, καθώς το παιδί ωριμάζει (Barlow 1975).

Ο Mathias Alexander, ο άνθρωπος που σχεδίασε και ανέπτυξε αυτή τη μέθοδο, ήταν ένας ηθοποιός που αντιμετώπιζε προβλήματα με τη φωνή του και πόνους στο λαιμό, όταν έβγαινε στη σκηνή. Οι γιατροί δεν έβρισκαν την αιτία από την οποία έπασχε, αδυνατούσαν να τον θεραπεύσουν και του συνέστησαν ν' αλλάξει επάγγελμα.

Ο Αλεξάντερ που αγαπούσε το επάγγελμα του και δεν ήθελε με τίποτα να το αλλάξει στενοχωρήθηκε πολύ αλλά πείσμωνσε και αρνήθηκε να αποδεχθεί άκριτα την άποψη πως είναι αδύνατον να προσδιορισθεί η αιτία του προβλήματος του.

Κάποια στιγμή οδηγήθηκε από τη διαίσθηση του και σε συνδυασμό με παρατήρηση διαπίστωσε ότι η στάση του σώματος του ήταν η ρίζα του προβλήματος που αντιμετώπιζε όταν έβγαινε στη σκηνή.

Χρησιμοποιώντας καθρέφτες διαπίστωσε ότι το πρόβλημα με τη φωνή του παρουσιαζόταν, όταν πάνω στην ένταση της παράστασης έσπρωχνε το λαιμό του προς τα πίσω ενώ ταυτόχρονα τέντωνε τους μύες της περιοχής του λαιμού σε σημείο που να μην μπορεί να αναπνέει φυσιολογικά

. Κάνοντας προσπάθειες μείωσε την ένταση στην περιοχή του λαιμού και διαπίστωσε ότι απελευθερώνοντας το λαιμό του και ευθιάζοντας τη σπονδυλική του στήλη μπορούσε να ανακτήσει τον έλεγχο της φωνής του . αυτή ήταν η βάση για να αναπτυχθεί η ομώνυμη τεχνική.

Βασικές αρχές της Τεχνικής Αλεξάντερ

Πρωτογενής έλεγχος

Ο Αλεξάντερ πίστευε ότι ο πρωτογενής έλεγχος της στάσης του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στη σχέση του κεφαλιού με το λαιμό και του λαιμού με το υπόλοιπο της σπονδυλικής στήλης.

Ο πρωτογενής έλεγχος έχει τρία συστατικά στοιχεία.

- Ο λαιμός πρέπει να είναι ελεύθερος και οι μύες να διατηρούν όση ακριβώς ένταση χρειάζεται για τη στήριξη του κεφαλιού.

- Το κεφάλι πρέπει να κινείται ελευθέρα προς τα κάτω και επάνω και όχι μπρος-πίσω που απορρυθμίζει τη σπονδυλική στήλη.

- Μια σπονδυλική στήλη καλά στημένη σ' όλο της το μήκος που να μπορεί να αντενεργεί σε κάθε τάση για κάμψη.

Χρήση και κατάχρηση

Η χρήση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο στήνουμε το σώμα μας. Όταν υπάρχει αρμονία μεταξύ της αναγκαίας έντασης που χρειάζεται για να υποστηρίζεται το σώμα στη φυσική του στάση και στην αναγκαία χαλάρωση που απαιτείται ώστε το σώμα να μπορεί να κινείται ελευθέρα, τότε μπορεί να χρησιμο-

ποιοθεί η λέξη ισορροπία. Όταν αυτή η ισορροπία διαταραχθεί από πολλή ένταση ή από υπερβολική χαλάρωση, τότε η "κατάχρηση" κυριαρχεί και έχουμε φαινόμενα όπως ο λαιμός να βυθίζεται μέσα στους ώμους, καμπούριασμα ή σαγόι που πετάει.

Η έννοια της ισορροπίας έγκειται στην "επανανακάλυψη" των κανόνων της φυσιολογικής κίνησης η οποία μπορεί να επιτευχθεί με την αξιολόγηση των μηνυμάτων που λαμβάνονται από την παρατήρηση της ελεύθερης κίνησης του σώματος.

Λανθασμένη αντίληψη αισθήσεων

Όλες οι κινήσεις στους υγιείς οργανισμούς συνοδεύονται από αισθητικό feed back, στοιχείο που δίνει τις πληροφορίες για τη στάση και θέση του σώματος στο χώρο. Στην παιδική ηλικία αυτές οι πληροφορίες είναι καθαρές χωρίς τις επιρροές συναισθηματικών παραγόντων που παρεμβαίνουν στην ώριμη ζωή και οι οποία μπορεί να είναι επηρεασμένοι από τραυματικές εμπειρίες.

Άλλωστε είναι χαρακτηριστική η "μαζεμένη" στάση μυών φοβισμένων ανθρώπων και η "αυτοκρατορική" στάση διάφορων ηγετών. Οι σωματικές ανταποκρίσεις στα συναισθηματικά μηνύματα τείνουν να γίνονται συνήθειες και με την πάροδο του χρόνου εκλαμβάνονται σε φυσιολογικές από το άτομο, όταν κάνει αυτόματη αξιολόγηση της σωματικής του στάσης.

Η "λανθασμένη ερμηνεία των αισθητικών μηνυμάτων" αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύονται τα αισθητικά μηνύματα που αφορούν τη στάση του σώματος, όταν συνήθειες στη στάση του σώματος εκλαμβάνονται ως σωστές χωρίς αυτό να ισχύει. '

Κράτημα

Οι περισσότερες κινήσεις του ανθρώπινου σώματος έχουν έναν αυτοματισμό. Αν διαπιστωθεί ότι αυτές δε γίνονται σωστά ;και χρειάζονται αλλαγή, τότε πρέπει να εμποδίζουμε, δηλαδή να τις ελέγχουμε πριν γίνουν αυτόματα. Χρειάζεται δηλαδή μια παρέμβαση ένα "Κράτημα" στο λεγόμενο "νεκρό σημείο" πριν δηλαδή αρχίσει η αυτόματη κίνηση. Ο χρόνος αυτός χρησιμοποιείται από το άτομο για να σκεφθεί και να κάνει συνειδητή καθοδήγηση της κίνησης του.

Ενότητα σώματος και πνεύματος

Η ιδέα που κυριαρχεί στη φιλοσοφία της τεχνικής Αλεξάντερ είναι η πίστη ότι σώμα και πνεύμα είναι αλληλοεπιδρώντα και αλληλεξαρτώμενα. Η στάση του σώματος αντανακλά τις σκέψεις και τα προβλήματα που έχει το άτομο στο πνεύμα του αλλά και το πνεύμα επηρεάζεται από τη στάση του σώματος.

Περιγραφή της τεχνικής

Η τεχνική Αλεξάντερ έχει σα στόχο να επανεκπαιδεύσει το ανθρώπινο σώμα να λειτουργεί μ' έναν αρμονικό και ενεργειακά ,οικονομικό τρόπο(Gray 1990) Συνήθειες και δυσλειτουργίες προσδιορίζονται κατ' αρχήν και αντικαθίστανται στη συνέχεια από τις σωστές. Η αξιολόγηση και οι διορθώσεις στάσης γίνονται σε ακινησία στην όρθια, την καθιστή και την ξαπλωτή στάση ενώ γίνονται επίσης σωστές παρεμβάσεις κατά το βάδισμα.

Ο καθηγητής της τεχνικής Αλεξάντερ με μαλακές κινήσεις καθοδηγεί το σώμα του μαθητή με τα χέρια του να πάρει τη σωστή θέση ενώ ταυτόχρονα δίνει οδηγίες π.χ."ελευθερώστε τους ώμους και αφήστε τους να πλατύνουν". Ο μαθητής επικεντρώνεται στο μήνυμα που παίρνει από τον καθηγητή λεκτικά και απτική. Μερικές από τις οδηγίες που δίδονται είναι:

α) Λαιμός ελεύθερος

Το κεφάλι κρατιέται έτσι που οι μύες του λαιμού δε δέχονται πίεση.

β) Κεφάλι όρθιο και ελαφρά προς τα εμπρός

Στην καθιστή ή στην όρθια θέση με το κεφάλι σε τέτοια θέση που η άκρη του σαγονιού να συστοιχίζεται με τις άκρες των δακτύλων των ποδιών. Το άτομο που εφαρμόζει αυτή την τεχνική αισθάνεται ψηλότερο.

γ) Μακρύνετε τη μέση

Η σπονδυλική στήλη έχει φυσιολογικές καμπύλες ή κυρτώματα στη θωρακική την οσφυϊκή και την αυχενική περιοχή. Με την οδηγία αυτή δε σημαίνει ότι πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να ισιώσουν αυτές οι φυσιολογικές καμπύλες ή τα κυρτώματα αλλά δε θα πρέπει ν' αφήνονται περιθώρια για υπερτονισμό αυτών των κυρτωμάτων και των καμπυλών. Ακόμη αυτή η οδηγία σημαίνει ότι η σπονδυλική στήλη θα πρέπει ν' αναπτύξει ελεύθερα όλο το δυνατό της ύψος χωρίς τέντωμα.

δ) Μακρύνετε τη σπονδυλική στήλη

Οδηγία ανάλογη με την προηγούμενη εφαρμόζεται καθώς το άτομο παίρνει την καθιστή θέση όπου μπορεί πιο εύκολα να αποκτήσει επίγνωση της θέσης της σπονδυλικής στήλης.

Σταθείτε όρθιοι μπροστά σε μια καρέκλα, με τα πόδια ελαφρά ανοιχτά που ακουμπούν ελαφρά με το κάθισμα της καρέκλας. Αφήστε χαλαρά τα χέρια σας να πέσουν στα πλάγια. Πριν αρχίσετε να "μαζεύεστε" για το κάθισμα επικεντρωθείτε στην οδηγία "Μακρύνετε τη σπονδυλική στήλη". Κρατήστε το κεφάλι και το λαιμό σε τέτοια θέση ώστε η άκρη του σαγονιού να στοιχίζετε με τις άκρες των δακτύλων των ποδιών. Κρατήστε το λαιμό και το κεφάλι στην ίδια θέση καθώς χαμηλώνετε για να καθίσετε στο κάθισμα ενώ διευρύνετε την καμπύλη της μέσης. Αν και καθώς χαμηλώνετε το σώμα σας βλέπετε προς το πάτωμα σκεφθείτε ότι κοιτάζετε το ταβάνι για να προλάβετε πιθανή τάση της σπονδυλικής στήλης για μάζεμα.

