



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΕΝΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟΝ ΕΠΟΧΗΝ ΜΑΣ

Ὑπό
WILLIAM C. MENNINGER
Ψυχιάτρου (Η.Π.Α.)

Ὀλίγοι ἄνθρωποι, ἂν ὄχι ἐλάχιστοι, διαφεύγουν τὴν ὑπερέντασιν τῶν νεύρων εἰς σοβαρὰς ἀναλογίας. Ἡ ὑπερέντασις αὕτη ἐνδέχεται νὰ προσβάλη σοβαρῶς τὴν ψυχικὴν ἡρεμίαν. Γνωρίζομεν καλῶς ὅτι ὑπὸ διαρκῆ ὑπερέντασιν ἐπὶ μακρὸν χρονικὸν διάστημα ὅλοι μας ἔχομεν ὠρισμένον σημεῖον ἀντοχῆς, πέραν τοῦ ὁποίου ὑφιστάμεθα κλονισμόν. Οἱ λόγοι ὑπερεντάσεως τῶν νεύρων ὁσημέραι σημειοῦνται εἰς εὐρύτεραν κλίμακα, καὶ κατὰ συνέπειαν ἀξάνει ἡ συχνότης τῶν ψυχικῶν κλονισμῶν καὶ τῶν καθαρῶς ψυχικῶν νοσημάτων. Τί πρέπει νὰ κάμωμεν ἐν προκειμένῳ;

Δυσεπίλυτα ζητήματα

Ὁ ἰατρός, εἰς ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν ψυχολογικὴν ἱατρικὴν ἢ τὴν ψυχιατρικὴν, δὲν εὐρίσκει τὴν λύσιν τῶν πολιτικῶν καὶ κοινωνικῶν προβλημάτων, καίτοι γνωρίζει καλῶς ὅτι ταῦτα σοβαρῶς προσβάλλουν τὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων. Τοῦτο ὡσαύτως ἀναλαμβάνεται κατὰ τὴν ἐξέτασιν ἐκάστου νέου ἀσθενοῦς καὶ κατὰ τὴν μελέτην τῶν παραγόντων οἵτινες προεκάλεσαν τὴν ὑπερέντασιν καὶ τὸν κλονισμόν. Ὁ ψυχίατρος ὀφείλει νὰ ἐξακριβώσῃ τὰ αἷτια τὰ προκαλέσαντα τὴν ὑπερέντασιν, ἢ ὅποια πολλακίς προκαλεῖται ἐκ τῆς ἀντιμετωπίσεως προβλημάτων ἀνωτέρων τῶν ψυχικῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου. Δύο διάφοροι μορφαὶ ὑπερεντάσεως τῶν νεύρων ὑπάρχουν:

1. Ἐκεῖναι αἱ ὁποῖαι πηγάζουσιν ἐξ αὐτοῦ τούτου τοῦ ἀτόμου καὶ εἶναι ὅλως ἰδιόμορφοι δι' ἕκαστον ἄτομον. Αἱ ἐσωτερικαὶ αὗται, ὡς ἀποκαλοῦνται, ὑπερεντάσεις ἀφοροῦν προβλήματα καὶ συγκρούσεις καθαρῶς ἀτομικὰς, αἵτινες προέρχονται συχνὰ ἀπὸ τὴν πείραν τὴν κτηθεῖσαν κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν καὶ συνεχίζονται εἰς ποικίλην ἔντασιν, εἰς τρόπον ὥστε νὰ αἰσθανώμεθα ἀνησυχίαν ὑπὸ ὠρισμένης συνθήκας ἢ κατὰ τὴν ἐπαφὴν μας μὲ ὠρισμένα ἄτομα. Αὗται πάντοτε σχετίζονται μὲ αὐτομάτους παράγοντας τῆς ἀτομικότητος ἐνὸς ἐκάστου, καὶ συνήθως ἡ ἐκδήλωσις ἐμφανίζεται ὡς «ἄγχος».

