

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ**

**ΤΕ.Ι. ΠΑΤΡΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ :**

**«ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ»**



**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : Dr ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΙΓΟΝΗ**

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : ΚΑΤΕΛΟΥΖΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ**

**ΠΑΤΡΑ 2008**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>Κεφάλαιο 1:</b> Εισαγωγή.....	1
1.1. Εισαγωγή.....	1
<b>Κεφάλαιο 2:</b> Το στρες .....	2
2.1. Το στρες στον σύγχρονο τρελό κόσμο .....	2
2.2. Στρες: Μια απειλή ή ένα δώρο; .....	3
2.2.1. Εισαγωγή .....	3
2.2.2. Το ευεργετικό στρες.....	3
2.2.3. Το βλαβερό στρες .....	4
2.3. Τα είδη του στρες.....	5
2.4. Οι πηγές του στρες .....	5
2.5. Τα συμπτώματα του στρες.....	10
2.6. Η βιολογία του στρες .....	11
2.6.1. Εισαγωγή .....	11
2.6.2. Η εσωτερική διεργασία του στρες.....	11
2.6.3. Στρες και ανοσοβιολογικό σύστημα .....	13
2.7. Τρόποι ανταπόκρισης σε στρεσογόνους παράγοντες.....	15
2.7.1. Η αντίδραση «παλεύω ή το σκάω» («επίθεση ή φυγή») .....	15
2.7.2. Αντιδρώντας με στρες.....	16
2.7.3. Το σύνδρομο Burn-out .....	17
2.8. Το χρόνιο στρες και οι συνέπειες του.....	18
2.8.1. Το χρόνιο στρες και οι συνέπειες του .....	18
2.8.2. Γιατί το στρες προκαλεί ασθένειες.....	19
<b>Κεφάλαιο 3:</b> Θεωρίες σχετικά με το στρες και την διαχείριση του.....	20
3.1. Η θεωρία του στρες κατά τον Hans Seyle.....	20
3.2. Η θεωρία των Meichenbaum and Cameron.....	21
3.3. Η θεωρία του Beck.....	22
<b>Κεφάλαιο 4:</b> Το στρες στα διάφορα στάδια της ζωής.....	23
4.1. Στρες και παιδική ηλικία.....	23
4.2. Στρες και εφηβεία.....	24
4.3. Τα γηρατεία μια κατάσταση στρες.....	25
<b>Κεφάλαιο 5:</b> Στρες και εργασία .....	26

<b>Κεφάλαιο 6:</b> Τεχνικές αντιμετώπισης του στρες.....	27
6.1. Απλές στρατηγικές μείωσης του στρες .....	27
6.2. Προγραμματισμός του χρόνου.....	27
6.3. Απλές «καθημερινές» τεχνικές χαλάρωσης .....	29
6.4. Εξειδικευμένες τεχνικές χαλάρωσης.....	30
6.4.1. Χαλάρωση.....	31
6.4.2. Διαφραγματική αναπνοή .....	31
6.4.3. Χαλάρωση των μυών.....	31
6.4.4. Προοδευτική χαλάρωση-ασκήσεις Jacobson.....	32
6.4.5. Μάλαξη.....	32
6.4.6. Βιοανατροφοδότηση (Biofeedback) .....	33
6.4.7. Διαλογισμός .....	33
6.5. Επαγγελματική βοήθεια.....	35
6.5.1. Ιατρική βοήθεια .....	35
6.5.2. Συμβουλευτική.....	35
6.5.3. Ψυχοθεραπεία.....	36
6.6. Περιορισμός του στρες με ψυχική υγιεινή .....	37
6.6.1. Η έκφραση των συναισθημάτων .....	37
6.6.2. Το χιούμορ ενάντια στο στρες.....	38
6.6.3. Άλλες ψυχολογικές μέθοδοι.....	39
6.7. Πώς να μειώσετε το στρες λόγω του περιβάλλοντος .....	40
 <b>Κεφάλαιο 7: Ύπνος.....</b>	<b>41</b>
 <b>Κεφάλαιο 8: Διατροφή .....</b>	<b>43</b>
 <b>Κεφάλαιο 9: Σωματική άσκηση.....</b>	<b>45</b>
 <b>Κεφάλαιο 10: Ουσίες για το στρες.....</b>	<b>48</b>
 <b>Κεφάλαιο 11: Θεραπεία με κατοικίδια ζώα.....</b>	<b>49</b>
 <b>Κεφάλαιο 12: Stress και άγχος: Δύο έννοιες πολύ</b> <b>διαφορετικές μεταξύ τους.....</b>	<b>50</b>
<b>Κεφάλαιο 13: Στρες και ασθενής.....</b>	<b>52</b>
13.1. Νοσηλευτικές παρεμβάσεις μείωσης του στρες της νόσου.....	52
13.2. Νοσηλευτικές παρεμβάσεις ατόμων με ένταση.....	53
13.3. Ψυχολογικές αντιδράσεις του ασθενούς στο στρες της νόσου. ....	55
13.4. Ψυχολογική φροντίδα ατόμων με άγχος .....	59
 <b>Κεφάλαιο 14: Επίλογος .....</b>	<b>61</b>
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>62</b>

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

### **1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Παρ' όλες τις δυνατότητες να προοδεύσει μέσω της κατανόησης, της συνεργασίας, της αγάπης, ο κόσμος μας, με όλο αυτό το πλήθος να συνωστίζεται στις μεγαλουπόλεις, αντιμετωπίζει όλο και περισσότερο ανταγωνισμό, εγωισμό και εχθρική συμπεριφορά.

Ο ρυθμός της ζωής έχει γίνει ακόμα γρηγορότερος και πιεστικός. Όπου κι αν κοιτάξει κανείς βρίσκει όλο και περισσότερες πηγές στρες. Το στρες έχει γίνει μέρος της δομής της σύγχρονης ζωής. Είναι κάτι που ζούμε καθημερινά και το «αναπνέουμε».<sup>(1)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΣΤΡΕΣ

### 2.1. Το στρες στον σύγχρονο τρελό κόσμο

Η λέξη «στρες» προέρχεται από τη λατινική *stringere*, που σημαίνει σφίγγω και αποτελεί τον αγγλικό όρο (*stress*) αυτόν που θα ονομάζαμε στα ελληνικά «ψυχολογική πίεση». Κατά τα τέλη του 18<sup>ου</sup> και 19<sup>ου</sup> αιώνα, η λέξη χρησιμοποιούνταν για να εκφράσει ένταση, πίεση, δύναμη ή σκληρή προσπάθεια σε σχέση με τα διάφορα όργανα και τις νοητικές δυνατότητες του ανθρώπου. Σαν τεχνικός όρος μεταφράζεται με τις λέξεις αυξημένη καταπόνηση, ένταση ή δύναμη με την γενική έννοια.

Στον τομέα της τεχνικής μιλάμε για μέγιστο στρες, όταν κάτι έχει φτάσει στα όρια της διάλυσης (*Rupture stress*). Στη μηχανική, το να μην υπάρχει στρες σημαίνει ότι δεν εντοπίζεται ένταση. Τα έντονα καιρικά φαινόμενα λέγονται στα αγγλικά *the stress of weather*, η υπερβολική φτώχεια *the cross of poverty* και το κάτω από την πίεση των συνθηκών *under the stress of circumstances*.<sup>(2,3)</sup>

Ο Selye (1956) χαρακτηρίζει το στρες ως τη μη ειδική αντίδραση του οργανισμού σε κάθε απαίτηση που είτε προκαλείται ή έχει ως αποτέλεσμα ευχάριστες ή δυσάρεστες καταστάσεις.

Ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός του στρες είναι αυτός που έχει διατυπωθεί από τον Richard Lazarus και τους συνεργάτες του που αναφέρει ότι το στρες είναι μια κατάσταση που βιώνουμε όταν οι απαιτήσεις που προβάλλονται πάνω μας δεν μπορούν να εξισορροπηθούν από την ικανότητα μας να ανταποκριθούμε σε αυτές.

Το στρες είναι η ψυχική και σωματική κατάσταση που προκύπτει όταν αντιλαμβανόμαστε ότι οι απαιτήσεις στις οποίες πρέπει να ανταποκριθούμε είναι μεγαλύτερες από τις δυνατότητές μας.<sup>(4,5)</sup>

Από τη γέννησή μας αντιμετωπίζουμε διάφορων μορφών αντιξοότητες ή όπως λέμε σήμερα “*stress*”. Αυτές απειλούν την ισορροπία και την αρμονική λειτουργία του οργανισμού μας και μπορούν να οδηγήσουν στην αρρώστια. Ο οργανισμός μας για να τις αντιμετωπίσει, προσαρμόζεται στις διάφορες καταστάσεις χρησιμοποιώντας τα αμυντικά του συστήματα, γνωστά σαν «ανοσοβιολογικοί μηχανισμοί». Αυτοί περιλαμβάνουν ορμόνες, κύτταρα (τα λεμφοκύτταρα, Μακροφάγα), αντισώματα κ.α.

Όλα αυτά μάχονται τους διάφορους εισβολείς (μικρόβια, ιούς, ουσίες, κακώσεις) μόλις αυτοί προσβάλλουν κάποιο σημείο του οργανισμού μας. Στη συνέχεια αναλαμβάνουν να επιδιορθώσουν τις βλάβες που έγιναν.

Για όλους αυτούς τους λόγους το στρες αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και είναι απαραίτητο για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Αποτελεί μηχανισμό προσαρμογής και άμυνας του οργανισμού. Μας επιτρέπει να αντεπεξέλθουμε σε καταστάσεις υψηλών απαιτήσεων ή ακόμη όταν υπάρχει μια πραγματική απειλή για τη ζωή μας.<sup>(6,7,8)</sup>

## **2.2. Στρες : μία απειλή ή ένα δώρο**

### 2.2.1. Εισαγωγή

Το στρες είναι μια προσωπική αντίδραση. Ένα απλό γεγονός, για παράδειγμα μια ομιλία μπροστά σε μεγάλο ακροατήριο, μπορεί να ευφράνει έναν άνθρωπο (θετικό stress), ενώ μπορεί να πανικοβάλλει έναν άλλο (αρνητικό stress). Μερικοί χαρακτήρισαν το στρες ότι μπορεί να είναι το φιλί του θανάτου ή αντίθετα μπορεί να είναι το άρωμα της ζωής. Το στρες που μπορούμε να ελέγξουμε μας κάνει παραγωγικούς και ευτυχισμένους. Το στρες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε μπορεί να μας πληγώσει και ακόμα στο τέλος να μας σκοτώσει.<sup>(9,10)</sup>

Ο Hans Selye αναφέρει πως «Η απόλυτη απελευθέρωση από το στρες είναι θάνατος, γιατί κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα συνεπάγεται στρες».

Τα ολυμπιακά ρεκόρ δε δημιουργούνται στους ήσυχους στίβους την ώρα της προπόνησης. Επιτυγχάνονται κάτω από το έντονο stress του ανταγωνισμού, μπροστά σε κατάμεστα στάδια. Οι φοιτητές αποδίδουν στη μελέτη τους όταν πιέζονται από τον χρόνο και τις ημερομηνίες των εξετάσεων. Οι ηθοποιοί δίνουν τις λαμπρότερες ερμηνείες, όταν σηκώνεται η αυλαία μπροστά σε ζωντανό κοινό και όχι στην ήσυχη ατμόσφαιρα της πρόβας. Το καλύτερο θέαμα προσφέρεται από έναν ισορροπιστή, όταν δεν υπάρχει το δίχτυ ασφαλείας. Πολλοί άνθρωποι με καθιστική εργασία πηδούν με αλεξίπτωτο, σκαρφαλώνουν επικίνδυνες πλαγιές, κάνουν χειμερινό σκι, παρακολουθούν ταινίες τρόμου, αναζητώντας έτσι ενεργά το στρες.<sup>(2,9)</sup>

### 2.2.2. Το ευεργετικό στρες

Τα ποντίκια, αν υποχρεωθούν να μεγαλώσουν σε συνθήκες πλήρους έλλειψης στρες, πράγμα που επιτυγχάνεται με το να μην τα αγγίζει κανείς, να μην τα μεταφέρει σε άλλα κλουβιά και να τους δίνει την τροφή τους με αυτόματο μηχανισμό, παρουσιάζουν σωματική και ψυχική καθυστέρηση, έντονο φόβο και διαταραχές στη συμπεριφορά τους.

Το στρες είναι συνεπώς συστατικό της ζωής γιατί στόχος του είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε. Το στρες είναι ζωή, λέει ο Selye. Οι ευεργετικές εντάσεις δημιουργούν δύναμη, αυτήν ακριβώς τη δύναμη της έντασης. Το στρες σε «κανονικές δόσεις» είναι παράγοντας που μας δίνει ελαστικότητα και προσαρμοστικότητα. Δεν είναι δυνατό να διατηρηθεί ή να αποκατασταθεί η υγεία του ανθρώπου χωρίς κάποιο ποσοστό στρες. Βέβαια, το ποσοστό αυτό είναι για κάθε άνθρωπο διαφορετικό. Όμως, θα πρέπει κανείς να γνωρίζει τα όριά του, για να είναι σε θέση να προστατεύει τον εαυτό του αποτελεσματικά.<sup>(2,9,11)</sup>

Συχνά συμβαίνει να συμπεριλαμβάνεται το στρες στη θεραπευτική αγωγή, για παράδειγμα, όταν είναι απαραίτητο ηλικιωμένα άτομα να αποκτήσουν και πάλι καλή φόρμα, μετά από μια μακρόχρονη ασθένεια. Όταν οι άνθρωποι αυτοί προφυλάσσουν υπερβολικά τον εαυτό τους και αφήνονται σε μια κατάσταση χαλάρωσης, αδράνειας και άνεσης, γίνονται ράκη. Και θα μπορέσουν να συνέλθουν μόνο αν έχουν διάφορες απαιτήσεις από τον εαυτό τους, δηλαδή με το ευεργετικό στρες.

Η ζωή είναι ένας αγώνας, έγραψε ο Σενέκας. Αυτό ισχύει τόσο για τα ζώα, όσο και για τον άνθρωπο.<sup>(12)</sup>

### 2.2.3. Το βλαβερό στρες

Το βλαβερό στρες μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Με την επιπλέον αγωνία μιας δολοφονικής απόπειρας ο ολυμπιονίκης αδυνατεί ακόμα και να φτάσει στη γραμμή της εκκίνησης. Ένας λαμπρός ηθοποιός παίζει μέτρια μετά από τρεις εβδομάδες ταπείνωσης, γκρίνιας και φωνών από έναν υστερικό σκηνοθέτη.

Εξίσου καταστροφικό είναι και το ελάχιστο στρες. Η ξαφνική απραξία, που συνοδεύει τη συνταξιοδότηση, μετά από χρόνια απαιτητικής εργασίας, οδηγεί συνήθως μέσα στα επόμενα δύο χρόνια στη γεροντικά άνοια και στο θάνατο, εκτός αν βρεθούν νέα ενδιαφέροντα και πηγές στρες. Πολλοί συνταξιούχοι ανακαλύπτουν με λύπη, ότι χρειάζονται μία εβδομάδα, για να αποτελειώσουν μικροδουλειές, παλιά αφιέρωναν λίγη μόνο ώρα ακόμα και μετά από μια κοπιαστική μέρα.<sup>(2,9,10)</sup>

Ας δούμε όμως ένα παράδειγμα που θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε καλύτερα τα όσα είπαμε παραπάνω. Δύο άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να διευθύνουν μια μεγάλη επιχείρηση. Αναμφίβολα και οι δύο βρίσκονται σε μια θέση η οποία καθημερινά δημιουργεί πολύ στρες. Ο ένας βλέπει τη δουλειά σαν μια πρόκληση στη δημιουργικότητα του και παρόλο το στρες, η δουλειά του τον γεμίζει και την απολαμβάνει πολύ. Ο άλλος καθημερινά βρίσκεται σε νευρική υπερένταση. Και οι δύο βρίσκονται καθημερινά κάτω από έντονο στρες. Όμως ο ένας το απολαμβάνει και ο άλλος υποφέρει.

Ο κρίσιμος παράγοντας στη δημιουργία της αρρώστιας δεν είναι τόσο η ύπαρξη (ή όχι) τους στρες, όσο ο τρόπος αντιμετώπισής του.

Αν στη ζωή σας δεν υπάρχει αρκετό στρες, αρχίστε να λέτε «ναι» σε περισσότερες δουλειές στο σπίτι, στο γραφείο ή σε περισσότερα χόμπυ. Αν πάλι παραέχετε στρες στη ζωή σας, μάθετε να λέτε «όχι».

### 2.3. Τα είδη τους στρες

**Οξύ στρες :** Προκαλείται από μία κατάσταση έντονη που μόλις προηγήθηκε (π.χ. συνέντευξη για δουλειά) ή που άμεσα επίκειται (π.χ. ραντεβού με κάποιον που μας ενδιαφέρει). Θέτει το άτομο σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενο όμως εξαντλεί το άτομο.

**Επεισοδιακό οξύ στρες :** Οξύ στρες σε καθημερινή σχεδόν βάση. Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ. καρδιακές παθήσεις, έλκος) και προβλήματα στην συμπεριφορά (π.χ. επιθετικότητα, ξεσπάσματα).

**Χρόνιο στρες :** Το άτομο βρίσκεται μόνιμα σε μια κατάσταση στρες, την οποία μέσα από τον χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Η ζωή του φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νιώθει δυστυχισμένο και ανικανοποίητο. Τα αποτελέσματα αυτού του τύπου στρες είναι αρκετά σοβαρά, καθώς μπορούν να καταλήξουν σε σημαντικά σωματικά ή ψυχικά προβλήματα.<sup>(13,14)</sup>

### 2.4. Οι πηγές τους στρες

Ζούμε σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς και πρέπει συνέχεια να προσαρμοζόμαστε στις τεχνολογικές και κοινωνικές μεταβολές. Εκτός από αυτές τις αλλαγές, υπάρχουν και οι καθημερινές πιέσεις, που διαμορφώνουν μια αρκετά προβλέψιμη πορεία στη διάρκεια της ζωής μας. Αυτά τα γεγονότα είναι ταυτόχρονα πηγές άγχους και ικανοποίησης, αλλά το κοινό χαρακτηριστικό τους είναι ότι απαιτούν από εμάς ένα βαθμό προσαρμογής. Γενικά το στρες μπορεί να προκληθεί από ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα.<sup>(13)</sup>

Στρεσογόνοι χαρακτηρίζονται οι παράγοντες που ευθύνονται για την κινητοποίηση της αντίδρασης στρες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Σύμφωνα με τον Selye κάθε ερεθισμός που δημιουργεί stress ονομάζεται stressor (δημιουργείται stress). Έτσι το κρύο, η χαρά, τα φάρμακα και γενικά καθετί που απαιτεί μια προσαρμογή από τον οργανισμό μας, είναι stressor. Πώς γίνεται όμως τόσο διαφορετικά μεταξύ τους Stressors να οδηγούν σε μια πανομοιότυπη αντίδραση δηλαδή στο στρες; Για να το καταλάβουμε αυτό ας δούμε ένα παράδειγμα:



Ένας άνθρωπος , ένα τραπέζι και ένα μπουκάλι κρασί, μπορεί να είναι διαφορετικά μεταξύ τους, όμως όλα έχουν βάρος. Αν ακουμπήσουμε το καθένα πάνω σε μια ζυγαριά, θα έχουμε μια ένδειξη για το βάρος τους, άσχετα με το πόσο διαφορετικά αντικείμενα μπορεί να είναι μεταξύ τους. Στην περίπτωση αυτή, ο άνθρωπος το τραπέζι και το μπουκάλι κρασί είναι τα Stressors, ενώ η ένδειξη του βάρους στη ζυγαριά είναι το στρες. Αυτό λοιπόν που έχει σημασία, δεν είναι κατά πόσο ένα stressor είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο, αλλά ο βαθμός προσαρμογής που απαιτεί από τον οργανισμό μας.<sup>(11)</sup>

---

Θάνατος συντρόφου	Αλλαγή στις συνήθειες ύπνου
Διαζύγιο	Αλλαγή στη συχνότητα οικογενειακών συγκεντρώσεων
Χωρισμός από σύντροφο	Αλλαγή στις συνήθειες φαγητού
Ποινή φυλάκισης	Διακοπές
Θάνατος μέλους της οικογένειας	Χριστούγεννα (πλησιάζουν)
Τραυματισμός ή αρρώστια – δική σας	Μικρές παραβιάσεις του νόμου
Γάμος δικός σας	
Απόλυση από τη δουλειά	
Συμφιλίωση με σύντροφο	
Σύνταξη	
Αρρώστια μέλους της οικογένειας	
Εγκυμοσύνη – δική σας	
Σεξουαλικά προβλήματα / δυσκολίες	
Νέο μέλος στην οικογένεια	
Μεγάλες αλλαγές στη δουλειά	
Αλλαγή οικονομικής κατάστασης	
Θάνατος φίλου	
Αλλαγή είδους δουλειάς	
Διαφωνίες με τον / την σύντροφο	
Ανάληψη μεγαλύτερων χρεών	
Κατάσχεση λόγω χρεών	
Ανάληψη επιπλέον ευθυνών στη δουλειά	
Παιδί που φεύγει	
Προβλήματα με τις αρχές	
Καθυστέρηση προσωπικής ευτυχίας	
Σύζυγος αρχίζει ή σταματά να δουλεύει	
Παιδί αρχίζει ή τελειώνει το σχολείο αλλαγή συνθηκών διαβίωσης	
Αλλαγή προσωπικών συνθηκών	
Προβλήματα με αφεντικό ή εργοδότη	
Αλλαγή στα ωράρια ή τις συνθήκες εργασίας	
Αλλαγή κατοικίας	
Παιδί αλλάζει σχολείο	
Αλλαγή στις θρησκευτικές δραστηριότητες	
Αλλαγή στις κοινωνικές δραστηριότητες	

---

Τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής  
(Ταξινομική Κλίμακα Αναπροσαρμογής των Holme και Rahe)<sup>(4,5,9,15)</sup>

Πηγές του στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα στον ίδιο τον εαυτό του, στην οικογένειά του, στο χώρο σπουδών ή εργασίας, στο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, στρες μπορεί να δημιουργήσουν : <sup>(13,16,17)</sup>

Για παράδειγμα, στρες μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα σχέσεων, προβλήματα στις σπουδές, οι προοπτικές του μέλλοντος, οι απαιτήσεις των άλλων, οικονομικά προβλήματα, απανωτές δυσκολίες, η μοναξιά, ο ανταγωνισμός, οι χρονικοί περιορισμοί, η βία και η εγκληματικότητα, η ματαίωση των προσδοκιών μας, θέματα υγείας και ασφάλειας, η αντίληψη πως δεν θα τα καταφέρουμε.