Καθώς αρχίζετε να σηκώνεστε, το κεφάλι πρέπει ν' αρχίσει την κίνηση και να οδηγήσει το σώμα προς τα πάνω

Η αναγνώριση και διόρθωση των κακών στάσεων

Το ανθρώπινο σώμα υιοθετεί στάσεις στη διάρκεια της ζωής οι οποίες είναι λανθασμένες. Η συνήθεια όμως δεν αφήνει το άτομο να συνειδητοποιήσει ότι έχει κακή στάση ώστε να προσπαθήσει να την αλλάξει. Στην τεχνική Αλεξάντερ υπάρχει ειδική τεχνική που βοηθά το άτομο να αντιληφθεί αν η στάση του σώματος του είναι σωστή ή όχι.

Σταθείτε με τις φτέρνες να απέχουν 5 εκατοστά από τον τοίχο με τα πόδια ανοιχτά κατά 46 εκατοστά. Αφήστε το σώμα σας να κινηθεί μπρος-πίσω μέχρι να ακουμπήσετε τον τοίχο. Αν και οι δύο ώμοι και γοφοί σας ακουμπούν ταυτόχρονα στον τοίχο, η στάση σας είναι σωστή. Μπορεί όμως να διαπιστώσετε ότι η μια πλευρά του σώματος σας αγγίζει πρώτη τον τοίχο ή αν οι ώμοι ακουμπούν πριν από τους γοφούς.

Προσπαθήστε να διορθώσετε αυτή την προσέγγιση στον τοίχο. Διπλώστε ελαφρά τα γόνατα σας και διαπιστώστε αν αυτή η ενέργεια σας τείνει να φέρει την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής σας στήλης σχεδόν σε επαφή με τον τοίχο. Αν μπορείτε να το κάνετε αυτό εύκολα, τότε το σώμα σας έχει σωστή θέση. Αν έχετε δυσκολία, τότε η άσκηση θα σας βοηθήσει σιγά-σιγά να το κάνετε ευκολότερα και να διορθώσετε τη στάση του σώματος σας.

10. Η Μέθοδος Mitchell

Η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στη μέθοδο (1987) στηρίζεται στον ψυχολογικό κανόνα της αμοιβαίας αναχαίτισης. Σύμφωνα μ' αυτό τον κανόνα, όταν μια μουσική ομάδα δραστηριοποιείται για τη λειτουργία μιας άρθρωσης, η ανταγωνιστική ομάδα μυών υποχρεούται σε ανάπαυση. Καθώς οι μουσικές ίνες της μιας ομάδας προβάλλουν αντίσταση, οι μουσικές ίνες της άλλης ομάδας χαλαρώνουν σύμφωνα με ένα μηχανισμό ο οποίος έχει σαν προορισμό να διευκολύνει την ομαλή μουσική λειτουργία.

Κατά τη Mitchell δεν έχει καμία σημασία να καταβάλλεται προσπάθεια για την παρατήρηση της μουσικής έντασης καθώς δεν υπάρχουν νευρικές απολήξεις που να διαβιβάζουν αυτά τα μηνύματα στον κυρίως εγκέφαλο αλλά τέτοιου είδους πληροφορίες διαβιβάζονται στον κατώτερο εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. Όμως υποστηρίζει ότι υπάρχουν υποδοχείς ιδιοδεκτικής αισθητικότητας στις αρθρώσεις που έχουν σύνδεση με τον κυρίως εγκέφαλο και χρησιμεύουν για τον προσδιορισμό της θέσης των ακρών στο χώρο

. Ακόμη υπάρχουν υποδοχείς που συλλαμβάνουν μηνύματα πίεσης του δέρματος που έχουν επίσης σύνδεση με τον κυρίως εγκέφαλο και χρησιμεύουν για τη διαμόρφωση αντίληψης σχετικά με την άσκηση πίεσης ή έκτασης στο δέρμα. Η Mitchell ισχυρίζεται ότι πληροφορίες σχετικά με την ένταση των μυών μεταφέρεται στα υψηλότερα κέντρα του εγκεφάλου έμμεσα από τις πληροφορίες που σχετίζονται με την κίνηση των αρθρώσεων και την έκταση του δέρματος.

Σύμφωνα με τη μέθοδο, προσδιορίζονται οι στάσεις του σώματος που σχετίζονται με το στρες, οι στάσεις αυτές ονομάζονται χαρακτηριστικά "punching positions". Οι άνθρωποι όταν είναι κάτω από την επήρεια του στρες τείνουν να υιοθετούν συγκεκριμένες, ("punching positions"), σφιγμένες θέσεις του σώματος. Αν και η σφιγμένη θέση δεν είναι η κανονική θέση του ανθρώπινου σώματος, οι μύες που προκαλούν αυτή τη θέση τεντώνονται σε κάποιο βαθμό. Αν επομένως το σώμα μετακινηθεί στην αντίθετη από τη σφιγμένη θέση θα πάρει μια χαλαρή θέση.

Προσδιορίζεται πρώτα η ενεργοποιημένη μουσική ομάδα και μετά αυτή χαλαρώνει με την ενεργοποίηση των ανταγωνιστικών μουσικών ομάδων. Οι προκαλούμενες αλλαγές στη στάση των αρθρώσεων και οι συνοδευτικές δερματικές αισθήσεις καταγράφονται διανοητικά, καθώς τα μέλη παίρνουν μια χαλαρή θέση. Η

όλη μέθοδος στηρίζεται στην έξοδο της στάσης του σώματος από την αμυντική ή τη θέση στρες και στην εκπαίδευση για αναγνώριση και υιοθέτηση μιας χαλαρής στάσης.

Η εκπαίδευση των σπουδαστών της μεθόδου καλύπτουν όλες τις πιθανές θέσεις έντασης του σώματος. Όμως κάθε άνθρωπος έχει χαρακτηριστικό τρόπο εκδήλωσης της έντασης στους μύς και επομένως, κάθε άνθρωπος ωφελείται από συγκεκριμένες ασκήσεις ενώ άλλες είναι δευτερεύουσας σημασίας γι' αυτόν.

Για να προσδιορισθεί ποια είναι η πιο κατάλληλη για τον κάθε άνθρωπο άσκηση, χρήσιμο είναι να ζητείται από τον εκπαιδευόμενο να προσδιορίσει πώς αντιδρά όταν θυμώνει, όταν πονά ή όταν είναι ανήσυχος ώστε να βρεθεί η θέση που τον χαλαρώνει.

Η Mitchell (1987) αναφέρει αυτή την ειδικά προσδιορισμένη από τον κάθε άνθρωπο θέση μείωσης έντασης σαν "αλλαγή κλειδί" γιατί είναι σημαντική για την απελευθέρωση της έντασης σε άλλα μέρη του σώματος. Η τεχνική εφαρμόζεται στις καθημερινές δραστηριότητες όπως όταν στέκεται κανείς στην ουρά, ή όταν είναι εγκλωβισμένος σε μπουτιλιάρισμα χρησιμοποιώντας την ιδέα "μοχλός έντασης".

Σαν "μοχλός έντασης" προσδιορίζεται οτιδήποτε αποτελεί πηγή στρες για το άτομο. Σημαντικό είναι να προσδιοριστούν οι μοχλοί έντασης για το κάθε άτομο και μετά να γίνει προσπάθεια για τη μείωση της δράσης τους με τη χρησιμοποίηση της "αλλαγής κλειδί".

Η μέθοδος στην εργασία με διάφορες θέσεις τμημάτων του σώματος που αναφέρονται σε αλλαγές στη στάση των αρθρώσεων αν και όλες αυτές οι θέσεις δεν αφορούν κίνηση αρθρώσεων. Αυτές οι θέσεις του σώματος και οι επιδιωκόμενες αλλαγές αποτελούν διαφορετικές όψεις της σφιγμένης θέσης που περιγράφονται παρακάτω. Η Mitchell (1987) δεν υποστηρίζει ότι η σφιγμένη θέση υιοθετείται πάντοτε με το στρες αλλά ότι οι μύες είναι υπεύθυνοι γι' αυτήν.

1. Κυρτοί ωμοί.
2. Χέρια που κρατούνται σφιχτά κοντά στο σώμα.
3. Δάχτυλα κουλουριασμένα σφιχτά στις παλάμες.
4. Πόδια σταυρωμένα.
5. Πόδια σε ραχιαία κάμψη, (σα να δείχνουν το πρόσωπο).
6. Κορμός κυρτωμένος προς τα εμπρός.
7. Κεφάλι σκυμμένο προς τα εμπρός.

δ. Γρήγορη αναπνοή με ορατή κίνηση του στήθους.

9. Σφιγμένο σαγόι.

10. Χείλη συνοφρυωμένα.

11. Γλώσσα που πιέζει τον ουρανίσκο.

12. Μέτωπο που ρυτιδώνει έντονα στο σκυθρωπιασμα.

Για την εφαρμογή της μεθόδου Mitchell χρησιμοποιούνται τρεις θέσεις.

1. Ξάπλωμα σε σκληρή επιφάνεια με το σώμα στην ύπτια θέση.

2. Κάθισμα ή ξάπλωμα προς τα εμπρός με το κεφάλι και τα χέρια να αναπαύονται πάνω σ' ένα τραπέζι.

3. Κάθισμα σε μια ίσια πολυθρόνα με μπράτσα και ψηλή πλάτη, με τα χέρια να αναπαύονται στα μπράτσα της πολυθρόνας και τις παλάμες να ακουμπούν στα μπράτσα της πολυθρόνας.

Σ' αυτούς που εφαρμόζουν την τεχνική Mitchell δίδονται οδηγίες από αυτόν που διευθύνει τη συνεδρία για την εφαρμογή συγκεκριμένων ασκήσεων. Οι κυριότερες από αυτές τις οδηγίες είναι:

* Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πόδια.

