

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΖΕΙΣ

ΜΕ ΤΙΣ ΦΟΒΙΕΣ ΣΟΥ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΕ ΕΛΕΓΧΟΥΝ

Ένας πρακτικός οδηγός αυτοβοήθειας

Σημαντική σημείωση

Το παρόν ebook δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία. Στόχος του είναι να λειτουργήσει **υποστηρικτικά**, βοηθώντας σε να κατανοήσεις καλύτερα τις φοβίες σου και να κάνεις μικρά, ασφαλή βήματα αλλαγής.

Περιεχόμενα

- Μια ήσυχη εισαγωγή
- Τι είναι μια φοβία
- Ο κύκλος που κρατά τον φόβο ζωντανό
- Γιατί η αποφυγή ανακουφίζει αλλά δεν βοηθά
- Αλλάζοντας τη σχέση σου με τον φόβο
- Όταν το σώμα αντιδρά
- Μικρά βήματα που κάνουν διαφορά
- Η δύναμη της επανάληψης
- Συχνές παγίδες
- Πότε χρειάζεται επιπλέον βοήθεια
- Ένα κλείσιμο

1. Μια ήσυχη εισαγωγή

Αν ζεις με φοβίες, πιθανότατα έχεις κουραστεί. Όχι μόνο από τον φόβο, αλλά από τη συνεχή προσπάθεια να τον ελέγξεις, να τον αποφύγεις ή να τον εξαφανίσεις.

Οι φοβίες δεν εμφανίζονται επειδή είσαι αδύναμος άνθρωπος. Εμφανίζονται επειδή κάποια στιγμή ο οργανισμός σου έμαθε να προστατεύεται με έναν τρόπο που σήμερα δεν σου χρειάζεται πια.

Ο σκοπός αυτού του οδηγού δεν είναι να σου υποσχεθεί μια ζωή χωρίς φόβο. Είναι να σου δείξει πώς μπορείς να ζήσεις **χωρίς ο φόβος να παίρνει τις αποφάσεις για εσένα**.

2. Τι είναι μια φοβία

Η φοβία δεν είναι μόνο αυτό που φοβάσαι.
Είναι ένας συνδυασμός τριών πραγμάτων:

- **Σκέψεις**
«Κάτι κακό θα συμβεί», «δεν θα αντέξω», «θα χάσω τον έλεγχο»
- **Σωματικές αντιδράσεις**
ταχυκαρδία, ζάλη, σφίξιμο στο στήθος, δυσφορία
- **Συμπεριφορές αποφυγής**
φεύγω, δεν πάω, ζητάω διαβεβαίωση, αποφεύγω καταστάσεις

Η φοβία δεν είναι επικίνδυνη.
Είναι όμως περιοριστική.

3. Ο κύκλος που κρατά τον φόβο ζωντανό

Συνήθως ο κύκλος μοιάζει κάπως έτσι:

1. Εμφανίζεται μια σκέψη φόβου
2. Το σώμα αντιδρά
3. Αποφεύγεις ή απομακρύνεσαι
4. Νιώθεις προσωρινή ανακούφιση

Αυτή η ανακούφιση, όμως, λέει στον εγκέφαλο:

«Καλά έκανες που φοβήθηκες. Ο κίνδυνος ήταν πραγματικός.»

Και έτσι ο φόβος επιστρέφει πιο εύκολα την επόμενη φορά.

4. Γιατί η αποφυγή δεν βοηθά μακροπρόθεσμα

Η αποφυγή λειτουργεί βραχυπρόθεσμα, αλλά έχει κόστος:

- η ζωή μικραίνει
- οι επιλογές περιορίζονται
- η εμπιστοσύνη στον εαυτό μειώνεται

Όσο περισσότερο αποφεύγεις, τόσο λιγότερες ευκαιρίες έχεις να δεις ότι **μπορείς να αντέξεις**.

5. Αλλάζοντας τη σχέση σου με τον φόβο

Ίσως το πιο δύσκολο σημείο είναι αυτό:
να σταματήσεις να παλεύεις με τον φόβο.

Ο στόχος δεν είναι:

- να φύγει
- να μην τον νιώθεις
- να τον ελέγχεις

Ο στόχος είναι:

- να τον αφήνεις να υπάρχει
- χωρίς να αλλάζεις τη συμπεριφορά σου εξαιτίας του

Μια χρήσιμη εσωτερική φράση:

«Αυτό που νιώθω είναι άγχος. Είναι δυσάρεστο, αλλά όχι επικίνδυνο.»

6. Όταν το σώμα αντιδρά

Οι σωματικές αντιδράσεις είναι συχνά το πιο τρομακτικό κομμάτι.

Θυμήσου:

- το σώμα ενεργοποιείται
- κορυφώνεται
- και μετά υποχωρεί

Δεν χρειάζεται να:

- ελέγχεις την αναπνοή σου συνεχώς
- μετράς συμπτώματα
- αναλύεις τι συμβαίνει

Αρκεί να μείνεις παρών.

7. Μικρά βήματα που κάνουν διαφορά

Η αλλαγή έρχεται μέσα από μικρές εκθέσεις.

Όχι:

- «να φύγει τελείως ο φόβος»

Αλλά:

- «να μείνω λίγο παραπάνω»
- «να μην φύγω αμέσως»
- «να δοκιμάσω ξανά»

Η πρόοδος δεν είναι γραμμική.

Κάποιες μέρες θα είναι πιο δύσκολες — και αυτό είναι μέρος της διαδικασίας.

8. Η δύναμη της επανάληψης

Ένα καλό βίωμα δεν αρκεί.

Αυτό που αλλάζει τον φόβο είναι η επαναλαμβανόμενη εμπειρία ότι:

«Φοβήθηκα — και παρ' όλα αυτά τα κατάφερα.»

Με τον καιρό, το νευρικό σύστημα μαθαίνει να χαλαρώνει πιο γρήγορα.

9. Συχνές παγίδες

- Να περιμένεις να νιώσεις έτοιμος
- Να συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους
- Να προσπαθείς να κάνεις τα πάντα τέλεια
- Να απογοητεύεσαι όταν ο φόβος επιστρέφει

Η επιστροφή του φόβου δεν σημαίνει αποτυχία.

10. Πότε χρειάζεται επιπλέον βοήθεια

Αν νιώθεις ότι:

- οι φοβίες καθορίζουν τη ζωή σου
- αποφεύγεις πολλά πράγματα
- έχεις εξαντληθεί

Η βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι ένδειξη φροντίδας, όχι αδυναμίας.