Ασθένεια. Δεν είναι περίεργο ότι τα προβλήματα υγείας αποτελούν σημαντικές πηγές stress λόγω των συνεπειών ορισμένες ασθένειες και της ανίατης φύσης ορισμένων άλλων. Η ασθένεια δεν είναι κάτι που μπορούμε να προγραμματίσουμε και συνήθως προτιμούμε να μην το σκεπτόμαστε καθόλου. Έτσι όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια ασθένεια, οι ανακατατάξεις που πρέπει να κάνουμε είναι τεράστιες.

Δεν μπορούμε πλέον να ελέγξουμε πλήρως τη ζωή μας και αναπτύσσουμε μια σχέση εξάρτησης, είτε με τους γιατρούς, είτε με το οικογενειακό και φιλικό μας περιβάλλον. Ασθένειες που απειλούν την ίδια τη ζωή μας δημιουργούν ιδιαίτερα άγχη, όχι μόνο λόγω της προοπτικής του πόνου και της ανικανότητας, αλλά και του φόβου για το άγνωστο. <sup>(18,19)</sup>

Γάμος. Οι πρώτες μέρες ενός γάμου μπορεί να αποτελούν στιγμές ευτυχίας και ικανοποίηση για ένα ζευγάρι. Υπάρχει όμως πάντα η ανάγκη μεγάλων προσαρμογών. Οι προσδοκίες όχι μόνο των δύο συντρόφων αλλά και των οικογενειών τους είναι υψηλές και αυτό μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους.

Στη σημερινή κοινωνία όλο και περισσότερες γυναίκες δουλεύουν έξω από το σπίτι και δεν εξαρτώνται οικονομικά από τους συζύγους τους.

Σε αυτή την περίπτωση το επίκεντρο των αναγκών και των στόχων τους μετατίθεται από τη συντροφικότητα και τη στοργή, στην καταξίωση. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει άγχος, ειδικά αν οι σύντροφοι τους δεν υποστηρίζουν τις επιλογές και τον τρόπο ζωής τους. <sup>(18,20)</sup>

Τα παιδιά μπορούν να αποτελέσουν πηγή άγχους. Η ανάγκη και η επιθυμία που έχουμε να περνάμε χρόνο με τα παιδιά μας και η ενασχόληση μας με την υγεία, την εκπαίδευση, την ασφάλεια και τις άλλες πλευρές της ανατροφής τους, μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή άγχους και για τους δύο γονείς.

Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν χρηματικά προβλήματα λόγω του πληθωρισμού, υψηλότοκων δανείων ή της υπερβολικής εξάρτησης από το δανεισμό. Αυτά τα προβλήματα δημιουργούν πρόσθετες ανησυχίες σχετικά με την εξόφληση του σπιτιού για παράδειγμα, ή αναγκάζουν τα μέλη της οικογένειας να σπαταλούν τις αποταμιεύσεις τους για να αντιμετωπίσουν τα έξοδα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος και σε συνδυασμό με άλλες πηγές, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικά ή παθολογικά προβλήματα.<sup>(18,20)</sup>

Ο τόπος διαμονής έχει να κάνει με τα περιθώρια αντοχής που έχουμε. Για όσους μένουν στο κέντρο της πόλης, ο θόρυβος, η ρύπανση και ο συνωστισμός καθιστούν την ανακούφιση τους από το καθημερινό άγχος, αδύνατη. Από την άλλη όσοι μένουν στα προάστια και σε απόσταση από την εργασία τους, έχουν το άγχος της μετακίνησης από και προς τη δουλειά τους.

Το άγχος μπορεί να δημιουργήσει σεξουαλικά προβλήματα αλλά και να προκληθεί από αυτά. Μπορεί έτσι να μπλεχτούμε σε έναν φαύλο κύκλο, χωρίς να μπορούμε να ξεχωρίσουμε την αρχική αιτία.<sup>(18)</sup>

Διακοπές. Όταν οι διακοπές γίνονται στο εξωτερικό, η έλλειψη καθημερινού ελέγχου σχετικά με το φαγητό, τα χρήματα, τη γλώσσα κ.λ.π. μπορεί να οδηγήσει σε καβγάδες. Όταν αναγκαζόμαστε να αποχωριστούμε τις συνήθειες μας και το οικείο μας περιβάλλον, μπορούμε εύκολα να αγχωθούμε. Η επιστροφή σε αυτά μετά από κάποιες εβδομάδες μπορεί να είναι ακόμα πιο τραυματική.<sup>(2)</sup>

Κάποια από τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε μπορούν να θεωρηθούν στεσογόνες για όλους σχεδόν τους ανθρώπους (π.χ. η απώλεια προσφιλών προσώπων, η μοναξιά, μια καταστροφή). Κάποια άλλα όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Παράγοντες όπως :

- Ø Η ηλικία, το φύλο, η φυλή
- Ø Οι επιθυμίες, οι προσδοκίες
- Ø Η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη
- Ø Ο αρνητικός τρόπος που αντιμετωπίζουμε τα πράγματα
- Ø Ορισμένες αρνητικές συνήθειες (π.χ. η τελειομανία)
- Ø Στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί.<sup>(13,15)</sup>

Ο τύπος προσωπικότητας είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στο στρες. Ο τύπος προσωπικότητας A, είναι σχεδόν σε συνεχή πίεση για να πετύχει κάτι. Ο τύπος προσωπικότητας B, φαίνεται χαλαρός, χωρίς βιασύνη. Ένας τρίτος τύπος προσωπικότητας είναι ο τύπος προσωπικότητας που είναι κράμα των δύο.<sup>(11)</sup>

Είναι δύσκολο το ερώτημα αν οι άνθρωποι γεννιούνται με προσωπικότητα τύπου A ή αν την αποκτούν. Μερικά στοιχεία της προσωπικότητας μπορεί να είναι κληρονομικά, ως ένα βαθμό, αλλά οι συμπεριφορές, οι πεποιθήσεις και τα ιδιαίτερα μοντέλα συμπεριφοράς σίγουρα μπορούν να τροποποιηθούν και να αλλοιωθούν. Για την προσωπικότητα τύπου A, κάτι τέτοιο θα είχε ένα τεράστιο ευεργετικό αποτέλεσμα στην παραγωγικότητα, τη δημιουργικότητα και την υγεία. Η συμπεριφορά αυτή αναπτύσσεται εν μέρει σαν συνέπεια της ανατροφής μας και των παιδικών μας εμπειριών.

Φυσικά, κανείς δεν ταιριάζει απόλυτα στον ένα ή στον άλλο τύπο προσωπικότητας. Στους περισσότερους ανθρώπους υπάρχουν κομμάτια τύπου A και κομμάτια τύπου B.<sup>(11,15)</sup>

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας τύπου A και B**<sup>(11,21,22)</sup>

#### **Τύπος A**

- Απότομος και επιθετικός τρόπος ομιλίας
- Πάντα τρώει, μιλάει και περπατάει γρήγορα
- Όταν χαλαρώνει αισθάνεται ενοχές
- Θέτει εξωπραγματικούς στόχους
- Βιαστικός, κοφτός λόγος
- Σκέφτεται και κάνει πολλά πράγματα μαζί
- Του αρέσει να κάνει τον αρχηγό
- Εγωιστής
- Δεν είναι παρατηρητικός. Είναι το άτομο που χάνει συχνότερα κλειδιά, γυαλιά κ.α.
- Ανυπόμονος
- Προσπαθεί να διευθύνει την συζήτηση και να επιβάλλει τις απόψεις του
- Ανταγωνιστικός, φιλόδοξος

#### **Τύπος B**

- Ήρεμος, χαλαρός, αισιόδοξος
- Έχει αυτοέλεγχο
- Δεν αισθάνεται την ανάγκη επίδειξης των επιτευγμάτων του
- Χαμηλοί τόνοι φωνής, ήρεμες κινήσεις
- Έλλειψη αίσθηση πίεσης του χρόνου
- Ξεκουράζεται χωρίς ενοχές
- Δουλεύει χωρίς υπερβολές
- Ευχαριστημένος με τη μοίρα του

## 2.5. Τα συμπτώματα του στρες

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα : στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα. Ποικίλουν ανάλογα με τη σοβαρότητά τους. Έτσι, αποτέλεσμα του στρες μπορεί να είναι ορισμένες δυσκολίες ή δυσχέρειες, όπως : <sup>(13,22,23)</sup>

Στο συναίσθημα της στεναχώριας το άτομο κάνει σκέψη του είδους πως «δεν θα τα καταφέρει». Στην συμπεριφορά του αυτό φαίνεται ότι έχει έντονη παρορμητικότητα και το σώμα το εκδηλώνει με έντονη εφίδρωση.

Στο συναίσθημα του εκνευρισμού το άτομο θεωρεί τους άλλους υπεύθυνους για ότι του συμβαίνει.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση το άτομο διακατέχεται από έντονη αναποφασιστικότητα, έχει υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους, καθώς και απώλεια χιούμορ. Ο οργανισμός με τη σειρά του «απαντά» με ξηροστομία και χέρια που τρέμουν.

Οι συνέπειες του στρες δεν σταματούν δυστυχώς εδώ. Η ένταση της πίεσης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα και κινδύνους, όπως κοινωνική απόσυρση / απομόνωση, κατάχρηση ηρεμιστικών, αλκοόλ ή άλλων ουσιών, αυτοκτονικές τάσεις, αύξηση των ατυχημάτων. Τα συμπτώματα των παραπάνω εκδηλώνονται αντίστοιχα με το αίσθημα του ανικανοποίητου, απαισιοδοξία, χαμηλό αυτοσυναίσθημα, διαρκής ανησυχία, κατάθλιψη και καρδιοπάθειες.

Αυτά λοιπόν τα συμπτώματα θα πρέπει να σημειώνονται και να αντιμετωπίζονται.

Η αλήθεια είναι ότι τέτοια «μικρά» συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο ζωής που ακολουθούμε και ότι θα πρέπει να βρούμε τρόπους να χειριστούμε τις καθημερινές καταστάσεις κάπως διαφορετικά.

Ακόμη και τα μικρές έντασης συμπτώματα θα πρέπει να σημειώνονται και να αντιμετωπίζονται. Η αλήθεια είναι ότι τέτοια «μικρά» συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο ζωής που ακολουθούμε και ότι θα πρέπει να βρούμε τρόπους να χειριστούμε τις καθημερινές καταστάσεις κάπως διαφορετικά.<sup>(13)</sup>

## 2.6. Η βιολογία του στρες

### 2.6.1. Εισαγωγή

Από ανατομική άποψη, όλα τα ανθρώπινα πλάσματα είναι «ένα μάτσο νεύρα». Υπάρχουν κυριολεκτικά δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα, νευρώνες, που συνδέονται μεταξύ τους και σχηματίζουν τον εγκέφαλο, το νωτιαίο μυελό και τις περιφερικές νευρικές διαδρομές που επιτρέπουν σε όλο το σώμα να λειτουργεί. Το κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος επηρεάζεται, με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο, από το νευρικό σύστημα. Αυτό είναι το κέντρο των πληροφοριών μας, της απομνημόνευσης και του ελέγχου – ένας πολύπλοκος ηλεκτρονικός υπολογιστής που θέτει σε λειτουργία μια εξαιρετικά εκλεπτυσμένη μηχανή. Η πληροφορία περνάει στο σύστημα μέσα από αισθητήρια όργανα και μετά τροποποιείται μέσα στον εγκέφαλο με ανώτερες διανοητικές λειτουργίες. Τότε επέρχεται η αντίδραση, ανάλογη με τις οδηγίες που μεταβιβάζονται μέσω των νευρικών κυττάρων σε ολόκληρο το σώμα. Τα στρεσογόνα ερεθίσματα μπορεί να έχουν ισχυρή επίδραση στη λειτουργία οποιουδήποτε τμήματος του νευρικού συστήματος. Σε απάντηση, το νευρικό σύστημα αντιδρά με έναν τρόπο ο οποίος να είναι σίγουρο πως θα μας κάνει να ανταποκριθούμε.<sup>(4,24)</sup>

Η γνώση της βιολογίας του στρες και του τρόπου ανταπόκρισης σε αυτό είναι σημαντική, αν θέλουμε να μάθουμε πώς θα αναγνωρίσουμε τις επιδράσεις του στο σώμα μας και τον τρόπο που επηρεάζει την απόδοσή μας σε καθημερινές καταστάσεις. Εξηγεί επίσης (η γνώση αυτή) με σαφήνεια, πως μπορεί το στρες να επηρεάσει την υγεία μας και μας βοηθάει να καταλάβουμε πώς μπορούν η συμπεριφορά μας και η προσωπικότητα μας να δημιουργήσουν μόνες τους στρες, αυξάνοντας τις απαιτήσεις που προβάλλουμε στον εαυτό μας, χωρίς να έχουμε πρώτα βελτιώσει αντίστοιχα τις ικανότητες μας να ανταπεξέλθουμε σε αυτές (τις απαιτήσεις).<sup>(4)</sup>

### 2.6.2. Η εσωτερική διεργασία του στρες

Όταν λοιπόν δοθεί στον φλοιό του εγκεφάλου η εντολή «ΑΠΕΙΛΗ» με την σειρά του αυτός δίνει αυτή την εντολή στο Λιμβικό Σύστημα (ή Δρεπανοειδές). Το Λιμβικό σύστημα είναι βασικό για όλες τις λειτουργίες που έχουν σχέση με την αυτοσυντήρηση μας και παράλληλα έχει σχέση με τα συναισθήματα και ιδιαίτερα την έκφραση τους. Στη συνέχεια το Λιμβικό σύστημα μεταβιβάζει την «διαταγή» ότι υπάρχει απειλή στο «εκτελεστικό γραφείο», τον Υποθάλαμο, ο οποίος με την σειρά του ενεργοποιεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το «Ανοσοβιολογικό» (Αμυντικό).

Πολύ ενδιαφέρον εύρημα αποτελεί το ότι τα κύτταρα του Υποθαλάμου που ελέγχουν το Αμυντικό μας Σύστημα είναι ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΑ ΙΔΙΑ που έχουν σχέση με το συναισθηματικό στρες.<sup>(11,25)</sup>

Το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα χωρίζεται στο συμπαθητικό που αυξάνει τα επίπεδα διεγερσιμότητας όταν το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο και το παρασυμπαθητικό που με την δράση του επαναφέρει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας, όταν επιτρέπουμε στον οργανισμό να εκτονωθεί.

Το συμπαθητικό σύστημα ενεργοποιεί μηχανισμό ο οποίος αυτόματα τίθεται σε λειτουργία, όταν διαπιστώνεται απειλή για τη ζωή, προετοιμάζει το άτομο για μάχη ή φυγή και προκαλεί μια σειρά βιοχημικές αλλαγές.

- Τα αποθέματα γλυκόζης και λίπους στο συκώτι και στα λιπώδη κύτταρα του σώματος διαλύονται και διοχετεύονται στη κυκλοφορία του αίματος για να χρησιμοποιηθούν ως επιπλέον ενέργεια.
- Η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα και πιο δυνατά και η αναπνοή γίνεται γρηγορότερη και βαθύτερη.
- Τα ερυθρά αιμοσφαίρια με την κυκλοφορία του αίματος τροφοδοτούν τα ζωτικά όργανα και τους μυς με περισσότερο οξυγόνο.
- Οι μύες βρίσκονται σε διέγερση.
- Η σιελορροια μειώνεται, κάνοντας το στόμα να στεγνώσει.
- Το δέρμα ιδρώνει και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται.
- Οι μύες της κύστης και του εντέρου χαλαρώνουν
- Όλες οι αισθήσεις βρίσκονται σε εγρήγορση για να συλλάβουν οποιοδήποτε μήνυμα.<sup>(8,11,25)</sup>

Το άτομο που αντιμετωπίζει κάποιο ερέθισμα είναι σε μια κατάσταση πλήρους στασιμότητας για δράση άσχετα με το αν ο κίνδυνος είναι πραγματικός ή προέρχεται από την σφαίρα της φαντασίας. Μόλις ο κίνδυνος απομακρυνθεί, υπερνικηθεί ή επιτευχθεί η προσαρμογή στη νέα κατάσταση, το σώμα επανέρχεται στην προηγούμενη κατάσταση ηρεμίας. Εάν όμως ο στρεσογόνος παράγοντας συνεχίζει επίμονα να δίνει ερεθίσματα, το σώμα συνεχίζει να βρίσκεται στην κατάσταση διέγερσης για μακρό χρονικό διάστημα και η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.

Παράλληλα ο υποθάλαμος ελέγχει την υπόφυση, η οποία ελέγχει τις ορμόνες μας και επηρεάζει τη λειτουργία όλων των ενδοκρινών αδένων μας. Γνωρίζοντας ότι ο υποθάλαμος έχει άμεση σχέση με τα συναισθήματα μας και ταυτόχρονα, ότι ελέγχει την υπόφυση, που με την σειρά της ρυθμίζει την λειτουργία όλων των ενδοκρινών αδένων, δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε γιατί πολλά ορμονικά προβλήματα έχουν κάποιο ψυχογενή χαρακτήρα.<sup>(11,25)</sup>

Η Υπόφυση εκκρίνει ορισμένες ορμόνες στο αίμα μας, μέσω των οποίων στέλνει τις εντολές της στους ενδοκρινείς μας αδένες. Ανάμεσα στις ορμόνες αυτές είναι η Αντιδιουρητική, η Κορτικοτροπίνη, η Θυρεοτροπίνη και Γοναδοτροπίνη.

Η Αντιδιουρητική ορμόνη συστέλλει τα τοιχώματα των αρτηριών με αποτέλεσμα να ανεβαίνει η πίεση του αίματος. Η Κορτικοτροπίνη ενεργεί πάνω στα επινεφρίδια και προκαλεί την έκκριση της Αδρεναλίνης και Νοραδρεναλίνης, ενώ η Θυρεοτροπίνη προκαλεί την έκκριση Θυροξίνης από τον θυροειδή αδένα. Η Αδρεναλίνη δημιουργεί μια ξαφνική διέγερση στον οργανισμό και δίνει στο σώμα μας μια απότομη αύξηση της ενεργητικότητας. Ανεβαίνουν ο ρυθμός της καρδιάς, η θερμοκρασία του σώματος καθώς και η κατανάλωση οξυγόνου. Η Νοραδρεναλίνη προκαλεί αλλαγές που σχετίζονται με επιθετικότητα και προετοιμασία για μάχη.<sup>(11,25,26)</sup>

Η Θυροξίνη κάνει το άτομο να ιδρώνει, να τρέμει και να νιώθει εκνευρισμό. Παράλληλα αυξάνει τον ρυθμό της καρδιάς, επιταχύνει την αναπνοή και κάνει το άτομο να κουράζεται γρήγορα.

Τέλος, η Γοναδοτροπίνη επηρεάζει τη δραστηριότητα των γεννητικών οργάνων. Φαίνεται μάλιστα ότι σε στιγμές στρες η έκκριση αυτής της ορμόνης μειώνεται.<sup>(11)</sup>

Η Κορτικοτροπίνη δεν κάνει τα επινεφρίδια να εκκρίνουν μόνον Αδρεναλίνη και Νοραδρεναλίνη. Αυτές οι δύο ορμόνες εκκρίνονται από το κυρίως σώμα των επινεφριδίων (τη μυελώδη ουσία) και μάλιστα στις πρώτες φάσεις της διαδικασίας του στρες. Αργότερα, ένα άλλο τμήμα των επινεφριδίων (ο φλοιός) εκκρίνει άλλες δύο κατηγορίες ορμονών: Τα γλυκοκορτικοειδή, που εμποδίζουν τις φλεγμονές (Κορτιζόνη και Κορτιζόλη), και τα αλατοκορτικοειδή (Διοξεικορτικοστερόνη και Αλδοστερόνη), που προκαλούν τις φλεγμονές και τα πρηξίματα.

Η χρόνια παρουσία αυτών των δύο κατηγοριών από ορμόνες στο αίμα έχει δυσάρεστο αντίκτυπο στην υγεία μας: Από τη μια μας κάνει ευάλωτους στις αλλεργίες και από την άλλη μειώνει την αμυντική ικανότητα του οργανισμού μας.<sup>(8,11,25,26)</sup>

### 2.6.3. Στρες και ανοσοβιολογικό σύστημα

Το Αμυντικό μας σύστημα είναι αυτό που μας προστατεύει από τους διάφορους μικροοργανισμούς όπως είναι τα μικρόβια και οι ιοί. Είναι ένα πολύπλοκο σύστημα, που ακόμα δεν γνωρίζουμε πολύ καλά με ποιον τρόπο ακριβώς λειτουργεί, αλλά φαίνεται να επηρεάζεται πολύ από την ψυχική μας κατάσταση, μιας και ελέγχεται από τον Υποθάλαμο που, όπως είπαμε, είναι και συναισθηματικό κέντρο.