* Αγκώνες προς τα έξω και ανοιχτοί. Μάκρυμα στα δάχτυλα χεριών και τους αντίχειρες.

* Γυρίστε τα ισχία προς τα έξω.

* Κινήστε τα γόνατα σας μέχρι να πάρουν μια αναπνευστική θέση.

* Σπρώξτε τα ποδιά σας μακριά από τη θέση που δείχνουν προς το πρόσωπο.

* Αναπνοή.

* Σπρώξτε το σώμα σας σε αντιστήριξη στην υποστηρικτική επιφάνεια.

* Σπρώξτε το κεφάλι σας σε αντιστήριξη στην υποστηρικτική επιφάνεια.

νεια.

* Τραβήξτε το σαγόι σας προς τα κάτω.

* Πιέστε τη γλώσσα σας προς τα κάτω μέσα στο στόμα.

* Κλείστε τα μάτια.

* Μέτωπο, δέρμα και μυϊκός ιστός κρανίου.

Ένα παράδειγμα πλήρους εφαρμογής ενός προγράμματος ασκήσεων βασισμένο στη μέθοδο Mithcell παρουσιάζεται αμέσως παρακάτω.

Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πόδια

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Χρησιμοποιήστε μαλακές κινήσεις και προχωρήστε μέχρι το σημείο που δεν μπορείτε να τραβήξετε περισσότερο τους ώμους σας προς τα κάτω. Αισθανθείτε το διάστημα μεταξύ των ώμων σας και των αυτιών σας να γίνεται μεγαλύτερο. Σταματήστε το τράβηγμα και νιώστε τη νέα θέση του σώματος σας. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Αγκώνες προς τα έξω και ανοιχτοί.

Από την ύπτια θέση ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση ανοίξτε τους αγκώνες γλιστρώντας τους προς τα έξω οδηγώντας τα μπράτσα μακριά από το σώμα σας μέχρι να βρείτε ένα αναπνευστικό σημείο. Σταματήστε την κίνηση και καθώς τα χέρια σας αναπαύονται στην υποστηρικτική επιφάνεια και συνειδητοποιήστε πώς αισθάνεστε όταν έχετε χώρο μεταξύ των αγκώνων και του σώματος σας. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Μάκρυμα στα δάχτυλα χεριών και τους αντίχειρες.

Εφαρμόζεται στην πρηνή θέση στο πάτωμα, την καθιστή με το σώμα γερμένο πάνω σ' ένα τραπέζι, ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Τεντώστε και ξεχωριστά τα δάχτυλα των χεριών και τους αντίχειρες καθώς η βάση των χεριών παραμένει σε επαφή με το έδαφος ή το τραπέζι. Καθώς τα δάχτυλα ξεχωρίζουν, αισθανθείτε τις παλάμες σας τεταμένες.

Σταματήστε την κίνηση και καθώς σταματάτε την κίνηση τα δάχτυλα υποχωρούν και πέφτουν απαλά στην υποστηρικτική επιφάνεια ενώ το χέρι μένει χαλαρά ανοιχτό και τα δάχτυλα ακουμπούν στην κάτω επιφάνεια. Αφήστε αρκετό

χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Γυρίστε τα ισχία προς τα έξω.

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση στο πάτωμα, ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Στην ύπτια θέση τραβάτε τους μηρούς ανοιχτά προς τα έξω. Στην καθιστή θέση ανοίγετε τα γόνατα. Σταματήστε την κίνηση αφήνοντας τα πόδια σας σε μια αναπαυτική θέση. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Κινήστε τα γόνατα σας μέχρι να πάρουν μια αναπαυτική θέση.

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση στο πάτωμα ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Βρείτε τη θέση των γονάτων που σας κάνει να νιώθετε πιο αναπαυτικά. Σταματήστε την κίνηση. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Σπρώξτε τα ποδιά σας μακριά από τη θέση που δείχνουν προς το πρόσωπο. (Τέντωμα του κουτουπιέ)

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση στο πάτωμα, ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Στην ύπτια θέση τεντώστε τον άκρο πόδα και τα δάχτυλα των ποδιών προς το πάτωμα προσέξτε μόνο να μην προκαλέσετε κράμπα. Στην καθιστή θέση πατήστε τα δάχτυλα και σηκώστε τις φτέρνες.

Ενεργοποιείτε τους μυς της περιοχής της κνήμης και χαλαρώνετε τους μυς της περιοχής του αντικνημίου. Σταματήστε την κίνηση. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Αναπνοή

Δεν υπάρχουν ειδικές οδηγίες σχετικά με το ρυθμό της αναπνοής σ' αυτή την άσκηση, καθώς ο κάθε άνθρωπος έχει του δικούς του ρυθμούς. Σκεφθείτε την ανατομία του θώρακα και φαντασθείτε το ανοιχτό τρίγωνο που σχηματίζεται ξεκινώντας από την μπροστινή άκρη των πλευρών σας και τη μέση σας.

Καθώς εισπνέετε μπορείτε να το αισθανθείτε να διευρύνεται ελαφρά και την ίδια στιγμή αισθάνεστε τα πλευρά σας να ανοίγουν προς τα έξω. Καθώς εκπνέετε, το τρίγωνο επανέρχεται στην αρχική του θέση και τα πλευρά σας ενώνονται. Αναπνέετε αργά και κανονικά, χωρίς καμία ιδιαίτερη προσπάθεια για αλλαγή στο ρυθμό της αναπνοής. Σπρώξτε το σώμα σας σε αντιστήριξη στην υποστηρικτική επιφάνεια.

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση στο πάτωμα, ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Πιέστε τον κορμό σας στο πάτωμα ή την πλάτη της πολυθρόνας. Σταματήστε την πίεση. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Σπρώξτε το κεφάλι σας σε αντιστήριξη στην υποστηρικτική επιφάνεια.

Εφαρμόζεται στην ύπτια θέση στο πάτωμα, την καθιστή με το σώμα γερμένο πάνω σ' ένα τραπέζι, ή την καθιστή στην ψηλή πολυθρόνα θέση. Σπρώξτε το κεφάλι σας και καθώς εφαρμόζετε αυτή την κίνηση σπρωξίματος αισθανθείτε ότι η υποστηρικτική επιφάνεια σηκώνει όλο το βάρος του κεφαλιού σας. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Τραβήξτε το σαγόني σας προς τα κάτω.

Εφαρμόζεται στην καθιστή θέση. Με κλειστό το στόμα σας, αφήστε μια απόσταση μεταξύ των δοντιών σας και κατεβάστε το σαγόني σας κρατώντας τα χείλη ελαφρά κλειστά. Σταματήστε την κίνηση. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Πιέστε τη γλώσσα σας προς τα κάτω μέσα στο στόμα.

Εφαρμόζεται στην καθιστή θέση. Με κλειστό το στόμα σας, πιέστε τη γλώσσα σας προς τα κάτω απομακρύνοντας την από τον ουρανίσκο. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Κλείστε τα μάτια.

Κλείστε τα μάτια και αισθανθείτε την ηρεμία του σκοταδιού. Αφήστε αρκετό χρόνο για να προσδιορίσετε και να καταγράψετε τις αισθήσεις που έχετε από αυτή τη θέση του σώματος.

Μέτωπο, δέρμα και μυϊκός ιστός του κρανίου.

Σκεφθείτε μια μαλακή κίνηση που ξεκινάει πάνω από τα φρύδια, ανεβαίνει μέχρι τη γραμμή των μαλλιών, συνεχίζει μέχρι την κορυφή της κεφαλής και το σβέρκο.

11. Μασάζ

Το μασάζ είναι μια πανάρχαια φυσική μέθοδος θεραπείας και αποτελεί ίσως την επέκταση της αυθόρμητης κίνησης του ανθρώπου να πιάνει το σημείο που πονά. Το μασάζ ακόμα δίνει μια σωματική επαφή μεταξύ ασθενούς θεραπευτή και αποτελεί μια μορφή επικοινωνίας (Tisserand1977). Η σωματική επαφή, το άγγιγμα, έχει περιγραφεί σαν μια από τις βασικές έννοιες της ανθρώπινης επικοινωνίας.

Σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς το άγγιγμα ενός άλλου ανθρώπου είναι ένδειξη οικειότητας και φιλικών διαθέσεων. Ενώ συχνά χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς (Marcae 1988, Koptshek and Crousher 1987, Manbers-Clark 1986).

Το μασάζ σαν σωματική επαφή και τεχνική έχει βρεθεί σε διάφορες μελέτες ότι έχει θετική επίδραση τόσο σε σωματική όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Στην αρχαία Ελλάδα και στη Ρώμη το μασάζ χρησιμοποιείτο σε ποικίλες περιπτώσεις, όμως με την επικράτηση του χριστιανισμού και σύμφωνα με τις επικρατούσες δοξασίες για την μη αποδοχή της υπερβολικής φροντίδας του σώματος το μασάζ παραμελήθηκε, για το δυτικό τουλάχιστον πολιτισμό για να αναβιώσει το 19 αιώνα μετά το θεραπευτικό κίνημα κίνηση-θεραπεία του Σουηδού Per Henrik Ling και του Johan Georg Mezger ενός Γερμανού γιατρού. (Knaster1984).

Ακόμα στη χώρα μας οι περισσότερες Έλληνιδες μαθαίνουν από την παράδοση της οικογένειας, από μάνα ή γιαγιά σε κόρη ή εγγονή, κάποιες τεχνικές

μασάζ για ανακούφιση του κουρασμένου σώματος μετά από κοπιώδεις εργασίες. Το μασάζ είναι θα μπορούσε να πει κανείς, μια ξεχασμένη εγκαταλελειμμένη τεχνική για τους επαγγελματίες υγείας τόσο σε επίπεδο εκπαίδευσης όσο και στο πεδίο εφαρμογής τουλάχιστον στη χώρα μας.

