

Ψυχική Υγεία

Η έννοια της Ψυχικής Υγείας δεν είναι εύκολο να ορισθεί με σαφήνεια. Δεν υπάρχουν απόλυτα διαχωριστικά και διαγνωστικά κριτήρια μεταξύ ψυχικής υγείας και ασθένειας. Ανάμεσα στην υγεία και την αρρώστια υπάρχει ένας αρκετά ευρύς χώρος που χαρακτηρίζεται από την αλληλοεπικάλυψη των δύο αυτών καταστάσεων.

Παρά τις παραπάνω δυσχέρειες που προκύπτουν από τη πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς, και το πολλαπλό της προσδιορισμό από ποικίλους παράγοντες, γενετικούς, ψυχολογικούς, ιδιοσυστασιακούς, ατομικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς, πολιτιστικούς, η ανάγκη για το προσδιορισμό και τη γνώση των βασικών παραμέτρων που διαφοροποιούν τη φυσιολογική από τη παθολογική συμπεριφορά είναι σημαντική.

Για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας έχουν αναφερθεί τα εξής βασικά κριτήρια:

1) Το στατιστικό κριτήριο - ή κριτήριο της μέσης συμπεριφοράς.

Με βάση αυτό το κριτήριο, ως μέτρο της ψυχικής ομαλότητας θεωρείται η συμπεριφορά του μέσου ανθρώπου. Βέβαια είναι δύσκολο να αξιολογηθούν επακριβώς τα όρια του μέσου ανθρώπου.

2) Το κριτήριο της απουσίας της ψυχικής νόσου ή κλινικό κριτήριο

Σύμφωνα μ' αυτό το κριτήριο ψυχικά υγιές είναι εκείνος που η συμπεριφορά του είναι τέτοια ώστε να μην εμπίπτει στα πλαίσια μιας γνωστής και καθιερωμένης ψυχικής νόσου.

3) Το κριτήριο της υποκειμενικής δυσφορίας

Εδώ παθολογική συμπεριφορά χαρακτηρίζεται εκείνη που αποτελεί πηγή δυσφορίας για το άτομο που την υιοθετεί. Πόσο άσχημα και "παθολογικά" αισθάνεται το ίδιο το άτομο ως υποκείμενο και πόσο αισθάνεται ότι υποφέρει από υποκειμενικής ή άλλου είδους δυσκολίες.

4) Το κριτήριο της κοινωνικής αποδοχής ή της κοινωνικής συμπεριφοράς

Σύμφωνα μ' αυτό το κριτήριο το άτομο θεωρείται υγιές όταν η συμπεριφορά του δεν εξέρχεται ή δεν αποκλίνει από το πλαίσιο των κανόνων που ισχύουν για τη κοινωνία μέσα στην οποία ζει. Φυσιολογικό θεωρείται το άτομο που η συμπεριφορά του είναι κοινωνικά αποδεκτή και δεν ενοχλεί τους συνανθρώπου του με ανάρμοστες συμπεριφορές

5) Το κριτήριο της άριστης λειτουργικότητας

Η οπτική αυτή περιγράφει ένα άτομο χωρίς ατέλειες που εξασφαλίζει σε όλες του τις δραστηριότητες άριστη λειτουργικότητα, κάτι δηλαδή που κινείται στη σφαίρα της αυτοπίας.

6) Το αναπτυξιακό κριτήριο

Μια άλλη προσέγγιση βασίζεται στην αναπτυξιακή διαχρονική εκτίμηση. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, η φυσιολογικότητα εκτιμάται με κριτήριο το ομαλό πέρασμα από μια φάση ανάπτυξης της προσωπικότητας στην άλλη. Μπορούμε να διακρίνουμε τις παρακάτω φάσεις:

- Βρεφική
- Νηπιακή
- Προσχολική
- Σχολική
- Μέσης ηλικίας (πρώιμη, μέση, όψιμη)

Έτσι σύμφωνα με αυτό κριτήριο φυσιολογικός θεωρείται ο άνθρωπος που διέρχεται ομαλά όλα τα στάδια ανάπτυξης και ωρίμανσης της προσωπικότητάς του.

Όπως είναι φανερό και τα έξι κριτήρια όχι μόνο δεν είναι απόλυτα, αλλά είναι δυνατόν ν' αποτελέσουν αφορμή για ατελείωτες συζητήσεις και αμφισβητήσεις και το καθένα ξεχωριστά δεν επαρκεί για να ορίσει τη ψυχική υγεία. Για το λόγο αυτό γίνεται μια προσπάθεια καθορισμού της ψυχικής υγείας με βάση ορισμένα χαρακτηριστικά του συνολικού τρόπου ζωής του ατόμου, σε μία δεδομένη χρονική περίοδο και σ' ένα δεδομένο κοινωνικο-πολιτισμικό χώρο.

Σε γενικές γραμμές θα λέγαμε ότι τα βασικά ατομικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν τη ψυχική υγεία είναι:

1) Ικανότητα προσαρμογής

2) Επίγνωση εαυτού (προσωπική ταυτότητα), συνδυασμένη με αίσθημα αυτονομίας και ικανότητα ελέγχου της αντικειμενικής πραγματικότητας.