Όταν βρισκόμαστε σε στρες, ο Υποθάλαμος δίνει εντολή στην Υπόφυση να κινητοποιήσει το αμυντικό μας σύστημα, του οποίου η δραστηριότητα εκείνες τις στιγμές είναι αυξημένη. Το Αμυντικό μας Σύστημα απαρτίζεται από διάφορων ειδών κύτταρα, από τα οποία τα πιο γνωστά στον μέσο άνθρωπο είναι τα λευκά



αιμοσφαίρια. Μερικά από αυτά τα κύτταρα είναι τα κύτταρα T (που παράγονται από τον θυμό αδέν), τα κύτταρα B και τα μακροφάγα. Τα T και τα B βρίσκονται σε διαρκή περιπολία. Μόλις βρουν ένα μικρόβιο συγκεντρώνονται γύρω του και το εξοντώνουν. Τα μακροφάγα είναι εκείνα που καθαρίζουν τον οργανισμό από τα νεκρά κύτταρα. Είναι δηλαδή οι .... σκουπιδιάρηδες.<sup>(25)</sup>

Έτσι λοιπόν η δραστηριότητα αυτών των κυττάρων, σε έναν υγιή άνθρωπο, είναι αυξημένη στο στιγμιαίο στρες, ενώ στο χρόνιο στρες εμφανίζεται σημαντικά μειωμένη, με αποτέλεσμα ο οργανισμός μας να γίνεται πολύ ευάλωτος. Μια από τις εκκρίσεις που κάνει ο φλοιός των επινεφριδίων στο στιγμιαίο στρες είναι το κορτικοστεροειδές 17-OHcs, που είναι απαραίτητο για την αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού τις στιγμές εκείνες. Όταν όμως το στρες είναι χρόνιο και το 17-OHcs παραμένει σε υψηλά επίπεδα, τότε μειώνει το ποσοστό των λεμφοκυττάρων στο αίμα, που είναι βασικά για την άμυνα του οργανισμού. Γι' αυτόν τον λόγο η μείωση της άμυνας του οργανισμού από το στρες, δημιουργεί μια αυξημένη ευαισθησία στις διάφορες μολύνσεις.<sup>(26)</sup>

Επίσης νέα στοιχεία δείχνουν ότι το στρες εξουδετερώνει την αποτελεσματικότητα ορισμένων εμβολίων. Έρευνητές από το πανεπιστήμιο του Birmingham στην Αγγλία, εξέτασαν το ιστορικό και τα αντισώματα μετά από εμβολιασμούς σε 60 πρωτοετείς φοιτητές. Οι φοιτητές αυτοί είχαν εμβολιασθεί με το εμβόλιο εναντίον του μηνιγγοκόκκου C, από 1 έως 18 μήνες πριν από την έρευνα.<sup>(13)</sup>

Τα ευρήματα τους έδειξαν ότι το 73% των φοιτητών, είχαν προστατευτικά επίπεδα αντισωμάτων εναντίον της ασθένειας, που είχαν δημιουργηθεί από το εμβόλιο μέσα στο αίμα τους. Οι υπόλοιποι φοιτητές είχαν χαμηλότερα επίπεδα των ειδικών αντισωμάτων εναντίον του ιού της μηνιγγίτιδας C, γεγονός που δείχνει ότι δεν είχαν αντισώματα, οι περισσότεροι υπέφεραν από καταστάσεις υψηλού στρες. Για παράδειγμα φοιτητές οι οποίοι είχαν χάσει λόγω θανάτου κάποιον από τους γονείς τους, δεν είχαν αναπτύξει αντισώματα.

Εκείνο που ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον στην έρευνα αυτή, ήταν ότι οι φοιτητές που στην ουσία δεν είχαν περάσει από κάποιο πολύ έντονο γεγονός που δημιουργούσε μεγάλο στρες, αλλά και οι ίδιοι ψυχολογικά δεν ένιωθαν καλά ή ακόμη εάν ένιωθαν από μόνοι τους ότι είχαν στρες, τότε και πάλι η άμυνά τους και τα επίπεδα αντισωμάτων τους ήταν χαμηλά.<sup>(13)</sup>

Η έρευνα αυτή είναι πολύ ενδιαφέρουσα διότι μας δείχνει με αντικειμενικό τρόπο ότι η κακή ψυχολογική κατάσταση και το έντονο ανεξέλεγκτο στρες, έχουν σοβαρό αντίκτυπο πάνω στην υγεία μας. Η μείωση της αποτελεσματικότητας των εμβολίων λόγω στρες, δημιουργεί την πιθανότητα προσβολής μας από επικίνδυνες ασθένειες, από τις οποίες λανθασμένα θεωρούμε ότι είμαστε προστατευμένοι.

Επιπρόσθετα, άτομα που μπορεί να βρεθούν σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου μόλυνσης από ορισμένα γνωστά μικρόβια, θα πρέπει να υποβάλλονται σε εξετάσεις ελέγχου, για να διαπιστωθεί κατά πόσο τα εμβόλια στα οποία έχουν υποβληθεί, έχουν δημιουργήσει ή όχι τα προστατευτικά αντισώματα. Τα άτομα αυτά θα είναι ακόμη περισσότερο ευάλωτα σε λοιμώξεις όταν παρουσιάζουν κακή ψυχολογική κατάσταση και στρες.

Βλέπουμε λοιπόν ότι κατά τη διάρκεια τους στρες γίνονται μέσα μας διάφορες βιοχημικές μεταβολές οι οποίες έχουν σκοπό να βοηθήσουν τον οργανισμό να αντισταθεί αποτελεσματικά στην απειλή που αντιμετωπίζει. Όταν λοιπόν επιτρέπουμε στον οργανισμό να εκτονωθεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα μας επαναφέρει σε μια φυσιολογική κατάσταση με την αντίδραση της χαλάρωσης. Όταν όμως δεν υπάρχει δυνατότητα εκτόνωσης, το στρες μετατρέπεται σε χρόνιο. Φαίνεται λοιπόν, ότι ενώ οι βιοχημικές μεταβολές του στιγμιαίου stress βοηθάνε τον οργανισμό, οι αντίστοιχες μεταβολές του χρόνιου stress είναι επιζήμιες για την υγεία μας.<sup>(13)</sup>

## **2.7. Τρόποι ανταπόκρισης σε στρεσογόνους παράγοντες**

### 2.7.1. Η αντίδραση «παλεύω ή το σκάω» («επίθεση ή φυγή»)

Το 1914 ο Walter Cannon περιέγραψε την αντίδραση του ανθρώπου στον κίνδυνο με τις λέξεις “Fight or Flight” που σημαίνει «μάχη ή φυγή» στην ελληνική γλώσσα. Σύμφωνα με τον ερευνητή όταν ο ανθρώπινος οργανισμός αξιολογήσει ένα εξωτερικό ερέθισμα ως απειλή, αυτομάτως εισέρχεται σε κατάσταση διέγερσης και άμεσης κινητοποίησης μέσω του συμπαθητικού νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος.<sup>(4)</sup>

Αν ένας οδηγός χάσει τον έλεγχο, βγει από τον δρόμο και αρχίσει να τρέχει πάνω στο πεζοδρόμιο, ανάμεσα στους πεζούς, εκείνοι θα πηδήξουν στο πλάι με εκπληκτική ταχύτητα. Αν μια ομάδα από μεθυσμένους χούλιγκαν αρχίσει να τρέχει καταπάνω μας, θα το βάλουμε στα πόδια προς την αντίθετη κατεύθυνση με τρομερή ταχύτητα. Έχουν αναφερθεί περιστατικά ανθρώπων που επέδειξαν υπεράνθρωπες δυνάμεις και πραγματοποίησαν ηράκλειους άθλους όταν ενεργούσαν κάτω από πίεση, μια μητέρα μπόρεσε να σηκώσει ένα αυτοκίνητο για να ελευθερώσει το παιδί της. Ένας αγρότης περπάτησε πολλά χιλιόμετρα για να βρει βοήθεια, όταν η θεριστική μηχανή του πήρε το χέρι.

Η αντίδραση «παλεύω ή το σκάω» είναι με λίγα λόγια, ένα σωσίβιο εξίσου ζωτικό και αποτελεσματικό σήμερα όσο και στις απαρχές της ζωής.<sup>(4,15)</sup>

### 2.7.2. Αντιδρώντας με Στρες

Βέβαια γίνεται εύκολα κατανοητό ότι τα προβλήματα που δημιουργούνται στις σύγχρονες κοινωνίες είναι ιδιαίτερος πολύπλοκα και απαιτούν από τα άτομα πιο «εξειδικευμένες» και «πολιτισμένες» αντιδράσεις ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά και το επακόλουθο στρες.

Οι περισσότεροι στρεσογόνοι παράγοντες σήμερα δεν εκτονώνονται με γρονθοκοπήματα, ούτε με φυγή. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας δεν επιτρέπει μια καθαρά σωματική αντίδραση στη πίεση. Το να πλακώσουμε τον διευθυντή μας στο ξύλο ή να το βάλουμε στα πόδια από μια επαγγελματική συνάντηση είναι κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Έτσι λοιπόν, ασήμαντα αλλά, επαναλαμβανόμενα, ενοχλητικά και δυσάρεστα περιστατικά μας κρατούν σε μια διαρκή νοσηρή κατάσταση διανοητικής και βιολογικής διέγερσης, που δεν βρίσκει ανάλογη διέξοδο. Οι συνέπειες της αντίδρασης με στρες δεν έχουν τρόπο να εκτονωθούν, παραμένουν μέσα μας και καταπιέζονται.

Επιπλέον, έχουμε φτάσει στο σημείο όχι μόνο να εμποδίζουμε την έκφραση της φυγής – επίθεσης αλλά να μην επιτρέπουμε ούτε την έκφραση των συναισθημάτων που έχουν σχέση με την αντίδραση αυτή. Έτσι, πρωτογενή συναισθήματα, όπως ο φόβος και ο θυμός, έχουν φτάσει να θεωρούνται και αυτά μη επιτρεπτά. Τον θυμό τον ονομάζουμε «κακία» και τον φόβο «δειλία».<sup>(4,11)</sup>

Μεγαλώνουμε με εντολές, όπως «Τα καλά κορίτσια δεν φωνάζουν», «Τα αγόρια δεν φοβούνται». «Οι άντρες δεν κλαίνε», που δεν είναι τίποτε άλλο από προσταγές, οι οποίες εμποδίζουν την υγιή έκφραση των συναισθημάτων μας.

Το ίδιο συμβαίνει και με το κλάμα. Κι όμως, όπως δείχνουν οι έρευνες, το κλάμα είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους αποτοξίνωσης του οργανισμού. Ενώ τα δάκρυα από χαρά δεν περιέχουν τοξίνες, τα δάκρυα από στενοχώρια είναι γεμάτα τοξικές ουσίες.

Ας πάρουμε ένα άλλο πρωτογενές συναίσθημα, τη σεξουαλική έλξη. Η κοινωνία αντιμετωπίζει την ερωτική πράξη όπως περίπου αντιμετωπίζει και τον θυμό. Η ελεύθερη έκφραση και των δύο τιμωρείται και οδηγεί σε κοινωνικό στίγμα.

Πολλοί από εμάς αγνοούμε ότι η συναισθηματική εκτόνωση επαναφέρει τον οργανισμό στη φυσιολογική του κατάσταση.<sup>(4,16)</sup>

### 2.7.3. Το σύνδρομο Burn – out

Το στρες έχει την ιδιότητα να συσσωρεύεται. Η ιδιότητα του αυτή, μπορεί να οδηγήσει μερικές φορές σε εκρηκτικές ή επικίνδυνες καταστάσεις και να κάνουν έναν άνθρωπο συνήθως φιλήσυχο να συμπεριφερθεί σαν ταύρος σε υαλοπωλείο ή να τον οδηγήσουν στην κατάθλιψη. Το σύνδρομο burn – out έχει μελετηθεί κυρίως στο εργασιακό περιβάλλον, όπου η υπερβολική πίεση και η μονοτονία της εργασίας δρουν σαν στρεσογόνοι παράγοντες και λειτουργούν σαν συσσωρευτές στρες για τον άνθρωπο.<sup>(10)</sup>

Οι άνθρωποι εθίζονται όχι μόνο σε εθιστικές ουσίες αλλά και σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, τον τρόπο ζωής που ακολουθούν και τα άτομα με τα οποία συμβιώνουν. Για πολλά άτομα η εργασία τους, το περιβάλλον εργασίας και οι συνάδελφοι τους αποτελούν το κέντρο της ζωής τους. Ο εθισμός «χρησιμοποιείται» από τους ανθρώπους για να ξεφύγουν από κάτι, από τον εαυτό τους που ίσως δεν τον αγαπούν έτσι όπως είναι, από τα συναισθήματα τους που τους βασανίζουν και από ποικίλα άλλα προβλήματα και υιοθετούν το δέσιμο με κάτι για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν και να συνεχίσουν να ζουν ή πιο απλά για να κάνουν τη ζωή τους πιο υποφερτή.

Ο εθισμός με τη δουλειά αρχίζει σταδιακά, χωρίς σχεδόν να το καταλαβαίνει κανείς και να εκδηλώνεται στην αρχή με το να αρχίζει το άτομο να αφιερώνει ολοένα και περισσότερο χρόνο στη δουλειά του, με το να μονοπωλούν το ενδιαφέρον του στις συζητήσεις τα θέματα της δουλειάς, ενώ σταδιακά η οικογένεια και οι φίλοι αρχίζουν να παραμελούνται. Οι άνθρωποι που κατέχονται από το σύνδρομο αυτό αισθάνονται συνήθως ενοχές αν περάσει έστω και μια μέρα χωρίς να ασχοληθούν με κάτι σχετικό με τη δουλειά τους. Το σύνδρομο αυτό είναι ένα από τα πιο συνήθη αλλά ίσως και από τα πλέον «αγνοημένα», θα μπορούσε να πει κανείς, σύνδρομο που αν δεν ληφθούν έγκαιρα μέτρα αντιμετώπισης του καταλήγει στο Burn-out, και είναι το τίμημα που πληρώνουν οι άνθρωποι αυτοί γιατί παραμέλησαν την αρμονία στη ζωή τους.<sup>(15,27)</sup>

**Το στάδιο της ικανοποίησης :** Στο στάδιο αυτό το άτομο είναι ευχαριστημένο από τη δουλειά που κάνει και βάζει ολοένα και περισσότερη ενέργεια σε αυτήν. Αν όμως αυτή η κατανάλωση ενέργειας συνεχώς αυξάνει χωρίς ευχάριστα διαλείμματα για συσσώρευση ενέργειας από άλλες πηγές, όπως ψυχαγωγία, χόμπι, συντροφιά με φίλους κ.α. τότε σταδιακά το άτομο φθάνει στο δεύτερο στάδιο.

**Το στάδιο του «στερέματος» της ενέργειας.** Το άτομο αρχίζει σιγά σιγά να νιώθει κούραση και έλλειψη ενέργειας, ενώ αρχίζουν οι διαταραχές ύπνου. Αρχίζει τότε να παραπονιέται πως δεν είναι σε θέση να κάνει τόσα πράγματα όσα έκανε πριν, ότι έχει στερέψει η δημιουργικότητα του, ότι έχει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων και εκδηλώνει κυνισμό στη συμπεριφορά του.

**Το στάδιο των χρόνιων συμπτωμάτων.** Με την πάροδο του χρόνου το άτομο αρχίζει να αισθάνεται εξαντλημένο και άρρωστο με μια ποικιλία σωματικών συμπτωμάτων όπως πόνοι σε όλο το σώμα, ναυτία, ένταση, πονοκέφαλοι και πόνοι στη μέση. Ξυπνάει το πρωί με κούραση παρά το ότι κοιμήθηκε το βράδυ. Η συμπεριφορά του αλλάζει και ενώ μπορεί πριν να ήταν ένας ήρεμος και πράος χαρακτήρας αρχίζει να γίνεται ευερέθιστος και επιθετικός και χάνει με την παραμικρή δυσκολία τον έλεγχο της συμπεριφοράς του. Οι διατροφικές του συνήθειες αλλάζουν επίσης και αρχίζει να γίνεται απόμακρος, κλείνεται σταδιακά στον εαυτό του, σε σημείο που μερικές φορές φθάνει μέχρι τη σχεδόν πλήρη απομόνωση από το συνήθη κοινωνικό του κύκλο.

**Το στάδιο της κρίσης (breakdown).** Το άτομο τελικά φθάνει στο στάδιο να αισθάνεται ανίκανο να συνεχίσει να ζει κατ' αυτόν τον τρόπο και πολλοί άνθρωποι αυτού του σταδίου βρίσκουν καταφύγιο στο ποτό ή τα ηρεμιστικά, ενώ χάνουν κάθε ενδιαφέρον για το τι γίνεται γύρω τους και γίνονται αδιάφοροι. Άλλοι πάλι εκδηλώνουν μια φυσική ή σωματική εξάντληση με τη μορφή κατάθλιψης ή με την εκδήλωση σοβαρής σωματικής δυσλειτουργίας όπως π.χ. έμφραγμα. Μερικοί άνθρωποι, ευτυχώς λίγοι, δεν βρίσκουν πια κανένα ενδιαφέρον για τη ζωή και επιχειρούν να αυτοκτονήσουν.<sup>(10,15)</sup>

## **2.8. Το χρόνιο στρες και οι συνέπειές του**

### 2.8.1. Το χρόνιο στρες και οι συνέπειές του

A. Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του χρόνιου στρες είναι το αυξημένο επίπεδο των κορτικοειδών. Τα αυξημένα κορτικοειδή αυξάνουν την πίεση του αίματος και είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε υπέρταση. Η υπέρταση, με τη σειρά της, είναι επιζήμια για τα νεφρά, που ρυθμίζουν τη χημική σύνθεση του αίματος και την περιεκτικότητα νερού στο αίμα και στους ιστούς. Όμως η βλάβη στα νεφρά οδηγεί και αυτή, με τη σειρά της, σε υπέρταση, οπότε έχουμε ήδη τον πρώτο φαύλο κύκλο.<sup>(11,13,24)</sup>

B. Οι αρτηρίες είναι σωλήνες που μεταφέρουν το αίμα. Όταν έχουμε υπέρταση, οι αρτηρίες παθαίνουν ρωγμές τις οποίες ο οργανισμός σπεύδει να επουλώσει με έναν ιστό που λέγεται χοληστερίνη. Όσο όμως συνεχίζεται η υπέρταση τόσο πολλαπλασιάζονται τα στρώματα της χοληστερίνης μέσα στις αρτηρίες, με αποτέλεσμα μετά από ένα χρονικό διάστημα να χάνουν την ελαστικότητά τους και έτσι έχουμε το φαινόμενο της αρτηριοσκλήρυνσης.

Η αρτηριοσκλήρυνση όμως μειώνει την παροχή αίματος και οξυγόνου στην καρδιά. Έτσι η καρδιά αναγκάζεται να λειτουργεί πιο έντονα για να καλύψει την διαφορά. Η αύξηση όμως της καρδιακής λειτουργίας σημαίνει και αύξηση της πίεσης του αίματος, οπότε έχουμε άλλον έναν φαύλο κύκλο. Επίσης τα κορτικοειδή από μόνα τους προκαλούν ρωγμές στις αρτηρίες.

Καθώς όμως η αρτηριοσκλήρυνση μειώνει σημαντικά την παροχή του αίματος και οξυγόνου στην καρδιά, μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη της στεφανιαίας αρτηρίας. Ακόμα μπορεί ένα κομματάκι από τα συσσωρευμένα στρώματα χοληστερίνης να αποκολληθεί από τα τοιχώματα της αρτηρίας και να φτάσει στην καρδιά, με αποτέλεσμα να φράξει τη στεφανιαία αρτηρία και να καταστραφεί ένα μέρος του μυός της καρδιάς.<sup>(9,11,29)</sup>

### 2.8.2. Το στρες προκαλεί ασθένειες

Μια νέα σημαντική έρευνα, από γιατρούς του πανεπιστημίου του Οχάιο, έχει τώρα αποδείξει ότι το χρόνια στρες συνοδεύεται από την αύξηση μέσα στο αίμα μιας πρωτεΐνης η οποία συνδέεται με ορισμένες χρόνιες ασθένειες.

Η έρευνα αφορούσε 119 άνδρες και γυναίκες οι οποίοι φρόντιζαν τους ή τις συζύγους τους οι οποίοι υπέφεραν από προοδευτική, εκφυλιστική απώλεια των πνευματικών τους ικανοτήτων. Η παροχή φροντίδας προς αγαπημένα πρόσωπα πάνω σε μακροχρόνια βάση, είναι πηγή χρόνιου και φθοροποιού στρες.

Η κατάσταση της υγείας των ατόμων που παρείχαν φροντίδα συγκρίθηκε με εκείνη άλλων 106 ατόμων ανάλογης ηλικίας, οι οποίοι δεν ζούσαν κάτω από συνθήκες μόνιμου στρες για παροχή φροντίδας. Το σημαντικότερο εύρημα ήταν ότι μέσα στο αίμα αυτών που ζούσαν κάτω από συνθήκες χρόνιου στρες, ήταν αυξημένη σε ψηλά επίπεδα η ιντερλευκίνη 6 (interleukin 6, IL-6).

Η IL-6 είναι μια πρωτεΐνη η οποία αυξάνεται όταν υπάρχει καρδιακή πάθηση, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, διαβήτης τύπου 2 και ορισμένοι καρκίνοι. Παράγεται από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε περιπτώσεις όπου το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ιδιαίτερα ενεργό όπως μετά από μεταμοσχεύσεις ή μολύνσεις, η παραγωγή της IL-6 αυξάνεται.

