

Σ
Χ
Ε
Σ
Ε
Ι
Σ

Πέντε μικρά μυστικά για να ανανεώσετε τον γάμο σας

Μέσα από τη καθημερινότητα, τη ρουτίνα, το άγχος της δουλειάς, τα παιδιά και το "τρέξιμο", συνήθως αυτό που μένει πίσω είναι η σχέση των συντρόφων που "χάνονται" με το πέρασμα του χρόνου. Αρκετοί άνθρωποι θεωρούν πως είναι καταδικασμένοι σε αυτή την πραγματικότητα. Άλλοι πιστεύουν πως η ζωντανή σχέση, η έκφραση συναισθημάτων και η έντονη σεξουαλική ζωή αφορά μόνο τα νέα ζευγάρια και πως αυτά τα χαρακτηριστικά ανήκουν στο παρελθόν της σχέσης τους και όχι στο παρόν και στο μέλλον. Είναι, αλήθεια, η σχέση καταδικασμένη να υπομένει τη ρουτί-

ΓΡΑΦΟΥΝ:

● **Δρ Θάνος Ε. Ασκπής** Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας και
● **Θέκλα Βασιλείου**, Ψυχολόγος, Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκπής

να μετά το πέρας των πρώτων χρόνων. Η απόκτηση είναι κάθετα και απόλυτα όχι. Η ποιότητα της συντροφικής μας σχέσης εξαρτάται από εμάς. Ας δούμε λοιπόν μερικές απλές συμβουλές για να διατηρήσουμε ζωντανή και ενδιαφέρουσα τη σχέση μας ανεξάρτητα από το πόσα χρόνια είμαστε με τον/τη σύντροφό μας.

● **Επικοινωνήστε.** Μπορεί να ακούγεται κοινοτόμο, αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό των ζευγαριών που χωρίζουν έχουν ως βασικό πρόβλημα την κακή ή ανύπαρκτη επικοινωνία. Η ικανότητα να μοιράζεστε με τον/τη σύντροφό σας τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις ανησυχίες, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας δεν σημαίνει βέβαια μονόλογος ή γκρι-



Δωρεάν Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας
Δευτέρα-Παρασκευή 12.00-16.00. Τηλέφωνο 77.77.28.77. Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκπής, Κυριάκου Μάτση 6, Άγιος Δομέτιος, Λευκωσία.
Τηλ.: 22459555, 22459556 Fax: 22777197

το κλειδί για το σεξουαλικό πόθο και το σεξ έχει να κάνει με την εικόνα και τον ερωτισμό που εκπέμπουμε στον σύντροφό μας.

● **Σεβαστείτε τον προσωπικό χώρο και χρόνο του/της συντρόφου σας.** Είναι απόλυτα θεμιτό, αναγκαίο και υγιές οι δύο σύντροφοι να έχουν ζωή και έξω από το ζευγάρι. Ο σύντροφός μας δεν είναι η εγωιστική προέκταση του εαυτού μας και ευτυχισμένη σχέση δεν είναι εκείνη που μας πνίγει. Δεν θα πρέπει να μπερδεύουμε την κοινή ζωή και την συμβίωση με τη ζηλοτυπία και την καταπίεση.

● **Βγείτε από την καθημερινότητα και τη ρουτίνα.** Είναι ζωτικής σημασίας να αφιερώνετε χρόνο ο ένας στον άλλον. Κάντε μικρές αποδράσεις το Σαββατοκύριακο ή βγείτε μόνοι σας έξω. Η ευκαιρία να απομονωθείτε θα σας βοηθήσει να βρείτε πράγματα να συζητήσετε, να φλερτάρτε, να ξαναερωτευτείτε.

● **Πείτε "σ' αγαπάω".** Η έκφραση των συναισθημάτων μας είναι βασικό συστατικό για μια υγιή σχέση. Μην θεωρείτε δεδομένο πως ο άλλος θα ξέρει. Ακόμα και αν το ξέρει, σίγουρα θα θέλει και να το ακούει. Κάντε δωράκια και εκπληξίστε χωρίς να έχετε επέτειο ή γενέθλια, στείλτε ένα γλυκό sms από τη δουλειά λέγοντας απλώς "μου λείπεις". Εκφράστε τον θαυμασμό σας για κάτι που έκανε, πείτε ευχαριστώ όταν σας προσφέρει κάτι.

