

Ο συμπολίτης μας, Ψυχίατρος στην Α' Ψυχιατρική



Πανεπιστημιακή Κλινική

του Αιγινήτειου Νοσοκομείου και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, Χρίστος Χ. Λιάπης

γράφει για την καταπολέμηση του Άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων...

Τον περασμένο Νοέμβριο, είχαμε την ευκαιρία, σε σχετική εκδήλωση που διοργάνωσε το Γενικό Λύκειο της Καλαμπάκας, να συζητήσουμε με τους μαθητές και τους γονείς πάνω στο ζήτημα του άγχους που συνοδεύει, αναπόφευκτα, την προετοιμασία για τις Πανελλήνιες εξετάσεις. Δώσαμε συμβουλές και οδηγίες για τη βελτίωση της νοητικής απόδοσης και την εξασφάλιση της συναισθηματικής ισορροπίας των νεαρών μαθητών που ενσαρκώνουν τις μελλοντικές ελπίδες της πόλης μας για πνευματική πρόοδο και επιστημονική καταξίωση. Τώρα, ήρθε η ώρα της εφαρμογής των τεχνικών αντιμετώπισης του άγχους επίδοσης στις Εξετάσεις. Ενός άγχους το οποίο κορυφώνεται αυτές τις ημέρες, καθώς δεκάδες χιλιάδες μαθητές και οι οικογένειές τους βρίσκονται, σε ολόκληρη τη χώρα, στη δίνη μιας δοκιμασίας η οποία ξεπερνά κατά πολύ τα χαρακτηριστικά της απλής αξιολόγησης γνώσεων και γνωστικών ικανοτήτων.

Αυτό είναι και το κομβικό αιτιακό σημείο, εξαιτίας του οποίου το «άγχος των εξετάσεων» ξεπερνά τη συναισθηματική ποιότητα ενός απλού «άγχους επίδοσης»

και αποκτά τα κατακλυσμιαία και συχνά παραλυτικά χαρακτηριστικά ενός γενικευμένου άγχους που διαβρώνει την καθημερινότητα τόσο του υποψηφίου, όσο και ολόκληρης της οικογένειας και του περιβάλλοντός του.

Γιατί στη χώρα μας, είτε επρόκειτο για τις Πανελλήνιες ή για τις Πανελλαδικές ή για τις Εισαγωγικές ή για τις Δέσμες ή για το Εθνικό Απολυτήριο, οι εξετάσεις για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, με όποιο όνομα ή αξιολογικό σύστημα κι αν έχουν καταγραφεί στη συλλογική αλλά και στην ατομική μας μνήμη, ποτέ δεν ήταν ένα απλό φίλτρο επιλογής των ικανότερων και των καλύτερα προετοιμασμένων μαθητών. Συμπεριελάμβαναν, ως κατώ φλι πανεπιστημιακής επιτυχίας όλα τα γονεϊκά απωθημένα, την ακολουθούσα την ανακοίνωση των βαθμών κοινωνική επίκριση ή καταξίωση όλης της οικογένειας και κουβαλούσαν και κουβαλούν τα συνδεδεμένα μιας συλλογικής «οικογενειακής» επιτυχίας ή αποτυχίας, συναρτούμενης αναλογικά και γραμμικά με την επίδοση του υποψηφίου.

Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που οι φορτίσεις και οι καταπονήσεις που δέχεται ο ψυχισμός του υποψηφίου κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και φυσικά και της διαδικασίας των εξετάσεων είναι δυσανάλογα μεγάλες ως προς την ίδια τη διαδικασία και συχνά προσεγγίζουν τα όρια θραύσεως των εσωτερικών αντοχών του. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο που ο αγγλικός όρος "stress" που χρησιμοποιείται για το άγχος είναι δάνειος όρος από την επιστήμη της μηχανικής και από το πεδίο της αντοχής των υλικών.