Αἱ ἐσωτερικαὶ ὑπερεντάσεις παρουσιάζονται κατὰ διάφορους μορφὰς εἰς τὰ ἄτομα. Μερικοὶ τὰς ἀψηφοῦν, ἄλλοι ἐπιρρίπτουν τὴν αἰτίαν αὐτῶν εἰς κάποιον ἄλλον, ἄλλοι πάλιν παρουσιάζουν σωματικὰ συμπτώματα.

Αὐτὰ καὶ ἄλλα ψυχολογικὰ τεχνάσματα χρησιμοποιοῦνται ὑφ' ἡμῶν ἐν τῇ προσπαθείᾳ διατηρήσεως τῆς ἰσορροπίας μας. Θὰ ἀπετέλει ἐποικοδομητικὴν πρᾶξιν ἢ προσπάθεια ἐξευρέσεως, πολλακίς μὲ τὴν ἐπαγγελματικὴν βοήθειαν, τοῦ τρόπου ἐλαττώσεως τῆς ὑπερεντάσεως διὰ τῆς κατανοήσεως τῶν συνθηκῶν καὶ τῶν παραγόντων, οἵτινες φαίνεται ὅτι προκαλοῦν ταύτην.

2. Ἐκτὸς τῶν ἐσωτερικῶν ὑπερεντάσεων, ἔχομεν τὰς ἐξωτερικὰς τοιαύτας.

Τὰς ἐξωθεν προερχόμενας ὑπερεντάσεις τὰς συμμεριζόμεθα μὲ ἄλλα ἄτομα τοῦλάχιστον μέχρι τινός. Αἰτία αὐτῶν συνήθως εἶναι τὸ περιβάλλον μας, γεγονότα τὰ ὁποῖα ἐπηρεάζουν τὴν οἰκογενεὶάν μας, τοὺς φίλους μας, ὡς καὶ ἡμᾶς τοὺς ἰδίους, τὴν ἐργασίαν μας, τὴν κοινωνίαν μας, τὴν χώραν μας. Αἱ ὑπερεντάσεις αὐταὶ συνήθως προκαλοῦν τὸ συναίσθημα τῆς ἀβεβαιοῦτος, τοῦ δισταγμοῦ, ὡς καὶ αὐτοῦ τούτου τοῦ τρόμου.

Προσπαθοῦμεν νὰ λύσωμεν τὰς οὕτω δημιουργουμένας ὑπερεντάσεις τῶν νεύρων κατὰ μίαν ἐκ τῶν κάτωθι τριῶν μεθόδων: Πρῶτον, ἀρνούμεθα νὰ ἀντιμετωπίσωμεν τὰ αἰτία τὰ ὁποῖα τὰς προκαλοῦν, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ φυγομαχίαν. Δεύτερον, πολλαῖς τὰς ἀπαθοῦμεν, ὁπότε ἐπιφέρομεν τὴν καταστροφὴν ἀνθρωπίνων ὑπάρξεων καὶ καταστάσεων, καὶ ἐν κατακλείδι βλάπτομεν τοὺς ἑαυτοὺς μας, καὶ Τρίτον καταφεύγομεν εἰς συμβιβαστικὴν λύσιν. Ἐπὶ τὸ πλεῖστον εὐρίσκομεν μεθόδους νὰ ἀλλάξωμεν τὴν στάσιν μας καὶ τὸν τρόπον τοῦ φέρεσθαι, νὰ βελτιώσωμεν ἐπαρκῶς τὸ περιβάλλον μας, νὰ προσέλθωμεν εἰς ἐποικοδομητικὸν συμβιβασμόν, ὁπότε ἔχομεν ὄφελος, τόσον διὰ τὴν καθόλου κοινωνίαν ὅσον καὶ δι' ἡμᾶς τοὺς ἰδίους.

