

ΔΩΡΕΑΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Όταν Το Μυαλό Δεν Σταματά

Άγχος, Υπερανάλυση & Νοητική Εξάντληση

Ένας σύντομος οδηγός για να καταλάβεις
γιατί κολλάς στις σκέψεις σου
και πώς να επιστρέφεις στην ηρεμία.



Γιώργος Ζωχιός
Ψυχολόγος | Ψυχοθεραπευτής

Πριν ξεκινήσεις

Αν έχεις πιάσει τον εαυτό σου να σκέφτεται ξανά και ξανά τα ίδια πράγματα...
Αν αναλύεις συζητήσεις που έχουν ήδη τελειώσει.
Αν φαντάζεσαι όλα τα πιθανά σενάρια για κάτι που μπορεί να μη συμβεί ποτέ.
Αν δυσκολεύεσαι να ηρεμήσεις επειδή νιώθεις ότι πρέπει να είσαι προετοιμασμένος για όλα.
Αν το μυαλό σου δεν σταματά ούτε όταν το σώμα σου είναι εξαντλημένο.

Τότε αυτός ο οδηγός είναι για εσένα.

Όχι επειδή είσαι “υπερβολικός”.
Όχι επειδή είσαι αδύναμος.
Όχι επειδή δεν ξέρεις να σκέφτεσαι λογικά.
Αλλά επειδή το άγχος συχνά μεταμφιέζεται σε σκέψη.

**Πολλές φορές αυτό που ονομάζεις «υπερανάλυση»
είναι στην πραγματικότητα μια προσπάθεια του μυαλού σου
να σε προστατεύσει από κάτι που φοβάται.**

Αυτός ο οδηγός δεν υπόσχεται ότι δεν θα ξανααγχωθείς.

Σκοπός του είναι να σε βοηθήσει να καταλάβεις τον κύκλο του άγχους,
να σταματήσεις να πιστεύεις κάθε σκέψη που περνά από το μυαλό σου,
και να μάθεις να επιστρέφεις πιο γρήγορα στο παρόν.



Πού βρίσκεσαι σήμερα;

Πριν δουλέψεις με αυτόν τον οδηγό, πάρε ένα λεπτό να δεις πού βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή.

Όχι για να κρίνεις τον εαυτό σου.

Αλλά για να μπορείς να δεις την πρόοδό σου πιο καθαρά.

Βαθμολόγησε από 0 έως 10:

1. Πόσο έντονο είναι το άγχος μου αυτή την περίοδο;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Πόσο συχνά κολλάω σε σκέψεις;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Πόσο έντονα νιώθω το άγχος στο σώμα μου;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Πόσο επηρεάζει αυτό την καθημερινότητά μου;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Πόσο αποφεύγω πράγματα λόγω άγχους ή υπερανάλυσης;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Αυτό που θέλω περισσότερο να αλλάξει είναι:

**Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις από ηρεμία.
Χρειάζεται μόνο να ξεκινήσεις από ειλικρίνεια.**



Στρες, άγχος ή υπερανάλυση;

Δεν είναι όλα το ίδιο.

Και όταν τα βάζεις όλα στο ίδιο κουτί, δυσκολεύεσαι να καταλάβεις τι πραγματικά χρειάζεσαι.

Το **στρες** εμφανίζεται όταν νιώθεις ότι οι απαιτήσεις είναι περισσότερες από την ενέργεια, τον χρόνο ή τις αντοχές σου.

Συνήθως λέει: «**Έχω πολλά να διαχειριστώ.**»

Το **άγχος** εμφανίζεται όταν το μυαλό προβλέπει κίνδυνο, απώλεια, αποτυχία ή κάτι που δεν μπορείς να ελέγξεις.

Συνήθως λέει: «**Κι αν κάτι πάει λάθος?**»

Η **υπερανάλυση** είναι η προσπάθεια του μυαλού να μειώσει το άγχος μέσα από περισσότερη σκέψη.

Συνήθως λέει: «**Αν το σκεφτώ αρκετά, ίσως νιώσω ασφαλής.**»

Άρα η ερώτηση δεν είναι μόνο “γιατί σκέφτομαι τόσο πολύ;”

Η ερώτηση είναι: “**Τι χρειάζομαι πραγματικά αυτή τη στιγμή;**”

- ☐ λιγότερο φορτίο
- ☐ περισσότερη ξεκούραση
- ☐ ξεκαθάρισμα προτεραιοτήτων
- ☐ ρύθμιση σώματος
- ☐ όριο στην υπερανάλυση
- ☐ αποδοχή αβεβαιότητας
- ☐ πρακτική δράση

**Όταν καταλαβαίνεις τι ζεις,
σταματάς να δίνεις σε όλα την ίδια απάντηση.**



Τι είναι πραγματικά η υπερανάλυση

Η υπερανάλυση δεν είναι απλώς «πολλές σκέψεις».

Είναι η προσπάθεια του μυαλού να βρει βεβαιότητα εκεί που υπάρχει αβεβαιότητα.

Σκέφτεσαι ξανά και ξανά γιατί ένα μέρος σου πιστεύει ότι αν σκεφτεί αρκετά, θα μπορέσει να αποφύγει τον πόνο, την αποτυχία, την απόρριψη, το λάθος ή την απώλεια ελέγχου.