Ίσως είναι καιρός να ξανασκεφθούν οι επαγγελματίες υγείας πάνω στο ρόλο τους, στη συμβολή τους στη φροντίδα και να επιδιώξουν τόσο να πάρουν τις απαραίτητες γνώσεις όσο και να αρχίσουν να εφαρμόζουν το μασάζ σα μέσο ανακούφισης και φροντίδας (Chambers-Clark1986).

Το μασάζ κατά τον Tarran, (1984), είναι η άσκηση ελεγμένης πίεσης σε μια ομάδα μυών με στόχο την προώθηση των τοξινών στο λυμφατικό και το φλεβικό σύστημα και την αποβολή τους από το σώμα. Ακόμη το μασάζ αυξάνει την τοπική αιμάτωση, βοηθά τη θρέψη και προσφέρει ανακούφιση και χαλάρωση, Το μασάζ δεν εφαρμόζεται όταν υπάρχει φλεγμονή, φλεβίτιδα, θρόμβος η κάποια μηχανική απόφραξη που εμποδίζει την ομαλή ροή του αίματος.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές μασάζ το σουηδικό, το νευρομυϊκό, το Siatsu, το ρεφλεξολογικό μασάζ και άλλα είδη. Καθένα από αυτά έχει τη δική του τεχνική και τους κανόνες εφαρμογής του. Είναι χρήσιμο όποιος ενδιαφέρεται να αναζητήσει και να πάρει την κατάλληλη εκπαίδευση από εγκεκριμένες σχολές και καταξιωμένους δασκάλους γιατί το μασάζ είναι μια τεχνική και έχει τη δική του φιλοσοφία που δεν είναι δυνατό να διδαχθεί μόνο από βιβλία χωρίς την απαραίτητη εξάσκηση στην πράξη.

12. Φυσική Άσκηση

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια τάση για ενασχόληση των ανθρώπων με την άσκηση και τα σπορ. Παρά την τάση αυτή όμως ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων δεν ασκείται σχεδόν καθόλου.

Πολλά βιβλία έχουν γραφεί για τη συμβολή άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία. Η σχέση πνεύματος είναι μια πολύπλοκη σχέση αλληλεξαρτησίας.

Η φυσική άσκηση βρίσκεται σε στενή συνάρτηση με την ευεξία που αισθάνεται ο άνθρωπος μετά απ' αυτήν. Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κανονική άσκηση μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και ανησυχίας ενώ ανεβάζει

τα επίπεδα των παραγόμενων ενδορφινών (Martinsen 1990, De Coverley Veale 1987)

Είναι πλέον παραδεκτό ότι η συσσωρευμένη ένταση πρέπει να απελευθερωθεί πριν από κάθε ενασχόληση με σπορ. Για το λόγο αυτό αρχίζουν με τις ασκήσεις προθέρμανσης. Για να ανακουφισθεί η μυϊκή ένταση χρειάζονται απλές ασκήσεις έκτασης με ταυτόχρονο έλεγχο της αναπνοής ώστε αυτή να βρίσκεται σε αρμονία με την κίνηση.

Ένας γενικός κανόνας είναι όταν το σώμα εκτείνεται προς τα πίσω εισπνέουμε και όποτε σκύβουμε εκπνέουμε. Όταν συντονίζεται η αναπνοή με την κίνηση συντονίζεται το πνεύμα με την κίνηση. Η ένταση της άσκησης ρυθμίζεται από τις προσωπικές αντοχές και είναι χρήσιμο να μην παραβιάζονται αυτές οι αντοχές, γιατί τότε η άσκηση γίνεται δοκιμασία.

Παρόλ' αυτά η συστηματική άσκηση προϋποθέτει:

Πριν την έναρξη συστηματικής άσκησης είναι απαραίτητη η εξέταση από παθολόγο και καρδιολόγο.

Η ένταση και η διάρκεια της άσκησης πρέπει να αυξάνονται σταδιακά για να έχουν τα όργανα του σώματος δυνατότητες προσαρμογής.

* Προγραμματίστε κάποια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για άσκηση και να ασκείσθε καθημερινά έστω και για λίγο.

* Ασκηθείτε στο ύπαιθρο ή σ' ένα καθαρό και καλά αεριζόμενο δωμάτιο.

* Να ασκείσθε πάντοτε με άδειο στομάχι ή τουλάχιστον τρεις με τέσσερις ώρες μετά το γεύμα.

* Σεβασθείτε τις σωματικές σας αντοχές, μη μεταβάλλετε την άσκηση σε δοκιμασία.

* Να θυμάστε ότι το περπάτημα είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις που μπορεί να εφαρμόζεται απ' όλους τους ανθρώπους.

13. Διατροφή

Ένας σημαντικός παράγοντας που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη για το στρες μάνατζμεντ είναι η διατροφή. Σκοπός της διατροφής είναι:

α) Να εφοδιάσει το ανθρώπινο σώμα με τις θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του.

β) Να εφοδιάσει το ανθρώπινο σώμα με την απαιτούμενη ενέργεια για την επιτέλεση των φυσικών λειτουργιών του.

Όταν το σώμα εφοδιάζεται με όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες, η τροφή δεν καταπίνεται βιαστικά αλλά μασιέται κανονικά πριν την κατάποση, τότε το σώμα προετοιμάζεται για να είναι σε θέση να ανταπεξέλθει καλύτερα με το στρες.

Το είδος της διατροφής που ακολουθεί ένα άτομο και ο τρόπος που παίρνει την τροφή του αποτελούν πολιτισμικά στοιχεία που συνήθως μαθαίνονται από την παιδική ηλικία και μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο το άτομο μεγαλώνει. Ίσως για το λόγο αυτό οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν δύσκολα.

Η διατροφή είναι η κύρια πηγή της ενέργειας για τον άνθρωπο για το λόγο αυτό θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή τόσο στην ποσότητα όσο και στην ποιότητα των τροφών που καταναλώνονται. Η σωστή διατροφή πρέπει πάντοτε να λαμβάνει υπόψη της περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως το κλίμα, το υψόμετρο, τους συνήθεις ρυθμούς ζωής που ακολουθεί το άτομο και την κοινωνία στην οποία ζει.

Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες τα διάφορα διατροφικά συστήματα πρέπει να εξετάζονται προσεκτικά και να επιλέγεται το κατάλληλο για κάθε άτομο σύστημα.

Η διαδικασία της πέψης ξεκινά από το στόμα γι' αυτό η τροφή πρέπει να μασιέται καλά. Το άτομο όταν κάθεται στο τραπέζι να φάει πρέπει να είναι ήρεμο, να έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο να διαθέσει για το φαγητό του, τουλάχιστον 20-30 λεπτά και να φροντίζει να γευματίζει σ' ένα όμορφο περιβάλλον. Το κάθε γεύμα πρέπει να λαμβάνεται όταν το στομάχι έχει αδειάσει από το προηγούμενο γεύμα και όταν το άτομο αισθάνεται πείνα. Κατά τη διάρκεια του πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υγρών.

Καλό είναι να αποφεύγεται η λήψη τροφής πριν από εντατική εργασία ή πριν από τον ύπνο γιατί παρεμποδίζεται η ομαλή διαδικασία της χώνευσης. Μετά το γεύμα χρήσιμο είναι να ακολουθεί μια ελαφρά δραστηριότητα όπως περπάτημα στη φύση ή μια ήρεμη κουβέντα.

Οι ενεργειακές ανάγκες τού κάθε ανθρώπου βεβαίως ποικίλλουν και καθορίζονται από την ηλικία, το φύλο και την εργασία την οποία κάνει, όμως όλοι οι άνθρωποι είναι χρήσιμο να ακολουθούν ορισμένους βασικούς κανόνες.

Απαραίτητη είναι η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τα οποία πρέπει να τρώγονται ωμά ή ελάχιστα μαγειρευμένα με λίγο νερό και σε χαμηλή θερμοκρασία για να μην καταστρέφονται οι βιταμίνες και τα οργανικά συστατικά τους.

Για τη διατροφή καλό είναι να χρησιμοποιείται ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και ρύζι που κατά προτίμηση δεν είναι ραφινάρισμα ενώ χρήσιμο είναι να αποφεύγονται τα καρυκεύματα.

Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητο διατροφικό στοιχείο, όμως είναι χρήσιμο να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος και να προτιμώνται τα άσπρα άπαχα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά. Το γιαούρτι επίσης είναι μια πολύ καλή τροφή που είναι καλό να περιλαμβάνεται συχνά στο διαιτολόγιο.

Χρήσιμο είναι να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, ενώ θα πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή στην "κρυμμένη" ζάχαρη που δεν αντιλαμβάνεται κανείς την ποσότητα που καταναλώνει, όπως ζάχαρη που περιέχεται στα αναψυκτικά και στους καφέδες.

Χρήσιμο είναι να αποφεύγονται τα λίπη και εδώ είναι χρήσιμο να επισημανθεί ότι πρέπει κανείς να συμβουλευτεί τις συσκευασίες για να πληροφορείται την περιεκτικότητα των διαφόρων τροφίμων σε λίπος, γιατί πολλές τροφές που δεν τις αξιολογούμε με την πρώτη μάρτια, περιέχουν σημαντικές ποσότητες λίπους π.χ. τα τυριά.

Καλό είναι να μη χρησιμοποιούνται για τη διατροφή κονσέρβες αλλά φρέσκα τρόφιμα και να αποφεύγονται τα αλλαντικά, τα παστά και γενικά τα συντηρημένα τρόφιμα.

Η μείωση της κατανάλωσης αλατιού είναι χρήσιμη και υγιεινή. Άλλωστε ο οργανισμός παίρνει το αλάτι που του χρειάζεται από αυτό που περιέχουν οι τροφές στη φυσική τους κατάσταση.

Το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα και στις σαλάτες είναι πολιτισμικό στοιχείο που μας έχει επιβληθεί. Προσθέτουμε καθημερινά αλάτι στην τροφή μας από συνήθεια και όχι από πραγματική ανάγκη.

Ο καφές και το τσάι είναι ροφήματα τα οποία μπορεί μεν να λαμβάνονται σε μικρές ποσότητες ημερησίως, υπερβολική όμως κατανάλωση οδηγεί σε υπερένταση.