Νὰ βοηθήσωμεν τοὺς ἀνθρώπους νὰ κατανοήσουν τοὺς ἑαυτοὺς των

Ὁ ψυχίατρος, ὅταν ἀναλαμβάνῃ τὴν θεραπείαν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ καταστρώσῃ τὸ σχετικὸν πρόγραμμά του, πρέπει νὰ σκεφθῇ πῶς θὰ βοηθήσῃ τὸ ἄτομον εἰς τὸ νὰ ἀντιληφθῇ τὸν ἑαυτόν του καὶ τὰ προβλήματά του καλύτερον. Ὁ ψυχίατρος πρέπει νὰ μελετήσῃ τὸ περιβάλλον καὶ τοὺς παράγοντας αὐτοῦ, ὡς καὶ τίνι τρόπῳ δύνανται οὗτοι νὰ βελτιωθῶσι πρὸς ὄφελος τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐὰν ὀρμηθῇ ἐκ τῶν ὡς ἄνω δύο κατευθύνσεων, ὁ ρόλος του συνίσταται εἰς τὸ νὰ βοηθήσῃ τὸν ἀσθενῆ νὰ ἀντιμετωπίσῃ τὴν ὑπερέντασιν τῶν νεύρων ἢ ὁποῖα προκαλεῖ τὰ συμπτώματα τὰ ὁποῖα ἐμφανίζονται.

Τὸ ἄτομον τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται εἰς ὑ-

περδιέγερσιν δὲν εἶναι εἰς θέσιν νὰ ἴδῃ τὸν ἑαυτόν του ἀντικειμενικῶς.

Εἶναι δύσκολον, ἂν ὄχι ἀδύνατον δι' αὐτό, νὰ ἀνεύρῃ τὰ αἰτία τῶν παρακρούσεών του, ὡς καὶ τὰ διάφορα παράλογα, ἀκόμη καὶ ἀδικαιολόγητα μέσα διὰ τῶν ὁποίων προσπαθεῖ νὰ τὰ ἐπιλύσῃ. Τὸ ἄτομον δύναται νὰ ἀνεύρῃ τὰ αἰτία ἐὰν δυνηθῇ νὰ κατανοήσῃ τὸν ἑαυτόν του μὲ τὴν βοήθειαν τῆς οἰκογενείας του, τῶν φίλων του ἢ τῆς μελέτης.

Πάντως χρειάζεται ἐπαγγελματικὴν βοήθειαν.

Πλεῖστα προβλήματα, ἀτομικὰ ἢ καθολικὰ, ἔχουσιν ὡς κεντρικὸν κίνητρον τὸ μῖσος ὑπὸ τὰς διαφόρους ἐκδηλώσεις αὐτοῦ, ὡς ὁ ἐγωισμός, ἡ ζήλια, ἡ προκατάληψις, ἡ ἀτιμία, ἀκόμη καὶ τὸ ψυχικὸν νόσημα, καὶ τὸ χειρότερον ὅλων ὁ πόλεμος.

Ἐξ οὗ, πιθανῶς τὸ σπουδαιότερον πρᾶγμα διὰ πᾶν ἄτομον εἶναι νὰ προσπαθῆσῃ νὰ ἀντιληφθῇ τίνι τρόπῳ χειρίζεται τὴν ἐχθρότητά του ἀπέναντι τρίτων καὶ ποῖαι αἱ ἐκφάνσεις ταύτης εἰς τὴν ὅλην συμπεριφορὰν του καὶ τὸν τρόπον τοῦ σκέπτεσθαι.

Συχνὰ δὲν δυνάμεθα νὰ ἀντιληφθῶμεν τὴν ἀπερισκεψίαν, τὴν ἀμέλειαν, τὸν ἐγωισμόν, τὴν ἀδιακρισίαν μας ἀπέναντι τῶν ἀνθρώπων τοὺς ὁποίους διατεινόμεθα ὅτι ἀγαπῶμεν.

Ἀκράτητος συγκίνησις συμβάλλει εἰς δημιουργίαν ὑπερεντάσεως, τόσον εἰς ἡμᾶς τοὺς ἰδίους ὅσον καὶ εἰς τὸ περιβάλλον μας.