Γι' αυτό η υπερανάλυση συχνά μοιάζει χρήσιμη.

Σου δίνει την ψευδαίσθηση ότι κάνεις κάτι.

Ότι προετοιμάζεσαι.

Ότι προστατεύεσαι.

Ότι έχεις τον έλεγχο.

Αλλά όσο περισσότερο αναλύεις, τόσο περισσότερο παγιδεύεσαι.

Γιατί το άγχος δεν ζητά απλώς απαντήσεις.

Ζητά απόλυτη ασφάλεια.

Και η απόλυτη ασφάλεια δεν υπάρχει.

**Η θεραπευτική αλλαγή αρχίζει όταν σταματάς
να αντιμετωπίζεις κάθε σκέψη σαν επείγουσα αλήθεια.**



Χρήσιμη σκέψη ή υπερανάλυση;

Δεν είναι όλες οι σκέψεις πρόβλημα.

Υπάρχει η σκέψη που σε βοηθά να δεις καθαρά.

Και υπάρχει η σκέψη που σε κρατά κολλημένο στον ίδιο κύκλο.

Η διαφορά δεν είναι πάντα στο περιεχόμενο της σκέψης.

Είναι στο πού σε οδηγεί.

Η Χρήσιμη Σκέψη

- ✓ Με οδηγεί σε απόφαση
- ✓ Δείχνει τι είναι στο χέρι μου
- ✓ Έχει τέλος
- ✓ Φέρνει πράξη ή καθαρότητα

Η Υπερανάλυση

- × Ζητά απόλυτη βεβαιότητα
- × Γεννά νέα "κι αν"
- × Με κρατά στο ίδιο σημείο
- × Με εξαντλεί χωρίς αποτέλεσμα

Η ερώτηση δεν είναι:

«Το σκέφτηκα αρκετά;»

Η σωστή ερώτηση είναι:

«Αυτό που σκέφτομαι με οδηγεί σε καθαρότητα ή με κρατά σε κύκλο;»

**Αν μια σκέψη δεν σε οδηγεί σε πράξη, σε ηρεμία ή σε αλήθεια,
πιθανότατα δεν χρειάζεται περισσότερη ανάλυση.**

Χρειάζεται όριο.



Ο κύκλος άγχους & υπερανάλυσης

Η υπερανάλυση δεν εμφανίζεται τυχαία.
Συνήθως ακολουθεί έναν κύκλο:

1 Κάτι σε ενεργοποιεί

Μια κουβέντα. Ένα μήνυμα. Μια σιωπή. Μια αλλαγή στον τόνο κάποιου.

2 Το μυαλό ψάχνει κίνδυνο

«Κι αν κάτι πάει λάθος;»

«Κι αν με απορρίψουν;»

«Κι αν χάσω τον έλεγχο;»

3 Το σώμα αγχώνεται

Πίεση. Ταχυκαρδία. Ένταση. Κόμπος στο στομάχι. Ανησυχία.

4 Αρχίζεις να υπεραναλύεις

Ξανασκέφτεσαι. Ψάχνεις σημάδια. Προσπαθείς να προβλέψεις.

5 Νιώθεις προσωρινή ανακούφιση

Για λίγο νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο.

6 Το άγχος όμως επιστρέφει.

Γιατί το μυαλό βρίσκει ένα νέο «κι αν», και ο κύκλος ξεκινά ξανά.

**Η υπερανάλυση σου δίνει ανακούφιση για λίγο,
αλλά κρατά το άγχος ζωντανό μακροπρόθεσμα.**



Η ανάγκη για έλεγχο

Πίσω από την υπερανάλυση κρύβεται συχνά η ανάγκη για έλεγχο.

Όχι επειδή θέλεις να ελέγχεις τους άλλους.

Αλλά επειδή η αβεβαιότητα σου φαίνεται απειλητική.

Όταν δεν ξέρεις τι θα συμβεί, το μυαλό προσπαθεί να δημιουργήσει ασφάλεια.

Προσπαθείς να προβλέψεις.

Να προλάβεις. Να μη σε πιάσει τίποτα απροετοίμαστο.

Μπορείς να προσπαθείς να ελέγξεις :

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ● τι θα συμβεί | ● αν θα πληγωθείς |
| ● τι σκέφτονται οι άλλοι | ● αν θα κάνεις λάθος |
| ● πώς θα αντιδράσεις | ● αν θα χάσεις κάτι σημαντικό |
| ● πώς θα σε δουν | ● αν θα μετανιώσεις |

Όμως όσο περισσότερο προσπαθείς να ελέγξεις τα πάντα, τόσο περισσότερο εξαντλείται το νευρικό σου σύστημα.

Η θεραπευτική αλλαγή δεν είναι να σταματήσεις να νοιάζεσαι.

Είναι να μάθεις να αντέχεις την αβεβαιότητα χωρίς να χάνεις τον εαυτό σου μέσα της.

**Δεν χρειάζεται να ελέγξεις όλο το μέλλον
για να νιώθεις ασφαλής σήμερα.**



Όταν όλα μοιάζουν επείγοντα

Το στρες δυναμώνει όταν όλα μέσα σου φαίνονται εξίσου σημαντικά, εξίσου επείγοντα και εξίσου απειλητικά.