3) Επίγνωση σκοπού στη ζωή

4) Επίγνωση των αναγκών του συνανθρώπου σε συνδυασμό με ικανότητα συναισθηματικής συναλλαγής και ομαλών διαπροσωπικών σχέσεων.

5) Επίγνωση του κοινωνικού ρόλου συνδυασμένη με ικανότητα για υπεύθυνη ανάληψη επαγγελματικών, οικογενειακών, και ευρύτερων υποχρεώσεων.

6) Ψυχική Αντοχή στις ψυχοπιεστικές συνθήκες του περιβάλλοντος. Η αντοχή αυτή συνυφάνεται με την ισχύ του Εγώ. Όσο ισχυρότερο το Εγώ τόσο ευρύτερα τα περιθώρια για θετική προσαρμογή στις στρεσογόνες αλλαγές του περιβάλλοντος. Όπως είναι ευνόητο, σε έκτακτες ψυχοπιεστικές συνθήκες τα άτομα με μειωμένη ψυχική αντοχή είναι που θα λυγίσουν πρώτα και θα παρουσιάσουν ψυχοπαθολογικά συμπτώματα.

Η ψυχική υγεία δηλαδή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό τόσο από εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, (ψυχολογικές πιέσεις, στρες, αρνητικά ή και θετικά γεγονότα ζωής), όσο και από εσωτερικούς (ενδοψυχικούς) ατομικούς παράγοντες που συνήθως σχετίζονται με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Εξαρτώνται επίσης και από βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά από γεννήσεως. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στο Στρατό, ή διατήρηση δηλαδή τής ψυχικής υγείας εξαρτάται τόσο από τις περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν στη μονάδα και τις σχέσεις που έχουν διαμορφωθεί εντός της, όσο και από την ψυχική αντοχή και τη προσωπικότητα των ατόμων που την αποτελούν.

Επομένως το κλίμα συνεργασίας καθώς και το πλέγμα των σχέσεων που διαμορφώνεται σε μία ανθρώπινη ομάδα ή κοινότητα, όπως π.χ. μια μονάδα, καθορίζει τη συνοχή τής μονάδος, είναι δε, ιδιαίτερα σημαντική για τη ψυχική της υγεία και διαμορφώνει αυτό που ονομάζουμε υψηλό ηθικό και "πνεύμα Μονάδος."

Σε ότι αφορά τούς ατομικούς ή προσωπικούς παράγοντες, τα πράγματα είναι κάπως πιο πολύπλοκα. Η εμφάνιση ή μη μιας ψυχικής διαταραχής σχετίζεται τόσο με τις ψυχοπιεστικές καταστάσεις του περιβάλλοντος, όσο και με τις ψυχικές αντοχές της προσωπικότητας που έχει διαμορφώσει το νέο άτομο μέχρι τη στιγμή εκείνη. Σχετίζεται επίσης με τη κληρονομική προδιάθεση για εκδήλωση ψυχικής νόσου που είναι δυνατό να υπάρχει σε ορισμένα άτομα και η οποία μπορεί να είναι εμφανής ή να συνδέεται με κάποια διαταραγμένα στοιχεία της προσωπικότητας ή να μη σχετίζεται καθόλου με τη προσωπικότητα. Το πώς αντιμετωπίζει ένα άτομο διάφορα ψυχοπιεστικά προβλήματα ή στρες και με τι τρόπους ή στρατηγικές τα επιλύει σχετίζεται άμεσα με τη ψυχική μας υγεία.

Μηχανισμοί αμύνης του Εγώ και Προσαρμογή

Ο Karl Menninger ορίζει τη ψυχική υγεία ως "τη προσαρμογή των ανθρώπων στο κόσμο και στους συνανθρώπους τους με το μέγιστο της αποτελεσματικότητας και της ευτυχίας".

Ο ορισμός του παγκόσμιου οργανισμού υγείας εξακολουθεί να είναι επίκαιρος και χρηστικός. «Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ή απουσία νόσου ή αναπηρίας». Ο ορισμός αυτός είναι σύμφωνος με την αντίληψη, ότι η υγεία προσδιορίζεται όχι από μια (τη βιολογική), αλλά από τρεις συνιστώσες και επομένως προσχωρεί στη βιοψυχοκοινωνική αντίληψη της Ψυχοσωματικής Ιατρικής.

Μεγάλη σημασία έχει η βαρύτητα που δίνεται στον ορισμό στο στοιχείο της ευεξίας που σχετίζεται άμεσα με αυτό που ονομάζουμε ποιότητα ζωής.

Ειδικότερα, ο ορισμός για την Ψυχική Υγεία του παγκόσμιου οργανισμού υγείας, είναι ο ακόλουθος «Ψυχική υγεία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα». Στον ορισμό αυτό σκόπιμα δίνεται έμφαση στη λειτουργικότητα του ατόμου μέσα στα πλαίσια της κοινότητας. Τονίζεται έτσι ότι το άτομο δεν ζει μόνο του, αλλά σε ένα ευρύτερο κοινωνικό χώρο, σε συμβίωση και συνλειτουργία με άλλους συνανθρώπους του και ότι η ψυχική του υγεία εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από το πώς σχετίζεται με τους άλλους.