Η αρμονική διαίτα βοηθά πολύ στην αντιμετώπιση τού στρες και μια πολύ καλή και κατάλληλη για το κλίμα της χώρας μας διαίτα είναι η μεσογειακή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ «Ζ» ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ , ΈΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΜΑΧΗΣ

1. Γενικά

Οι ίδιες ηγετικές ικανότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διοίκηση κατά την διάρκεια της μάχης , αναγκαιούν και για τη πρόληψη η και τη μείωση των αντιδράσεων από το στρες μάχης.

Όλοι οι ηγέτες πρέπει να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα καθώς και να αντιμετωπίζουν το στρες μάχης άμεσα με την εμφάνισή του.

Η θετική αντιμετώπιση της μείωσης του, διευκολύνει τον μαχητή , αφενός να αντιμετωπίζει απλές καθημερινές καταστάσεις αφετέρου να είναι λιγότερο ευάλωτος στις αντιδράσεις του στρες μάχης.

Ο ηγέτορας (κάθε κλιμακίου) είναι το κλειδί για τη δημιουργία και διατήρηση του ηθικού του τμήματός του και την επιχειρησιακή του ικανότητα. Αυτό θα το πετύχει με το να γνωρίζει άριστα το προσωπικό του με τα ελαττώματα και τα προτερήματα του.

Για να διατηρήσει λοιπόν την αποτελεσματικότητα και το ηθικό θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τις αντιδράσεις του προσωπικού στο στρες μάχης και να μπορεί να τις διαχειριστεί εφαρμόζοντας τις τεχνικές διαχείριση στρες.

2. Τεχνικές μείωσης του στρες για τον ηγέτορα

Για την μείωση του στρες ο ηγέτορας πρέπει

α Να διοικεί δια του παραδείγματος και όχι , με το φόβο η το πειθαναγκασμό.

β Να υποστηρίζει και να εφαρμόζει τεχνικές διαχείρισης stress

γ. Να εξασφαλίζει ότι οι μαχητές του γνωρίζουν το λιγότερο δύο τεχνικές διαχείρισης χαλάρωσης για να αντιμετωπίζουν το στρες και είναι εκπαιδευμένοι να τις εφαρμόζουν

Τεχνικές Διαχείρισης του Ηγέτορα

- Εξασφάλιση με κάθε διατιθέμενο μέσο της ευεξίας των μαχητών, μέσα στα πλαίσια βέβαια τα οποία είναι ικανοί για να συνεχίσουν τις επιχειρήσεις.
- Εξασφάλιση κάθε είδους διοικητικής μέριμνας για το προσωπικό στο μέγιστο δυνατόν (όπως φαγητό, νερό, ταχυδρομική υποστήριξη, ακόμα και κοινωνικές εκδηλώσεις κτλ)
- Οι μαχητές πρέπει να έχουν εμπιστοσύνη στο υλικό που χρησιμοποιούν , στην συνοχή της Μονάδας τους και στον ηγέτορά τους.
- Η ρεαλιστική εκπαίδευση των μαχητών αποτελεί την κυριότερη τεχνική μείωσης του στρες . Ο ηγέτορας οφείλει να διατηρεί το επίπεδο εκπαίδευσης του προσωπικού του πολύ υψηλό.
- Ο ηγέτορας πρέπει να είναι αποφασιστικός , θετικός και πάνω από όλα δίκαιος .
- Εξασφάλιση ύπνου και ανάπαυσης ,ειδικά κατά την διάρκεια συνεχών επιχειρήσεων , όταν υπάρχει η δυνατότητα.
- Εξασφάλιση ύπνου για το προσωπικό το οποίο λαμβάνει αποφάσεις (υφιστάμενοι Διοικητές τμημάτων) .
- Καθορισμός στόχων για τους υφισταμένους οι οποίοι είναι θεμιτοί και επιτυγχάνονται προοδευτικά .
- Συστηματικός έλεγχος της υλοποίησης των στόχων.
- Να είναι ενήμερος και σε εγρήγορση , για το πώς οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως ο φωτισμός , η θερμοκρασίες και η υγρασία επηρεάζουν και αυξάνουν το στρες.
- Να αναγνωρίζει τα πρώιμα συμπτώματα του στρες στον εαυτό του και στους υφισταμένους του.
- Να αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι ένα συνηθισμένο σημάδι του στρες.
- Να έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει τα ελαφρά συμπτώματα του στρες στους μαχητές του , ώστε να ελαχιστοποιεί τις απώλειες υγείας της μονάδας του.
- Να γνωρίζει καλά τους μαχητές του και τα προσωπικά τους προβλήματα (οικογενειακά, οικονομικά κτλ).
- Να παρέχει πληροφορίες σε όλη την κλίμακα της ιεραρχίας και ανοδικά και καθοδικά ούτως ώστε να μην δημιουργείται στρες από τυχόν έλλειψη επικοινωνίας με κάποιο ενδιάμεσο κλιμάκιο.
- Να εφαρμόζει μέσα στα πλαίσια της εκπαίδευσέως, έλεγχο του στρες και των συμπτωμάτων του καθώς και να είναι σε θέση να τα αναγνωρίζει

- Να εφαρμόζει ο ίδιος και να εξασφαλίζει ότι το προσωπικό του εφαρμόζει τεχνικές αντιμετώπισης το στρες.
- Να διατηρεί το ηθικό του προσωπικού υψηλό .
- Να εξασφαλίζει ότι τα παλαιά και έμπειρα μέλη της μονάδος του φροντίζουν για την εκπαίδευση και προσαρμογή των νέων μελών στο στρατιωτικό περιβάλλον

3. Προληπτικά μέτρα αύξησης της απόδοσης του προσωπικού και μείωσης των αποτελεσμάτων του στρες.

Κάθε μαχητής και κατ' επέκταση κάθε Μονάδα πρέπει να εκπαιδευτεί στην εξασφάλιση της απόδοσής τους κατά την διάρκεια εκτεταμένων επιχειρήσεων. Αυτό απαιτεί από τους ηγέτες να εξασφαλίσουν τη μέγιστη διάρκεια απόδοσης του προσωπικού , πλην όμως αυτό σημαίνει και ταυτόχρονη μείωση της απόδοσης του στη διάρκεια του χρόνου. Η εξασφάλιση του προϋποθέτει υψηλό επίπεδο μαχητικής ικανότητας για το προσωπικό, αναγνώριση και εκπαίδευση σε όλων των ειδών τις αντιξοότητες στο πεδίο της μάχης . Οι αντιξοότητες αυτές είναι που δημιουργούν την μείωση της απόδοσης του προσωπικού και την δημιουργία υπόβαθρου για την αύξηση του στρες.

Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση και μακροπρόθεσμα έχουν την δυνατότητα να αυξομειώσουν την ταχύτητα της είναι οι παρακάτω.

α. Ασφάλεια.

Η ασφάλεια η οποία περιλαμβάνει παράγοντες όπως η εκπαίδευση στις τεχνικές ανύψωσης μεγάλων φορτίων, στον σωστό χειρισμό μηχανημάτων και οπλικών συστημάτων η στην διαρκή εγρήγορση του οργανισμού , επηρεάζεται καταλυτικά από την σωματική κόπωση.

Όταν ένας μαχητής είναι υπερβολικά κουρασμένος έχει αυξημένες πιθανότητες τραυματισμού κατά πολύ περισσότερες από κάποιον που είναι ξεκούραστος .

Μετά από 72 ώρες συνεχούς μάχης , η τάση του μαχητή είναι να αρχίσει να παραβλέπει τις προβλεπόμενες διαδικασίες και να είναι επιρρεπής σε λάθη , το αποτέλεσμα είναι η αύξηση των ατυχημάτων κατά 50% .

Η κόπωση επηρεάζει όλα τα στρατιωτικά συστήματα , αλλά πολύ περισσότερο επηρεάζει τα οπλικά όπυοι οι συνέπειες είναι καταστροφικές για αυτούς που υπηρετούν το σύστημα.

Μοναδική λύση στο παραπάνω πρόβλημα είναι η ανάπτυξη και τήρηση τυποποιημένων διαδικασιών χειρισμού οι οποίες τηρούν όλα τα μέτρα ασφαλείας και ο εκτενής έλεγχος εφαρμογής τους ακόμα και μετά από εκτεταμένη διάρκεια επιχειρήσεων .

β. Λήψη γευμάτων.

Εάν ο μαχητής είναι πολύ απασχολημένος , αγχωμένος η κουρασμένος και δεν τρέφεται επαρκώς κατά την διάρκεια εκτεταμένων επιχειρήσεων η εισροή θερμίδων στο οργανισμό του μειώνεται πάρα πολύ. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σωματική και πνευματική κατάπτωση με ταυτόχρονη μείωση της απόδοσης.

Για παράδειγμα σε αεροπορικά ατυχήματα τα οποία σχετίζονται με κόπωση του χειριστή , υπάρχουν ενδείξεις ότι , οι πιλότοι πριν το ατύχημα είχαν λάβει ακανόνιστα γεύματα η δεν είχαν λάβει γεύμα καθόλου..

Οι ηγήτορες πρέπει να ενθαρρύνουν το προσωπικό τους να λαμβάνει όλα τα ημερήσια γεύματα και όχι μόνο τμήματα από αυτά , ούτως ώστε να έχουν ισορροπημένη διατροφή.

Σε διάφορα test που έγιναν στο πεδίο , κατά την διάρκεια εκτεταμένων επιχειρήσεων επαληθεύθηκε ότι τα γεύματα η παραδίδονταν πολύ αργά η καθόλου. Και παρά το ότι οι σχέση μεταξύ διατροφής και απόδοσης δεν είναι ξεκαθαρισμένη , η κανονική λήψη θερμών γευμάτων σε σταθερά χρονικά διαστήματα κατά την διάρκεια εκτεταμένων επιχειρήσεων , ανυψώνει το ηθικό.