Ακόμη ένα πολύ σημαντικό εύρημα ήταν ότι τα επίπεδα της IL-6 παρέμεναν ψηλά ακόμη και 3 χρόνια μετά που σταματούσε η παροχή της φροντίδας προς τα αγαπημένα πρόσωπα δηλαδή της κατάστασης που προκαλούσε χρόνια στρες.

Το συμπέρασμα των ερευνητών είναι ότι το χρόνια στρες προκαλεί παρατεταμένη και ψηλή αύξηση της IL-6 μέσα στο αίμα. Η αύξηση της πρωτεΐνης αυτής συσχετίζεται με σοβαρές ασθένειες.<sup>(13)</sup>

Από το στρες μπορεί να δημιουργηθούν και οι εξής ασθένειες :

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| - Υπέρταση                                | - Ρευματοειδής αρθρίτιδα           |
| - Καρδιακή προσβολή και<br>στηθάγχη       | - Υπερθυρεοειδισμός                |
| - Εγκεφαλικό                              | - Σακχαρώδης διαβήτης              |
| - Ημικρανία                               | - Έκζεμα και ψωρίαση               |
| - Πεπτικό έλκος                           | - Φυματίωση και άλλες<br>μολύνσεις |
| - Κολίτιδα, ελκώδης κολίτιδα              | - Κατάθλιψη, άγχος                 |
| - Γαστρίτιδα                              | - Παχυσαρκία                       |
| - Κνησμός                                 | - Νευρική ανορεξία                 |
| - Ασθμα, αλλεργική ρινίτιδα και αλλεργίες | - Αϋπνία                           |
| - Ακαταστασία περιόδου                    | - Σεξουαλικά προβλήματα            |

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ**

#### **3.1. Η θεωρία του στρες κατά τον Hans Selye**

Κατά τον Seyle, (1974), στρες είναι μια κατάσταση που υποδηλώνεται από αλλαγές που επέρχονται στο βιολογικό σύστημα ενός ανθρώπου από την επίδραση διαφόρων στρεσογόνων παραγόντων. Ο Seyle τονίζει ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες, ανεξάρτητα αν είναι ευχάριστοι ή δυσάρεστοι στη φύση τους, ενεργοποιούν παρόμοιες καταστάσεις.<sup>(2)</sup>

Το στρες συνδέεται με πολλά νοσήματα συμπεριλαμβανομένων δυσκολιών στην πρόσφατη μνήμη, υπερένταση και νευρικότητα, κατάθλιψη, πονοκέφαλο, πεπτικά έλκη, αρθρίτιδα, ακόμη και καρκίνο.

Το στρες είναι υπεύθυνο ακόμα για αλλαγές στη συμπεριφορά όπως :

- Δυσανεξία θορύβου
- Υπερβολική αντίδραση σε γεγονότα μικρής σημασίας
- Παρορμητική συμπεριφορά
- Φτωχή μνήμη
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, στη συγκέντρωση και ολοκλήρωση διαφόρων εργασιών

Το σύνολο των βιοχημικών μεταβολών που παρατηρούνται στο σώμα μας κατά τη διάρκεια τους στρες, ο Selye το ονομάζει Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaption Syndrome).<sup>(2,5)</sup>

### **Το Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής έχει τρία στάδια:**

- i. **Στάδιο συναγερμού :** Κατά το διάστημα αυτό κινητοποιούνται και επιστρατεύονται όλες οι διαθέσιμες δυνάμεις του ανθρώπινου οργανισμού. Το σώμα βρίσκεται σε διέγερση για να αμυνθεί απέναντι στην επίθεση που έχει αντιληφθεί ότι υφίσταται. Η επίθεση αυτή μπορεί να αφορά θερμότητα, θόρυβο, αληθινή ή λεκτική επίθεση. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα αντιδρά αυτόματα και μεγάλες ποσότητες αδρεναλίνης εκκρίνονται και διοχετεύονται σε όλο το σώμα. Το σώμα είναι έτοιμο να αντιδράσει με μάχη ή φυγή.
- ii. **Στάδιο αντίστασης:** Ο οργανισμός επιστρατεύοντας το σύνολο των συστημάτων του: σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές λειτουργίες, αντιδρά με «μάχη ή φυγή», προσπαθώντας να περάσει τις συνέπειες του στρες.
- iii. **Στάδιο εξάντλησης :** Στις περιπτώσεις που η αντίσταση δεν αποδειχθεί αποτελεσματική, οι στρεσογόνοι παράγοντες συνεχίζουν την δράση τους για ορισμένο χρονικό διάστημα. Το σώμα εξουθενώνεται. Αυτό σημαίνει πως αν ο στρεσογόνος παράγοντας δεν καταπολεμηθεί, τότε το στρες κατακλύζει όλο το σώμα. Έτσι μπορούν να εμφανιστούν διάφορες ασθένειες ακόμα και ο θάνατος ή να επέλθει ανάνηψη και το σώμα να αρχίσει να βρίσκει τους κανονικούς του ρυθμούς. Η προσαρμογή στο στρες γίνεται είτε με την μορφή άμυνας είτε με τη μορφή προσπάθειας να ανταπεξέλθει το άτομο. Η συμπεριφορά του στρες λέγεται Συμπεριφορά αντιμετώπισης. Η αντίληψη που έχει το άτομο για μια συγκεκριμένη κατάσταση καθορίζει την ανταπόκριση του στο στρες.<sup>(2,13)</sup>

### **3.2. Η θεωρία των Meichenbaum and Cameron**

Η θεωρία στηρίζεται στο αξίωμα ότι ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να κρατάει απόσταση από τον εαυτό του, μπορεί δηλαδή να δει τον εαυτό του σαν παρατηρητής. Όλοι οι άνθρωποι ξοδεύουν ένα μεγάλο μέρος της ζωής τους παρατηρώντας τον εαυτό τους, συχνά βιώνουν διλήμματα, εσωτερικές διαμάχες και αναπτύσσουν εσωτερικούς διαλόγους στην προσπάθειά τους να βρουν λύσεις για τα προβλήματά τους. Λόγω αυτής της ικανότητας ο άνθρωπος μπορεί να πάρει κριτική θέση για τις σκέψεις του, τα συναισθήματα και τις πράξεις του.



Οι Meichenbaum and Cameron (1974) επιχείρησαν να βελτιώσουν τη συμπεριφορά με αναπροσαρμογή του τρόπου σκέψης. Θεωρήθηκε ότι η συμπεριφορά κυρίως επηρεάζεται από τους εσωτερικούς διαλόγους που διαμείβονται στο μυαλό του ανθρώπου. Μ' αυτούς τους εσωτερικούς διαλόγους που ανοίγουμε με τον εαυτό μας προσπαθούμε να ερμηνεύσουμε τον περιβάλλοντα κόσμο. Αν αυτοί οι εσωτερικοί διάλογοι είναι θετικοί, τότε βλέπουμε τον κόσμο αισιόδοξα, αν είναι αρνητικοί τότε κυριαρχεί απαισιοδοξία. Οι εσωτερικοί διάλογοι επηρεάζουν την πορεία της σκέψης και τη συμπεριφορά επιδρώντας (Meichenbaum 1989) :

- 1) Στην επικέντρωση της προσοχής και στο σύστημα αξιολόγησης του περιβάλλοντος.
- 2) Στις αντιδράσεις του ατόμου σε γεγονότα και καταστάσεις και
- 3) Στο σύστημα αξιολόγησης για την εξεύρεση λύσεων.

Όμως ο εσωτερικός διάλογος μπορεί να αλλάξει με εκπαίδευση η οποία έχει σαν στόχο να κάνει το άτομο ικανό να έχει πλήρη επίγνωση σκέψεων, συναισθημάτων, αισθήσεων και συμπεριφορών ενώ ταυτόχρονα προσδιορίζει τους εσωτερικούς διαλόγους που διαμείβονται.

Στη δεύτερη φάση γίνεται προσπάθεια για συνειδητή αλλαγή των εσωτερικών διαλόγων με επανάληψη ρηματικών δηλώσεων, ενώ ταυτόχρονα άλλες τεχνικές όπως επίλυση προβλημάτων, τεχνικές χαλάρωσης, επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες διδάσκονται επίσης.

Στην Τρίτη φάση αυτές οι νέες τεχνικές εφαρμόζονται με ασκήσεις σεναρίων επί χάρτου, με role play και σταδιακή έκθεση με ειδικές στρεσογόνες καταστάσεις.<sup>(15)</sup>

### **3.3. Η θεωρία του Beck**

Κατά τον Beck (1984) η ανησυχία και η κατάθλιψη προέρχεται από λανθασμένες σκέψεις και το στρες προκαλείται από τη συνήθεια του ατόμου να σκέφτεται λαθεμένα η οποία κάνει το άτομο να διαμορφώνει μια διαστρεβλωμένη αντίληψη των συμβάντων. Η τάση ενοχοποίησης του εαυτού για οτιδήποτε δεν πάει καλά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση μετά από μια απόλυση, η μεγαλοποίηση μικροπροβλημάτων κάνει το άτομο να μεγεθύνει τις αδυναμίες του και να βλέπει μικροσυμβάντα σαν καταστροφές.

Η θεραπεία αυτής της τάσεως είναι να προσδιορισθούν οι σκέψεις που προβάλλουν αυτόματα μόλις συμβεί κάτι. Αυτό είναι δυνατό να γίνει με την τήρηση ημερολογίου για τα γεγονότα που προκάλεσαν αναστάτωση στο άτομο. Στο ημερολόγιο αυτό γίνεται περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων όπως τα βίωσε τη στιγμή εκείνη το άτομο. Αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα αναλύονται και

εξετάζεται αν είχαν λογική βάση μέσα από αποδεικτικά στοιχεία. Μετά εξετάζεται το τι στην πραγματικότητα θα πάθαινε το άτομο αν αυτό που φοβήθηκε συνέβαινε πραγματικά. Με αυτή τη διαδικασία το άτομο οδηγείται σε συνειδητή αλλαγή τρόπου σκέψης και αντίδρασης.<sup>(15)</sup>

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**

### **4.1. Στρες και παιδική ηλικία**

Ως ενήλικες έχουμε τη τάση να πιστεύουμε ότι τα παιδιά ζουν σε έναν κόσμο ανέμελο, απαλλαγμένο από άγχος και στενοχώριες. Στην πραγματικότητα συμβαίνει συχνά το αντίθετο. Ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά αισθάνονται συχνά άγχος και ανησυχούν, για πολλούς λόγους, άλλα σε μικρότερο και άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό και ένταση.

Για παράδειγμα, ένα δίχρονο παιδί μπορεί να είναι αγχωμένο και ανήσυχο επειδή ο άνθρωπος που χρειάζεται για να νιώσει ήρεμα και ευχάριστα – η μητέρα ή ο πατέρας του – δεν βρίσκεται, όσο θα ήθελε, κοντά του. Σε παιδιά προσχολικής ηλικίας η απομάκρυνση από τους γονείς τους είναι η σημαντικότερη πηγή άγχους και εκνευρισμού. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις (από το δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο) και οι κοινωνικές πιέσεις – ιδιαίτερα η ανάγκη του παιδιού να ενσωματωθεί με επιτυχία στην ομάδα των συνομηλίκων του – γίνονται πηγές έντονου άγχους.

Η ένταση και το είδος του στρες που βιώνει το παιδί σας έχει να κάνει και με άλλος παράγοντες. Σκεφτείτε : σας ακούσει συχνά το παιδί σας να συζητάτε για προβλήματα που σας βασανίζουν στο χώρο της δουλειάς σας, να ανησυχείτε για την αρρώστια κάποιου συγγενή, ή να μαλώνετε με τον/την σύντροφό σας για οικονομικά θέματα; Οι γονείς πρέπει να είναι προσεχτικοί στον τρόπο με τον οποίο συζητούν τέτοια θέματα όταν τα παιδιά είναι κοντά, γιατί είναι πιθανό τα παιδιά να υιοθετούν και τελικά να «φορτώνονται» τις ανησυχίες των γονιών τους με αποτέλεσμα να αγχώνονται τα ίδια για αυτές.

Επίσης, κάποιος παράγοντες που πρέπει να περιπλέξουν τα πράγματα είναι μια ασθένεια ή ένα διαζύγιο. Οι γονείς που βρίσκονται σε διάσταση ή έχουν χωρίσει δεν πρέπει ποτέ να ωθούν τα παιδιά τους να διαλέξουν τη μία ή την άλλη πλευρά, ή ακόμη να σχολιάζουν αρνητικά μπροστά στα παιδιά τους τον άλλο γονιό.<sup>(30,31)</sup>

## 4.2. Στρες και εφηβεία

Στην εφηβεία οι απαιτήσεις και άρα τα άγχη αυξάνονται. Είναι σημαντικό οι έφηβοι να μάθουν τρόπους χειρισμού των καταστάσεων που τους προκαλούν στρες και έτσι να αποκτήσουν ικανότητες που θα τους βοηθούν να το καταπολεμούν. Μερικές από τις καταστάσεις που μπορεί να είναι η πηγή στρες για τους εφήβους είναι οι ακόλουθες :

- Σχολικές υποχρεώσεις και απογοητεύσεις
- Αρνητικές σκέψεις και αισθήματα για τους εαυτούς τους
- Αλλαγές της σωματικής τους εικόνας
- Προβλήματα με τους φίλους τους
- Περιβάλλον στο οποίο ζουν που δεν τους δίνει ένα αίσθημα ασφάλειας
- Χωρισμός ή διαζύγιο των γονιών τους
- Χρόνια ασθένεια ή σοβαρά προβλήματα μέσα στην οικογένεια
- Θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου
- Μετακομίσεις ή αλλαγές σχολείου
- Συμμετοχή σε πολλές δραστηριότητες, περισσότερες από αυτές που μπορούν να κάνουν
- Η ύπαρξη υψηλών προσδοκιών για αυτούς.
- Οικογενειακά οικονομικά προβλήματα.<sup>(13,30,32)</sup>

**Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους τους με τους πιο κάτω τρόπους :**

- Πρέπει να παρατηρούν προσεκτικά για να δουν εάν το στρες επηρεάζει αρνητικά την υγεία τη συμπεριφορά, τις σκέψεις ή τα αισθήματα του παιδιού τους που βρίσκεται στην εφηβεία.
- Πρέπει να ακούν προσεκτικά τα έφηβα παιδιά τους και να προσέχουν για να δουν εάν υπάρχει υπερφόρτωση τους.
- Πρέπει να μάθουν και να υποδεικνύουν τρόπους αντιμετώπισης τους στρες.
- Πρέπει να ενθαρρύνουν την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, σε σπορ και άλλες κοινωνικές δραστηριότητες των παιδιών τους.<sup>(13)</sup>

### 4.3. Τα γηρατειά μια κατάσταση στρες

Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να συμβιβαστούν με το γεγονός ότι δεν είναι πια νέοι. Θεωρούν τα γηρατειά σαν ένα ανυπόφορο βάρος. Συχνά αυτό οφείλεται στο ότι ζουν μόνοι ή νιώθουν μοναξιά, ότι είναι ανάπηροι ή ότι η οικονομική τους κατάσταση δεν είναι καλή. Μερικές φορές όμως, πρόκειται για ανθρώπους που δεν φρόντισαν να προετοιμαστούν για αυτό το τμήμα της ζωής τους, ή πρόκειται για ανθρώπους που αισθάνονται την ηλικία τους σαν στρες, επειδή έχουν τόσο πολύ καταπονηθεί στην προηγούμενη ζωή τους, ώστε έχουν πια καταναλώσει όλα τα αποθέματα της ενέργειας προσαρμογής.

Ουσιαστικά, σε κάθε φάση της ζωής τους άνθρωπου αντιστοιχεί ένα ποσοστό στρες, το οποίο είναι δυνατό να θεωρηθεί εξαιρετικά υψηλό από εκείνους που βρίσκονται στη φάση αυτή.

Για το έμβρυο αποτελεί στρες το κάπνισμα της μητέρας. Η γέννα είναι ένα έντονο στρες. Το να έχει κανείς υπερβολικά αδιάφορους ή υπερβολικά γενναιόδωρους γονείς είναι, επίσης, στρες. Ένα πρόβλημα των μαθηματικών, οι εξετάσεις, οι σπουδές, οι πρώτες μέρες στην καινούργια δουλειά, η κοπιαστική προσπάθεια να βελτιώσει κανείς τη ζωή του, η κλιμακτήριος, ολόκληρη η ζωή είναι γεμάτη από καταστάσεις στρες, και όχι μόνο τα γηρατειά. Αν όμως προετοιμαστεί κανείς για όλα αυτά όσο είναι ακόμα νέος, θα υποφέρει λιγότερο, όταν εμφανιστούν αργότερα όλες αυτές οι αναπόφευκτες καταστάσεις. <sup>(2)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η εργασία είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας. Αποτελεί πηγή εισοδήματος, καταξίωσης και κοινωνικής ανέλιξης. Ο Seyle, περιγράφοντας τη ζωή του από τη στιγμή που άρχισε τις σπουδές του, σε ηλικία 18 χρόνων, συνήθιζε να σηκώνεται κάθε πρωί στις τέσσερις και να εργάζεται ως τις έξι το απόγευμα. Ήταν ευχαριστημένος γι' αυτό που έκανε και δεν επιθυμούσε τίποτε άλλο. Κατά τον Seyle αυτό που έχει σημασία είναι η επιλογή της εργασίας που μας ταιριάζει. Έτσι απαλλάσσεται κανείς από τον εξαναγκασμό της διαρκούς προσαρμογής, που αποτελεί τη βασική αιτία του αρνητικού στρες, κατά τον Seyle.<sup>(2)</sup>

Το να δώσει κανείς ένα νόημα στη δουλειά του σημαίνει να ελαττώσει το στρες. Εδώ τα λόγια του Νίτσε σχεδόν μας προειδοποιούν: «Όποιος έχει ένα Γιατί για τη ζωή, μπορεί να αντέξει σχεδόν το κάθε Πώς».

Έχει διαπιστωθεί ότι μερικά επαγγέλματα είναι περισσότερο αγχώδη από άλλα.

### **Διαβαθμίσεις του στρες με βάση το επάγγελμα**

Μεταλλωρύχος	8,3
Αστυνομικός	7,7
Δημοσιογράφος	7,5
Διαφημιστής	7,3
Οδοντίατρος	7,3
Δάσκαλος	6,2
Γεωργός	4,8
Μηχανικός	4,3

Ο καθηγητής Cooper και έξι ανεξάρτητοι ερευνητές εκτίμησαν τις παραπάνω ασχολίες σε μια κλίμακα απ' το ένα μέχρι το δέκα. Κάθε ένας από τους παραπάνω βαθμούς αντιπροσωπεύει το μέσο όρο αυτών των εκτιμήσεων.<sup>(33)</sup>

Πιο πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού έχει αντικαταστήσει αυτό του μεταλλωρύχου, στην κορυφή της κλίμακας άγχους.

## Οι βασικές πηγές του εργασιακού στρες

- Υπερβολικός φόρτος εργασίας
- Νέα τεχνολογία
- Κυλιόμενο ωράριο
- Χρονική πίεση και προθεσμίες
- Πολλές ώρες
- Ταξίδια και μετακινήσεις
- Κακές συνθήκες εργασίας
- Σχέσεις στη δουλειά
- Σεξουαλικές παρενοχλήσεις
- Προαγωγή και Υποβιβασμός
- Ασφάλεια στη δουλειά
- Το βάρος των ευθυνών
- Σύγκρουση καθηκόντων<sup>( 34,35,36)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΡΕΣ

### 6.1. Απλές στρατηγικές μείωσης του στρες

#### α) Αντιμετωπίζουμε κατευθείαν το αγχογόνο ερέθισμα

Η πρώτη κίνηση είναι να καταλάβουμε στο περιβάλλον που ζούμε και δραστηριοποιούμαστε, αυτά τα οποία είναι οι αιτίες που μας προκαλούν στρες. Χρειάζεται μεγάλη και συνεχής προσπάθεια, ανάλυση και καλή αυτογνωσία για να πετύχουμε:

- Την αποφυγή και απομάκρυνση από τη ζωή και το περιβάλλον μας, καταστάσεων που αυξάνουν τις απαιτήσεις που πρέπει να ικανοποιούμε
- Την ανάπτυξη μεθόδων καλύτερου χειρισμού αυτών των απαιτήσεων που είναι στη ζωή μας αναπόφευκτες.<sup>(39)</sup>

#### β) Μαθαίνουμε να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις

Η κάθε κατάσταση και το κάθε γεγονός αποκτούν την αξία που εμείς τους δίνουμε και, συνεπώς, προκαλούν τόσο άγχος όσο εμείς τους επιτρέπουμε. Κάθε άτομο κρίνει τα γεγονότα με διαφορετικό τρόπο από όλα τα άλλα άτομα. Επίσης το ίδιο αυτό άτομο κρίνει τα ίδια τα γεγονότα διαφορετικά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με τις συνθήκες.

Εκείνο που μας αναστατώνει δεν είναι τα ίδια τα γεγονότα, αλλά η αντίληψη που έχουμε γι' αυτά. Αν η αντίληψη αυτή μεταβληθεί, τότε είναι δυνατό να αλλάξει(να μειωθεί) και ο βαθμός του άγχους που νιώθουμε.<sup>(39,40)</sup>

#### **γ) Αντιμετωπίζουμε το άγχος σαν μια θετική δύναμη:**

- Μαθαίνουμε να λέμε όχι και οι στόχοι μας να είναι ελαστικοί.
- Κατανοούμε το δικαίωμα να κάνουμε λάθη.
- Διατηρούμε μια θετική εικόνα για τον εαυτό μας και αποφεύγουμε τις αρνητικές προφητείες για το μέλλον.
- Αναπτύσσουμε αυτοπεποίθηση.<sup>(40)</sup>

### **6.2. Προγραμματισμός του χρόνου**

Προγραμματίστε το χρόνο σας. Είναι σημαντικό να προγραμματίζετε τις υποχρεώσεις σας και τις ενέργειες σας τόσο μακροπρόθεσμα (για τις επόμενες εβδομάδες ή και μήνες) όσο και βραχυπρόθεσμα (για την επόμενη ημέρα ή ημέρες). Μπορείτε να λειτουργήσετε ως εξής:

- Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων.
- Αξιολογήστε τη σπουδαιότητα τους και το βαθμό επείγοντος.
- Φτιάξτε ένα κατάλογο υποχρεώσεων-δραστηριοτήτων που πρέπει να ολοκληρωθούν, για την επόμενη ημέρα, τις επόμενες ημέρες, τους επόμενους μήνες.
- Ασχοληθείτε πρώτα ή αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα. Μην θέτετε όμως υπερβολικούς στόχους.
- Μη βάζετε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου.
- Σημειώστε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνετε.
- Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγξτε τι καταφέρατε και κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας.