Σημαντική λειτουργία στη διατήρηση και ομοιοόταση της ψυχικής και σωματικής υγείας του κάθε ατόμου παίζουν οι μηχανισμοί άμυνας του Εγώ.

Οι Μηχανισμοί Άμυνας του Εγώ είναι ασυνείδητοι εσωτερικοί προσαρμοστικοί μηχανισμοί που βοηθούν το άτομο να προσαρμόζεται στις συνθήκες του περιβάλλοντος και της πραγματικότητας. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία αμυντικών μηχανισμών χρησιμοποιεί ένα άτομο στη καθημερινή του ζωή, τόσο καλύτερα είναι δυνατό να προσαρμόζεται στις συνθήκες τις πραγματικότητας.

Το φυσιολογικό άτομο έχει ισχυρό Εγώ και αυτό σχετίζεται άμεσα με τη σωστή και πλούσια χρήση των μηχανισμών αμύνης του Εγώ. Όταν αντιμετωπίζει έντονο Stress ή σοβαρά γεγονότα ζωής (life events) στην αρχή προσπαθεί να τροποποιήσει τις συνθήκες που δημιουργούν το Stress. Αν αυτό αποτύχει προσπαθεί να τροποποιήσει τη δική του στάση απέναντι σ' αυτές τις συνθήκες ή προσπαθεί να

ξεφύγει απ' αυτές.

Σε σχέση με τούς μηχανισμούς άμυνας του Εγώ το φυσιολογικό άτομο διαφοροποιείται από το μη φυσιολογικό από το γεγονός ότι δεν καταφεύγει εύκολα π.χ. στο μηχανισμό της Απώθησης προκειμένου ν' αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της πραγματικότητας και τις ασύμβατες με τις ηθικοκοινωνικές απαιτήσεις επιθυμίες του.

Η έννοια επίσης της αυτογνωσίας και της βελτίωσης των αδύνατων πλευρών (ανασφάλειες φόβοι, άκαμπτες και δυσλειτουργικές στάσεις και συμπεριφορές) της προσωπικότητας σχετίζεται επίσης με την ψυχική μας υγεία και την συναισθηματική ωρίμανση του κάθε ανθρώπου. Η οικογένεια, η ομάδα των συνομηλίκων, οι φίλοι και γενικότερα οι καλές και ώριμες κοινωνικές σχέσεις στην εργασία ή σε άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας.

Θα ήταν χρήσιμο ν' αναφερθούμε, εκτός από τα κριτήρια ψυχικής υγείας, και στις τυχόν ψυχοπαθολογικές και δυσπροσαρμοστικές εκδηλώσεις που παρουσιάζονται στους στρατεύσιμους στη διάρκεια της στράτευσής τους. Κάθε άτομο εκτός από το υγιές μέρος του εαυτού του που είναι και το μεγαλύτερο, διαθέτει και ένα μικρότερο ασθενικό (ανασφάλειες, φόβοι, ψυχολογικές αδυναμίες κ.α.) που είναι δυνατόν να μεγεθυνθεί, είτε από τις αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος (πολεμικές επιχειρήσεις), είτε από άλλες ιδιαίτερες αντικειμενικές ή υποκειμενικές καταστάσεις (αρνητικά γεγονότα ζωής) που μπορεί να το πιέσουν ψυχολογικά.

Οι σοβαρές ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις εμφανίζονται, ως επί το πλείστον σε άτομα που πάσχουν από κάποια διαπιστωμένη ψυχική διαταραχή ή έχουν προδιάθεση για την εκδήλωση ψυχικής διαταραχής με αφορμή συνήθως κάποιο ψυχοπιεστικό γεγονός ζωής. Θα πρέπει να τονίσουμε ότι η ηλικία στράτευσης ταυτίζεται με την ηλικία εκδήλωσης των περισσότερων ψυχικών διαταραχών. Η εκδήλωση ψυχοπαθολογικής συμπτωματολογίας δημιουργεί τεράστια προβλήματα προσαρμογής στα άτομα αυτά στη διάρκεια της θητείας τους.

Οι νευρωσικοί στρατεύσιμοι

Στην περίπτωση των ατόμων αυτών οι διαφορές ως προς τα συμπτώματα, με το φυσιολογικό είναι περισσότερο ποσοτικές, παρά ποιοτικές.

Χαρακτηρίζονται από μια δυσχέρεια στη συναισθηματική προσαρμογή του ατόμου και από την εκδήλωση έντονου και παθολογικού άγχους, το οποίο εκφράζεται είτε άμεσα είτε δια μέσου μηχανισμών άμυνας (μετάθεση, μετατροπή) μετατίθεται ή μετατρέπεται προς άλλη συμπτωματολογία (φοβίες, σωματοποίηση κλπ). Στις νευρώσεις παραμένει άθικτη η επαφή με τη πραγματικότητα καθώς και οι βασικές ψυχικές λειτουργίες. Το άτομο προσπαθεί να ενταχθεί στους κανόνες του κοινωνικού περιβάλλοντος, χωρίς να τους παραβιάζει, υποφέροντας κατά κύριο λόγο το ίδιο.