Το στρες , τα διαδοχικά εναλλασσόμενα έντονα γεγονότα κατά την διάρκεια των επιχειρήσεων κάνουν τον μαχητή να παραλείψει να ενυδατώσει τον οργανισμό του με υγρά με αποτέλεσμα να αφυδατωθεί ο οργανισμός του από την έναρξη των επιχειρήσεων

Ο ηγήτορας πρέπει να δίνει μεγάλη έμφαση στην ενυδάτωση των μαχητών του και να εξασφαλίζει ότι πριν την έναρξη των επιχειρήσεων θα έχουν ενυδατωθεί κανονικά, είτε βρίσκονται σε θερμά είτε σε ψυχρά κλίματα. Εάν το προσωπικό ενυδατώνεται μόνο όταν αισθάνεται ότι έχει την ανάγκη, τότε υπάρχουν πολλές πιθανότητες να αφυδατωθεί.

γ. Φόρτος Μάχης.

Κατά την διάρκεια των επιχειρήσεων , ο φόρτος μάχης τον οποίο είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει ο μαχητής ξεπερνά κατά πολύ το βέλτιστο συνιστόμενο φορτίο που μεταφέρει κάποιος κάτω από φυσιολογικές συνθήκες . Κατά συνέπεια η κόπωση στο μαχητή επέρχεται με γρήγορους ρυθμούς και απαιτείται πολύ περισσότερος χρόνος για την αποκατάσταση του οργανισμού .

Μοναδική λύση για αυτό το πρόβλημα αποτελεί ο διαχωρισμός του φόρτου μάχης σε δυο φορτία , ένα άκρως απαραίτητο για την διεξαγωγή της μάχης και ένα το οποίο θα απορρίπτεται από τον μαχητή καθώς η μονάδα του πλησιάζει τον αντικειμενικό της σκοπό και θα αναλαμβάνεται πάλι μετα την ολοκλήρωση της αποστολής.

δ. Φυσική κατάσταση.

Η καλή φυσική κατάσταση καθυστερεί την κόπωση , δημιουργεί αυτοπεποίθηση , αυξάνει την άμυνα του οργανισμού σε παθήσεις και τραύματα μειώνοντας το χρόνο ανάρρωσης και βοηθά τους μαχητές να αντιμετωπίζουν καλύτερα τα αποτελέσματα του στρες..

Η φυσική κατάσταση (αεροβική , ενδυνάμωση μυών , και αντοχή) πρέπει να καλλιεργείται από τον ηγέτορα στους μαχητές του .

Η αεροβική αυξάνει την δυνατότητα παραγωγής έργου από το μαχητή και τη δυνατότητά του να μειώνει τα αποτελέσματα του στρες, καθώς βελτιώνει ταυτόχρονα και την ψυχική του διάθεση .

4. Παράγοντες που παρεμποδίζουν την ανάπτυξη του στρες μάχης

α. Εμπιστοσύνη στον ηγέτορα.

Οι ηγέτορες πρέπει να διοικούν με τέτοιο τρόπο, ούτως ώστε να κερδίζουν την εμπιστοσύνη και αφοσίωση των υφισταμένων τους . Αυτό είναι δυνατόν να επιτευχθεί με

- Ανάληψη αποστολών από μια στρατιωτική Μονάδα , οι οποίες είναι ανάλογες των δυνατοτήτων της.

- Σχεδίαση των επιχειρήσεων προσεκτικά και μεθοδικά.
- Σωστή προετοιμασία από κάθε πλευράς , μιας στρατιωτικής μονάδας για την εκτέλεση μιας αποστολής
 - Προσωπική Διοίκηση της Μονάδος κατά την εκτέλεση της αποστολής (Διοίκηση δια του παραδείγματος)
 - Επίδειξη χρηστής Διοικήσεως με τέτοιο τρόπο ώστε ο υφιστάμενος να πείθεται ότι ο ηγέτορας γνωρίζει τι πρέπει να κάνει , πως ακριβώς πρέπει να το κάνει , ποιος θα το κάνει , και πόσο χρόνο θα χρειαστεί . Η εξουσία η οποία κατέχει ο ηγέτορας είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια δικαιοδοσία που κατέχει λόγω θέσεως και βαθμού. Η εξουσία και ο σεβασμός δεν αποκτώνται, αλλά κερδίζονται με βάση την εμπιστοσύνη που έχει ο υφιστάμενος στις ικανότητες του ηγέτορα να οδηγήσει την μονάδα του στην επιτυχή εκτέλεση της αποστολής της..

β. Εμπιστοσύνη στην εκπαίδευση.

Η εκπαίδευση είναι αυτή που βοηθά όλους τους στρατιωτικούς να αποκτήσουν τις ικανότητες εκείνες που απαιτούνται για την επιτυχή εκτέλεση της αποστολής τους. Η εμπιστοσύνη είναι αποτέλεσμα της πεποίθησης που αποκτούν , ότι έχουν λάβει την καλύτερη δυνατή εκπαίδευση και είναι πλήρως προετοιμασμένοι για μάχη. Η εμπιστοσύνη είναι αποτέλεσμα των παρακάτω:

- Ρεαλιστική εκπαίδευση η οποία καταλήγει σε πλήρη γνώση του αντικειμένου .
- Συσχέτιση της εκπαίδευσης με την επιβίωση κάτω από ρεαλιστικές συνθήκες σε συμβατικό η μη συμβατικό πεδίο μάχης (Πυρηνικό, ραδιολογικό, βιολογικό)
 - Διασταυρούμενη εκπαίδευση σε όλους τους ρόλους (επιθετικούς, αμυντικούς , φίλιους, εχθρικούς)
 - Συστηματική εκπαίδευση σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

γ. Εμπιστοσύνη στην Μονάδα.

Κάθε στρατιωτικός χρειάζεται να αποκτήσει την εμπιστοσύνη των υπολοίπων μελών της μονάδας του. Η εκπαίδευση πρέπει να διεξάγεται κατά οργανικά τμήματα για αποκτηθεί αυτή η εμπιστοσύνη. Τα οργανικά τμήματα δεν

πρέπει να διαλύονται ποτέ κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο.

Οι υπομονάδες, μέσα σε μια μονάδα πρέπει να έχουν ακριβώς ίδιες βασικές οδηγίες ενεργειών και τυποποίηση εκπαίδευσης, ώστε τα μέλη τους να έχουν λάβει ακριβώς την ίδια εκπαίδευση και να έχουν τη δυνατότητα να συγκροτήσουν εκ νέου ένα αξιόμαχο τμήμα με τις ίδιες δυνατότητες σε περίπτωση που η μονάδα ανασυγκροτηθεί εκ νέου λόγω απωλειών..

Η εμπιστοσύνη στις δυνατότητες της μονάδας οδηγεί σε ένα αίσθημα ασφαλείας , το οποίο οδηγεί το μαχητή σε θετική αντιμετώπιση του στρες . Στη διάρκεια της μάχης η μονάδα χρειάζεται την πλήρη αφοσίωση του κάθε στρατιώτη , για να εκμεταλλευτεί πλήρως τις δυνατότητες του και να εκτελέσει αποτελεσματικά την αποστολή της , γεγονός το οποίο αποτελεί πάντα την πρώτη της προτεραιότητα.

γ. Εμπιστοσύνη στο υλικό

Οι στρατιωτικοί οι οποίοι γνωρίζουν με λεπτομέρεια πως να λειτουργούν και να συντηρούν το υλικό τους , αναπτύσσουν εμπιστοσύνη σε αυτό και στη χρήση του, αυτό σε συνδυασμό με την εμπιστοσύνη για τις ατομικές τους ικανότητες αυξάνει κατά πολύ την γενική τους απόδοση και τις δυνατότητες τους για μάχη.

γ. Ηθικό και αίσθημα συνοχής της μονάδας

Υψηλό ηθικό και αίσθημα συνοχής σε μια μονάδα αντισταθμίζουν τα αρνητικά αποτελέσματα του στρες μάχης. Τα θεμέλια για οποιοδήποτε πρόγραμμα μείωσης του στρες περιλαμβάνουν εμπιστοσύνη σε όλα τα παρακάτω

- Σε όλους του συναδέλφους εντός μονάδος
- Στους ηγέτες
- Στις τεχνικές δυνατότητες της μονάδας και την μαχητική της ικανότητα.
- Στο υλικό της μονάδος.
- Στις προσωπικές ικανότητες του κάθε μαχητή.
- Στην αίσθηση της υποστήριξης από τον πληθυσμό για το δίκαιο του αγώνα.

δ. Φυσική κατάσταση

Υπάρχει μεγάλη σχέση μεταξύ της φυσικής κατάστασης του μαχητή και της ικανότητάς του να αντισταθεί στο στρες μάχης . Η καλή φυσική κατάσταση έχει πολλά φυσικά και ψυχολογικά πλεονεκτήματα , εκ των οποίων το κυριότερο είναι η αντοχή σε εκτεταμένες επιχειρήσεις.

Ένα συνηθισμένο πρόγραμμα εκγύμνασης για την αύξηση της φυσικής κατάστασης , με αύξηση της αεροβικής αντοχής, της δύναμης των μυών και της ευελιξίας είναι πολύ σημαντικό για την μαχητική ικανότητα του κάθε στρατιωτικού.

Ταυτόχρονα με την βελτίωση της φυσικής κατάστασης αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και μειώνεται αισθητά το στρες.

Η εκπαίδευση μιας μονάδος πρέπει πάντα να περιλαμβάνει εκπαίδευση και αύξηση της φυσικής κατάστασης των μαχητών, γεγονός το οποίο αυξάνει την ικανότητα αντίστασης τους σε πάρα πολλούς στρεσογόνους παράγοντες. Τα προγράμματα πολλά εξαρτώνται από την αποστολή της μονάδος και από το περιβάλλον στο οποίο θα κληθεί να επιχειρήσει.

Ο ρυθμός , ο χρόνος , ο τύπος (πορείες , αθλητικές δοκιμασίες) και όλες γενικά οι αθλητικές δραστηριότητες συμβαδίζουν με τις ανάγκες της μονάδας. Οι μονάδες Πεζικού για παράδειγμα πρέπει να έχουν πολύ πιο απαιτητικά προγράμματα εκγύμνασης από μονάδες Διοικητικής Μερίμνης.