νια. Αφορά το διάλογο και την ικανότητα να ακούτε και να κατανοείτε τον σύντροφό σας ακριβώς όπως θέλετε να σας ακούει και να σας κατανοεί και εκείνος/ή.

● **Επενδύστε στην καλή σεξουαλική ζωή.** Το σεξ είναι παιχνίδι αισθήσεων, δεν περιο-

ρίζεται στην κρεβατοκάμαρα, ούτε είναι αντίβιωση να το παίρνουμε σε συγκεκριμένη ώρα και σε ίδια δοσολογία. Χρειάζεται φαντασία, πρωτοτυπία, αυθορμητισμό. Επίσης φροντίστε την εμφάνισή σας και την προσωπική σας υγιεινή. Μην ξεχνάτε πως η εμφάνιση είναι

Κοινωνική αγχώδης διαταραχή: Η κρυφή μοναξιά

Αν στεκόσασταν αυτήν τη στιγμή μπροστά σε ένα ακροατήριο για να παρουσιάσετε τις πολιτικές σας απόψεις, πώς θα νιώθατε; Αν ήπρεπε να εκδηλώσετε τη διαφωνία σας με τον προϊστάμενό σας για ένα σημαντικό ζήτημα; Καταστάσεις όπως αυτές ή ακόμα και γεγονότα όπως η γνωριμία με νέα πρόσωπα, π.χ. σε ένα πρώτο ραντεβού, προκαλούν κάποιο άγχος, αναστάτωση και αγωνία στους περισσότερους ανθρώπους. Για μια μεγάλη μερίδα ατόμων που προσεγγίζει το 13% του πληθυσμού στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη, η ανησυχία για τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές καταστάσεις είναι τόσο έντονη που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην καθημερινή λειτουργικότητα ή πραγματική ψυχική οδύνη. Οι άνθρωποι αυτοί αποφεύγουν συστηματικά τις κοινωνικές συναντήσεις ή άλλες καταστάσεις όπου θεωρούν ότι αξιολογούνται (π.χ. δημόσια παρουσίαση, μουσική παράσταση). Στις περιπτώσεις αυτές διαγιγνώσκεται η ψυχική διαταραχή της κοινωνικής φοβίας ή άλλος κοινωνικής αγχώδους διαταραχής (ΚΑΔ). Επίκεντρό της είναι η ανησυχία ότι το άτομο θα κρι-



Της **Δρος Γεωργίας Παναγιώτου***

θεί αρνητικά από τους άλλους και τελικά θα απορριφθεί. Άγχος προκαλείται όταν το άτομο εκτελεί δημόσια κάποιο έργο ή όταν είναι πιθανόν να αξιολογηθεί αρνητικά για τη συμπεριφορά του. Μπορεί να φοβάται να πάει σε μια συγκέντρωση όπου ήδη υπάρχουν άλλοι, να αρχίσει μια συζήτηση με άγνωστους, να ζητήσει μια χάρη ή να διαφωνήσει με άτομα σε θέση εξουσίας. Το άτομο ανησυχεί ότι θα κάνει λάθη και θα εξευτελιστεί, ότι θα λείπει ανοησίες ή θα φαιναίνεται ανιαρό, αλλά και ότι το άγχος του θα είναι εμφανές και θα του προκαλέσει ντροπή. Μπορεί δηλαδή να πιστεύει ότι τα χέρια ή η φωνή του θα τρέμουν ή ότι θα κοκκινίσει υπερβολικά, ανησυχία που συνήθως είναι υπερβολική. Όταν το άτομο με ΚΑΔ δεν μπορεί να αποφύγει εντελώς μια κοινωνική κατάσταση, την ανησυχία με δυσκολία και εμπλέκεται σε έμμεσες συμπεριφορές αποφυγής: μπορεί να στέκεται σε από-



Επίκεντρό της είναι η ανησυχία ότι το άτομο θα κριθεί αρνητικά από τους άλλους και τελικά θα απορριφθεί