Διάφορα είδη νευρώσεων που συναντούμε συχνά στη διάρκεια της θητείας είναι η αγχώδης νεύρωση που σχετίζεται με έντονο γενικευμένο άγχος που συχνά συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα. Συχνά υπάρχει κάποια σημαντική αιτία που μπορεί να τη προκαλεί, αλλά το ίδιο το άτομο δεν αντιλαμβάνεται την αιτία γιατί την απωθεί ασυνείδητα.

Η φοβική διαταραχή (φοβίες), εκδηλώνεται μ' ένα επίμονο και παράλογο φόβο για ένα ή περισσότερα αντικείμενα, δραστηριότητες ή καταστάσεις με αποτέλεσμα να προσπαθεί συνεχώς και με κάθε τρόπο ν' αποφύγει το φοβογόνο ερέθισμα.

Μια άλλη κατηγορία είναι η ψυχαναγκαστική διαταραχή που σχετίζεται με υποτροπιάζοντες ψυχαναγκασμούς και καταναγκασμούς. Οι ψυχαναγκασμοί είναι επίμονες ιδέες ή σκέψεις από τις οποίες προσπαθεί ν' απαλλαγεί το άτομο ανεπιτυχώς. Όσο όμως περισσότερο προσπαθεί ν' απαλλαγεί τόσο πιο έντονο γίνεται το άγχος του. Οι καταναγκασμοί είναι επαναλαμβανόμενες παρορμήσεις τού ατόμου να εκτελέσει κάποιες στερεοτυπικές πράξεις που δημιουργούνται από την ενεργοποίηση των ψυχαναγκασμών.

Η υποχονδριακή διαταραχή σχετίζεται με μία κατάσταση συνεχούς και υπερβολικής ενασχόλησης με την υγεία, όπου ο ασθενής παραπονείται συνεχώς για διάφορα σωματικά ενοχλήματα ή παθήσεις για τα οποία δεν υπάρχει οργανική βλάβη που να δικαιολογεί τήν εμφάνισή τους.

Τέλος η υστερική νεύρωση, έχει ως βασικό χαρακτηριστικό την απώλεια ή τη παθολογική μεταβολή μιας σωματικής λειτουργίας, η οποία όμως οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια και όχι στην ύπαρξη κάποιας σωματικής διαταραχής. Τα συμπτώματα που εμφανίζει το άτομο δεν είναι συνειδητά. Τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι παραλύσεις, απώλειες συνειδήσεως, τυφλώσεις, σπασμοί, αφωνία κ.λ.π.

Τα συμπτώματα αυτά αποφέρουν στους ασθενείς συχνά διπλό κέρδος. Το πρωτογενές κέρδος είναι η ανακούφιση από το άγχος, που προκαλεί στο άτομο κάποια ψυχολογική σύγκρουση ή ανάγκη. Είναι δυνατόν δηλ. κατά τη διάρκεια της μάχης ο στρατιώτης να εκδηλώσει μία "παράλυση" που δεν του επιτρέπει να χειρίζεται το όπλο του και να συνεχίσει να μάχεται. Το δευτερογενές κέρδος σχετίζεται με την αποφυγή ανάληψης ευθυνών δια μέσου του ρόλου του αρρώστου που όμως αναλαμβάνεται ασυνείδητα.

Οι ψυχωτικοί στρατεύσιμοι

Μία σημαντική κατηγορία στρατευσίμων είναι αυτοί που παρουσιάζουν ψυχωσικού τύπου συμπτωματολογία. Πρόκειται για διαταραχές που ως επί το πλείστον αφορούν τη σχιζοφρένεια και τη διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη. Πρόκειται για διαταραχή με δυσμενή πρόγνωση και με σημαντικές δυσκολίες στη θεραπευτική της αντιμετώπιση.

Η κατάθλιψη επίσης, ιδιαίτερα η ακραία της μορφή, η ψυχωσική κατάθλιψη είναι μία επικίνδυνη για τον ασθενή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει στη αυτοκτονία. Εμφανίζεται με μελαγχολία, άγχος, αύπνια, ανορεξία, απώλεια βάρους, κόπωση, εξάντληση, απογοητευτικές και απαισιόδοξες σκέψεις που οδηγούν συχνά στην αυτοκτονία.

Συνήθως άτομα με αυτές τις διαταραχές κρίνονται ακατάλληλα προς στράτευση (I-5) μετά από διετή αναβολή.

Διαταραχές Προσωπικότητας

Πρόκειται για ψυχική διαταραχή που σχετίζεται με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Χαρακτηρίζεται από άκαμπτους, βαθιά ριζωμένους δυσπροσαρμοστικούς τύπους προσαρμογής στη κοινωνική ζωή, οι οποίοι προκαλούν είτε υποκειμενική έντονη ενόχληση στον ίδιο ή στο περιβάλλον του, είτε σημαντική έκπτωση της προσαρμοστικής λειτουργίας.