Τότε το μυαλό δεν ξέρει από πού να ξεκινήσει.
Και όταν δεν ξέρει από πού να ξεκινήσει, αρχίζει να υπεραναλύει.

Πριν προσπαθήσεις να λύσεις τα πάντα, χώρισέ τα.

Τι χρειάζεται πράξη σήμερα;

Τι μπορεί να περιμένει;

Τι δεν είναι δική μου ευθύνη;

Τι προσπαθώ να κουβαλήσω μόνος/η ενώ χρειάζεται βοήθεια, όριο ή μοίρασμα;

Ποιο είναι το ένα μικρό επόμενο βήμα;

**Δεν χρειάζεται να βάλεις σε τάξη όλη σου τη ζωή σήμερα.
Χρειάζεται να ξεχωρίσεις τι ζητά πράξη,
τι ζητά όριο και τι χρειάζεται να το αφήσεις για λίγο.**



Άσκηση αυτοπαρατήρησης

Πάρε λίγα λεπτά και απάντησε με ειλικρίνεια.

Δεν χρειάζεται να γράψεις κάτι "σωστό".

Χρειάζεται απλώς να δεις πιο καθαρά τι συμβαίνει μέσα σου.

Ποια σκέψη επαναλαμβάνεται πιο συχνά στο μυαλό μου αυτή την περίοδο;

Τι φοβάμαι ότι μπορεί να συμβεί;

Τι προσπαθώ να ελέγξω μέσα από την υπερανάλυση;

☐ την εικόνα μου

☐ το μέλλον

☐ την απόρριψη

☐ το αν θα πληγωθώ

☐ την αποτυχία

☐ το αν θα κάνω λάθος

☐ τα συναισθήματα των άλλων

☐ το αν θα μετανιώσω

☐ κάτι άλλο:

Τι μου κοστίζει αυτή η υπερανάλυση;

Τι θα έκανα διαφορετικά αν εμπιστευόμουν λίγο περισσότερο τον εαυτό μου;



Δεν χρειάζεται να απαντήσεις σε κάθε σκέψη

Ένα από τα πιο εξαντλητικά σημεία του άγχους είναι ότι κάνει κάθε σκέψη να μοιάζει επείγουσα.

Σαν να πρέπει να την απαντήσεις τώρα. Να τη λύσεις τώρα. Να ηρεμήσεις τώρα.

Αλλά δεν χρειάζεται κάθε σκέψη απάντηση.

Μερικές σκέψεις δεν είναι μηνύματα που πρέπει να λύσεις.

Είναι σημάδια ότι το νευρικό σου σύστημα έχει ενεργοποιηθεί.

Όταν το μυαλό σου λέει:

«Κι αν κάτι πάει στραβά;»

δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις έναν εσωτερικό διάλογο μέχρι να εξαντληθείς.

Μπορείς να πεις:

«Αυτή είναι μια σκέψη άγχους.

Δεν χρειάζεται να την ακολουθήσω τώρα.»

Δεν είναι αδιαφορία. Δεν είναι άρνηση. Δεν είναι "θετική σκέψη".

Είναι η στιγμή που σταματάς να δίνεις σε κάθε φόβο το δικαίωμα να οδηγεί τη μέρα σου.

Δεν πολεμάς τη σκέψη. Δεν την πιστεύεις τυφλά. Δεν την αναλύεις μέχρι εξάντλησης.

Την παρατηρείς. Την ονομάζεις. Και επιστρέφεις στο παρόν.

Η ηρεμία δεν έρχεται όταν νικάς κάθε σκέψη.

Έρχεται όταν σταματάς να μπαίνεις σε διάλογο με κάθε φόβο.



Όταν το σώμα μπαίνει σε συναγερμό

Το άγχος δεν ζει μόνο στο μυαλό. Ζει και στο σώμα.

Μπορεί να εμφανιστεί ως:

- | | |
|---|---|
| ☐ πίεση στο στήθος | ☐ δυσκολία στην αναπνοή |
| ☐ κόμπος στο στομάχι | ☐ κούραση |
| ☐ ταχυκαρδία | ☐ ανησυχία χωρίς ξεκάθαρο λόγο |
| ☐ ένταση στους ώμους | ☐ ανάγκη να κάνεις κάτι αμέσως |

Όταν το σώμα μπαίνει σε συναγερμό, το μυαλό προσπαθεί να βρει εξήγηση.
Και τότε μπορεί να ξεκινήσει ο κύκλος:

ένταση στο σώμα → σκέψη κινδύνου → υπερανάλυση → περισσότερη ένταση

Γι' αυτό μερικές φορές δεν χρειάζεσαι πρώτα απάντηση.
Χρειάζεσαι πρώτα ρύθμιση.

Μικρή Άσκηση

Αυτή τη στιγμή, πού νιώθω περισσότερο την ένταση στο σώμα μου;

Αν αυτό το σημείο μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε ότι χρειάζεται;

Τι μπορώ να κάνω άμεσα ώστε να δώσω στο σώμα μου ένα μήνυμα ασφάλειας;

- | | |
|---|--|
| ☐ αργή εκπνοή | ☐ μικρή παύση |
| ☐ πόδια στο έδαφος | ☐ να απομακρυνθώ λίγο από το ερέθισμα |
| ☐ χαλάρωση ώμων | ☐ άλλο: |

**Το σώμα δεν ηρεμεί επειδή το πιέζεις.
Ηρεμεί όταν αρχίζει να νιώθει ότι δεν κινδυνεύει.**



Το πρωτόκολλο των 3 λεπτών

Όταν το άγχος ανεβαίνει, το πρώτο λάθος είναι να προσπαθείς να λύσεις αμέσως τη σκέψη.