«Το λίγο άγχος χρειάζεται»

Ο όρος «Άγχος», λοιπόν, προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Πρόκειται για ένα διάχυτο, έντονα δυσάρεστο, ακαθόριστο συναίσθημα ανησυχίας, που αναδύεται επί απουσίας εξωτερικού φοβογόνου ερεθίσματος. Συνοδεύεται από μια ποικιλία σωματικών ενοχλημάτων από το αυτόνομο νευρικό σύστημα, όπως ταχυπαλμία, δυσκολία αναπνοής, πονοκέφαλο, τάση για εμετό, ιδρώτα κ.ά.

Οι εκδηλώσεις του διαμεσολαβούνται από συγκεκριμένες ανατομικές δομές του εγκεφάλου που εξελικτικά είναι νευροχημικά προσανατολισμένες στο να προειδοποιούν το άτομο για την αντιμετώπιση μιας μελλοντικής απειλής και να το προετοιμάζουν, σωματικά και ψυχικά, στο να λάβει μέτρα, βοηθώντας έτσι στην επιβίωση του.

Αυτός είναι και ο λόγος που το άγχος δεν αποτελεί μία μονοσήμαντα, ποιοτικής, αρνητική ιδιότητα του ανθρώπινου ψυχισμού, αλλά ένα χαρακτηριστικό που, κατά το ποσόν, συνδέεται εν μέρει με τη λειτουργικότητα και την επιτευγματικότητα.

Μ' άλλα λόγια, ειδικά όταν έχουμε να κάνουμε με καταστάσεις όπως η προετοιμασία για τις πανελλήνιες εξετάσεις, ένα μέσο επίπεδο άγχους δρα κινητοποιητικά και παραγωγικά για τον ψυχισμό του υποψηφίου, πολλαπλασιάζοντας και εντατικοποιώντας την προσπάθεια προετοιμασίας του. Αντίθετα, όταν το άγχος λαμβάνει ακραίες τιμές δυναμιτίζει την οργάνωση της προετοιμασίας και την απόδοση των παιδιών, καθώς το υπερβολικό άγχος καταστρέφει την απόδοσή τους, ενώ η απουσία άγχους ελαχιστοποιεί το κίνητρο για διάβασμα. Υπάρχουν, μάλιστα και δημοσιευμένες μελέτες που αναδεικνύουν την αρνητική επίδραση που έχουν οι νευροδιαβιστές που σχετίζονται με τις εκδηλώσεις του άγχους σε νοητικές λειτουργίες όπως η μνήμη - δηλαδή η εγχώραξη και η ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών - και η κρίση, οι οποίες είναι κεφαλαιώδους σημασίας για την, εν προκειμένω, απόδοση στις εξετάσεις. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να υπογραμμίσουμε τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά του άγχους των πανελληνίων εξετάσεων, το οποίο πρόκειται ουσιαστικά για άγχος αναμονής και επίδοσης.

Όπως συμβαίνει με κάθε άγχος αναμονής, πρόκειται για άγχος που υποκινείται από τη νοητική παράσταση της επικείμενης έκθεσης σε δυνητικά επικίνδυνες συνθήκες και το οποίο βιώνεται όταν υπάρχει κάποιος σαφής επερχόμενος κίνδυνος ή επίφοβη συνθήκη που εν προκειμένω είναι οι εξετάσεις και το ενδεχόμενο της αποτυχίας σε αυτές. Η έντασή του αυξάνεται προοδευτικά και σε έναν βαθμό μπορεί να ελεγχθεί από το ίδιο το άτομο.

Το άγχος των πανελληνίων εξετάσεων δεν εμφανίζεται εν κενώ και θα πρέπει πάντοτε να έχουμε στο μυαλό μας πως αφορά μια ευαίσθητη εφηβική και μετεφηβική ηλικιακή ομάδα που ευρισκόμενη στο κατώ φλι της ενηλικιώσώς της καλείται να πάρει τη σημαντικότερη, ίσως, απόφαση της ζωής της, αυτήν του επαγγελματικού προσανατολισμού και να την υποστηρίξει μέσα από μια μακρόχρονη προετοιμασία που εντατικοποιούμενη, προοδευτικώς, θα πρέπει να παρουσιάσει τη μέγιστη συνολική απόδοση εντός ολιγώρων αξιολογήσεων. Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο, το άγχος της προετοιμασίας των εισαγωγικών εξετάσεων να υποκρύπτει μία βαθύτερη ψυχική διαταραχή του εφήβου, όπως για παράδειγμα μια κατάθλιψη με έναρξη κατά την εφηβεία η οποία να διαδράμει όχι με τη συνήθη συμπτωματολογία αυτής, αλλά με προεξάρχουσες τις κλινικές εκδηλώσεις της ευερεθιστότητας, της αϋπνίας, του αισθήματος εσωτερικής τάσης και της απώλειας συγκέντρωσης.