Διὰ τὸν λόγον τούτον πρέπει αἱ πράξεις μας νὰ εἶναι ἐποικοδομητικαί. Ὅταν θυμῶμεν, ἀντὶ νὰ σπάσωμεν ἓνα πιάτο ἢ κάμωμεν ἓνα ζωηρὸν περίπατον· ὅταν μᾶς καταλαμβάνῃ φόβος, ἢ σκεφθῶμεν πῶς θὰ δυνηθῶμεν νὰ ἀντιμετωπίσωμεν τὸν κίνδυνον κατὰ τὸν καλύτερον δυνατόν τρόπον, ἀντὶ νὰ τραπῶμεν εἰς φυγὴν· ὅταν ἀγαπῶμεν, ἢ προσπαθήσωμεν νὰ προσελκύσωμεν τὸ πρόσωπον τὸ ὁποῖον ἀγαπῶμεν πρὸς ἡμᾶς ἢ, τὸ καὶ προτιμότερον, ἢς τὸ ἀφήσωμεν ἐλεύθερον νὰ ἐκλέξῃ ἐὰν ἐπιθυμῇ ἢ ὄχι νὰ μείνῃ πλησίον μας.

Τὸ συναίσθημα τῆς «μοναξιάς»

Διὰ νὰ ἀποφύγωμεν τὴν καταθλιπτικὴν ὑπερέντασιν τῶν νεύρων θὰ πρέπει νὰ ἐξεύρωμεν τρόπους διαβιώσεως δι' ἐνεργοῦ καὶ ἐπιπόνου δράσεως κατὰ μόνας ἢ μετ' ἄλλων, ἡ ὁποία νὰ εἶναι λίαν ἱκανοποιητικὴ καὶ ἀποδοτικὴ. Ἡ συμμετοχὴ εἰς τὰ σπόρ, ἡ ἐκμάθησις ἐπαγγέλματος, ἡ συμμετοχὴ εἰς παιγνίδια, ἡ ἀνάγνωσις, ἡ ἀπαγγελία, ἡ παροχὴ βοήθειας εἰς τὸν πάσχοντα, αὐταὶ καὶ ἄλλαι ἀσχολίαι ἀσφαλῶς συμβάλλουν εἰς τὴν ἐλάττωσιν τῆς ὑπερεντάσεως τῶν νεύρων.

Διὰ πολλοὺς ἀνθρώπους ἡ φιλοσοφία τῆς ζωῆς, ἡ ἀσάλευτος θρησκευτικὴ πίστις ἐνισχύουν σημαντικῶς τὴν φθορὰν τὴν ὁποίαν ὑφιστάμεθα ἀπὸ τὴν ὑπερέντασιν τῶν νεύρων καὶ συμβάλλουν εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τῶν τελικῶν σκοπῶν, τῶν ὁποίων τὴν πραγμάτωσιν ἐπιδιώκομεν.

Οἱ πιστοὶ φίλοι δύναται νὰ ἀποτελέσουν μοναδικὸν ὄπλον καταπολεμήσεως τοῦ συναισθήματος τῆς «μοναξιάς», τὸ ὁποῖον συνήθως παρουσιάζεται ὅταν αἱ δυσχέρειαι τοῦ βίου καταθλίβουν τὰ ἄτομα.

Πρέπει νὰ σπεύσωμεν εἰς βοήθειαν τῶν ἀτόμων τὰ ὁποῖα τὴν χρειάζονται.

Διὰ τὴν ἀλλαγὴν τοῦ περιβάλλοντος, ὡς καὶ διὰ τὴν ἀλλαγὴν τοῦ ἑαυτοῦ μας, παρίσταται ἀνάγκη νὰ κάμωμεν ὀρισμένα πράγματα:

1. Νὰ ἐξετάσωμεν καὶ νὰ ἐρευνήσωμεν τὰ πραγματικὰ αἷτια τῆς ὑπερεντάσεως τῶν νεύρων. Αὐτὸ εἶναι ἀκριβῶς ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ὁ ψυχίατρος ἐπιδιώκει ἀπὸ τὸν ἀσθενῆ, ἵνα τὸσον ὁ πρῶτος ὅσον καὶ ὁ δεῦτερος δυνηθῶσι νὰ κατανοήσωσι ποῖα εἶναι τὰ πραγματικὰ αἷτια τὰ ὁποῖα προκαλοῦν τὸ ἄγχος καὶ τὸν φόβον. Πολλάκις ἐλέγχθη ὅτι ἡ σαφὴς κατανόησις ἐνὸς προβλήματος ἀποτελεῖ τὸ 90% τῆς λύσεώς του. Τοῦτο ἀποτελεῖ ἀξίωμα διὰ τὴν ἄρσιν παρακρούσεων, αἵτινες ἐμφανίζονται εἰς τὸν ψυχικὸν κόσμον τοῦ ἀτόμου, δύναται δὲ κατ' ἐπέκτασιν νὰ ἔχη ἐφαρμογὴν δι' ὁμάδας ἀτόμων, μία πόλιν, ἓν κράτος ἢ ἔθνος.