σταση από τους άλλους, να αποφεύγει την οπτική επαφή, να μην μιλά ή να προσποιείται ότι αποσπολείται με κάτι άλλο. Συνεπώς, οι άλλοι συχνά βγάζουν το λανθασμένο συμπέρασμα ότι το άτομο είναι απόμακρο, αδιάφορο ή ακατάδεχτο, και δεν το πλησιάζουν, ενισχύοντας την πεποίθησή του ότι δεν είναι αποδεκτό και ότι δεν έχει τις απαιτούμενες δεξιότητες. Άτομα με ΚΑΔ συχνά δεν παντρεύονται, εργάζονται σε θέσεις καθόρθου από τα πρόσωπα και τις ικανότητές τους, αισθάνονται μοναξιά, πάσχουν από κατάθλιψη και δηλώνουν χαμηλή ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι δεν είναι

"αντικοινωνικά". Δεν έρχονται σε ρήξη με τους κανόνες της κοινωνίας και δεν είναι μοναχικά από προτίμηση. Αντίθετα, τις περισσότερες φορές επιθυμούν διακαώς να έχουν κοινωνικές σχέσεις, αλλά θεωρούν ότι δεν μπορούν. Η διαταραχή συνήθως πρωτοεμφανίζεται στην εφηβεία, λόγω της σημασίας των κοινωνικών σχέσεων σε αυτό το στάδιο της ζωής, αλλά μπορεί να παρουσιαστεί αιφνίδια, οποτεδήποτε μετά από κάποιο τραυματικό γεγονός, όπως μια εμπειρία εξευτελισμού. Καινοτόμοι τομείς έρευνας στην ΚΑΔ αφορούν για παράδειγμα τον ρόλο γνωστικών διεργασιών στη συντήρηση του άγχους, όπως της

επλεκτικής προσοχής. Φαίνεται ότι άτομα με ΚΑΔ αναπτύσσουν την τάση να εστιάζουν την προσοχή τους είτε σε ερεθίσματα στο κοινωνικό περιβάλλον που σηματοδοτούν πιθανή επίκριση (π.χ. βαριεστημένα πρόσωπα), είτε σε σκέψεις για την επίδοσή τους (π.χ. "δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι έξυπνο να πω"). Κατά συνέπεια, δυσκολεύονται να δίνουν ταυτόχρονα την απαιτούμενη προσοχή στο τι συμβαίνει γύρω τους, παραβλέποντας σημαντικές πληροφορίες. Λόγω χάρη, θυμούνται λιγότερα στοιχεία για τους συνομίλητές τους, όπως τα ονόματά τους, τι φορούσαν ή τι είπαν. Επομένως, μετά μπορεί να κάνουν λάθη σε αυτά που λένε ή στο πώς συμπεριφέρονται και να θεωρηθούν από τους άλλους ως λιγότερο ικανοί, ενισχύοντας τις αυτοκαταστροφικές πεποιθήσεις τους. Η διαταραχή έχει συσχετιστεί με τη κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών, κυρίως αλκοόλ, αφού τα άτομα με ΚΑΔ συχνά πίνουν για να κατευνάσουν το άγχος τους, ή γιατί πιστεύουν ότι το αλκοόλ θα τους κάνει λιγότερο κοινωνικά συγκρατημένους. Στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου διεξάγονται ερευνητικά προγράμματα για την ΚΑΔ και άλλες αγχώδεις διαταραχές, με σκοπό να μελετηθεί η αιτιολογία τους και να προταθούν καλύτερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Η ΚΑΔ είναι θεραπεύσιμη μέσα από σύγχρονες ψυχολογικές παρεμβάσεις, όπως τη γνωστικο-συμπεριφορική θεραπεία που εφαρμόζεται από εγγεγραμμένους κλινικούς ή συμβουλευτικούς ψυχολόγους, ενώ ο συνδυασμός με φαρμακοθεραπεία μπορεί να είναι βοηθητικός. Σε περίπτωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή σε έρευνες με έμφαση αγχώδεις διαταραχές, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης στο τηλέφωνο 22895190 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση canpsy.ac.cy.

* Αναπληρώτρια καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Κύπρου και ιδρυτικό μέλος του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης στο ίδιο πανεπιστήμιο