Συνήθως όλες οι διαταραχές προσωπικότητας παρουσιάζουν α) δύσκαμπτη και δυσπροσαρμοστική αντίδραση στο stress β) δυσκολία στην εργασία και στην εκδήλωση αγάπης που είναι πιο σοβαρή απ' ό,τι στις νευρώσεις γ) Η εκδήλωση των δυσκολιών αυτών γίνεται πάντα εμφανής σε επίπεδο διαπροσωπικών σχέσεων, όπου εκδηλώνονται οι συγκρούσεις.

Συχνά επίσης αποδίδουν τα προβλήματά τους στο περιβάλλον και όχι στον εαυτό τους, ενώ δυσκολεύονται ν' αντιληφθούν ότι η συμπεριφορά τους είναι δυσπροσαρμοστική με συνέπεια να προσέρχονται δύσκολα για θεραπεία. Συχνά σε περιόδους έντασης και στρες παρουσιάζουν ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις, όπως κατάθλιψη, βίαιες και επιθετικές συμπεριφορές, τάσεις και απόπειρες αυτοκτονίας, κατάχρηση ή εξάρτηση από τοξικές ουσίες, αντικοινωνικές συμπεριφορές, παροδικά ψυχωσικά επεισόδια με παραληρηματικές ιδέες και παροδικές ψευδαισθήσεις.

Θα πρέπει τέλος ν' αναφέρουμε ότι μικρότερου βαθμού δυσπροσαρμοστικές εκδηλώσεις παρουσιάζονται σε άτομα που έχουν στοιχεία διαταραχής προσωπικότητας, τα οποία είναι δυνατόν να εκδηλώσουν σε ψυχοπαιστικές συνθήκες. Σημαντικό ρόλο σε αυτές τις περιπτώσεις παίζει ο κατάλληλος χειρισμός των τυχόν παρουσιαζομένων προβλημάτων από τη πλευρά της διοικήσεως.

Συνολικότερα θα πρέπει ν' αναφέρουμε ότι η διατήρηση της ψυχικής υγείας στο στρατό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το τρόπο άσκησης της διοικήσεως και από το ενδιαφέρον και τη δραστηριότητα του ιατρικού προσωπικού καθώς και από τη συνεργασία και επικοινωνία του διοικητού με τον ιατρό.

Άγχος (Stress) και Ψυχική Υγεία

Ο σύγχρονος άνθρωπος όλο και περισσότερο κατακλύζεται από διάφορων ειδών ψυχολογικές πιέσεις τόσο κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής του ζωής, όσο και στην οικογενειακή ή προσωπική ζωή του.

Το πρόβλημα με τον άνθρωπο είναι, ότι στις σημερινές συνθήκες διαβίωσης τις περισσότερες φορές, δεν μπορεί να προσφύγει στους φυσιολογικούς μηχανισμούς μείωσης του στρες με φυγή, επίθεση ή έλεγχο της στρεσογόνας κατάστασης.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι περισσότερες πηγές άγχους και στρες βρίσκονται έξω από τον έλεγχό μας ή αντιμετώπισή τους συνεπάγεται τη δημιουργία νέων ψυχοπαιστικών καταστάσεων, λόγω των κανόνων που ρυθμίζουν τη κοινωνική μας ζωή.

Το στρες λοιπόν πηγάζει από τη σχέση και την αλληλεπίδραση ανθρώπου και περιβάλλοντος και μπορεί να οριστεί ως η ψυχολογική πίεση που ασκεί το περιβάλλον στο άτομο και καθορίζεται από τις υποκειμενικές αντιλήψεις και δυνατότητες του ατόμου.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι η πίεση αυτή έχει υποκειμενικό χαρακτήρα και εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του καθενός, δηλαδή οι ίδιες συνθήκες μπορούν για μερικούς να αποτελέσουν πηγές στρες, ενώ για άλλους όχι.

Το στρες μπορεί επομένως να θεωρηθεί ως ουσιαστική έλλειψη αντιστοιχίας μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος προς το άτομο και των ικανοτήτων απόκρισης του ατόμου σ' αυτές τις απαιτήσεις.

Δεδομένου ότι η εργασία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες εκδηλώσεις της ζωής ενός ανθρώπου και βασικό κριτήριο για την καλή ή όχι ψυχική του υγεία και λειτουργικότητα, είναι σκόπιμο να αναφερθούμε στο εργασιακό στρες και πως αυτό επηρεάζει τη ψυχική μας υγεία.

Το επαγγελματικό ή εργασιακό στρες και άγχος ειδικότερα, μπορεί να θεωρηθεί, ότι είναι η κατάσταση κατά την οποία συσσωρεύονται ψυχολογικές πιέσεις που σχετίζονται με την εργασία ή το άγχος που πηγάζει από μία συγκεκριμένη εργασιακή κατάσταση (π.χ. νέα εργασία)

Συμπτώματα του στρες

Παρά το ότι είναι δύσκολο να εντοπίσουμε επακριβώς τα συμπτώματα του εργασιακού στρες δεδομένου ότι συνδέονται και με άλλες επιβαρυντικές καταστάσεις της καθημερινής ζωής (προσωπικής, οικογενειακής) ή αποτελούν εκδηλώσεις και άλλων σωματικών ή ψυχολογικών διαταραχών θα προσπαθήσουμε να τις ταξινομήσουμε σε τρεις κατηγορίες συμπτωμάτων ή εκδηλώσεων.