ΜΗΝ ξεχάσετε να προβλέψετε επαρκή χρόνο για διασκέδαση ή χαλάρωση.

- Προσπαθήστε να είστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά σας. Κάντε τις αλλαγές που χρειάζονται, όταν αυτό είναι απαραίτητο.<sup>(13,29,40)</sup>

### **6.3. Απλές, «καθημερινές» τεχνικές χαλάρωσης**

Οι τεχνικές αυτές ποικίλλουν και μπορεί να είναι :

- Άκουσμα ευχάριστης μουσικής
- Ενασχόληση με διάφορα σπορ
- Μια βόλτα στα μαγαζιά
- Ένας περίπατος
- Ένα-ζεστό μπάνιο
- Επίσκεψη σε φίλους, συντροφιά με φίλους
- Παιχνίδι με τα παιδιά
- Σινεμά, θέατρο, όπερα
- Παρακολούθηση τηλεόρασης
- Διάβασμα βιβλίων
- Ενασχόληση με τον κήπο
- Ξεφύλλισμα φωτογραφικών άλμπουμ
- Επίσκεψη στο κομμωτήριο ή το ινστιτούτο αισθητικής
- Έξοδος σε ρεστοράν ή μπαρ
- Επίσκεψη μουσείων
- Κέντημα, βελονάκι
- Εκδρομή
- Γυμναστική
- Εκτέλεση θρησκευτικών καθηκόντων, προσευχή
- Γιόγκα, διαλογισμός.

Όλα αυτά είναι απλές τεχνικές τις οποίες καθημερινά μεταχειρίζονται χιλιάδες άνθρωποι και είναι χρήσιμο για τον καθένα μας να έχει μερικές από αυτές στο ρεπερτόριο τεχνικών χαλάρωσης του.<sup>( 15)</sup>



## 6.4. Εξειδικευμένες τεχνικές χαλάρωσης

### 6.4.1. Χαλάρωση

Η χαλάρωση είναι μια δεξιότητα που θα έπρεπε να την κατέχουν όλοι. Είναι ένα ζωτικό στοιχείο που οδηγεί σε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Οι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης είναι χρήσιμες για τη χαλάρωση της μυϊκής έντασης που προκαλεί πονοκεφάλους και ημικρανίες. Βοηθούν στη μείωση της πίεσης του αίματος και των επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα. Είναι ευεργετικές για τις κυκλοφορικές διαταραχές, όπου η ροή αίματος στο δέρμα περιορίζεται, όπως στην ασθένεια του Ρέινοντ (Reynaud). Βοηθούν στη θεραπεία της αρθρίτιδας, της σπαστικής κολίτιδας, του άγχους, των κρίσεων πανικού, των διαταραχών του ύπνου και μιας σειράς άλλων σωματικών παθήσεων.<sup>(41,42)</sup>

Με τη χαλάρωση ενισχύεται επίσης η διανοητική υγεία. Βελτιώνονται η εγρήγορση και η συγκέντρωση, ενισχύονται η μνήμη και η δημιουργικότητα. Πάνω απ' όλα, η χαλάρωση σημαίνει οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν λιγότερο εξαρτημένοι από τεχνητά μέσα χαλάρωσης, όπως ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά και υπνωτικά φάρμακα. Η χαλάρωση μας παρέχει χρόνο να βγούμε από το χάος που είναι γύρω μας, και δίνει μια ευκαιρία στο σώμα και το πνεύμα να επαναφορτίσουν τις μπαταρίες τους που είναι διαρκώς σε χρήση.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές χαλάρωσης που μπορείτε να διαλέξετε, αλλά όποια κι αν προτιμήσετε, πρέπει να την εφαρμόζετε σε τακτική βάση, προκειμένου να έχετε τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη για τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Κάποιες από τις τεχνικές χαλάρωσης που υπάρχουν είναι: η άσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, οι αναπνευστικές ασκήσεις, η μάλαξη, η προοδευτική χαλάρωση-ασκήσεις Jacobson, η τεχνική Αλεξάντερ, η μέθοδος Mitchell, ο διαλογισμός, η βιοανατροφοδότηση ή βιοανάδραση (Biofeedback) κ.α.<sup>(43)</sup>

#### 64.2. Διαφραγματική αναπνοή

Η σωστή (διαφραγματική) αναπνοή μας βοηθά σημαντικά να χαλαρώνουμε. Είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμεσθε σ' αυτήν.

Ξεκινήστε να ασκείστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνετε την άσκηση. Στην καρέκλα ή όρθιοι αργότερα.

1. Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
2. Εισπνεύσατε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονες σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεστε.
3. Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) το λεπτό.

Στην αρχή μπορεί να νιώσετε ότι δεν λαμβάνετε αρκετό αέρα, αλλά καθώς θα εξασκείστε θα βρείτε ότι αυτός ο νέος τρόπος αναπνοής είναι ιδανικότερος και ανετότερος.

Η άσκηση αυτή θα πρέπει, μέχρι να γίνει κήμα του ατόμου, να γίνεται σε τακτική βάση δύο φορές τουλάχιστον ημερησίως. Το διάστημα που συνήθως συνιστάται για την πλήρη εκπαίδευση ποικίλλει, αλλά συνήθως συνιστάται να εφαρμόζεται η άσκηση ανελλιπώς για ένα διάστημα δύο τουλάχιστον μηνών. Μετά από την εκμάθηση αυτής της τεχνικής, το άτομο μπορεί να ελέγχει την αναπνοή του και μπορεί να εφαρμόζει, όταν χρειάζεται την κοιλιακή αναπνοή ακόμα και στην καθιστή θέση.<sup>(15,44)</sup>

#### 6.4.3. Χαλάρωση των μυών

Η παρακάτω τεχνική είναι πολύ απλή αλλά αποτελεσματική. Χρειάζονται μόνο 5-10 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε την επόμενη φορά που θα νιώσετε ότι βρίσκεστε κάτω από πίεση.

1. Καθίστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και «τεντωθείτε» λίγο.
2. Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά, "στρίβοντας" και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά η ένταση.
3. Αφήστε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο, όπως παραπάνω.
4. Νιώστε ότι η καρέκλα ή ο καναπές ή το δάπεδο στηρίζουν όλο το βάρος του σώματος σας. Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι βαριά και ότι "βυθίζονται" στο κάθισμα.

5. Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι. Χαλαρώστε το σαγόνι σας και το πρόσωπο σας.
6. Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, απλά αγνοήστε το. Μην του δώσετε σημασία.
7. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνετε τη λιακάδα, τη θάλασσα ή ό,τι άλλο σας ικανοποιεί. Φανταστείτε ότι είστε πραγματικά στο μέρος αυτό.
8. Για λίγα λεπτά κρατείστε αυτή τη χαλαρή θέση.<sup>( 44,45)</sup>

#### 6.4.4. Προοδευτική χαλάρωση-ασκήσεις Jacobson

Προοδευτική χαλάρωση είναι μία τεχνική κατά την οποία μια δυνατή μυϊκή σύσπαση ακολουθείται από μια ίση μυϊκή χαλάρωση του ίδιου μυός ή της ίδιας μυϊκής ομάδας. Η προοδευτική χαλάρωση έχει σκοπό να αυξήσει τον έλεγχο των ατόμων πάνω στους σκελετικούς μύες. Το άτομο παροτρύνεται να συσπά ισομετρικά μύες και μυϊκές ομάδες, για να μπορεί να αναγνωρίζει την ένταση.

Η σύσπαση-χαλάρωση γίνεται σε τρεις φάσεις:

- σύσπαση μιας ομάδας μυών,
- κράτημα της σύσπασης και τέλος
- χαλάρωση<sup>(46)</sup>

#### 6.4.5. Μάλαξη

Η μάλαξη σκοπό έχει να ελαττώσει τις επώδυνες συσπάσεις των μυών, που συχνά οφείλονται στον κακό αερισμό. Κάνει το αίμα να κυκλοφορεί πιο γρήγορα σ' αυτούς τους μύες, ώστε να έχουν καλύτερη οξυγόνωση. Ένας μυς που οξυγονώνεται σωστά δεν προκαλεί ποτέ πόνο και εργάζεται φυσιολογικά.

Η μάλαξη εφαρμόζεται στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα, στην πρόσθια και στις κορυφές του θώρακα, με τις παλάμες ή με τις άκρες των δακτύλων, αργά και βαθιά προκειμένου να επιφέρει κατευναστικό αποτέλεσμα στους συσπασμένους μύες. Οι θέσεις μάλαξης που υιοθετούνται είναι οι εξής: ύπτια, πρηνής και καθιστή με κλίση του κορμού προς τα εμπρός.<sup>(46)</sup>

#### 6.4.6. Βιοανατροφοδότηση (Biofeedback)

Είναι μία μέθοδος νοητικής εκπαίδευσης, ώστε το άτομο να καταστεί ικανό να ελέγχει τις αυτόματα ρυθμιζόμενες λειτουργίες του σώματος. Έτσι, μπορεί να παρακολουθεί μια οργανική αντίδραση στο στρες και να την αντιμετωπίζει με ανάλογη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, αν μετά μια στρεσογόνο μέρα το άτομο αισθάνεται πόνο και μυϊκή τάση στους ώμους, κάθεται ήσυχα και συγκεντρώνεται στη χαλάρωση των μυών του ώμου.<sup>(47)</sup>

Η βιοανατροφοδότηση είναι ένα επιστημονικά σχεδιασμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης, που μαθαίνει στο άτομο να ελέγχει μία ή περισσότερες από τις ακούσιες λειτουργίες του και περιλαμβάνει:

- σύνδεση του ατόμου με μόνιτορ,
- παρακολούθηση μιας συγκεκριμένης οργανικής λειτουργίας του (π.χ. καρδιακό παλμό),
- ανατροφοδότηση επιλεγμένης πληροφορίας για τη λειτουργία (π.χ. αύξηση ή μείωση της συχνότητας του καρδιακού παλμού με εικόνες ή ήχους).
- Επιβράβευση του ατόμου για επιτυχή μάθηση μερικού ελέγχου αυτής της λειτουργίας.

Μέσα στην τελευταία εικοσαπενταετία, η βιοανατροφοδότηση έχει εφαρμοστεί με αξιοσημείωτη επιτυχία στη συμπεριφορική ρύθμιση ακούσιων βιολογικών λειτουργιών.<sup>(48)</sup>

#### 6.4.7. Διαλογισμός

«Διαλογίζομαι» σημαίνει «σκέφτομαι», «στοχάζομαι», αλλά και «παύω να λειτουργώ σκεπτόμενος κάτι». Για τον Πλάτωνα, η σκέψη ήταν ο απώτατος σκοπός κάθε προσπάθειας του ανθρώπου, το απόλυτα ωραίο, το ανώτατο αγαθό.

Όταν το άτομο που διαλογίζεται, ξεχνάει τελείως τον εαυτό του, και αφιερώνεται ολοκληρωτικά στο αντικείμενο της σκέψης του, όταν εμβαθύνει και γίνεται ένα με αυτό, αισθάνεται λίγη από την ευτυχία που ακόμα και ο σκεπτικιστής Σοπενχάουερ θεωρούσε σαν τον απώτερο σκοπό του ανθρώπου. Πάντως, γενικά, είναι σπάνιες οι στιγμές που μπορούμε να φτάσουμε σε τέτοιο σημείο αφαίρεσης.<sup>(2)</sup>

Ο διαλογισμός του Γιόγκα και του βουδιστικού Ζεν, επίσης, καταπολεμεί το στρες. Στη Δύση, το Γιόγκα και το Ζεν χρησιμοποιούνται σαν μέσα βελτίωσης της λειτουργίας του οργανισμού και συνεπώς καλύτερης αντιμετώπισης των δυσκολιών της ζωής. Στην Ανατολή, αντίθετα, στόχος του διαλογισμού είναι η απομάκρυνση του ατόμου από την καθημερινότητα.

Όταν κανείς αφήνεται παθητικά στους στοχασμούς του, αυτόματα μεταβάλλονται και οι νευροφυτικές λειτουργίες του οργανισμού του. Η αναπνοή και ο σφυγμός γίνονται πιο ήρεμα, η έκκριση του ιδρώτα περιορίζεται, οι μύες χαλαρώνουν και βαραίνουν, οι συσπάσεις των αρτηριών σταματούν και έχει κανείς την αίσθηση ότι το σώμα-του θερμαίνεται· τα όργανα της κοιλιακής χώρας ηρεμούν και τα εγκεφαλικά κύτταρα λειτουργούν διαφορετικά, γεγονός που αποδεικνύεται από το εγκεφαλογράφημα με τη μορφή των κυμάτων α. Όποιος ηρεμεί, μπορεί να αναθεωρήσει την πορεία της ζωής του.<sup>( 2,45)</sup>

Υπάρχουν βέβαια και άτομα που πιστεύουν πως αυτό επιτυγχάνεται και μόνο με την απλή ξεκούραση. Αλλά οι επιστήμονες απέδειξαν οριστικά ότι η ανάληψη επιτυγχάνεται με το διαλογισμό τέσσερις φορές ταχύτερα από ό,τι με την απλή ξεκούραση.

Μεγάλη σημασία έχει και η χαρά της ζωής, που νιώθουν πολύ έντονα τα άτομα που κάνουν διαλογισμό. Η πραγματική χαρά προέρχεται από τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Και η χαρά αυτή είναι η καλύτερη αντιμετώπιση του στρες που υπάρχει.<sup>(42)</sup>

Μετά το διαλογισμό βλέπει κανείς τον εαυτό του με πολύ διαφορετικό τρόπο και αναθεωρεί, ταυτόχρονα, τη σοβαρότητα των διαφόρων στρες που υφίσταται, π.χ. δεν στεναχωριέται πια τόσο εύκολα. Αυτή η «απόσβεση συντονισμού των παθών», όπως την ονόμασε Schultz, είναι ταυτόχρονα και απόσβεση ή περιστολή των βλαβερών αντιδράσεων στρες.

Όποιος κάνει διαλογισμό και δεν είναι βέβαιος για τα αποτελέσματα ή τις συνέπειες της πρακτικής αυτής, θα πρέπει να το συζητήσει με το γιατρό του. Γιατί, αρκετά συχνά, άτομα που κάνουν διαλογισμό εξαρτώνται από την αγωγή ή τη βοήθεια κάποιου γιατρού ή ψυχιάτρου. Αυτό ίσχυα ιδιαίτερα για τα άτομα εκείνα που παρουσιάζουν τάσεις για διάφορες ψυχώσεις, όπως είναι η σχιζοφρένεια ή η ενδογενής κατάθλιψη. Κάτω από ορισμένες συνθήκες, ο διαλογισμός μπορεί να αποτελέσει για τα άτομα αυτά μια νέα αφορμή. Σε άτομα με νευρώσεις βαριάς μορφής είναι εξίσου παρακινδυνευμένο το να κάνουν διαλογισμό.<sup>(49,50)</sup>

## **6.5. Επαγγελματική βοήθεια**

### 6.5.1 Ιατρική βοήθεια

Ο πρώτος σταθμός για τους ανθρώπους που αναζητούν επαγγελματική βοήθεια μπορεί να είναι ο οικογενειακός γιατρός ή ο παθολόγος. Ο γιατρός συχνά μπορεί να προτείνει μόνος του τη λύση, αφού δει μερικές φορές τον ασθενή και βεβαιωθεί για την επιτυχημένη κατάληξη των συμβουλών ή της θεραπείας που σύστησε. Αλλά, σε μερικές περιπτώσεις, όταν ο γιατρός δεν έχει το χρόνο να παρακολουθήσει τον ασθενή, ή όταν το πρόβλημα είναι επίμονο και σοβαρό, είναι πρακτικά αναγκαία η προσφυγή σε κλινικούς ψυχολόγους, ψυχιάτρους ή ψυχοθεραπευτές. Υπάρχουν Κέντρα Ψυχικής Υγείας όπου δεν είναι απαραίτητο να δει κανείς πρώτα τον παθολόγο.<sup>(51)</sup>

### 6.5.2. Συμβουλευτική

Οι περισσότεροι επαγγελματίες που ασχολούνται με την υγεία, παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και συμβουλές στους ασθενείς τους, προσφέροντας σιγουριά, εξηγήσεις, ενθάρρυνση και συμπάθεια. Ο βασικός στόχος είναι να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ζήσουν τη ζωή που διάλεξαν και να τους κάνουν να κατανοήσουν τις συνέπειες που έχουν τα διάφορα γεγονότα της ζωής στους ίδιους, στην οικογένεια τους ή στην παρούσα κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Αυτό σημαίνει να εξερευνήσουν τα πραγματικά συναισθηματικά και πρακτικά γεγονότα που βιώνουν.<sup>( 51,52 )</sup>

Ένας σύμβουλος θα πρέπει να σας ενθαρρύνει να εκφράζετε τα αληθινά σας συναισθήματα και συγκινήσεις, είτε είναι λογικά είτε όχι, και να σας βοηθάει να κάνετε μια αναδρομή σε όλες τις συνθήκες που οδήγησαν, π. χ. σε μια κρίση. Θα πρέπει να εξετάζει όλες τις επιπλοκές και να ενθαρρύνει τον πελάτη να επεξεργαστεί νέες κατευθύνσεις και αποφάσεις για τη ζωή του - ταιριαστές και σε αρμονία με τον εαυτό του. Οι σύμβουλοι χρησιμοποιούν ποικίλες τεχνικές και έχουν φυσικά διαφορές ως προς την προσωπικότητα και την πείρα τους. Μπορείτε να βρείτε έμπειρους συμβούλους στη Βρετανική Ένωση Συμβουλευτικής. Τα βασικά προτερήματα ενός συμβούλου είναι η συμπάθεια και η κατανόηση, η συναισθηματική θέρμη και ειλικρίνεια.<sup>(28)</sup>

### 6.5.3. Ψυχοθεραπεία

Οποιαδήποτε θεραπεία ψυχολογικής πάθησης, περιλαμβανομένου και του στρες, που δεν στηρίζεται σε μεθόδους σωματικής παρέμβασης, όπως ηλεκτροσόκ ή φάρμακα, εμπίπτει στη γενική κατηγορία της ψυχοθεραπείας.

Το πιο σημαντικό μέρος αυτής της θεραπείας γίνεται με τη συζήτηση - επικοινωνία, το άκουσμα των προβλημάτων και την προσπάθεια επανακατεύθυνσης του θυμού, της ματαίωσης ή της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, με πιο αποδεκτούς τρόπους. Συχνά η ψυχοθεραπεία μπορεί να αναγνωρίσει τα σπέρματα των σημερινών προβλημάτων σε βαθιά ριζωμένες και ξεχασμένες δυσκολίες από την παιδική ηλικία, οπότε αναπτύσσει μεθόδους για να ξεπεραστούν αυτά τα τραυματικά φράγματα που εμποδίζουν την προσωπική ωρίμανση και ανάπτυξη. Οι περισσότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις βασίζονται στην ιδέα ότι, οι δυσκολίες που προκύπτουν από διαπροσωπικές σχέσεις, συμβάλλουν σημαντικά στο στρες και την κατάθλιψη. Αυτός ο τύπος θεραπείας, λοιπόν, επικεντρώνεται στα συναισθήματα του πελάτη, όπως αυτά εκφράζονται στις στενές του σχέσεις, και εστιάζει τη θεραπευτική του προσέγγιση την οικογένεια, τη δουλειά, τους φίλους και στη στάση του πελάτη απέναντι στη ζωή και την κοινωνία γενικά.<sup>(53)</sup>

Υπάρχουν, όπως και στη συμβουλευτική, πολλές διαφορετικές τεχνικές ψυχοθεραπείας. Μία απ' αυτές είναι και η «γνωστική» προσέγγιση, όπου ο θεραπευτής στοχεύει στην ενθάρρυνση του πελάτη, ώστε να αλλάξει τους μη βοηθητικούς τρόπους σκέψης - μ' άλλα λόγια ν' αρχίσει να μαθαίνει από την εμπειρία. Υπάρχουν όμως και άλλες τεχνικές θεραπείας, όπως η οικογενειακή θεραπεία, η ομαδική θεραπεία, η θεραπεία συμπεριφοράς και η ψυχανάλυση. Το κάθε άτομο, ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες, ωφελείται την κάθε φορά από άλλον τύπο θεραπείας.