Σημαντικό ποσοστό των καταθλιπτικών διαταραχών που διαγιγνώσκονται κατά την ενήλικη ζωή αποδεικνύεται, μετά από ενδελεχή λήψη του ιστορικού πως είχαν την έναρξή τους κατά την εφηβεία, με τη μορφή «συγκεκαλυμμένης κατάθλιψης» ή αλλιώς «*masqued dipression*». Συμπτώματα συναισθηματικής ευμεταβλητότητας, ευσυγκινησίας εναλλασσόμενης με ξεσπάσματα οργής ή συναισθηματικής απάθειας, διαταραχές του ύπνου (με τη μορφή της αϋπνίας ή της υπερυπνίας) και της όρεξης (με τη μορφή της ανορεξίας ή της βουλιμίας) υπάρχει ο κίνδυνος να θεωρηθούν ως φυσιολογικές εκφάνσεις του άγχους προετοιμασίας ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να αποτελούν τις κλινικές εκδηλώσεις ενός μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου πυροδοτηθέντος μεν από τις ψυχοπρεστικές συνθήκες

που συνεπάγονται οι εισαγωγικές εξετάσεις αλλά με αυτοδύναμο και βαθύτερο συναισθηματικό και βιολογικό υπόστρωμα το οποίο χρήζει ψυχιατρικής ή παιδο - ψυχιατρικής αντιμετώπισης και ψυχολογικής υποστήριξης πέραν των απλών ν αγχολυτικώ ν υποστηρικτικώ ν παρεμβάσεων.

Δεν πρέπει, μάλιστα, να λησμονούμε πως πολλά επεισόδια μονοπολικώ ν ή συναισθηματικώ ν διαταραχώ ν ή ακόμη και ψυχωσικώ ν εκδηλώ σεων δύνανται να έχουν έναρξη κατά την εφηβεία. Στη δεύτερη μάλιστα περίπτωση πρόκειται για την παλαιότερα καλούμενη «ηβηφρένεια». Το stress των εξετάσεων και οι αγχωτικές συνθήκες που διατρέχουν όλη την περίοδο της προετοιμασίας, δύνανται να δράσουν επιβαρυντικά στην εκδήλωση τέτοιων ψυχικώ ν παθήσεων, οι οποίες, όμως πρέπει να γίνει κατανοητό πως, έχουν βιολογικά αυτόνομο και κλινικά αυτόφωτο παρονομαστή αιτιολογίας και εκδήλωσης και για αυτό απαιτούν άμεση ψυχιατρική αντιμετώπιση. Δεν πρέπει, λοιπόν, να διαλάβουν την προσοχή των γονέων, των καθηγητώ ν ή των λειτουργώ ν ψυχικής υγείας που θα έρθουν σε επαφή με το παιδί. Δεν είναι λίγες δε οι περιπτώσεις κατά τις οποίες παρατηρούνται φαινόμενα καταφυγής των εφήβων στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή στη χρήση ουσιώ ν, προς ανακούφιση από συμπτώ ματα άγχους και θλίψεως τα οποία αναφύονται εν μέσω της αγχογόνου και ψυχοπιεστικής περιόδου της προετοιμασίας των πανελλήνιων. Οι συμπεριφορές αυτές, παρότι εκκινούν ως προσπάθειες αυτοθεραπείας του άγχους και της θλίψεως του εφήβου - με σημαντική, βέβαια, παράλληλη συνιστώσα κοινωνικού μιμητισμού - τελικώ ς εμπλέκουν τον ίδιο τον υποψήφιο σε έναν φαύλο κύκλο επιδεινώ σεως των ψυχολογικώ ν του συμπτωμάτων και εκπτώ σεως της αποδόσεώ ς του, με αποτέλεσμα την επανακαταφυγή του στις ουσίες αυτές και τον κίνδυνο εθισμού του. Απαραίτητη είναι η εξέταση από ειδικό προς διάγνωση υποκείμενης συναισθηματικής νόσου, με έναρξη κατά την εφηβεία, η οποία δύνανται να εκδηλώ νεται κατ' αυτόν τον τρόπο. Πρέπει δε να γίνει κατανοητό πως το στίγμα που λανθασμένα συνοδεύει την όποια διάγνωση ψυχικής νόσου δεν πρέπει να αποθαρρύνει τους γονείς στο να αποταθούν στους ειδικούς ψυχικής υγείας. Αντιθέτως, το κάθε μορφής στίγμα πρέπει να εξαλείφεται όπως ισχύει και για το κοινωνικό στίγμα που ιδιαίτερα στα μικρά μέρη της επαρχίας συνοδεύει την αποτυχία των υποψηφίων στις εξετάσεις.