Εκείνη τη στιγμή το μυαλό σου ζητά απαντήσεις.
Το σώμα σου όμως χρειάζεται ασφάλεια.

Πριν αναλύσεις, απαντήσεις ή ψάξεις επιβεβαίωση, κάνε πρώτα αυτό:



1ο Λεπτό - Ονόμασε αυτό που συμβαίνει

Πες μέσα σου:

«Αυτό είναι άγχος. Δεν είναι απαραίτητα πραγματικός κίνδυνος.»

Μετά ρώτα:

«Τι ενεργοποιήθηκε μέσα μου τώρα;»

Μην προσπαθήσεις ακόμα να λύσεις τίποτα. Απλώς ονόμασέ το.



2ο Λεπτό - Ρύθμισε το σώμα

Πάτησε τα πόδια σου στο έδαφος και χαλάρωσε τους ώμους.
Πάρε 6 αργές αναπνοές.

Εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα. Εκπνοή για 6 δευτερόλεπτα.

Το σώμα χρειάζεται να ηρεμήσει πριν το μυαλό μπορέσει να σκεφτεί καθαρά.



3ο Λεπτό - Μίκρυνε τη σκέψη

Ρώτα:

«Αυτό είναι πραγματικό πρόβλημα ή φόβος που ζητά βεβαιότητα;»

Αν είναι πραγματικό πρόβλημα, γράψε ένα μικρό πρακτικό βήμα.
Αν είναι φόβος, πες:

**«Δεν χρειάζεται να λύσω αυτόν τον φόβο τώρα.
Χρειάζεται να επιστρέψω στο παρόν.»**



Πραγματικό πρόβλημα ή ιστορία φόβου;

Δεν χρειάζονται όλες οι σκέψεις την ίδια αντιμετώπιση.

Μερικές σκέψεις δείχνουν ένα πραγματικό πρόβλημα που χρειάζεται πράξη. Άλλες σκέψεις είναι ιστορίες φόβου που ζητούν βεβαιότητα, έλεγχο και άμεση ανακούφιση.

Αν αντιμετωπίζεις κάθε φόβο σαν πραγματικό πρόβλημα, τότε το μυαλό σου δεν θα σταματήσει ποτέ να ψάχνει λύσεις.

🔍 Πραγματικό πρόβλημα

- ✓ Έχει συγκεκριμένα δεδομένα.
- ✓ Συμβαίνει όντως στο παρόν.
- ✓ Υπάρχει κάτι πρακτικό που μπορείς να κάνεις.

Παράδειγμα

«Έχω μια υποχρέωση αύριο και χρειάζεται να προετοιμαστώ.»

Η σωστή ερώτηση είναι:

«Ποιο είναι το επόμενο μικρό πρακτικό βήμα;»

🌀 Ιστορία φόβου

- ✗ Ξεκινά συχνά με «κι αν».
- ✗ Ζητά απόλυτη βεβαιότητα.
- ✗ Δεν έχει ξεκάθαρα δεδομένα.
- ✗ Σε οδηγεί σε υπερανάλυση.

Παράδειγμα

«Κι αν όλα πάνε στραβά και δεν μπορέσω να το αντέξω;»

Η σωστή ερώτηση είναι:

«Δεν χρειάζεται να λύσω αυτόν τον φόβο τώρα.»

Μικρή Άσκηση

Η σκέψη που με αγχώνει είναι:

Είναι:

☐ πραγματικό πρόβλημα ☐ ιστορία φόβου ☐ δεν είμαι ακόμα σίγουρος/η

Αν είναι πραγματικό πρόβλημα, το επόμενο πρακτικό βήμα είναι:



Πραγματικό πρόβλημα ή ιστορία φόβου;

Αν είναι ιστορία φόβου, μπορώ να πω:

«Αυτή είναι μια ιστορία άγχους.

Δεν χρειάζεται να την ακολουθήσω μέχρι το τέλος.»

Η δική μου ιστορία φόβου αυτή την περίοδο είναι:

Χρησιμοποίησε το φίλτρο των 3 ερωτήσεων:

1. Έχω πραγματικά δεδομένα ή μόνο σενάρια;
2. Υπάρχει κάτι πρακτικό που μπορώ να κάνω τώρα;
3. Αν δεν μπορώ να κάνω κάτι, μήπως ζητάω απλώς βεβαιότητα;

Την επόμενη φορά που το μυαλό σου κολλήσει σε ένα «κι αν»,
μην ψάξεις αμέσως απάντηση.

Πέρασε πρώτα τη σκέψη από αυτό το φίλτρο.

**Όταν ξεχωρίζεις το πρόβλημα από τον φόβο,
σταματάς να δίνεις σε κάθε σκέψη την ίδια εξουσία.**



Οι παγίδες που κρατούν ζωντανή την υπερανάλυση

Η υπερανάλυση δεν μένει ζωντανή μόνο επειδή έχεις πολλές σκέψεις.