α)Τα σωματικά, β)τα ψυχολογικά και γ) τα συμπτώματα διαταραχών συμπεριφοράς.

Στα σωματικά συμπτώματα του μακροχρόνιου άγχους περιλαμβάνονται: πονοκέφαλοι, υπέρταση, πόνοι στο στήθος βήχας και ασθματικές καταστάσεις, μυϊκοί πόνοι αίσθημα κόπωσης, δυσπεψία, γαστρεντερικές διαταραχές, διάρροια, συχουρία, ανωμαλίες περιόδου, δερματίτιδες. Επίσης η ανορεξία, η αϋπνία, εφίδρωση χωρίς λόγο, νευρικά τικ, ονυχοφαγία, ναυτίες, δύσπνοια, σεξουαλική ψυχρότητα ή ανικανότητα.

Στα ψυχολογικά συμπτώματα περιλαμβάνονται: ευερεθιστότητα, έλλειψη ενδιαφέροντος για ζωή, αρρωστοφοβίες, αίσθημα αποτυχίας και ανικανότητας, φόβος για το μέλλον, δυσκολίες στη συγκέντρωση του νου, κλειστοφοβία κ.λ.π.

Στα συμπτώματα διαταραχών συμπεριφοράς του στρες στο χώρο εργασίας συναντούμε: αποφυγή εργασίας, αυξημένη κατανάλωση τοξικών ουσιών (αλκοόλ, κάπνισμα, ηρεμιστικά κ.λ.π.), επιθετικότητα, ευερεθιστότητα προς τους συναδέλφους, υπερβολική κατανάλωση τροφής ή το αντίθετο, οι απουσίες από την εργασία, και η ροπή προς τα ατυχήματα.

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι η διαμόρφωση της προσωπικότητας και οι αντοχές (ψυχολογικές άμυνες) του κάθε ατόμου παίζουν σημαντικό ρόλο στο πως θα βιώσει και πόσο επιτυχώς θα αντιμετωπίσει το εργασιακό στρες καθώς επίσης και στο τι είδους συμπτωματολογία μπορεί ν' αναπτύξει.

Από τη φύση τους μερικά επαγγέλματα είναι περισσότερο στρεσογόνα από άλλα και ως τέτοια θα λέγαμε ότι είναι αυτά που συνεπάγονται σχέσεις με ανθρώπους, απαιτούν ταχύτητα στη λήψη αποφάσεων, ή οι αποφάσεις που λαμβάνονται μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορες εκδηλώσεις της κοινωνικής ζωής.

Πηγές του στρες στην εργασία

Ο Cooper (1988) παρουσίασε ένα αρκετά ολοκληρωμένο μοντέλο για το στρες και τις πηγές του κατά τη διάρκεια της εργασίας. Οι πηγές άγχους μπορούν να οδηγήσουν σε συμπτώματα που αφορούν το άτομο (αρτηριακή πίεση, κατάθλιψη, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, συμπεριφορικές διαταραχές), που με τη σειρά τους μπορούν να οδηγήσουν σε σωματικές ή ψυχικές ασθένειες.

Στο μοντέλο αυτό εντοπίζονται 6 κατηγορίες πηγών στρες α) οι εσωγενείς προς την εργασία που σχετίζονται με τη φύση της εργασίας (κακές συνθήκες εργασίας, οι βάρδιες και υπηρεσίες, ο εβδομαδιαίος χρόνος εργασίας) β) ως προς το ρόλο του ατόμου στη οργάνωση (ασάφεια ή σύγκρουση ρόλων) γ) ως προς τις σχέσεις στο χώρο εργασίας (σχέσεις με συναδέλφους, σχέσεις με προϊσταμένους, σχέσεις με υφιστάμενους δ)το κλίμα και η δομή της οργάνωσης (συμπτώματα της οργάνωσης όπως απουσίες, αποχωρήσεις, προβλήματα στις εργασιακές σχέσεις, προβλήματα στις παρεχόμενες υπηρεσίες ε) η διασύνδεση σπιτιού και εργασίας.

Αντιμετώπιση του στρες

Όπως είδαμε, το άγχος μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο για το άτομο, όσο και για τον εργασιακό χώρο. Από τη μεριά της οργάνωσης πρέπει να ληφθούν όλα εκείνα τα μέτρα που θα προλαμβάνουν κατά το δυνατό τις αγχογόνες καταστάσεις, με τον καλύτερο σχεδιασμό της εργασίας, αλλά και της δομής της ίδιας της οργάνωσης. Επειδή όμως το άγχος είναι σε μεγάλο βαθμό υποκειμενική διαδικασία, μεγαλύτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στις διαδικασίες πρόληψης και αντιμετώπισης του άγχους από πλευράς ατόμου.