2. Νὰ ἀναλάβωμεν ἀποκλειστικὴν εὐθύνην ὡς ἄτομα, ὡς μέλη τῆς οἰκογενείας, ὡς ἐργάται ἐπὶ τὸ ἔργον, ὡς πολῖται συμμετέχοντες εἰς τὰ κοινά. Τοῦτο προαπαιτεῖ ἀπόκτησιν βασικῆς ἐκπαιδεύσεως, ἐξάσκησιν, πείραν καὶ συνεχῆ ἐργασίαν πρὸς ἐξεύρεσιν τῆς καλυτέρας λύσεως τῶν προβλημάτων τῆς ὁμάδος τῆς ὁποίας θὰ ἀποτελοῦν μέλος.

3. Νὰ σκεφθῶμεν ἐμπεριστατωμένως διὰ τὸ μέλλον, νὰ καταστρώσωμεν τὰ σχέδιά μας.

Τὸ θέμα τοῦτο παρουσιάζεται ἀπὸ οἰκονομικῆς, κοινωνικῆς καὶ μορφωτικῆς ἀπόψεως. Τὸ σπουδαιότερον ἐν προκειμένῳ εἶναι ἡ ἐξεύρεσις τοῦ ἐπαγγέλματος τὸ ὁποῖον προσαρμόζεται καλύτερον εἰς τὰς ἱκανότητας τοῦ ἀτόμου καὶ ἡ ταυτόχρονος ψυχαγωγία διὰ μιᾶς ἐργασίας ἢ προσφιλοῦς ἀσχολίας. Συχνὰ ἡ ψυχαγωγία ὁδηγεῖ εἰς τὴν ἀναδημιουργίαν.

Τίνος πράγματος ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην ὁ κόσμος

Ἡ ἐφαρμογὴ οἰοῦδήποτε προγράμματος προστασίας κατὰ τῆς ὑπερεντάσεως τῶν νεύρων προϋποθέτει προσπάθειαν. Ἡ προσπάθεια δυνατόν νὰ ἀποβῇ ἐποικοδομητικὴ ἐφ' ὅσον ἐπιλαμβάνομεθα ταύτης μετὰ σοβαρότητος. Ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ζητεῖ ἐπιτακτικῶς ὁ κόσμος εἶναι ἡ ἐξεύρεσις ἀνθρώπων οἱ ὁποῖοι θὰ ἀφοσιωθοῦν ὀλοψύχως διὰ τὴν ἐπίλυσιν τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας, τῆς κοινότητος, τοῦ κράτους, τοῦ ἔθνους καὶ ὀλοκλήρου τοῦ κόσμου.

Ἄπειροι εὐκαιρίαι μᾶς παρέχονται εἰς τὸ νὰ συνδράμωμεν τοὺς συνανθρώπους μας διὰ τῆς βελτιώσεως τοῦ ἐκπαιδευτικοῦ συστήματός μας, τῆς κοινωνικῆς προνοίας, τῆς υγείας, τέλος διὰ τῆς ἐνισχύσεως τῆς θρησκευτικῆς μας πίστεως.

Διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν τοῦτο πρέπει νὰ διησυχώσωμεν ψυχικῶς τοὺς νέους μας, εἰς τρόπον ὥστε οὗτοι νὰ εὐρίσκουν μεγαλυτέραν ἱκανοποίησιν εἰς τὸ νὰ προσφέρουν κάτι παρὰ εἰς τὸ νὰ λαμβάνουν.