Το να μιλάμε στους ανθρώπους μπορεί να έχει μια θεραπευτική αξία από μόνο του. Είναι σαν να βγάζουμε ένα βάρος από τους ώμους μας – σαν να κάνουμε μια συναισθηματική κάθαρση. Οι ομάδες αυτοβοήθειας λειτουργούν, σε μεγάλο βαθμό, μ' αυτόν τον τρόπο, φέρνοντας σε επαφή ανθρώπους που έχουν μεταξύ τους κοινό τρόπο σκέψης και παρόμοια προβλήματα, έτσι ώστε να απολαμβάνουν μαζικά αίσθηση ασφάλειας. Σε μια ομάδα αυτοβοήθειας οι άνθρωποι βρίσκονται όλοι στην ίδια «αυλή» και συνειδητοποιούν ότι δεν είναι οι μόνοι στον κόσμο που έχουν ένα συγκεκριμένο πρόβλημα.<sup>(50,53)</sup>

## 6.6. Περιορισμός του στρες με ψυχική υγιεινή

### 6.6.1. Η έκφραση των συναισθημάτων

Οι άνθρωποι διαφέρουν - εξαιτίας της ιδιοσυγκρασίας τους - στην ένταση των συναισθημάτων τους, είναι όμως κοινή πεποίθηση ότι η συστηματική απώθηση των συναισθημάτων οδηγεί σε ψυχολογικά προβλήματα, ιδιαίτερα εάν η απώθηση αυτή είναι καθολική (δηλαδή απωθούνται όλα τα συναισθήματα πάντοτε) και όχι επιλεκτική (δηλαδή απωθούνται ορισμένα συναισθήματα σε ορισμένες περιπτώσεις). Τα ψυχολογικά αυτά προβλήματα περιλαμβάνουν καταστάσεις όπως εσωτερικές συγκρούσεις, κατάθλιψη, εμμονές, αυτό -απόρριψη και αόριστο, αιωρούμενο άγχος. Επίσης, οι γιατροί που ασχολούνται με τις ψυχοσωματικές ασθένειες και το δεσμό πνεύματος – σώματος συμφωνούν ότι η απώθηση των συναισθημάτων μπορεί να αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης ορισμένων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων.<sup>(51)</sup>

Το σημαντικό πρώτο βήμα είναι δώσετε την άδεια στον εαυτό σας να νιώσει τα συναισθήματα του. Να δώσετε στον εαυτό σας την άδεια να θυμώσει, να φοβηθεί, να ευχαριστηθεί ή οτιδήποτε άλλο.

Ένα μεγάλο μέρος της απώθησης προέρχεται από τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, όπου τα παιδιά μαθαίνουν να συσχετίζουν τα συναισθήματα τους με κάτι δυσάρεστο ή και «αμαρτωλά». Όταν τα παιδιά τιμωρούνται για την έκφραση των συναισθημάτων τους στην ενήλικη πλέον ζωή τους δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να εκφράσουν ό,τι αισθάνονται, να θυμώσουν ή να ευχαριστηθούν. Δώστε λοιπόν στον εαυτό σας την άδεια να έχει συναισθηματική ζωή και να τη γνωρίζει. Εάν δεν μπορείτε να του δώσετε αυτή την άδεια δημόσια, ας μείνει αυτό «μεταξύ σας».<sup>(31)</sup>

Μετά από μία ευχάριστη μέρα, πηδήξτε από χαρά. Φερθείτε σαν ένα χαρούμενο παιδί. Τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματα τους με κινήσεις και χειρονομίες. Πηδήξτε, χορέψτε, ξαπλώστε στο πάτωμα, κλωτσήστε. Εάν δεν είχατε ποτέ την ευκαιρία να τα κάνετε αυτά χωρίς ν' ακούσετε κατσάδα από τους μεγάλους, κάντε τα τώρα. Εάν ντρέπεστε γι' αυτά, ακόμα κι όταν δεν σας βλέπει κανείς, θα πρέπει να αναρωτηθείτε γιατί. Γιατί ντρέπεστε ακόμα και τον εαυτό σας; Η απάντηση είναι συνήθως ότι υπάρχει ένας εσωτερικευμένος γονιός που σας παρατηρεί και σας επιπλήττει. Αντιμετωπίστε και εξαφανίστε τον «εσωτερικό» σας γονιό. Δεν είναι παρά ο συνηθισμένος τρόπος που σκέπτεστε και νιώθετε, που προέρχεται από τις παιδικές σας εμπειρίες.<sup>(51)</sup>



### 6.6.2. Το χιούμορ ενάντια στο στρες

Λέγεται πως το καλύτερο φάρμακο είναι το γέλιο. Το γέλιο επιδρά ευνοϊκά, χαλαρώνοντας ιδιαίτερα την περιοχή της κοιλιάς και συνεπώς, λόγω των κινήσεων του διαφράγματος που συνεπάγεται, υποβοηθά την πέψη. Ένα ειλικρινές χαμόγελο στο οποίο συμμετέχουν το στόμα, τα μάτια και η καρδιά, χαλαρώνει τους μυς του προσώπου και θεωρείται ότι αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Χρειάζεται πολύ περισσότερη ενέργεια για να σφίγγετε και να σουφρώνετε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σε μια γκριμάτσα. Το χαμόγελο μειώνει τον εκνευρισμό, τον θυμό, και την εχθρότητα. Είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για τις δύσκολες ή τρομακτικές καταστάσεις. «Γελάς και όλα γύρω σου γελούνε», λέει ένα τραγούδι. Τέλος θυμηθείτε ότι ο τρόπος που γελάτε μπορεί να πει πολλά στους άλλους για την προσωπικότητά σας.<sup>(8,38)</sup>

Η προσδοκία για ένα καλό γέλιο, ακόμη και μέρες πριν από το γεγονός που θα προσφέρει γέλιο, αυξάνει στο αίμα τις ενδορφίνες, μειώνει τις ορμόνες που έχουν σχέση με το στρες, αυξάνει ορμόνες που σχετίζονται με τη χαλάρωση και την ευχαρίστηση. Οι ορμονικές αλλαγές που δημιουργούνται ακόμη και από την προσδοκία για το γέλιο, μελετήθηκαν σε 16 εθελοντές άντρες, σε έρευνα που έγινε από επιστήμονες του πανεπιστημίου Irwin της Καλιφόρνιας. Στο αίμα των εθελοντών μετρήθηκαν ορμόνες όταν οι άνδρες αυτοί περίμεναν από 3 μέρες πριν, να δουν ένα ευχάριστο γεγονός που αναμενόταν ότι θα τους προκαλούσε πολύ γέλιο.<sup>(13)</sup>

#### **Οι μετρήσεις έδειξαν:**

- Πτώση κατά 39% των επιπέδων της κορτιζόνης στο αίμα, η οποία είναι ορμόνη που σχετίζεται με το στρες
- Πτώση κατά 70% της αδρεναλίνης, η οποία είναι κατ' εξοχήν ορμόνη του στρες
- Αύξηση κατά 27% της ενδορφίνης, η οποία είναι ορμόνη που παράγεται από τον οργανισμό, ανάλογη της μορφίνης και η οποία κάνει το άτομο να νιώθει καλά
- Αύξηση κατά 87% της αυξητικής ορμόνης. Η αυξητική ορμόνη έχει θετικές επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα που είναι το σύστημα άμυνας του οργανισμού

Η μείωση των ορμονών του στρες συμβάλλει και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η μείωση του στρες και της αρτηριακής πίεσης μειώνουν τον κίνδυνο βλάβης στο ενδοθήλιο που είναι ο εσωτερικός χιτώνας του αυλού των αρτηριών.

Οι γιατροί επειδή δεν μπορούν να γράφουν συνταγή ενός φαρμάκου για γέλιο, θα ήταν καλό να εξηγούν στους ασθενείς τους πόσο σημαντικό είναι να επιδιώκουν να κάνουν δραστηριότητες που να τους προσφέρουν άφθονο γέλιο.<sup>(13)</sup>

### 6.6.3. Άλλες ψυχολογικές μέθοδοι

Το κλάμα παίζει, μερικές φορές, εξαιρετικά σημαντικό ρόλο για την ψυχική μας ισορροπία. Όποιος μπορεί να ξαλαφρώνει με το κλάμα, απαλλάσσεται από τις ψυχικές εντάσεις και συνεπώς από τις αντιδράσεις του στρες. Έχει επίσης εκφραστεί η υπόθεση ότι τα χαμηλά ποσοστά καρδιακών προσβολών στις γυναίκες σχετίζονται με την ικανότητα τους να ξεσπούν σε κλάματα, όταν νιώθουν την ανάγκη. Πάρα πολλοί άνδρες έχουν χάσει το χάρισμα να δακρύνουν. Ίσως όμως η κοινωνική προκατάληψη δεν επιτρέπει στους άνδρες να κλαίνε δημόσια.

Αναπτύξτε μια ειρωνική διάθεση απέναντι στο ίδιο σας το πρόβλημα ή στη συμπεριφορά σας, ακόμα και στους φόβους σας. Προσπαθήστε να βλέπετε πάντοτε την αστεία πλευρά της φοβισμένης σας συμπεριφοράς. Ακόμα και ο Λούθηρος έλεγε: «ο καλύτερος τρόπος να εκδιώξεις το διάβολο είναι να τον περιγελάσεις».

Αν ο σύντροφος σας έχει υποστεί την επίδραση κάποιου στρες, οφείλετε να επιχειρήσετε να του τονώσετε το ηθικό, δείχνοντας του την αγάπη σας. «Η αγάπη περνάει από το δέρμα», αυτό φαίνεται και στον αγώνα για την καταπολέμηση του στρες: εκείνος που δέχεται τα χάδια του συντρόφου του, ξεχνάει γρήγορα το στρες που πέρασε πριν λίγο. Η έλλειψη αγάπης αποτελεί, αντίθετα, στρες. Η αγάπη, η στοργή, είναι η καλύτερη βοήθεια που μπορεί κανείς να δώσει στα μικρά, αλλά και στα μεγάλα παιδιά. Το ίδιο ισχύει και για τους ενήλικες: οι αντιδράσεις του στρες εξανεμίζονται σ' ένα οικείο, γεμάτο κατανόηση περιβάλλον. Την εποχή του Μεσαίωνα ο κόσμος έλεγε ότι «η αγάπη είναι η ύψιστη θεραπευτική τέχνη». Το να δίνουμε και να παίρνουμε αγάπη είναι ζωτικό για όλους.

Εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων, για να ξεπεράσουν τις στεναχώριες τους, εφαρμόζουν ακόμα και σήμερα την προσευχή. Γιατί να μη βοηθήσετε κι εσείς τον εαυτό σας στις ιδιαίτερα δύσκολες καταστάσεις με τον τρόπο αυτό; Αξίζει να προσπαθήσετε.<sup>(2,54)</sup>

## 6.7. Πώς θα μειώσετε το στρες λόγω του περιβάλλοντος

Πολλοί παράγοντες του περιβάλλοντος μας μπορούν να μας προκαλέσουν στρες. Πρέπει να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε τους παράγοντες αυτούς και να τους απομακρύνουμε. Οι παράγοντες αυτοί είναι:

1. Η ποιότητα του αέρα στους χώρους που βρισκόμαστε. Είναι σημαντικό να υπάρχει στους χώρους όπου σπαταλούμε τον περισσότερο μας χρόνο καλής ποιότητας αερισμός και φίλτρα αέρος. Η απουσία καλής ποιότητας αέρα είναι δυνατό να προκαλέσει σωματικές ασθένειες. Συνήθως προκαλούνται βήχας και πόνος στο λάρυγγα. Η υγρασία του αέρα παίζει επίσης ρόλο. Ο πολύ ξηρός αέρας ή πολύ υγρός αέρας προκαλούν ενοχλήσεις. Η ρύθμιση της υγρασίας του αέρα είτε με αφαίρεση υγρασίας με ειδικούς ρυθμιστές, είτε με προσθήκη υγρασίας ακόμη και με την τοποθέτηση μερικών φυτών, συμβάλλουν στο να γίνεται ο αέρας πιο άνετος. Σε χώρους εργασίας μπορούν να εγκατασταθούν καλά συστήματα εξαερισμού ή καθαρισμού του αέρα. Στο σπίτι το τακτικό άνοιγμα των παραθύρων βελτιώνουν την ποιότητα του αέρα.
2. Ο ανεπιθύμητος θόρυβος είναι αιτία που αυξάνει το στρες. Για τον λόγο αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν απομονωτικά, διαχωριστικά, χαλιά, κουρτίνες που μειώνουν την ηχορύπανση. Επίσης μπορούν να σχεδιαστούν ήσυχα δωμάτια ή χώροι για να λαμβάνουν εκεί χώρα σημαντικές εργασίες που χρειάζονται συγκέντρωση.
3. Τα χρώματα παίζουν ρόλο στην ψυχική διάθεση και στο επίπεδο ενέργειας μας. Το κόκκινο χρώμα συσχετίζεται με αισθήματα θυμού ή επιθετικότητας. Άλλα χρώματα όπως το πράσινο θεωρούνται συμβατά με τον ύπνο ενώ το μπλε με την ηρεμία. Σίγουρα η επιλογή του χρώματος είναι προσωπική υπόθεση. Όμως κάθε φορά που είναι δυνατό, είναι καλό να επιλέγουμε χρώματα και τις αντίστοιχες αποχρώσεις ή σκιάς, οι οποίες μειώνουν τη δική μας ένταση και μας κάνουν να νιώθουμε πιο άνετα.
4. Η ακαταστασία και η διάταξη των επίπλων. Διατηρώντας μόνο αυτά που είναι απαραίτητα στους χώρους σας, πετυχαίνετε μια καλύτερη τάξη και καθαριότητα. Δεν χάνετε πολύτιμο χρόνο και ούτε εκνευρίζετε διότι ψάχνετε κάτι και δεν το βρίσκετε. Ο συνωστισμός προκαλεί ένταση και έτσι μην φορτώνεται το περιβάλλον σας με έπιπλα που δεν είναι απόλυτα αναγκαία.
5. Δημιουργείστε τον δικό σας προσωπικό χώρο στη εργασία ή στο σπίτι. Στο δικό σας χώρο μπορείτε να ηρεμήσετε, να συγκεντρώσετε τις δυνάμεις σας και να αυξήσετε την ενέργεια σας.<sup>( 13,54)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΥΠΝΟΣ

Ο βαθύς ανανεωτικός ύπνος είναι από τα πιο πολύτιμα αγαθά που διαθέτουμε, γιατί όλες μας οι σωματικές και ψυχικές δυνάμεις εξαρτώνται από την ενέργεια που μας χαρίζει. Είναι ο μοναδικός τρόπος αναφόρτισης που διαθέτουμε κι απ' αυτόν εξαρτάται όλη η ζωή μας.

Η αϋπνία της νύχτας προκαλείται απ' την υπερένταση της μέρας. Αυτή την υπερένταση όμως μπορείτε να την εξαφανίσετε με τη βοήθεια της χαλάρωσης. Αν περάσατε όλη τη μέρα σας τρέχοντας σαν τρελοί, πνιγμένοι από τις ανησυχίες, τσακισμένοι από την νευρικήτητα και την ανυπομονησία, όταν έρχεται η ώρα του ύπνου η υπερένταση σας είναι τόσο μεγάλη που δε μπορείτε να την αποβάλλετε και την παίρνετε μαζί σας, στο κρεβάτι. Έτσι, το κρεβάτι σας γίνεται ακόμα ένα εμπόδιο, ακόμα μια αιτία έντασης αντί να είναι ένα ευλογημένο μέρος άνεσης κι ανακούφισης.<sup>(54,55)</sup>

### Πρακτικές πλευρές

- Άνετο κρεβάτι. Μια και περνάμε το ένα τρίτο της ζωής μας στο κρεβάτι, είναι απαραίτητο να φροντίσουμε να είναι αναπαυτικό. Πρέπει να αποφεύγει κανείς το πολύ μαλακό κρεβάτι, γιατί δε στηρίζει τη σπονδυλική στήλη και προκαλεί πόνους στην πλάτη, καθώς επίσης και το πολύ σκληρό που δε στηρίζει τα βαθουλώματα μεταξύ των ώμων και των γοφών και μεταξύ των γοφών και των αστραγάλων. Χωρίς τη σωστή υποστήριξη τα νεύρα στα βαθουλώματα δε χαλαρώνουν. Το καλύτερο είναι ένα σφιχτό στρώμα που να ταιριάζει στο βάρος σας και την άνεση σας. Κατά κανόνα, όσο πιο ακριβό είναι ένα στρώμα, τόσο πιο καλό.
- Το υπνοδωμάτιο να είναι ζεστό, αλλά να αερίζεται συχνά. Ο δροσερός αέρας που μπαίνει στο δωμάτιο, βοηθάει πολύ τον αναζωογονητικό ρόλο του ύπνου. Είναι εύκολο να νιώσουμε δυσφορία αν ζεσταινόμαστε πολύ και δεν έχουμε αρκετό οξυγόνο.
- Εξασφαλίζουμε ένα σκοτεινό και ήσυχο δωμάτιο. Ένα δωμάτιο με θόρυβο, χωρίς κουρτίνες ή παραθυρόφυλλα, θα ήταν αληθινός εφιάλτης, ακόμα κι αν μπορούσαμε να αποκοιμηθούμε. Δεν είναι πάντα δυνατό να κοιμάται κανείς στο ιδανικό περιβάλλον, αλλά μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε τους περισπασμούς, βάζοντας στα παράθυρα στόρια ή κουρτίνες, κρατώντας τις πόρτες κλειστές και καταφεύγοντας, αν χρειάζεται σε ωτοασπίδες, που μπορούμε να βρούμε σε φαρμακεία.<sup>(13)</sup>
- Αποφεύγουμε να τρώμε πολύ αργά το βράδυ, για να αποφύγουμε την πιθανότητα δυσπεψίας και καούρων. Το γεμάτο στομάχι ερεθίζει το έντερο, επιφέρει αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και εφίδρωση,

προκαλώντας, συχνά, δυσφορία. Το αίμα κυκλοφορεί γρηγορότερα, έτσι μπορούμε να ακούμε τους σφυγμούς μας αν ακουμπάμε το αυτί μας στο μαξιλάρι. Το καθυστερημένο βραδινό φαγητό βλάπτει επίσης τη γραμμή του σώματος μας, διότι η ενέργεια που παράγεται με την πέψη δεν θα χρησιμοποιηθεί όσο κοιμόμαστε και θα μετατραπεί σε λίπος.<sup>(4)</sup>

- Αποφεύγουμε το υπερβολικό κάπνισμα και ποτό το βράδυ. Το κάπνισμα είναι διεγερτικό και ερεθίζει το νευρικό σύστημα. Το αλκοόλ, πάλι, είναι καταθλιπτικό. Μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ότι νυστάζουμε κι ότι είμαστε κουρασμένοι, έτσι ώστε να κοιμηθούμε αμέσως, αλλά να μας αναγκάζει να ξυπνήσουμε στα μισά της νύχτας, όταν το σώμα έχει ξεπεράσει τις επιδράσεις του αλκοόλ και θέλει να αδειάσει την κύστη του. Επειδή το σώμα γρήγορα συνηθίζει στο αλκοόλ, γίνεται όλο και πιθανότερο να κοιμόμαστε άσχημα στο μέλλον.
- Αποφεύγουμε άλλα κρυφά διεγερτικά. Για πολλούς αιώνες, η καφεΐνη και το μαύρο (κινέζικο) τσάι χρησιμοποιούνταν για να κρατάει τον κόσμο ξύπνιο. Η κόκα-κόλα, το κόκκινο κρασί, η σοκολάτα και το τυρί περιέχουν επίσης διεγερτικά-το ίδιο συμβαίνει και με πολλά φάρμακα. Τα φάρμακα για μείωση της όρεξης, τα σπρέι για το άσθμα, μερικά παυσίπονα και αντικαταθλιπτικά είναι ανάμεσα στα πιο συνηθισμένα διεγερτικά φάρμακα.<sup>(56)</sup>
- Χαλαρώνουμε πριν πάμε στο κρεβάτι. Καλό είναι να διαθέτουμε δύο ώρες για τη χαλάρωση μας στο τέλος της ημέρας, πριν πάμε στο κρεβάτι. Λίγη απαλή μουσική, ήρεμο διάβασμα, γιόγκα ή κάποια άλλη τεχνική χαλάρωσης μπορεί να μας φανούν χρήσιμα, όπως και μια ευχάριστη, ήρεμη στιγμή με το σύντροφο και την οικογένεια.
- Δεν υπάρχει ιδανική διάρκεια ύπνου. Ορισμένοι άνθρωποι χρειάζονται δέκα ώρες ύπνου, ενώ άλλοι μόνο τρεις. Η καλύτερη ένδειξη για το αν χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο είναι το πώς αισθανόμαστε μετά από περιόδους ύπνου διαφορετικής διάρκειας.<sup>(4)</sup>

### **Γιατί πρέπει να αποφεύγουμε τα φάρμακα**

Η απάντηση είναι ότι τα υπνωτικά χάπια δεν είναι αποτελεσματικά σε μακροπρόθεσμη βάση και συχνά προκαλούν εθισμό. Όταν σταματήσετε να τα χρησιμοποιείτε, μπορεί να ανακαλύψετε ότι ο ύπνος σας είναι χειρότερος από ποτέ, οπότε ίσως μπείτε στον πειρασμό να τα ξαναρχίσετε.<sup>(56)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το είδος της διατροφής που ακολουθεί ένα άτομο και ο τρόπος που παίρνει την τροφή του αποτελούν πολιτισμικά στοιχεία που συνήθως μαθαίνονται από την παιδική ηλικία και μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο το άτομο μεγαλώνει.

Οι άνθρωποι έχουν την τάση να υποσιτίζονται ή να υπερσιτίζονται, όταν νιώθουν στρες, να καταφεύγουν σε βιαστικά, πρόχειρα γεύματα. Σε περιόδους στρες ο οργανισμός καταναλίσκει την ενέργεια πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως, γι' αυτό η υγιεινή διατροφή έχει διπλή σημασία. Επιπλέον, η πρόσθετη πίεση στο καρδιαγγειακό σύστημα σημαίνει ότι η καρδιά χρειάζεται τη βοήθεια ειδικής δίαιτας της «καρδιοσωτήριας δίαιτας».<sup>(13,51)</sup>

Η διαδικασία της πέψης ξεκινά από το στόμα γι' αυτό η τροφή πρέπει να μασιέται καλά. Το άτομο όταν κάθεται στο τραπέζι να φάει πρέπει να είναι ήρεμο, να έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο να διαθέσει για το φαγητό του, τουλάχιστον 20-30 λεπτά και να φροντίζει να γευματίζει σ' ένα όμορφο περιβάλλον. Το κάθε γεύμα πρέπει να λαμβάνεται όταν το στομάχι έχει αδειάσει από το προηγούμενο γεύμα και όταν το άτομο αισθάνεται πείνα. Κατά τη διάρκεια του πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υγρών.

Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητο διατροφικό στοιχείο, όμως είναι χρήσιμο να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος και να προτιμώνται τα άσπρα άπαχα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά.

Χρήσιμο είναι να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, ενώ θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην «κρυμμένη» ζάχαρη που δεν αντιλαμβάνεται κανείς την ποσότητα που καταναλώνει, όπως ζάχαρη που περιέχεται στα αναψυκτικά και στους καφέδες. Αγοράστε κομπόστες χωρίς ζάχαρη.

Καλό είναι να μη χρησιμοποιούνται κονσέρβες, αλλά φρέσκα τρόφιμα και να αποφεύγονται τα αλλαντικά, τα παστά, και γενικά τα συντηρημένα τρόφιμα.

Η μείωση της κατανάλωσης αλατιού είναι χρήσιμη και υγιεινή. Άλλωστε ο οργανισμός παίρνει το αλάτι που χρειάζεται από αυτό που περιέχουν οι τροφές στη φυσική τους κατάσταση. Το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα και στις σαλάτες είναι πολιτισμικό στοιχείο που μας έχει επιβληθεί. Προσθέτουμε καθημερινά αλάτι στην τροφή μας από συνήθεια και όχι από πραγματική ανάγκη.<sup>(28,51)</sup>

Τα λίπη θα πρέπει να αποφεύγονται. Οι ενήλικες δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 80γρ. λίπους. Προτιμήστε τα λίπη σε πολυακόρεστα παρά σε κεκορεσμένη μορφή. Τα φυτικά έλαια είναι στην πλειοψηφία τους ακόρεστα, ενώ το κόκκινο κρέας, τα σκληρά τυριά, οι κρέμες, τα αυγά και το φρέσκο βούτυρο είναι

κεκορεσμένα. Το τηγάνισμα όμως μετατρέπει τα πολυακόρεστα σε κεκορεσμένα. Το ίδιο και η επεξεργασία των μαργαρινών.

Τρώτε όσες περισσότερες φυτικές ίνες μπορείτε, σε μορφή ψωμιού ολικής αλέσεως, δημητριακών για πρωινό κ.α. Το στρες κατατρώει τη βιταμίνη Β. Ενισχύστε τη βιταμίνη Β στον οργανισμό σας με προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο(χάπια, κάψουλες) και περιέχουν όλες τις βιταμίνες της ομάδας Β.

Η αρμονική δίαιτα βοηθά πολύ στην αντιμετώπιση του στρες και μια πολύ καλή και κατάλληλη για το κλίμα της χώρας μας δίαιτα είναι η μεσογειακή.<sup>(28)</sup>

## **ΝΕΡΟ ΜΕΣΑ-ΕΞΩ**

Στις οργανικές συνέπειες του στρες περιλαμβάνονται η αφυδάτωση και η παρεπόμενη πήξη του αίματος, ο υποσιτισμός του δέρματος, οι πεπτικές διαταραχές και η γενική αναστάτωση του μεταβολισμού. Ένα σημαντικό αντίδοτο στην αφυδάτωση είναι η αύξηση της λήψης υγρών. Το τσάι, ο καφές και το οινόπνευμα είναι διουρητικά, γι' αυτό και δε βοηθούν. Πιείτε λίγο νερό ή χυμούς φρούτων χωρίς ζάχαρη.

Η χρήση του νερού, εσωτερική ή εξωτερική, τονώνει τον οργανισμό. Ένα ντους βοηθά στη μείωση του στρες επειδή, εκτός των άλλων, οι σταγόνες του νερού αυξάνουν τα αρνητικά ιόντα στον αέρα που αναπνέουμε. Αλλά και η ίδια η αίσθηση του νερού στο δέρμα έχει ηρεμιστικές επιδράσεις. Σε όλους αρέσει η πολυτέλεια ενός ζεστού μπάνιου όταν τελειώνει η δουλειά. Ένα κρύο ντους, όμως είναι ακόμα καλύτερο, αρκεί να μην κάνουμε το βράδυ πριν κοιμηθούμε.<sup>(51)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η σωματική άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση των συνεπειών του στρες. Αυτό εξυπακούεται, αφού οι συνέπειες αυτές είναι απλώς το αποτέλεσμα της προετοιμασίας του οργανισμού για δράση. Όταν η δράση αυτή δεν εκτελείται, η ενέργεια παραμένει στον οργανισμό προκαλώντας εντάσεις και όλες τις υπόλοιπες ανεπιθύμητες οργανικές συνέπειες. Η σωματική άσκηση βοηθά στην εκτόνωση αυτής της ενέργειας, ενθαρρύνει το μυαλό να στραφεί σε άλλες σκέψεις και να ξεχάσει τις απογοητεύσεις και τις πιέσεις που αναστάτωσαν τον οργανισμό.<sup>(51)</sup>

Υπάρχουν αρκετές αποδείξεις ότι οι άνθρωποι που γυμνάζονται αποκτούν μεγαλύτερη ενεργητικότητα, αισθάνονται καλύτερα και είναι λιγότερο επιρρεπείς σε ασθένειες που σχετίζονται με το στρες. Για να χρησιμοποιήσουμε τεχνική ορολογία, η τακτική άσκηση σε κάποιο βαθμό έντασης φαίνεται ότι βελτιώνει την απόδοση του καρδιαγγειακού συστήματος (η καρδιά διοχετεύει περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο), ότι μειώνει την πίεση και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ότι βελτιώνει την ισορροπία των λιπιδίων στο αίμα (συγκεκριμένα, η χοληστερόλη στο αίμα, υπό μορφή λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας, μειώνεται, ενώ αυξάνονται οι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας). Η άσκηση αυξάνει επίσης τα επίπεδα των ενδορφινών (πρωτεΐνες με χημική σύνθεση παρόμοια του οπίου ή της μορφίνης) στο αίμα και αυτό θεωρείται, από ορισμένους ειδικούς, υπεύθυνο για το αίσθημα ευφορίας που προκαλεί πολύ συχνά η άσκηση. Εκτονώνει την ένταση των μυών, διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και καθυστερεί το αθήρωμα (την εναπόθεση των λιποειδών ουσιών στο εσωτερικό των αρτηριών - το πουρί στις αρτηρίες), κύριο παράγοντα καρδιακών προσβολών. Τέλος, εκτός από τη βοήθεια που προσφέρει η άσκηση στον έλεγχο του βάρους, βοηθά επίσης στη διατήρηση της ευελιξίας των κλειδώσεων, προφυλάσσοντας από το μούδιασμα που συνοδεύει συχνά την ένταση και το στρες.<sup>(51,55)</sup>



Εάν έχετε πολλά χρόνια να ασκηθείτε σωματικά, θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής. Αυτό ισχύει περισσότερο για όσους είναι πάνω από 35 χρόνων ή έχουν λόγους να πιστεύουν ότι η φυσική τους κατάσταση δεν είναι καλή. Εννοείται, επίσης, ότι δεν πρέπει να πιέζετε τον οργανισμό πολύ. Η σωματική άσκηση προϋποθέτει προσπάθεια, αλλά δε χρειάζεται να γίνει οδυνηρή για να σας κάνει καλό. Η υπερβολική πίεση του οργανισμού μπορεί όχι μόνο να αποδειχτεί επικίνδυνη αλλά και να σας αποθαρρύνει από τη συνέχιση της προσπάθειας σας. Μόλις περάσει ο αρχικός ενθουσιασμός, η σκληρή άσκηση θα χάσει κάθε γοητεία και σταδιακά θα εγκαταλειφθεί. Διαλέξτε ένα είδος άσκησης που σας αρέσει, ώστε η εμπειρία αυτή να είναι πάντα ευχάριστη. Έτσι το μυαλό δε θ' αναπτύξει αντιστάσεις σ' αυτήν.<sup>(13)</sup>

### **Τα ευεργετήματα της άσκησης**

Οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά έχουν συνήθως καλύτερη επαφή με το σώμα τους και τον τρόπο που αυτό νιώθει και λειτουργεί. Οι άνθρωποι που γυμνάζονται τακτικά έχουν συνήθως την ικανότητα να σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά. Νιώθουν καλύτερα με τον εαυτό τους και έχουν οξύτερα και πιο γρήγορα αντανακλαστικά. Πολλοί, όμως, νιώθουν τόσο καλά χάρη στη γυμναστική, ώστε αρχίζουν τις υπερβολές, ξεπερνώντας τα κατάλληλα επίπεδα άσκησης. Περνούν μεγάλα χρονικά διαστήματα στο γυμναστήριο, σε βάρος της δουλειάς τους και της κοινωνικής τους ζωής. Αυτό συμβαίνει επειδή οι νευρομεταδότες προκαλούν αυξημένη έκκριση ενδορφινών, σαν αποτέλεσμα της άσκησης, και λειτουργούν ως φυσικά οπιούχα στον εγκέφαλο - με συνέπεια να δίνουν στο άτομο ένα «ανέβασμα», μια θαυμάσια αίσθηση ευφορίας. Οι ενδορφίνες είναι ισχυρές ουσίες που παράγονται, στον εγκέφαλο, δρουν αναλγητικά και μεταβάλλουν τη διάθεση.<sup>(51)</sup>

Το κατάλληλο είδος άσκησης για κάθε άτομο εξαρτάται από το είδος του στρες που βιώνει, δηλαδή από την ίδια την γενεσιουργό κατάσταση (αιτία). Για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τρία ή τέσσερα εικοσάλεπτα αεροβικής γυμναστικής την εβδομάδα είναι πολύ ευεργετικά. Αλλά για το στρες που πηγάζει από θυμό, για την ένταση που οφείλεται στη στενοχώρια και στην οργή, ίσως χρειάζεται πιο σκληρή άσκηση, όπως ένα παιχνίδι σκουός, ένας ανώμαλος δρόμος, ένα μάθημα μποξ ή ασκήσεις με όργανα.

Αν, πάλι, το στρες οφείλεται σε πένθος ή σε χωρισμό, τότε το άτομο χρειάζεται φροντίδα και άνεση. Μερικά χλιαρά μπάνια, απαλό τρίψιμο, γιόγκα, μεγάλοι περίπατοι στο δροσερό αέρα και μασάζ είναι πιο πιθανό να βοηθήσουν. Για την κατάθλιψη, κατάλληλη είναι μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει και κοινωνικές σχέσεις, όπως ομαδική προπόνηση, ομάδες τρεξίματος και χορού. Για το άγχος, είναι κατάλληλη οποιαδήποτε άσκηση ενεργοποιεί τις ορμόνες του στρες, νοραδρεναλίνη και αδρεναλίνη. Έτσι, η ποδηλασία, το τζόκινγκ, τα μαθήματα αεροβικής και κολύμβησης μπορούν να αποκαταστήσουν μια αίσθηση αυτοπεποίθησης και ηρεμίας.

Ό,τι κι αν αποφασίσετε να κάνετε στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας, θυμηθείτε αυτές τις πέντε βασικές κατευθυντήριες γραμμές.

1. Πριν αρχίσετε, ζεσταθείτε, επί πέντε λεπτά τουλάχιστον, με ασκήσεις τεντώματος και πηδηματάκια επί τόπου.
2. Μην αρχίσετε τη γυμναστική σαν ταύρος σε υαλοπωλείο. Χτίστε την καλή φυσική σας κατάσταση σιγά σιγά και βεβαιωθείτε ότι ασκείστε μέσα στα πλαίσια της σωματικής σας άνεσης. Με τον καιρό, θα μπορείτε να κάνετε όλο και περισσότερα.
3. Όταν νιώθετε εξαιρετικά κουρασμένοι, σταματήστε και ξεκουραστείτε. Το σώμα σας κάτι σας λέει γι' αυτό.
4. Ηρεμήστε όταν τελειώσετε τη γυμναστική και τεντωθείτε για να αποφύγετε το πιάσιμο.
5. Βρείτε ένα ρυθμό που δεν σας κάνει να λαχανιάζετε. Ταυτόχρονα κάνετε αεροβική και ασκήσεις ευλυγισίας. Τρεις φορές την εβδομάδα επί είκοσι λεπτά είναι το ιδανικό.<sup>(13,51)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΟΥΣΙΕΣ ΠΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Στις ουσίες για την καταπολέμηση του στρες περιλαμβάνονται όχι μόνο φάρμακα που δίνονται από το γιατρό με συνταγή(υπνωτικά, ηρεμιστικά), αλλά και το οινόπνευμα, η νικοτίνη, και η καφεΐνη στο τσάι, στον καφέ και στα αναψυκτικά τύπου κόλα. Η λήψη αυτών των ουσιών αυξάνεται δραστικά σε συνάρτηση με τις πιέσεις της ζωής. Όλα τα παραπάνω προκαλούν εξάρτηση, και στην περίπτωση πολλών ουσιών, η εξάρτηση αυτή συχνά επιφέρει οργανικές και ψυχολογικές βλάβες.<sup>(54)</sup>

*Χρήση με μέτρο.* Η δοσολογία των συνταγολογημένων φαρμάκων καθορίζεται από το γιατρό αλλά, στην περίπτωση του οινοπνεύματος, «μέτρο» σημαίνει όχι περισσότερο από 3 μεζούρες αλκοολούχου ποτού την ημέρα για τους άνδρες και 2 για τις γυναίκες. (Μία μεζούρα είναι ένα ποτήρι κρασί, ένα ποτήρι μπίρα ή μια δόση οινοπνευματώδους). Πάνω από αυτή την ποσότητα υπάρχει κίνδυνος για οργανική ή ψυχολογική βλάβη. Κάτω ή έως αυτή την ποσότητα το οινόπνευμα βοηθά στη χαλάρωση και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών διαταραχών.

Για το τσάι ή τα αναψυκτικά με κόλα, το όριο είναι 4 φλυτζάνια την ημέρα. Ο οργανισμός αποθηκεύει την καφεΐνη και αν ξεπεραστεί αυτή η ποσότητα, μπορούν να εμφανιστούν συμπτώματα δηλητηρίασης.

Για το κάπνισμα δεν υπάρχει ασφαλές όριο. Τα ποσοστά καρκίνου του πνεύμονα και καρδιακών παθήσεων είναι υψηλότερα ακόμα και στους μη καπνιστές που εκτίθενται συνεχώς σε ατμόσφαιρα καπνού.

Ορισμένα ροφήματα, όπως το χαμομήλι, οι ρίζες K3v3 K3v3 και το ρ355ϊοήϊλονθΓ θεωρούνται από ορισμένους ότι μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση. Είναι καλό να προηγείται η συμβουλή ενός γιατρού πριν τη χρήση τέτοιων ροφημάτων.<sup>(51,54)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της αγάπης και της φροντίδας έχουν καταφανεί και στα επιστημονικά πειράματα που αφορούν στη θεραπεία με κατοικίδια ζώα. Η είσοδος προσεκτικά επιλεγμένων και κατάλληλων ζώων σε νοσοκομειακές πτέρυγες, έδειξε ότι βελτιώνει σημαντικά το ηθικό των ασθενών, αλλά και μειώνει τις περιπτώσεις καρδιακής προσβολής σε ανθρώπους που έχουν νόσους της στεφανιαίας. Αν αγκαλιάσουμε ένα ζώακι με γούνα, πέφτει η αρτηριακή μας πίεση. Ξέρουμε όλοι ότι υπάρχουν σκύλοι-οδηγοί για τυφλούς, αλλά υπάρχουν και σκύλοι που μπορούν να συνδράμουν τους κουφούς.

Μελέτες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη, εκείνοι που ζουν απομονωμένοι ή σε γηροκομεία, χωρίς στενές συντροφίες, μπορούν να έχουν τεράστια συναισθηματικά οφέλη αν έχουν, ή απλά αν δέχονται την επίσκεψη ενός κατοικίδιου ζώου. Ακόμα και οι επιθετικοί νεαροί εγκληματίες στις φυλακές, βίωσαν αλλαγές στη συμπεριφορά τους μετά από θεραπεία με επισκέψεις κατοικίδιων ζώων.<sup>(4)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 : STRESS ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ: ΔΥΟ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΟΛΥ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ

Είναι αξιοσημείωτο ότι το βιβλίο με τον τίτλο Stress του Hans Seyle εκδόθηκε ακριβώς τον ίδιο χρόνο με την πρώτη έκδοση του Νοήματος του Άγχους το 1950. Τούτο αποτέλεσε την έναρξη ενός εκτεταμένου ενδιαφέροντος για το Stress στην ψυχολογική και ιατρική σκέψη.

Η λέξη Stress είναι δανεισμένη από την μηχανική και την φυσική. Το πρόβλημα με τον όρο «stress» σαν ένα συνώνυμο του άγχους είναι ότι θέτει την έμφαση στο τι συμβαίνει προς το πρόσωπο. Έχει μια αντικειμενική, αλλά όχι μια γνήσια υποκειμενική αναφορά. Το stress τονίζει κυρίως τι συμβαίνει προς και πάνω σε εμάς. Η θλίψη για το γεγονός ότι κάποια μέρα στο μέλλον θα πεθάνω είναι άγχος, όχι stress. Στη μηχανική αυτό που ενδιαφέρει είναι πόσο stress επιφέρει ένα βαρύ αυτοκίνητο πάνω σε μια γέφυρα ή αν ένα κτίσμα μπορεί να αντέξει το stress από ένα σεισμό. Το άγχος από την άλλη, είναι στενά συνδεδεμένο με τη συνείδηση και την υποκειμενικότητα. Ακόμα κι ο Freud προσδιορίζει ότι το άγχος έχει να κάνει με εσωτερικά συναισθήματα, σε αντίθεση με το φόβο που έχει να κάνει με αντικειμενικά πράγματα.<sup>(57)</sup>

Από ψυχολογική άποψη, είναι σημαντικό το πώς το πρόσωπο ερμηνεύει την απειλή. Όπως λένε οι Bourne, Rose και Mason στο άρθρο τους για το άγχος των στρατιωτών στο Βιετνάμ (σε αυτήν την περίπτωση, χειριστών ελικοπτέρων) η πτήση ή ακόμα και ο θάνατος, δεν μπορεί να θεωρηθούν σαν stress χωρίς την εξέταση του ζητήματος του πώς κάθε άτομο ερμηνεύει την απειλή. «Αντιλαμβάνομαι» και «ερμηνεύω» είναι υποκειμενικές διαδικασίες που σωστά θεωρούνται ότι περιλαμβάνονται στο άγχος κι όχι στο stress.<sup>(6)</sup>

Ακόμη ας σκεφτούμε ότι πρόσθετο stress μπορεί να είναι μια σημαντική ανακούφιση από το άγχος. Στον καιρό του πολέμου, στη Μεγάλη Βρετανία, μέσα στους βομβαρδισμούς, την αυστηρή πειθαρχία και τα άλλα stress, υπήρχε μια σαφής μείωση των νευρώσεων. Τα νευρωτικά προβλήματα καταλαγιάζουν σε περιόδους stress, γιατί τα πρόσωπα έχουν κάτι καθορισμένο που να κατευθύνουν την ανησυχία τους κι έτσι μπορούν να επικεντρώσουν σε συγκεκριμένες πιέσεις.

Πράγματι σε τέτοιες περιπτώσεις το stress και το άγχος αντιμάχονται το ένα το άλλο. Όταν υπάρχει έντονο stress μπορεί να υπάρχει αποδέσμευση από το άγχος. Το άγχος είναι το πώς το άτομο σχετίζεται με το stress, πώς το αποδέχεται, πώς το ερμηνεύει. Το stress είναι ένας ενδιάμεσος σταθμός στην πορεία για το άγχος. Το άγχος είναι το πώς χειριζόμαστε το stress.<sup>(6.57)</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΗΣ

### 13.1. Νοσηλευτικές παρεμβάσεις μείωσης του στρες της νόσου

Οι Bulechek και McCloskey (1985) περιέγραψαν τρεις νοσηλευτικές παρεμβάσεις για την αγωγή του στρες: άσκηση χαλάρωσης, γνωστική επανεκτίμηση, και μουσικοθεραπεία.

#### Εκτίμηση κινδύνου υγείας

Εκτίμηση κινδύνου υγείας είναι μια δραστηριότητα που σχεδιάζεται για να προάγει την υγεία με εξέταση των προσωπικών συνηθειών του αρρώστου και με προτάσεις για αλλαγές, όπου η υγεία φαίνεται να κινδυνεύει. Ερωτηματολόγια κινδύνου υγείας εκτιμούν την πιθανότητα ότι ένα άτομο με μια σειρά δοσμένων χαρακτηριστικών θα αρρωστήσει μέσα σε κάποιο ορισμένο χρονικό διάστημα. Τα ερωτηματολόγια, τυπικά, συλλέγουν τις ακόλουθες πληροφορίες:

1. Δημογραφικά δεδομένα: ηλικία, φύλο, φυλή, εθνικό υπόβαθρο
2. Ατομικό και οικογενειακό ιστορικό ορισμένων νόσων
3. Παράγοντες τρόπου ζωής:
  - συνήθειες λήψης τροφής, ύπνου, άσκησης, καπνίσματος, λήψης αλκοολούχων ποτών, οδήγησης
  - στρεσογόνοι παράγοντες στην εργασία
  - σχέσεις ρόλου και συνδεδεμένοι με αυτές στρεσογόνοι παράγοντες
4. Μετρήσεις:
  - αρτηριακής πίεσης
  - ύψους, βάρους
  - εργαστηριακές αναλύσεις αίματος, ούρων
5. Μέλη ή μη μέλη μιας ομάδας υψηλού κινδύνου, όπως οικογένεια με ιστορικό καρκίνου

Η εκτίμηση κινδύνου υγείας και η εκπαίδευση του αρρώστου για βελτίωση της συμπεριφοράς υγείας είναι δραστηριότητες που μπορούν να εκτελούν οι νοσηλευτές για να προλαβαίνονται προβλήματα υγείας και να μειώνεται το στρες. Σε αρρώστους που ήδη έχουν προβλήματα υγείας, θα υπάρχει κάποιος βαθμός στρες και ο νοσηλευτής μπορεί να περιμένει αλλαγές που βασίζονται στην αντίδραση στο στρες.<sup>(58)</sup>

## Απόκριση χαλάρωσης

Άσκηση χαλάρωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε άγχος, σε διαταραχή ύπνου, σε μη αποτελεσματικό πρότυπο αναπνοής και σε πόνο. Έχει αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα του μασάζ σε αρρώστους με έντονη συγκινησιακή και οργανική διέγερση.