Η προετοιμασία

Η όλη διαδικασία της προετοιμασίας των εξετάσεων δοκιμάζει την ομοιόσταση ολόκληρης της οικογένειας κατ' ανάλογο τρόπο με τον οποίον δοκιμάζει την ψυχολογική ομοιόσταση του υποψηφίου. Για τον λόγο αυτό η σωστή αντιμετώπιση του άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων προϋποθέτει τη μη υπερεμπλοκή των γονέων, τόσο στο συναισθηματικό όσο και στο πρακτικό επίπεδο. Στην περίπτωση αυτή ισχύει πως (και) στην περίπτωση των πανελλήνιων «οι γονείς δεν πρέπει να κάθονται ούτε μπροστά, ούτε πίσω από το παιδί, αλλά δίπλα του».

Η δύσκολη περίοδος της προετοιμασίας για τις εξετάσεις καθιστά τον ψυχισμό των υποψηφίων περισσότερο ευένδοτο στην εκδήλωση του άγχους, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε γνωσιακό επίπεδο διαμεσολάβησης. Συχνές είναι οι αρνητικές γνωσιακές επεξεργασίες της όλης κατάστασης από τον υποψήφιο, με

υπερτονισμό των δυσχερειών και των τρωτών σημείων της απόδοσής του και με αντίστοιχη υποτίμηση των όποιων θετικών και αισιόδοξων παραμέτρων. Σχήματα αυτουποτίμησης και χαμηλής αίσθησης της αξίας εαυτού πυροδοτούνται εύκολα σε κάθε ευκαιρία (π. χ. με την αποτυχία σε κάποιο διαγώνισμα στο φροντιστήριο) και απευλευθερώνουν καταστροφολογικές αυτόματες σκέψεις που λιμνάζουν στο ενδεχόμενο αποτυχίας στην οποία αποδίδουν αστήριχτες βεβαιότητες απαισιοδοξίας και καταστροφολογικές διαστάσεις. Τα ανωτέρω εντείνονται από το γεγονός πως το κάθε παιδί αισθάνεται, συχνά, πως μαζί του δίνει κοινωνικές εξετάσεις και ολόκληρη η οικογένεια, ενώ η όποια θετική ή αρνητική επίδοσή του στις εξετάσεις είναι απόλυτα συνυφασμένη με ανάλογη επιτυχία ή αποτυχία και στην ίδια τη ζωή. Έτσι, το μέλλον φαντάζει αρνητικό, ο εαυτός χωρίς αξία και οι άλλοι άνθρωποι εχθρικοί και επικριτικοί.