Μένει ζωντανή και από μικρές συνήθειες που μοιάζουν βοηθητικές, αλλά τελικά δυναμώνουν τον κύκλο του άγχους.

Σου δίνουν ανακούφιση για λίγο.

Αλλά μετά το μυαλό ζητά ξανά περισσότερη βεβαιότητα.

1 Η συνεχής επιβεβαίωση

Ρωτάς ξανά και ξανά: «Λες να πάνε όλα καλά;» «Νομίζεις ότι έκανα λάθος;»
«Είσαι σίγουρος;»

Για λίγο ηρεμείς. Μετά όμως το άγχος επιστρέφει.

2 Το ψάξιμο για απόλυτη απάντηση

Ψάχνεις στο διαδίκτυο. Ψάχνεις σημάδια. Ψάχνεις εξηγήσεις.

Αλλά όσο περισσότερο ψάχνεις, τόσο περισσότερα σενάρια βρίσκει το μυαλό.

3 Το ξαναδιάβασμα και η ανάλυση

Ξαναδιαβάζεις μηνύματα. Ξανασκέφτεσαι συζητήσεις.

Προσπαθείς να βρεις κρυμμένα νοήματα σε κάθε λέξη, τόνο ή σιωπή.

4 Η αναμονή μέχρι να νιώσεις σίγουρος/η

Περιμένεις να φύγει το άγχος πριν αποφασίσεις.

Περιμένεις να είσαι 100% βέβαιος/η. Περιμένεις να νιώσεις έτοιμος/η.

Αλλά η απόλυτη σιγουριά σπάνια έρχεται.



Μικρή άσκηση: Σταμάτα να ταΐζεις την υπερανάλυση

Ποια από αυτές τις παγίδες κάνω πιο συχνά;

- ☐ ζητάω επιβεβαίωση
- ☐ ψάχνω συνεχώς απαντήσεις
- ☐ ξαναδιαβάζω μηνύματα ή αναλύω συζητήσεις
- ☐ περιμένω να νιώσω απόλυτη σιγουριά
- ☐ άλλο :

Σήμερα θα προσπαθήσω να μειώσω:

.....

Και αντί για αυτό, θα κάνω:

.....

**Δεν χρειάζεται να κόψεις την υπερανάλυση με τη βία.
Χρειάζεται να σταματήσεις να την ταΐζεις
με περισσότερη βεβαιότητα.
Μικρότερη επιβεβαίωση σήμερα.
Περισσότερη αντοχή στην αβεβαιότητα αύριο.**



Μαθαίνοντας να αντέχεις την αβεβαιότητα

Το άγχος θέλει σιγουριά.

Θέλει να ξέρει τι θα συμβεί. Θέλει να προβλέψει. Θέλει να προλάβει.

Θέλει να βεβαιωθεί ότι δεν θα πονέσεις, δεν θα αποτύχεις, δεν θα χάσεις τον έλεγχο.

Αλλά η ζωή δεν δίνει πάντα απόλυτη βεβαιότητα.

Και όσο προσπαθείς να τη βρεις πριν ηρεμήσεις, τόσο περισσότερο το μυαλό σου μαθαίνει ότι η αβεβαιότητα είναι απειλή.

Η αλλαγή δεν είναι να σταματήσεις να έχεις αμφιβολίες.

Η αλλαγή είναι να αρχίσεις να χτίζεις την ικανότητα να μένεις παρών/παρούσα ακόμα και όταν δεν ξέρεις.

Μικρή Άσκηση Αβεβαιότητας

Σήμερα διάλεξε μία μικρή κατάσταση όπου συνήθως ζητάς βεβαιότητα.

Μπορεί να είναι:

- να ξαναδιαβάσεις ένα μήνυμα
- να ρωτήσεις κάποιον αν όλα είναι καλά
- να ψάξεις ξανά στο διαδίκτυο
- να αναλύσεις μια συζήτηση
- να περιμένεις μέχρι να νιώσεις 100% σίγουρος/η

Αντί να το κάνεις αμέσως, καθυστέρησέ το για 10 λεπτά.

Για αυτά τα 10 λεπτά, πες:

«Δεν χρειάζεται να είμαι απόλυτα σίγουρος/η για να είμαι ασφαλής αυτή τη στιγμή.»



Μαθαίνοντας να αντέχεις την αβεβαιότητα

Μετά τα 10 λεπτά, ρώτα:

1. Τι αβεβαιότητα δυσκολεύομαι να αντέξω τώρα;

2. Τι θα έκανα συνήθως για να ηρεμήσω γρήγορα;

3. Τι μπορώ να κάνω αντί για αυτό, που να με φέρνει πίσω στο παρόν;

**Η ελευθερία δεν αρχίζει όταν όλα γίνονται σίγουρα.
Αρχίζει όταν σταματάς να χρειάζεσαι
απόλυτη σιγουριά για να ζήσεις.**



Η καθημερινή πρακτική των 5 λεπτών

Η αλλαγή δεν έρχεται επειδή μια μέρα το μυαλό σταματά ξαφνικά να σκέφτεται.

Έρχεται όταν αρχίζεις να παρατηρείς πιο γρήγορα τι συμβαίνει μέσα σου και επιστρέφεις πιο συνειδητά στο παρόν.

