

## ΤΙ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος χαρακτηρίζεται σαν μία διάχυτη, δυσάρεστη και ακαθόριστη αίσθηση φόβου, χωρίς την παρουσία συγκεκριμένου κινδύνου και χωρίς δυνατότητα διαφυγής. Κάθε ανθρώπινη ύπαρξη, (ακόμα και τα ζώα) βιώνει άγχος όταν όμως είναι έντονο και παρατεταμένο παύει να έχει προσαρμοστικό χαρακτήρα και γίνεται παθολογικό. Από φιλοσοφικής πλευράς, πολλοί φιλόσοφοι και υπαρξιστές συμφωνούν ότι ο άνθρωπος είναι ελεύθερος να κάνει τις επιλογές του. Αυτή όμως η ελευθερία του είναι που γεννά το άγχος. Όταν ο άνθρωπος που είναι αντιμέτωπος με την ελευθερία του έχει δύναμη και εφόδια για να προοδεύει, αναπτύσσει το φυσιολογικό άγχος. Όταν όμως ο άνθρωπος είναι αδύναμος και ανήμπορος να προχωρήσει προς την εξέλιξη, αναπτύσσει το παθολογικό άγχος.

## ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.

Επειδή ο φόβος και το άγχος κινητοποιούν τους ίδιους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς, θεωρούμαι ότι είναι οι δύο όψεις του ίδιου συναισθήματος. Υπάρχουν όμως και κάποιες διαφορές. Π.χ. ο φόβος αποτελεί απάντηση σε αιφνίδια, γνωστή, εξωτερική, καθορισμένη και μη συγκρουσιακή απειλή. Ενώ το άγχος εμφανίζεται προοδευτικά, σαν άγνωστη, εσωτερική, ασαφή και συγκρουσιακή απειλή. Σε κάθε όμως περίπτωση, τόσο το άγχος όσο και ο φόβος αποτελούν απειλητικά ερεθίσματα για τον οργανισμό, που γίνονται αντιληπτά από το Κ.Ν.Σ. (κεντρικό νευρικό σύστημα) που δραστηριοποιεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα, ώστε να προετοιμάσει τον οργανισμό για πάλη ή φυγή (fight or flight) και να επέλθει η αγχώλυση.