Οι σκέψεις αυτές που διαλαμβάνουν χώρα με τρόπο αυτόματο, βρίσκονται στον πυρήνα των αγχωδών και των καταθλιπτικόμορφων συμπτωμάτων που αναφύονται στη διάρκεια της περιόδου της προετοιμασίας, αποτελώντας, ουσιαστικά, μια παραλλαγή της γνωσιακής τριάδας της κατάθλιψης του Beck. Οι στρεβλές αυτές γνωσίες και οι λανθασμένες, καταστροφολογικές νοητικές κατασκευές μπορούν να αντιμετωπιστούν με κατάλληλες, γνωσιακού και υποστηρικτικού τύπου παρεμβάσεις οι οποίες αποκαθιστούν τον γνωστικό ρεαλισμό, προστατεύουν από τα γνωσιακά λάθη και ταυτόχρονα τονώνουν την αυτοπεποίθηση του υποψηφίου.

Και όλα τα ανωτέρω, διαλαμβάνουν χώρα εντός ενός συχνά αλλοπρόσαλλου και διαρκώς μεταβαλλόμενου εξεταστικού και εκπαιδευτικού συστήματος, το οποίο επιβραβεύει αποσπασματικά την αποστήθιση, αντί να προάγει τη συνθετική κριτική σκέψη των υποψηφίων τους οποίους και επιβαρύνει με επιπλέον άγχος και με αισθήματα μειονεξίας και ματαιότητας.

Ορισμένες συμπεριφορικές παρεμβάσεις μπορούν επίσης να αναδειχθούν επωφελείς στην απομείωση και αντιμετώπιση του άγχους των πανελληνίων εξετάσεων. Τα συχνά και ελαφριά γεύματα, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες (με προσοχή όμως ώστε να μην γίνεται υπερβολική κατανάλωση γλυκών γιατί αυτό μπορεί να υποκρύπτει λανθάνουσα κατάθλιψη ή να μην εκτρέπεται ο υποψήφιος σε βουλιμικά επεισόδια τα οποία επίσης χρειάζονται θεραπευτικές παρεμβάσεις), η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω3 λιπαρά οξέα (όπως είναι συγκεκριμένα είδη ψαριών, λαχανικών και ξηρών καρπών, τα οποία έχουν αντικαταθλιπτικές και εν γένει βελτιωτικές της διαθέσεως ιδιότητες) και η λήψη επαρκών υγρών αποτελούν χρήσιμα εργαλεία στην περιστολή του άγχους των εξετάσεων.

Εμφαση πρέπει, επίσης, να δοθεί και στα τακτικά ωράρια ύπνου και στην αποφυγή του νυκτερινού διαβάσματος που συχνά γίνεται από το παιδί με το αιτιολογικό της εξασφάλισης της ησυχίας του από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, αλλά μπορεί να αποτελεί πρώιμο καταθλιπτικόμορφο σύμπτωμα. Η τακτική σωματική άσκηση και ο προγραμματισμός και άλλων ευχάριστων δραστηριοτήτων με μικρά διαλλείματα της προετοιμασίας μπορούν να εκτονώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την απόδοση του υποψηφίου, ενώ υπάρχουν και συγκεκριμένες ασκήσεις χαλάρωσης που συντελούν στη μείωση του stress. Στις σοβαρές, όμως περιπτώσεις όπου ο υποψήφιος βιώνει παραλυτικό άγχος ή έχει συνοδά

συμπτώματα κατάθλιψης ή άλλης ψυχικής διαταραχής δεν πρέπει να μας φοβίζει η απόταξη στους ειδικούς για τις συνακόλουθες φαρμακευτικές ή ψυχοδυναμικές παρεμβάσεις.

Τέλος, αυτό που όλοι μας, από τη θέση του γονιού, του καθηγητή ή του ειδικού Ψυχικής Υγείας και πρωτίστως οι υποψήφιοι πρέπει να έχουμε κατά νου είναι πως τα πραγματικά και δυσκολοδιαχειρίσιμα άγχη εμφανίζονται μετά τις Πανελλήνιες, όταν καλούμαστε να πάρουμε στα χέρια μας την ευθύνη της ενηλίκου ζωής μας και πως η σωστή μελλοντική διαχείριση της επιτυχίας είναι έργο σημαντικότερο και δυσκολότερο από την ίδια την επίτευξη της επιτυχίας. Καλή δύναμη και καλή τύχη σε όλους τους υποψηφίους.