Το πρόγραμμα εκγύμνασης πρέπει πάντα να περιλαμβάνει και ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των υπομονάδων , διότι αυξάνουν την συνοχή της μονάδος συγχρόνως με την φυσική κατάσταση.

ε. Φροντίδα της οικογένειας.

Ο μαχητής που εισέρχεται στο πεδίο της μάχης μεταφέροντας τυχόν προβλήματα όπως οικονομικά ή προσωπικά από το οικογενειακό του περιβάλλον, έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να κλονιστεί ψυχικά όταν επιφορτιστεί με τους στρεσογόνους παράγοντες της μάχης από κάποιον ο οποίος έχει τακτοποιημένα τα παραπάνω προβλήματα.

Όμως ακόμα και θετικά γεγονότα είναι δυνατόν να επηρεάσουν αρνητικά το μαχητή όπως για παράδειγμα ένας πρόσφατος γάμος η γέννηση παιδιού , κάνοντάς τον να πιστεύει ότι μπορεί να μην επιζήσει για να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του ως σύζυγος η γονέας.

Ο ηγέτορας πρέπει να είναι ενήμερος για τέτοιου είδους προβλήματα των υφισταμένων του και να τους βοηθά στην επίλυση τους πριν την ανάπτυξη της μονάδας.

Συγκεκριμένα , πριν καθώς και μετά την ανάπτυξη πρέπει να διεξάγονται συγκεντρώσεις με τις οικογένειες οι οποίες σκοπό θα έχουν την επίλυση τυχόν προβλημάτων.

Όταν ο μαχητής γνωρίζει ότι η οικογένειά που του δεν έχει προβλήματα τότε ασχολείται απρόσκοπτα με το κυρίως έργο του , την εκτέλεση της αποστολής.

στ. Αντιμετωπίζοντας το στρες.

Το στρες ωθεί το σώμα στα όριά του και προκαλεί ένταση ενώ αντιθέτως η χαλάρωση αντιστρέφει αυτήν την διαδικασία. Η αντιμετώπιση του στρες προσωπικά από το κάθε μαχητή είναι ουσιαστική. Οι δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες πρέπει να ενσωματώνονται στην εκπαίδευση των μονάδων νωρίς, και να δίνεται έμφαση στην άσκηση τους από τη διοίκηση.

Οι μαχητές πρέπει να λαμβάνουν εκπαίδευση για τις τεχνικές αντιμετώπισης του στρες, και κατόπιν να τους δίνεται χρόνος κάθε ημέρα να εξασκούν αυτές τις τεχνικές. Μετά από 3 ή 4 εβδομάδες της πρακτικής, οι περισσότεροι θα χαλαρώνουν εύκολα και γρήγορα, ακόμη και κάτω από ιδιαίτερα αγχωτικές συνθήκες. Θα είναι σε θέση να ελέγξουν φυσικά, τους καρδιακούς ρυθμούς, την πίεση αίματος, και την αρτηριακή πίεση.

5. Άμεση ενέργεια αντιμετώπισης σοβαρού γεγονότος

Η πλέον ενδεδειγμένη ενέργεια αντιμετώπισης ενός σοβαρού γεγονότος το οποίο θα διαταράξει την συνοχή και την απόδοση της μονάδος είναι η άμεση απενημέρωση (Critical Event Debrief).

Η CED είναι μια διαδικασία η οποία έχει σκοπό να επιταχύνει την ψυχική ανάρρωση όλου του προσωπικού το οποίο συμμετείχε στο σοβαρό αυτό γεγονός και διεξάγεται από κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό (Ιατρικό, ιερείς, ψυχολόγους) .

Η αξία του έγκειται στην γρήγορη αποκατάσταση της συνοχής της μονάδας και την επιστροφή τους στην ενεργό δράση , μέσω της διαδικασίας του να διευκρινιστεί άμεσα τι πραγματικά συνέβη και να ξεκαθαρισθούν οι τυχόν παρεξηγήσεις και παρερμηνείες , επίσης μειώνει μελλοντικά αποτελέσματα του στρες .

Η διαδικασία αυτή πρέπει να διεξάγεται 24 με 72 ώρες με το συμβάν , μακριά από τον τόπο που έλαβε χώρα και να διαρκεί 2 με 3 ώρες . Καταστάσεις οι οποίες απαιτούν τη διαδικασία αυτή είναι οι παρακάτω.

- Θάνατος ενός μέλους της μονάδος
- Θάνατος πολιτών (ειδικά γυναικών και παιδιών)
- Αδελφοκτόνα πυρά
- Τρομοκρατική επίθεση
- Καταστάσεις που περιλαμβάνουν ωμή βία και φρικαλεότητες.

6. Έλεγχος επιπέδου στρες μετά την εκτέλεση της αποστολής

Εάν η πρόσβαση σε εξειδικευμένο προσωπικό δεν είναι δυνατή τότε ο ηγέτορας πρέπει να προσαρμόσει την κανονική απενημέρωση (After action review) της μονάδας του κατά τέτοιο τρόπο ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τα επίπεδα στρες του προσωπικού του.

Η κανονική απενημέρωση είναι μια τακτική ρουτίνας που εφαρμόζεται από τους ηγέτορες μετά το πέρας κάθε αποστολής για την εξακρίβωση των λαθών που πραγματοποιήθηκαν κατά την εκτέλεση μιας αποστολής και να είναι σε θέση να αποκαταστήσει την ετοιμότητα της μονάδος να αναλάβει νέα αποστολή.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια πρέπει ο ηγέτορας να είναι σε θέση ο ηγέτορας να αναγνωρίσει ποιο από το προσωπικό του χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη γιατί παρουσιάζει συμπτώματα σχετικά με το στρες μάχης

Η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος αναγνώρισης των συμπτωμάτων είναι αυτή των ερωτήσεων οι οποίες ακολουθούν την παρακάτω τυπολογία.

Φάση 1^η (Γεγονός)

Ζητείται από το προσωπικό να παρουσιάσει το γεγονός δίνοντας ο καθένας την .προσωπική του ερμηνεία καθώς και το ρόλο που διαδραμάτισε σε αυτό

Φάση 2^η (Πρωτες σκέψεις)

Ποιες ήταν οι πρώτες σκέψεις και αντιδράσεις του προσωπικού κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του γεγονότος;

Φάση 3^η (Αντιδράσεις)

Τι θεωρούν ως το ποιο άσχημο επακόλουθο μετά το τέλος του γεγονότος;

Φάση 4^η (Συμπτώματα)

Προκαλείται το προσωπικό να περιγράψει τις σκέψεις, τις φυσικές και τις ψυχολογικές αντιδράσεις κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του γεγονότος.

Φάση 5^η (Εκπαίδευση)

Προκαλείται το προσωπικό να εφαρμόσει τεχνικές διαχείρισης στρες η να ζητήσει ιατρική υποστήριξη.

Φάση 6^η (Επούλωση τραυμάτων)

Παρουσιάζονται τα θετικά σημεία του γεγονότος (εάν υπάρχουν) , εξακριβώνεται ποιοι από το προσωπικό αναγκαιούν ιατρικής υποστήριξης

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία-Άρθρα

• Αριστοτέλης Κάντας, «Η Ψυχολογία στο Σταυροδρόμι των Επιστημών του Ανθρώπου και της Κοινωνίας-Επαγγελματικό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση στους Δημοσίους Υπαλλήλους», 6^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Εκδόσεις Καστανιώτη, 1997.

• Alexander M., (1932), The use of the self. Dutton, New York

• Altschul L. (1983), "Counselling in nursing, a problem solving approach", W. Stewart, (Ed.), Lippincot, London.

• Baker L.J., Dearborn M., Hastings J.E. and Hamberger K. (1984), Type A behaviour in women: a review, Health Psychology, 3:477-97

• Barlow I., (1975), The Alexander principle, Arrow, London

• Benson H and Klipper M, (1976), The relaxation response, Avon, New York

• Bogrand B, (1983), Impairment of respiratory function. In M. Snyder, A guide to neurological and neurosurgical nursing, John Willey and Sons, New York

• Bor R., (1991), The ABC of AIDS counselling, Nursing Times, 2, (87), 32-35

• Borkovec T.D. (1982), Insomnia, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, 880-890

• Brauer A.P., Horlick L, Nelson E, Farquhar JW, Agras W.S (1979), Relaxation therapy for essential hypertension: a veterans administration outpatient study, Journal of Behavioural Medicine, 2, 21-29

• Burton GC and Hodgkin JE, (1984), Respiratory care, Lippincott Co, Philadelphia

• Cannon W, (1991), The emergency function of the medulla in pain and the major emotions, American Journal of Psychology, 33, 356-372

• Cohen J.B. and Read D. (1984), The type A behaviour pattern and coronary heart disease risk among Japanese men in Hawaii, Journal of Behaviour Medicine, 8, 343-352

• Conable B.W., (1992), How to learn the Alexander technique, Andover Road Press, Collubus, Ohio

• Crofton J and Douglas A, (1975), Respiratory diseases, Blackwell Scientific Publications, Oxford

• Γιώργος Πιπερόπουλος, «Εφαρμοσμένη Ψυχολογία», Εκδόσεις Θεσσαλονίκη 1999.

• Γρηγόριος Κωσταράς, «Στρατιωτική Ψυχολογία», Έκδοση 4^η, Αθήνα 2002.

• Γεώργιος Μηλιώνης, Στρατιωτική Επιθεώρηση, «Η κοινωνικότητα ως παρά-

γοντας στρατιωτικής συνοχής», ΓΕΣ/7^ο ΕΓ/5, Σεπ.-Οκτ. 2001.