Για τις επόμενες 7 ημέρες, αφιέρωσε 5 λεπτά την ημέρα σε αυτή την άσκηση.
Όχι για να κρίνεις τον εαυτό σου.
Αλλά για να τον καταλάβεις.

1. Σήμερα το μυαλό μου κόλλησε στο:

2. Το συναίσθημα κάτω από τη σκέψη ήταν:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ φόβος | ☐ ανασφάλεια |
| ☐ ντροπή | ☐ πίεση |
| ☐ θυμός | ☐ αβεβαιότητα |
| ☐ λύπη | ☐ άλλο: |

3. Αυτό που προσπαθούσα να ελέγξω ήταν:

4. Αυτό που ήταν πραγματικά στο χέρι μου ήταν:



Η καθημερινή πρακτική των 5 λεπτών

5. Η φράση που θέλω να κρατήσω σήμερα είναι:

- ☐ Δεν χρειάζεται να απαντήσω σε κάθε σκέψη.
- ☐ Η αβεβαιότητα δεν είναι πάντα κίνδυνος.
- ☐ Μπορώ να νιώθω άγχος και να παραμένω παρών/παρούσα.
- ☐ Δεν χρειάζεται να ελέγχω τα πάντα για να είμαι ασφαλής σήμερα.

Μικρή δέσμευση 7 ημερών

Για τις επόμενες 7 ημέρες, δεν χρειάζεται να τα κάνω τέλεια.
Χρειάζεται απλώς να επιστρέφω στην άσκηση.

- ☐ Ημέρα 1
- ☐ Ημέρα 2
- ☐ Ημέρα 3
- ☐ Ημέρα 4
- ☐ Ημέρα 5
- ☐ Ημέρα 6
- ☐ Ημέρα 7

**Δεν εκπαιδεύεις το μυαλό σου να μη σκέφτεται.
Το εκπαιδεύεις να μην ακολουθεί κάθε σκέψη μέχρι το τέλος.**



Τι να μην κάνεις όταν το άγχος επιστρέφει

Όταν το άγχος επιστρέφει, προσπάθησε να μην το μεταφράσεις αμέσως ως αποτυχία.

Απόφυγε να πεις:

- ☐ «Πάλι από την αρχή είμαι.»
- ☐ «Δεν έχω κάνει καμία πρόοδο.»
- ☐ «Αφού αγχώθηκα, σημαίνει ότι κάτι πάει λάθος.»
- ☐ «Πρέπει να το λύσω τώρα για να ηρεμήσω.»
- ☐ «Δεν θα αλλάξω ποτέ.»

Δοκίμασε να πεις:

- ☐ «Το άγχος επέστρεψε, αλλά τώρα ξέρω τον κύκλο.»
- ☐ «Δεν χρειάζεται να το λύσω όλο αυτή τη στιγμή.»
- ☐ «Μπορώ να κάνω μία μικρή επιστροφή για να δω πώς θα το διαχειριστώ.»
- ☐ «Η πρόοδος είναι να γυρίζω πιο γρήγορα, όχι να μην πέφτω ποτέ.»
- ☐ «Αυτό είναι μια στιγμή ενεργοποίησης, όχι όλη μου η ταυτότητα.»

**Το άγχος που επιστρέφει δεν ακυρώνει την πρόοδό σου.
Σου δίνει την ευκαιρία να εξασκήσεις έναν νέο τρόπο επιστροφής.**



Τι σημαίνει πραγματική πρόοδος

Πρόοδος δεν σημαίνει ότι το μυαλό σου δεν θα ξανατρέξει ποτέ.

Δεν σημαίνει ότι δεν θα ξανααγχωθείς. Δεν σημαίνει ότι δεν θα ξανακολλήσεις σε μια σκέψη. Δεν σημαίνει ότι θα είσαι πάντα ήρεμος/η, σίγουρος/η και σταθερός/ή.

Αυτό δεν είναι θεραπεία. Αυτό είναι τελειομανία.

Πραγματική πρόοδος σημαίνει ότι αρχίζεις να καταλαβαίνεις πιο γρήγορα τι συμβαίνει μέσα σου. Να αναγνωρίζεις:

«Αυτό είναι άγχος.»

«Αυτή είναι υπερανάλυση.»

«Αυτή είναι μια ιστορία φόβου.»

«Δεν χρειάζεται να την ακολουθήσω μέχρι το τέλος.»

Πρόοδος είναι όταν η σκέψη έρχεται, αλλά δεν της δίνεις αμέσως τον έλεγχο.

Όταν το άγχος ανεβαίνει, αλλά δεν τρέχεις αυτόματα να βρεις επιβεβαίωση.

Όταν υπάρχει αβεβαιότητα, αλλά μένεις λίγο περισσότερο παρών/παρούσα από πριν.

Όταν πέφτεις ξανά στον κύκλο, αλλά επιστρέφεις πιο γρήγορα.

Δεν χτίζεις έναν εαυτό που δεν αγχώνεται ποτέ.

Χτίζεις έναν εαυτό που μπορεί να νιώθει άγχος χωρίς να χάνει την επαφή με την πραγματικότητα, το σώμα και τη δύναμή του.