Η κοινωνική στήριξη παίζει αναχαιτιστικό - προφυλακτικό ρόλο και μπορεί να προέρχεται από το οικογενειακό ή το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου. Εδώ φαίνεται ο σημαντικός ρόλος των κοινωνικών σχέσεων στο χώρο εργασίας. Από εκεί και πέρα το άτομο μπορεί να προσφεύγει σε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης.

Τα τελευταία χρόνια έχει κατανοηθεί σε μεγάλο βαθμό ο ρόλος του εργασιακού – επαγγελματικού στρες στη ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων, αλλά και στην όλη αποτελεσματικότητα και απόδοση ενός οργανισμού. Ενώ παλαιότερα το στρες αντιμετωπιζόταν κυρίως ως ατομικό πρόβλημα σήμερα όλο και περισσότερο, μέσω των γνώσεων μας για την ομαδική δυναμική και το μάντζμεντ ακολουθείται μια διαφορετική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία τα αίτια ή τα αποτελέσματα του εργασιακού στρες πρέπει να απαλούνται ή να εξαλείφονται με παρεμβάσεις στο επίπεδο της επιμέρους ή της συνολικής οργανωτικής δομής από τις εκάστοτε διοικήσεις.

Ψυχική Υγιεινή

Όσο ισχυρότερο λοιπόν το Εγώ τόσο ευρύτερα τα περιθώρια για θετική προσαρμογή στις στρεσογόνες αλλαγές του περιβάλλοντος. Η ψυχική υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο ανοικτοί είμαστε στο να ζητάμε βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη, όταν τη χρειαζόμαστε. Η οικογένεια, οι συγγενείς, οι φίλοι, οι συνάδελφοι στην εργασία, οι γείτονες και όλες οι κοινωνικές ομάδες όπου ανήκουμε συμβάλλουν σημαντικά στη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

Όπως είναι ευνόητο, σε έκτακτες ψυχοπιεστικές συνθήκες (π.χ. πολεμικές επιχειρήσεις) τα άτομα με μειωμένη ψυχική αντοχή μπορεί να λυγίσουν ευκολότερα και να εμφανίσουν ψυχοπαθολογικά συμπτώματα.

Είναι πλέον κατανοητό, ότι ο χώρος της ψυχικής υγιεινής, ξεπερνά τα στενά όρια του εντοπισμού (επιλογή) και της κλινικής αντιμετώπισης των ψυχικών νόσων (θεραπεία) καθώς και της προφύλαξης του ατόμου από ισχυρές ψυχολογικές εντάσεις. Επιδίωξη της είναι να αντιμετωπίζεται κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα, όχι μόνο με την παραδοσιακή υγιεινή, αλλά σε συνάρτηση με τη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

Έτσι η ψυχική υγιεινή περιλαμβάνει:

- Την πρόληψη των ψυχικών νόσων.
- Την ενημέρωση και αγωγή της ψυχικής υγείας στον πληθυσμό.
- Την διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής υγείας στον πληθυσμό.
- Την εφαρμογή των αρχών της δημόσιας υγείας στην ψυχιατρική.

Ο σκοπός της ψυχικής υγιεινής στο Στρατό είναι η διατήρηση της δυνάμεως, της ισχύος και της μαχητικής του ικανότητας μέσω της πρόληψης ή της ελαχιστοποίησης των ψυχικών απωλειών υγείας με την κατά το δυνατόν ταχύτερη επανακτησιμότητα στην ενεργό υπηρεσία.

Υπεύθυνη για το σκοπό αυτό είναι η Στρατιωτική Ψυχιατρική και τα μέσα που χρησιμοποιεί είναι:α) ο πρώιμος και έγκαιρος εντοπισμός ψυχολογικών προβλημάτων ή διαταραχών, τόσο για τους νεοσύλλεκτους (επιλογή), όσο και για τους οπλίτες. β) η κατά το δυνατόν καλύτερη και βραχύτερη αντιμετώπιση και αποκατάστασή τους. γ) η πληρέστερη πληροφόρηση (information), εκπαίδευση (education) και εξάσκηση (instruction) του Υγειονομικού προσωπικού κατ' αρχήν και των Διοικητών και του υπολοίπου προσωπικού, σε θέματα που σχετίζονται με τη ψυχική διαταραχή, τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και τη φυσιολογία του στρες, δεδομένης της ιδιαιτερότητας των συνθηκών του στρατού.