- Δημήτριος Αγραφιώτης, «Το Στρες του Πεδίου της Μάχης», Άμυνα και Διπλωματία, Ιουλ.-Αυγ. 95

- Davis M, McKay M, & Eshelman E, (1982), The relaxation and stress reduction workbook, 2nd Ed, New Hartinger, Oakland CA

- DeTroyer A and Deisser P, (1981), The effects of intermittent positive pressure breathing on patients with respiratory muscle weakness, Am Rev Respir Dis 124:132

- Duclos S.E., Laird J.D., Schneider E, Sexter M, Stern L, Van Lighten O,(1989), Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience, Journal of Personality and Social Psychology, 57,100-108 Hillenberg J.B. and Collins F.L, (1983), The importance of home practice for progressive relaxation training, Behaviour Research and Therapy, 21,633-642

- Engel G.L.(1971), Sudden and rapid death during psychological stress: folklore and folk wisdom, Ann Internal Medicine, 74,771-782

- Harper RA, (1981), A guide to respiratory care: Physiology and clinical application, Lippincott Co, Philadelphia

- Heron J., (1990), Helping the client.A creative practical guide, Sage.London

- Kormos.H.R. «The nature of combat stress», New York, Brunner/Mazel, 1978.

- Le Masters E.E. ,(1975), Blue-Coilar aristocrats: Life styles at a working class tavern, Madison, Universtity of Winconsin Press.

- Lum L.C.,(1977), Breathing exercises in the treatment of hyper-ventilation and chronic anxiety states, The Chest, Heart and Stroke Journal,2,6-11

- Lum L.C.,(1981), Hyperventilation and anxiety state, Journal of the Royal Society of Medicine, 74,1-4

- Macklem PT, (1980), Respiratory muscles the vital pump, Chest 78:753

- Martin I.C.A., (1977), A strident silence, Nursing Times, 73,(19) 754-755

- Meyer R.J. and Haggarty R.J., (1962), Streptococcal infection in families, Paediatrics, 29,539-549

- Nuernberger P.,(1981), Freedom from stress, HIIYSP, Pensyl-vania

- Nurse G.,(1980), Counselling and the nurse, (2nd Ed), Ayles-bury: HM&M

- Patel C, (1989), The complete guide to stress management, Macdonald Optima, London

- Παπαγεωργίου Ε.,(1991),Ψυχιατρική - Νευρολογία, Αθήνα

- Παντελής Βασματζίδης, «Η Ψυχοπαθολογία της Στρατιωτικής Ζωής»,Τυπογραφείο Ελλ. Στρατού, Αθήνα1999.

- Παναγιώτη Κονδύλη, «Θεωρία του Πολέμου», Εκδόσεις Θεμέλιο, Αθήνα

1997.

- Παναγιώτης Σίμος και Αίγλη Κομίλη, «Μέθοδοι στην Ψυχολογία και τη γνωστική Νευροεπιστήμη», Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2003.
- Πασχαλιά Παπίστα, Στρατιωτική Επιθεώρηση, «Η Επιστήμη της Ψυχολογίας στις Ένοπλες Δυνάμεις», ΓΕΣ/7^ο ΕΓ/5, Σεπ.-Οκτ. 2001.
- Rochester DF, (1984), Respiratory muscle function in health, Heart Lung, 13:345
- Rogers C, (1967), On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy, Constable, London
- Στάμος Παπαστάμου-Γιάννης Καταρέλος, «Προς μία τυπολογία του Έλληνα Στρατιώτη», Συνέδριο Ε.Λ.Ψ.Ε., Πάντειο Παν/μιο, Αθήνα Μαΐ.1997
- Στρατιωτική Ψυχολογία, «Ψυχολογία Υφισταμένων», Θέματα Γενικής Μορφώσεως, Τόμος 2^{ος}, ΑΣΠ/ΓΜΕ, Θεσ/νίκη, Ιουλ., 1998.
- Σχολή Πυροβολικού Γραφείο Μελετών, Στρατιωτική Επιθεώρηση, «Κόπωση Μάχης», ΓΕΣ/7^ο ΕΓ/5, Σεπ.-Οκτ. 2003.
- Seligman, «Failure to escape traumatic shock» Journal of experimental psychology, 1967.
- Σαπουντζή-ΚρέπιαΔ., (1998), Χρόνια ασθένεια και νοσηλευτική φροντίδα: Μια ολιστική προσέγγιση, Έλλην, Αθήνα
- Tschudin V., (1991), Just four questions, Nursing Times, 87,(39), 46-47
- Zeagans L, (1982), Stress and the development of somatic disorders, In Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects, L. Goldberger and S. Brez-witz (Eds), Free press, New York,
- Wolf S.G., (1953), Cardiovascular reactions to symbolic stimuli Circulation, 18,287-292 '

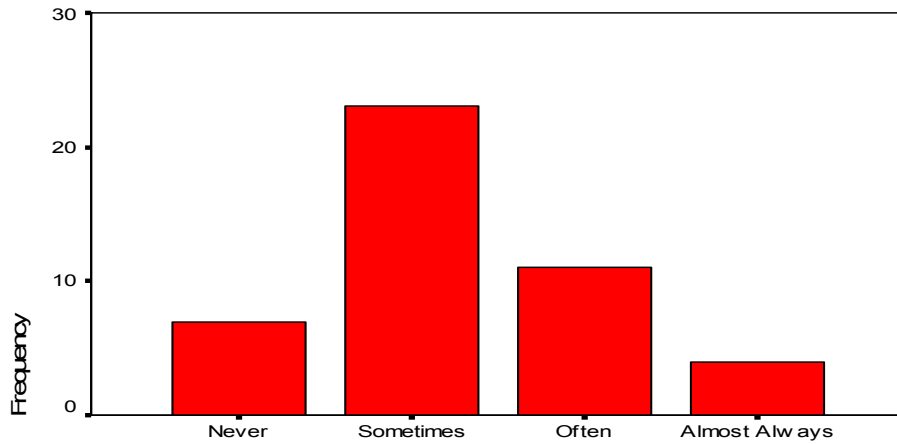
Στρατιωτικοί Κανονισμοί

- ΣΚ 80-1 ,Στρατιωτικός Κανονισμός Στρατιωτικής Ασφάλειας, ΓΕΣ/ΔΝΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ/3^α, Αθήνα 1996.
- ΕΕ 181-1, «Διοίκηση και Ηγεσία»,Τυπογραφείο Ελλ. Στρατού,Αθήνα 1988.
- FM 6-22.5 , «COMPAT STRESS», HQ Department of the Army, 2000
- FM 8-51 , «COMPAT STRESS ONTROL IN THEATRE OF OPERATIONS», HQ Department of the Army, 1998
- FM 22-52 , «LEADERS MANUAL FOR STRESS CONTROL», HQ Department of the Army, 1994
-

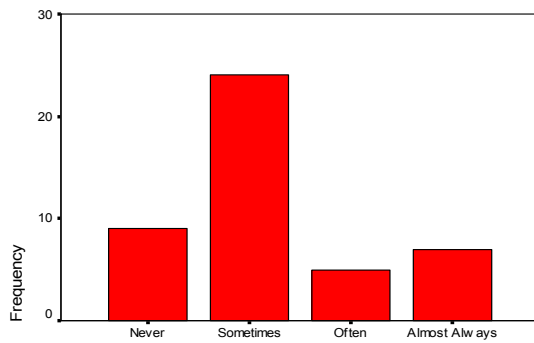
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ STRESS MANAGEMENT ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ

1. Άγχος



2. Εξουθένωση



3. Έντονα Συμπτώματα

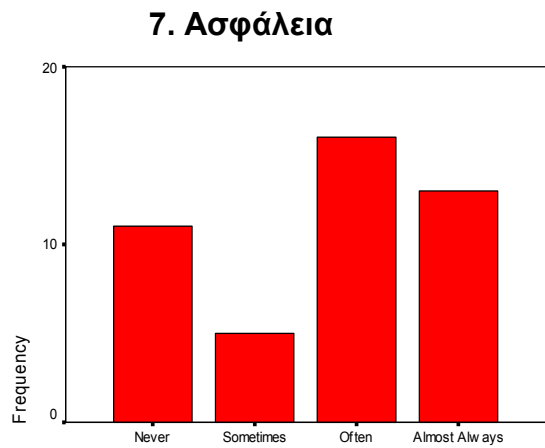
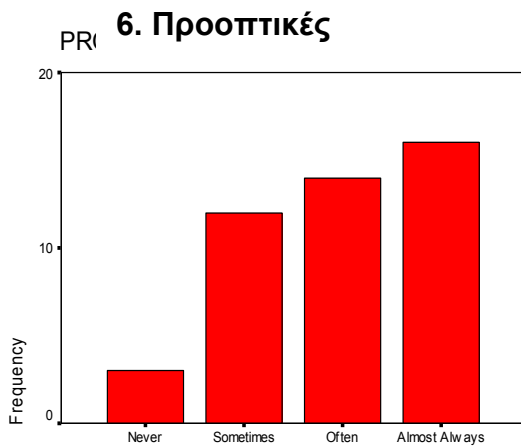
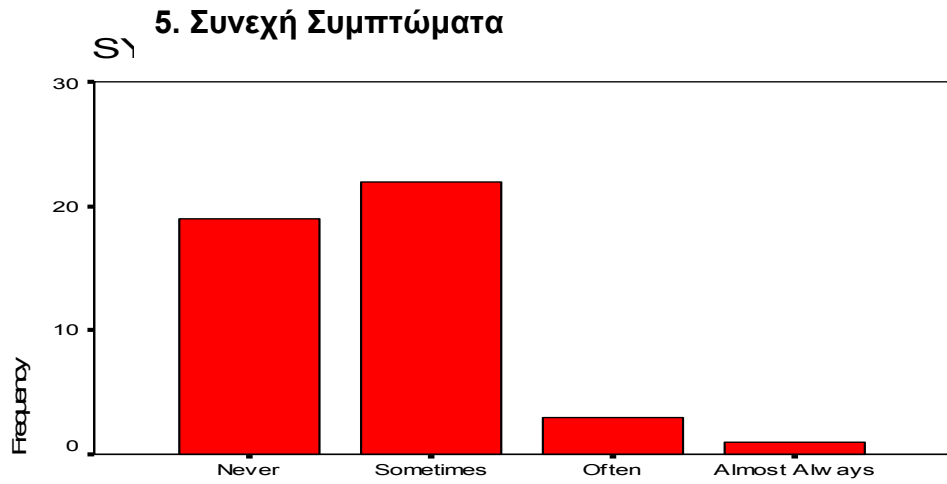


ENTONA

PIESI



PIESI



F