**Πρόοδος δεν είναι να μην ξαναμπείς ποτέ στον κύκλο.
Πρόοδος είναι να μάθεις να βγαίνεις πιο γρήγορα από αυτόν.**



Πότε χρειάζεται πιο βαθιά δουλειά

Ένας οδηγός μπορεί να σου δώσει κατανόηση, εργαλεία και τα πρώτα βήματα.

Αλλά μερικές φορές το άγχος δεν είναι απλώς μια σκέψη που περνά.
Είναι ένας τρόπος με τον οποίο έχει μάθει το σώμα και το μυαλό σου να ζουν.

Μπορεί να χρειάζεται πιο βαθιά δουλειά όταν:

- ☐ το μυαλό σου δεν σταματά ακόμα και όταν όλα "λογικά" είναι καλά
- ☐ ζητάς συνεχώς επιβεβαίωση για να ηρεμήσεις
- ☐ αποφεύγεις καταστάσεις, ανθρώπους ή αποφάσεις λόγω άγχους
- ☐ το σώμα σου βρίσκεται συχνά σε ένταση, πίεση ή κόπωση
- ☐ νιώθεις ότι καταλαβαίνεις τι συμβαίνει, αλλά δεν μπορείς να το αλλάξεις μόνος/η
- ☐ φοβάσαι ότι αν σταματήσεις να ελέγχεις, κάτι κακό θα συμβεί
- ☐ έχεις κουραστεί να ζεις συνέχεια μέσα στο κεφάλι σου

Η θεραπεία δεν είναι μόνο για τις στιγμές που έχεις καταρρεύσει, αλλά και για εκείνες που έχεις καταλάβει ότι δεν θέλεις να συνεχίσεις να ζεις με τον ίδιο εσωτερικό θόρυβο.

Δεν χρειάζεται να περιμένεις να γίνει το άγχος αφόρητο για να ζητήσεις βοήθεια.
Μερικές φορές το πιο ώριμο βήμα είναι να πεις:

«Δεν θέλω απλώς να ηρεμώ προσωρινά.

Θέλω να καταλάβω τι με κάνει να επιστρέφω ξανά και ξανά στον ίδιο κύκλο.»

**Η βαθύτερη αλλαγή δεν είναι απλώς να σωπάσουν οι σκέψεις.
Είναι να αλλάξει η σχέση σου με τον φόβο,
την αβεβαιότητα και τον εαυτό σου.**

*Αν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σε αυτή τη σελίδα,
ίσως αξίζει να τα πούμε σε μια συνεδρία.*



Το προσωπικό σου πλάνο επιστροφής

Όταν το άγχος ανεβαίνει, δεν χρειάζεται να θυμάσαι τα πάντα.
Χρειάζεται να έχεις ένα απλό πλάνο επιστροφής.
Ένα πλάνο που σε βοηθά να σταματήσεις τον κύκλο πριν σε καταπιεί.

Όταν το μυαλό μου αρχίζει να τρέχει, θα θυμάμαι:

Δεν χρειάζεται να απαντήσω σε κάθε σκέψη.
Δεν χρειάζεται να βρω απόλυτη βεβαιότητα.
Δεν χρειάζεται να λύσω ολόκληρη τη ζωή μου αυτή τη στιγμή.
Χρειάζεται να επιστρέψω στο παρόν.

Το πρώτο πράγμα που θα κάνω είναι:

- ☐ θα ονομάσω αυτό που συμβαίνει
- ☐ θα ρυθμίσω το σώμα μου
- ☐ θα καθυστερήσω την ανάγκη για επιβεβαίωση
- ☐ θα ξεχωρίσω αν είναι πραγματικό πρόβλημα ή ιστορία φόβου
- ☐ θα κάνω ένα μικρό πρακτικό βήμα
- ☐ θα αφήσω τη σκέψη χωρίς απάντηση για λίγο

Η δική μου φράση επιστροφής είναι:

Όταν ζητάω σιγουριά, αυτό που πραγματικά χρειάζομαι είναι:

- ☐ ηρεμία
- ☐ ασφάλεια
- ☐ σύνδεση
- ☐ εμπιστοσύνη στον εαυτό μου
- ☐ ξεκούραση
- ☐ καθαρότητα
- ☐ κάτι άλλο:



Το προσωπικό σου πλάνο επιστροφής

Το μικρότερο βήμα που μπορώ να κάνω σήμερα είναι:

Το μικρό βήμα που ταιριάζει με τον άνθρωπο που θέλω να είμαι είναι:

Όταν νιώσω ότι χάνομαι, θα κάνω 3 πράγματα:

1. Θα ονομάσω αυτό που συμβαίνει:

π.χ. «Αυτό είναι άγχος / υπερανάλυση / ιστορία φόβου.»

2. Θα ρυθμίσω το σώμα μου:

π.χ. αναπνοές, παύση, πόδια στο έδαφος, χαλάρωση ώμων.

3. Θα επιστρέψω με ένα μικρό βήμα:

π.χ. κάτι απλό, πρακτικό και μέσα στο χέρι μου τώρα.

**Δεν χρειάζεται να κερδίσεις ολόκληρη
τη μάχη με το άγχος σήμερα.
Χρειάζεται να κάνεις μία επιστροφή στον εαυτό σου.**



Πριν κλείσεις αυτόν τον οδηγό

Δεν χρειάζεται να γίνει το μυαλό σου τελείως ήσυχο για να είσαι καλά.