Η Στρατιωτική Ψυχιατρική προκειμένου να επιτελέσει καλύτερα το έργο της βασίζεται ως οργανωτική δομή στην ψυχιατρική ομάδα του κάθε σχηματισμού, η οποία περιλαμβάνει, ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό και εκπαιδευμένους ψυχιατρικούς νοσηλευτές ή νοσηλεύτριες, με καθήκοντα τόσο θεραπευτικά, όσο εκπαιδευτικά και συμβουλευτικά. Δεδομένου ότι, για την διατήρηση της ψυχικής υγείας και την αντιμετώπιση των προβλημάτων που παρουσιάζονται συμμετέχουν ποικίλα πρόσωπα και παράγοντες (ιατρικό προσωπικό, Διοίκηση, μόνιμα, έφεδρα στελέχη, κοινωνικές, γεωγραφικές, κλιματολογικές, πολιτισμικές συνθήκες κ.α.) η κατανόηση των επιμέρους παραγόντων και πως αυτοί επηρεάζουν τη ψυχική υγιεινή του στρατεύματος, μπορεί να βοηθήσει στη περαιτέρω προαγωγή και προστασία της.

Προσαρμογή στο Στρατό

Ακρογωνιαίος λίθος κάθε κίνησης που θα βελτιώσει τη ψυχική υγεία στο στρατό, είναι η κατά το δυνατόν ταχύτερη και ομαλότερη ένταξη και προσαρμογή του ατόμου στην ομάδα των στρατευσίμων. Η προσαρμογή του ανθρώπου είναι η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί την ισορροπία ανάμεσα στις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές του ανάγκες και τη πραγματικότητα που επηρεάζει άμεσα την ικανοποίηση των αναγκών αυτών. Πιθανόν πολλά από τα δεδομένα της σημερινής κοινωνίας να μη συμβαδίζουν με τις αξίες, τη δομή, και την οργάνωση του στρατού.

Οι αντιθέσεις μεταξύ πολιτικής και στρατιωτικής ζωής συνίστανται ως επί το πλείστον:- στη κάθετη, ιεραρχική δομή του στρατού που απαιτεί πειθαρχία και υπακοή στους ανωτέρους.- στην πιστή τήρηση των κανονισμών και διαταγών- στη διατήρηση του εκ παραδόσεως τρόπου διεξαγωγής της υπηρεσίας με βάση αυτούς τους κανόνες, απαραίτητους για τη διατήρηση του αξιόμαχου του στρατού, ο νεοσύλλεκτος συναντά αρκετές δυσκολίες στη προσαρμογή του, ενώ παρουσιάζονται συχνά διαφόρου τύπου ψυχολογικές αντιδράσεις.

Οι δυσκολίες στη προσαρμογή σχετίζονται:

- με την αλλαγή του αμέσου οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος
- με την ισότιμη αντιμετώπιση και μεταχείριση και τη κοινή ομαδική συμβίωση
- με τη κατάσταση της πειθαρχίας και τον φόβο της ποινής-

με τη τυχόν άδικη μεταχείριση ή την απουσία πνεύματος δικαιοσύνης

-το στρέψ της κατάταξης (η ένταξη σε μια μεγάλη και άγνωστη ομάδα ατόμων, όπως είναι ο οργανισμός του στρατού, προκαλεί ένα είδος ψυχολογικής παλινδρόμησης προς ανώριμες και παιδικές συμπεριφορές.)

-η φύση της στρατιωτικής εκπαίδευσης (συμπεριφορικό, ιεραρχικό μοντέλο εκμάθησης)

-η προκατάληψη και ο μύθος των δυσκολιών της στρατιωτικής ζωής

-η αποκοπή των συναισθηματικών δεσμών προς τα οικεία πρόσωπα

-η τυχόν διακοπή των σπουδών, του βιοποριστικού επαγγέλματος ή της εξασφαλισμένης εργασίας

-οι συνθήκες διαβίωσης στην εκάστοτε μονάδα.

Εκτός όμως από τις αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να υπάρχουν στη δυναμική του στρατού, υπάρχουν και πολλές θετικές, οι οποίες κινητοποιούν μηχανισμούς προσαρμογής και βοηθούν το άτομο να συνειδητοποιήσει το μέγεθος των ικανοτήτων του.

1) Το ευπροσάρμοστο της νεαρής ηλικίας.

2) Η αναζήτηση συναισθηματικών δεσμών και η ψυχολογική στήριξη από την ομάδα των συνομηλίκων, συναδέλφων.

3) Το κίνητρο της στράτευσης ως ηθικής αξίας και προσφοράς προς τη πατρίδα

4) Η Διοίκηση ως παράγων στήριξης και αγωγής στη διαδικασία προσαρμογής.

5) Η δυναμική της ομάδος και οι εμπειρίες της στρατιωτικής ζωής ως παράγων συναισθηματικής ωρίμανσης του κάθε νέου και ισχυροποίησης του υγιούς μέρους του αυτού.

Όλες λοιπόν οι ανθρώπινες δραστηριότητες και καταστάσεις επηρεάζουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τη ψυχική υγεία του ατόμου. Η σταθερότητα, η ασφάλεια, η κοινωνική συνοχή, ή πίστη σε συλλογικές αξίες της κοινωνίας, όπως η θρησκεία ή η πατρίδα, η ζεστές και ανθρώπινες συναισθηματικές σχέσεις στην οικογένεια, στην εργασία και η ενεργός συμμετοχή στα προβλήματα των κοινωνικών ομάδων όπου ανήκουμε, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας, τόσο της κοινωνίας, όσο και της δικής μας.