Δεν χρειάζεται να εξαφανιστεί κάθε σκέψη.

Δεν χρειάζεται να μη νιώσεις ποτέ ξανά άγχος.

Δεν χρειάζεται να έχεις πάντα τον έλεγχο.

Το ζητούμενο δεν είναι να σταματήσεις να σκέφτεσαι.

Είναι να σταματήσεις να παραδίδεις τη ζωή σου σε κάθε σκέψη που γεννά φόβο.

Το άγχος δεν είναι απόδειξη ότι είσαι αδύναμος/η.

Είναι συχνά ένα σημάδι ότι ένα κομμάτι σου έμαθε να ψάχνει κίνδυνο πριν νιώσει ασφάλεια.

Γι' αυτό δεν χρειάζεται να πολεμήσεις τον εαυτό σου.

Χρειάζεται να μάθεις να τον ακούς χωρίς να τον αφήνεις να σε οδηγεί πάντα από φόβο.

Να αναγνωρίζεις τη σκέψη.

Να ρυθμίζεις το σώμα.

Να ξεχωρίζεις το πρόβλημα από την ιστορία φόβου.

Να αντέχεις λίγο περισσότερο την αβεβαιότητα.

Να επιστρέφεις ξανά και ξανά στο παρόν.

Όχι τέλεια. Όχι πάντα. Αλλά λίγο πιο γρήγορα από πριν.

**Δεν είσαι οι σκέψεις που σε τρομάζουν.
Είσαι ο άνθρωπος που μπορεί να μάθει
να μην τις ακολουθεί μέχρι το τέλος.**



Αν αναγνώρισες τον εαυτό σου εδώ...

Αν διαβάζοντας αυτόν τον οδηγό ένιωσες ότι περιγράφει κάτι πολύ γνώριμο μέσα σου, τότε ίσως το άγχος σου δεν χρειάζεται απλώς περισσότερη λογική.

Ίσως χρειάζεται κατανόηση. Ρύθμιση. Σταθερότητα.

Και έναν χώρο όπου μπορείς να δεις πιο καθαρά τι πραγματικά συμβαίνει κάτω από τις σκέψεις.

Η υπερανάλυση δεν είναι πάντα το πρόβλημα.

Πολλές φορές είναι το σύμπτωμα ενός εσωτερικού συστήματος που προσπαθεί να σε προστατεύσει, αλλά τελικά σε εξαντλεί.

Μέσα από τη θεραπευτική διαδικασία μπορούμε να δουλέψουμε πιο βαθιά πάνω σε:

- ☒ το άγχος και τον εσωτερικό θόρυβο
- ☒ την ανάγκη για έλεγχο και βεβαιότητα
- ☒ την υπερανάλυση και τις επαναλαμβανόμενες σκέψεις
- ☒ τη σχέση σου με τον φόβο, το σώμα και την αβεβαιότητα
- ☒ τα μοτίβα που σε κρατούν κολλημένο/η στον ίδιο κύκλο
- ☒ την αυτοεικόνα, τις σχέσεις και τον τρόπο που αντιδράς όταν ενεργοποιείσαι

Δεν χρειάζεται να περιμένεις να φτάσεις στα όριά σου για να ζητήσεις βοήθεια.

Μερικές φορές το πρώτο βήμα δεν είναι να βρεις όλες τις απαντήσεις. Είναι να σταματήσεις να παλεύεις μόνος/η με τις ίδιες σκέψεις.

Αν νιώθεις ότι ήρθε η στιγμή να το δουλέψεις πιο βαθιά, ίσως η ψυχοθεραπεία να είναι για εσένα.



Όταν Το Μυαλό Δεν Σταματά

Λίγα λόγια για εμένα

Είμαι ο **Γιώργος Ζωχιός**, Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπευτής.



Η δουλειά μου εστιάζει στη σύνδεση ανάμεσα στο άγχος, την υπερανάλυση, την αυτοεικόνα, τις σχέσεις, τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα σκέψης και την προσωπική εξέλιξη.

Στόχος μου δεν είναι απλώς να σε βοηθήσω να “ηρεμήσεις” για λίγο.

Είναι να σε βοηθήσω να καταλάβεις βαθύτερα τον εαυτό σου, να αλλάξεις τη σχέση σου με τον φόβο, και να χτίσεις έναν πιο σταθερό, ελεύθερο και συνειδητό τρόπο ζωής.

**Αν νιώθεις ότι ήρθε η στιγμή να το δουλέψεις πιο βαθιά,
στείλε μου μήνυμα για να κάνουμε το πρώτο βήμα μαζί.**

 **Γιώργος Ζωχιός - Ψυχολόγος**

 **zochiosgio**

Ο οδηγός αυτός έχει ενημερωτικό και αυτοβοηθητικό χαρακτήρα και δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία ή την εξατομικευμένη υποστήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας.

Αν βρίσκεσαι σε δύσκολη στιγμή και χρειάζεσαι άμεση υποστήριξη, μπορείς να καλέσεις τη Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306, διαθέσιμη δωρεάν και ανώνυμα όλο το 24ωρο.



Γιώργος Ζωχιός
Ψυχολόγος | Ψυχοθεραπευτής