## Κοινωνική υποστήριξη

Οι συγκινήσεις -άγχος, φόβος, ενοχή- που συνοδεύουν το στρες είναι δυσάρεστες και, συχνά αυξάνονται με σπειροειδή τρόπο χωρίς παρέμβαση. Συγκινησιακή υποστήριξη από οικογένεια και σημαντικούς παράγοντες κάνει το άτομο να αισθάνεται ότι το αγαπούν και ότι μοιράζονται μαζί του το βάρος. Η δυνατότητα να μιλά με κάποιον και να εκφράζει τα αισθήματα του ανοικτά, βοηθά το άτομο να κυριαρχήσει πάνω στην κατάσταση. Οι νοσηλευτές μπορούν να δώσουν αυτόν τον πόρο υποστήριξης. Ωστόσο είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν το φάσμα κοινωνικής υποστήριξης του αρρώστου και να ενθαρρύνουν τη χρήση του.<sup>(58)</sup>

### 13.2. Νοσηλευτικές παρεμβάσεις ατόμων με ένταση

#### Νοσηλευτική διάγνωση I Νοσηλευτικές παρεμβάσεις

Η γενική νοσηλευτική διάγνωση μπορεί να είναι: Μη αποτελεσματική αντιμετώπιση των εσωτερικών ή περιβαλλοντικών στρεσογόνων ερεθισμάτων σχετιζόμενη με ανεπαρκείς σωματικές, ψυχολογικές ή νοητικές δυνάμεις ή ικανότητες.

Οι αιτιολογικοί και συντελεστικοί παράγοντες δυνατόν να είναι : παθοφυσιολογικοί, περιστασιακοί / περιβαλλοντικοί ή και αναπτυξιακοί (ηλικία, επάγγελμα, γάμος, μητρότητα / πατρότητα κ.ά.).

**Τα χαρακτηριστικά - αποδεικτικά** στοιχεία συνήθως είναι:

- \* Λεκτική έκφραση αδυναμίας αντιμετώπισης των δυσκολιών
- \* Σύγχυση σχετική με τους προσωπικούς ρόλους και τις απαιτήσεις τους
- \* Ανικανότητα ικανοποίησης των βασικών αναγκών
- \* Ανικανότητα ζήτησης βοήθειας
- \* Καταστροφική συμπεριφορά προς τον εαυτό του ή τους άλλους
- \* Αλλαγή στους συνήθεις τρόπους επικοινωνίας
- \* Ακατάλληλη χρήση μηχανισμών άμυνας
- \* Συχνές σωματικές αρρώστιες
- \* Συχνά ατυχήματα «.



Ενδεικτικοί **νοσηλευτικοί σκοποί** της φροντίδας ψυχικής υγείας αρρώστου με τα παραπάνω προβλήματα έντασης, οι οποίοι αποτελούν και τα κριτήρια αξιολόγησης των αποτελεσμάτων των νοσηλευτικών παρεμβάσεων αναφέρονται στη συνέχεια. Ο άρρωστος φθάνει στο σημείο ώστε:

- \* Αξιολογεί τους γενικούς στρεσογόνους παράγοντες και αναγνωρίζει αίτια και αποτελέσματα της έντασης στον εαυτό του, (π.χ. σωματικά συμπτώματα, συναισθηματικές αντιδράσεις κ.λπ.)
- \* Γνωρίζει και δοκιμάζει τη χρήση αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης της έντασης
- \* Μπορεί να ζητεί και να χρησιμοποιεί τη βοήθεια από υποστηρικτικά πρόσωπα ή υπηρεσίες υγείας για την ελάττωση της έντασης του, αν χρειάζεται
- \* Εφαρμόζει τουλάχιστο μια από τις εξής πρακτικές :  
(α) συνειδητό ψυχολογικό τρόπο αντιμετώπισης της έντασης, (β) ασκήσεις σωματικής χαλάρωσης, (γ) ασκήσεις ψυχολογικής χαλάρωσης, (δ) λεκτική εξωτερίκευση συναισθημάτων
- \* Περιγράφει θετικά χαρακτηριστικά του εαυτού του και του τρόπου της ζωής του
- \* Θέτει προτεραιότητες και σκοπούς κατάλληλους για την ηλικία και τις δυνατότητες του, που δεν προδιαθέτουν για υπερβολικό στρες.

Για την εκπλήρωση των σκοπών προτείνονται ορισμένες **νοσηλευτικές παρεμβάσεις** με ανάλογη αιτιολόγηση :

- \* Ακρόαση του αρρώστου χωρίς δυσμενή κριτική και πρόωρες ερμηνείες. Η εμπειρία των σωματικών ενοχλημάτων του αρρώστου λόγω της έντασης είναι πολύ πραγματική.
- \* Παροχή φροντίδας χωρίς ενίσχυση της εξάρτησης. Συνεργασία με τον άρρωστο για την εκπλήρωση των πραγματικών αναγκών μπορεί να εμπνεύσει ένα αίσθημα σιγουριάς.
- \* Έκφραση αναγνώρισης των θετικών χαρακτηριστικών του και χρησιμοποίησή τους για μείωση των μακροπρόθεσμων εξαρτήσεων. Ο άρρωστος αναγνωρίζει και ο ίδιος και προσέχει τις υγιείς πλευρές του εαυτού του. Προσπαθεί να εγκαταλείψει το «ρόλο του αρρώστου» ως μέθοδο χειρισμού των συγκρούσεων.
- \* Βοήθεια του αρρώστου να βρει και να δοκιμάσει εναλλακτικές μεθόδους χειρισμού και ελάττωσης του στρες. Οι εναλλακτικές μέθοδοι χειρισμού του

στρες ελαττώνουν τη συχνότητα εξωτερίκευσης της έντασης (θυμού, κατάθλιψης κ.λπ.) στα όργανα του σώματος.

- \* Συνεργασία με τον άρρωστο για την επισήμανση εκείνων των περιστάσεων που αυξάνουν το στρες. Συχνά ο άρρωστος δεν συνειδητοποιεί τις συγκρούσεις που του προκαλούν ένταση (δυσκολία αυτο-έκφρασης, εξάρτηση, εχθρικότητα, ανάγκη για αναγνώριση εκ μέρους των άλλων κ.λπ.).
- \* Βοήθεια του αρρώστου να επισημάνει δυνητικά υποστηρικτικά συστήματα και να τα χρησιμοποιήσει. Οι σχέσεις του αρρώστου μπορεί να είναι περιορισμένες ή όχι βοηθητικές. Νέες γνωριμίες και συνδέσεις μπορούν να αυξήσουν την ψυχολογική υποστήριξη και την αυτοεκτίμηση.
- \* Εξέταση μαζί με τον άρρωστο, των απαιτήσεων που επιβάλλει στον εαυτό του. Μη ρεαλιστικές απαιτήσεις από τον εαυτό του αυξάνουν την ένταση που με τη σειρά της μπορεί να μεταβιβασθεί σε όργανα του σώματος δια μέσου της «γλώσσας του σώματος».
- \* Αναφορά ή διδασκαλία στον άρρωστο εναλλακτικών μεθόδων χαλάρωσης (νοερή αναφορά σε ευχάριστες περιστάσεις, αυτοσυγκέντρωση και καλλιέργεια αυτογνωσίας, ασκήσεις προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης κ.ά.). Το ανθρώπινο σώμα εκπαιδεύεται σε εναλλακτικούς τρόπους διοχέτευσης του στρες (άλλους από τη σωματοποίηση) .

### **13.3. Ψυχολογικές αντιδράσεις του ασθενούς στο στρες της νόσου**

Το είδος και η ένταση των ψυχολογικών αντιδράσεων του ασθενή στο στρες των οργανικών παθήσεων οφείλεται σε τρεις γενικές κατηγορίες: α) το στρες της συγκεκριμένης νόσου, β) τα χαρακτηριστικά του ασθενή και γ) τους παράγοντες που επιδρούν κατά την θεραπεία.

## **A. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ**

### **1. Η σοβαρότητα της νόσου**

**Τα κριτήρια** που χρησιμοποιούνται πρώτα απ' όλα είναι: αν και κατά πόσο μια πάθηση είναι απειλητική για τη ζωή του ασθενή, ο βαθμός της προβλεπόμενης ανικανότητας ή αναπηρίας, η σοβαρότητα των σωματικών δυσλειτουργιών και η ένταση των υποκειμενικών συμπτωμάτων.

## **2. Οι χρονικοί παράγοντες**

Η διάρκεια και ο ρυθμός εξέλιξης μιας πάθησης είναι δύο παράγοντες που αλληλεπιδρούν με τα παραπάνω, καθορίζοντας την αντίδραση του ασθενή. Μια νόσος που εξελίσσεται γρήγορα, επιδρά άμεσα στη σωματική και ψυχική υγεία του ασθενή, γιατί δεν του αφήνει περιθώρια άμυνας και προσαρμογής. Ασθενείς π.χ. με ταχείας αναπτύξεως κακοήθεις όγκους εμφανίζουν περισσότερο άγχος από άλλους με βραδείας εξέλιξεως.

## **3. Τα όργανα του σώματος που επηρεάζονται από τη νόσο**

Ορισμένα όργανα του σώματος μας είναι μεγαλύτερης βιολογικής σημασίας από άλλα, οπότε ένα άτομο απειλείται ψυχολογικά περισσότερο λ.χ. από ένα έμφραγμα και λιγότερο από ένα κάταγμα μνήμης. Μερικές παθήσεις (π.χ. δερματολογικές) επηρεάζουν μέρη του σώματος ορατά σε τρίτους, ενώ άλλες είναι εσωτερικές παθήσεις (π.χ. η κακοήθης νεοπλασία του εντέρου). Οι πρώτες ιδίως μπορεί να επιβαρύνουν ψυχολογικά το άτομο δυσανάλογα με τη σοβαρότητα τους (π.χ. ακμή).<sup>(32)</sup>

## **B. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ**

### **1. Η ηλικία και άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά του ασθενή**

Οι διαφοροποιήσεις των σωματικών και νοητικών ικανοτήτων του ανθρώπου με την **πρόοδο της ηλικίας** καθορίζουν και τις ψυχολογικές αντιδράσεις τους. Μια νέα γυναίκα, για παράδειγμα, μπορεί να έχει καλύτερη οργανική και ψυχολογική άμυνα στο στρες μιας νεφρεκτομής απ' ό,τι μια ηλικιωμένη ασθενής. Μια υστερεκτομή όμως σε μια γυναίκα τριάντα ετών έχει συνήθως μεγαλύτερες ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή της απ' ό,τι σε μια γυναίκα εβδομήντα ετών.

Διάφορες **φυλετικές και κοινωνικοοικονομικές διαφορές** σχετίζονται επίσης με αύξηση της επικινδυνότητας σε ορισμένα χρόνια νοσήματα. Επισημάνθηκαν, λόγου χάρη, υψηλότερα ποσοστά καρκίνου στους Αφροαμερικανούς, τα οποία όμως σχετίζονται και με το χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο έναντι των Καυκάσιων. Τέλος, η **οικογενειακή του κατάσταση** μπορεί να επηρεάσει περισσότερο ή λιγότερο ευνοϊκά την υγεία του.

## **2. Το βιοσωματικό είδωλο (Body Image)**

Το άτομο διαμορφώνει σε κάθε ηλικία μια εικόνα για το σώμα του, στην οποία ενσωματώνει τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν στον οργανισμό του. Όταν οι αλλαγές είναι ριζικές και ταχύτατες, όπως συμβαίνει στην εφηβεία ή σε μια πάθηση που προκαλεί παραμορφώσεις, τότε το άτομο δεν μπορεί εύκολα να ενσωματώσει τα νέα στοιχεία στην παλιά εικόνα και δημιουργούνται ποικίλες ψυχικές εντάσεις και αρνητικά συναισθήματα. Οι ασθενείς με κολοστομία εμφανίζουν συχνά έντονο άγχος, θλίψη και αμηχανία για την επίδραση αυτής της κατάστασης στη σεξουαλική τους ζωή.

## **3. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ασθενή**

Αν ο ιατρός και οι νοσηλευτές γνωρίζουν προσωπικά τον ασθενή πριν την εμφάνιση της νόσου, συνήθως μπορούν να προβλέψουν τις συναισθηματικές του αντιδράσεις στο στρες, οι οποίες επιδεινώνονται κάτω από το φάσμα της πάθησης του. Άτομα παθητικά και εξαρτημένα από άλλους συχνά αντιδρούν θετικά στο στρες της νόσου γιατί ικανοποιούνται τότε οι ανάγκες τους για εξάρτηση.

Άτομα μ' έντονο ναρκισσισμό αντιμετωπίζουν τις διάφορες σωματικές παθήσεις με μεγάλο άγχος για την επίδραση τους στην εμφάνιση, την ελκυστικότητα, τη σεξουαλική τους ικανότητα κ.λ.π. Τέλος, εξωστρεφή και δραστήρια άτομα απειλούνται ιδιαίτερα με την προοπτική της νοσηλείας τους, γιατί στερούνται τη δράση και τις άλλες ενασχολήσεις τους και μπορεί ν' αντιδράσουν με άγχος, κατάθλιψη και ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.

Η ικανότητα προσαρμογής του ασθενή επηρεάζεται επίσης άμεσα από συγγενείς ή επίκτητες ανωμαλίες. Για παράδειγμα, ασθενείς με νοητική καθυστέρηση μπορεί να αντιδρούν στο στρες της νόσου με ανώριμες αντιδράσεις προβολής και άρνησης στο στρες της νόσου με ανώριμες αντιδράσεις προβολής και άρνησης της κατάστασης τους, ή να εκνευρίζονται υπερβολικά και να εντείνουν την πνευματική τους σύγχυση. Επίσης, άτομα με κάποια σωματική αναπηρία μπορεί να γίνουν ακόμα πιο εξαρτημένα από τους νοσηλευτές τους με την εμφάνιση κάποιας νόσου ή μιας επιπλοκής στην κατάσταση τους.

Γενικά, ασθενείς με λιγότερες ψυχικές συγκρούσεις-ενδοψυχικές και διαπροσωπικές- έχουν περισσότερη ευελιξία, υπομονή και απόθεμα θετικών τρόπων άμυνας και προσαρμογής στο στρες της νόσου. Ασθενείς με πολλές ψυχικές συγκρούσεις υιοθετούν συνήθως αρνητικούς τρόπους συμπεριφοράς, που αυξάνουν το υπάρχον άγχος και στρες.<sup>(32)</sup>

## **Γ. ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

### **1. Θεραπευτική διαδικασία**

#### **α) Η αποδοχή του ρόλου του ασθενή**

Υπάρχουν ασθενείς οι οποίοι, δεν προσαρμόζονται εύκολα στο νέο αυτό ρόλο του ασθενούς. Στην περίπτωση αυτών των ατόμων, η εξάρτηση μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ενοχής, μειονεκτικότητας ή και εχθρικότητας. Όταν μάλιστα υιοθετούνται από τον άρρωστο έντονοι αντισταθμιστικοί μηχανισμοί άμυνας (όπως άρνηση), ενδέχεται ν' αγνοήσει τους περιορισμούς που επιβάλλει η πάθηση του ή η θεραπευτική αγωγή της και να απορρίψει ακόμη και την υποστήριξη του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού, μόνο και μόνο για να αποφύγει το δυσάρεστο γι' αυτόν αίσθημα εξάρτησης.

#### **β) Η επίδραση της σχέσης ασθενή και θεραπευτών**

Η σχέση του ασθενή με τον ιατρό και τους νοσηλευτές του επηρεάζει επίσης σημαντικά τις ψυχολογικές του αντιδράσεις στη νόσο. Αν δεν καλλιεργηθούν η εμπιστοσύνη, η καλή επικοινωνία και η συνεργασία, διάφορες δυσκολίες μπορεί να παρουσιαστούν στη σχέση αυτή.

Επίσης, οι επεξηγήσεις της διάγνωσης και των οδηγιών που δίνονται στον ασθενή σχετικά με την ιατροφαρμακευτική θεραπεία θα πρέπει να είναι σαφείς και κατανοητές.

#### **γ) Το στρες του νοσοκομείου**

Η εισαγωγή του ασθενή στο νοσοκομείο μπορεί να προκαλέσει έντονες ψυχικές αντιδράσεις και αρνητικά συναισθήματα. Στο άγνωστο περιβάλλον του νοσοκομείου ο ασθενής συχνά χάνει την ταυτότητα του, ή μπορεί να νιώσει στρες από τις πολλές καινούργιες πληροφορίες και εμπειρίες που βιώνει.

### **2. Οι σχέσεις του ασθενή με την οικογένεια του**

Οι σχέσεις του ασθενή με το οικογενειακό του περιβάλλον είναι συνήθως καθοριστικές για την προσαρμογή του στο χώρο του νοσοκομείου και την αντιμετώπιση της πάθησης του. Αν ο ασθενής έχει καλή σχέση με την οικογένεια του και αυτή διατηρεί μια ψυχραιμη στάση και του συμπαραστέκεται σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας του, ο ασθενής ξεπερνά πιο εύκολα στις δυσκολίες του.<sup>(32,58)</sup>

#### 13.4. Ψυχολογική φροντίδα ατόμων με άγχος Εισαγωγικά στοιχεία

Η έννοια του άγχους έχει διατυπωθεί με ποικίλους τρόπους. Επειδή σχετίζεται με την υγεία του ανθρώπου και τις διαπροσωπικές του σχέσεις, ο νοσηλευτής χρειάζεται να κατανοήσει τη φύση του άγχους, πώς προκαλείται, ποιες επιδράσεις ασκεί στον άνθρωπο και ποιες είναι οι επιπτώσεις για τη νοσηλευτική.

Το άγχος είναι επώδυνη συναισθηματική εμπειρία εσωτερικής δυσφορίας, χωρίς ειδικό αντικείμενο, απροσδιόριστης προέλευσης όπου κυριαρχεί αίσθημα επικειμένου κινδύνου. Η αιτία είναι ενδοψυχική σε αντιδιαστολή με το φόβο που αποτελεί αντίδραση προς εξωτερική απειλή, αναγνωριζόμενη συνειδητά και με την ψυχολογική ένταση που περιορίζεται σε συγκεκριμένη περίπτωση και είναι μάλλον προσωρινή.

Το άγχος χαρακτηρίζεται από ασάφεια και έλλειψη αντικειμενικότητας. Συνδέεται σχεδόν πάντοτε με την έννοια της απειλής - αντικειμενικής ή υποκειμενικής, πραγματικής ή συμβολικής ή φανταστικής απειλής - του αισθήματος ευεξίας του ανθρώπου. Οι απειλές συνήθως ανήκουν στις εξής κατηγορίες :

- \* Απειλές στη σωματική ακεραιότητα του ατόμου π.χ. φόβος του πόνου, της διάγνωσης ανίατης αρρώστιας, της αναπηρίας κ.ά.
- \* Απειλές στην αυτοεκτίμηση. π.χ. απειλές στην τάση του ατόμου να διατηρεί την ιδέα για τον εαυτό του και τις αξίες που συνδέονται με την ύπαρξη του. Στις απειλές αυτές περιλαμβάνονται οι μη πραγματοποιούμενες προσδοκίες και η μη εκπλήρωση αναγκών για κοινωνική άνοδο και προβολή.
- \* Απειλές στην προσωπικότητα του ατόμου : απειλή στην προσωπική ύπαρξη, ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές συγκρούσεις, απειλή απώλειας της ελευθερίας, απώλειας του πνευματικού νοήματος της ζωής, απειλή του θανάτου<sup>(9,19)</sup>

#### **Εκδηλώσεις του άγχους**

Το άγχος εκδηλώνεται με ειδικές μορφές συμπεριφοράς : επιθετικότητα, φυγή ή ακινητοποίηση, σωματοποίηση ή οικοδομητική δραστηριότητα. Η σωματοποίηση αφορά τη μετατροπή της ενέργειας του άγχους σε διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως γαστρεντερικές διαταραχές, έλκη, ημικρανίες, απόσυρση στον ύπνο ή την κατάθλιψη. Μπορεί όμως να επιτευχθεί και προσαρμοστική διοχέτευση της ενέργειας του άγχους σε οικοδομητικές μορφές συμπεριφοράς, όπως είναι η μάθηση νέων δεξιοτήτων λύσης προβλημάτων, η σωματική χρήσιμη δραστηριότητα ή άθληση και άλλες δημιουργικές επιδιώξεις<sup>18</sup>.

## Επίπεδα του άγχους

Η Perlaui περιέγραψε 4 επίπεδα άγχους και την επίδραση του καθενός στην αντίληψη, τη μάθηση και τη συμπεριφορά. Ο νοσηλευτής πρέπει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα σε κάθε επίπεδο και να επιλέγει τις κατάλληλες νοσηλευτικές παρεμβάσεις. Τα επίπεδα αυτά είναι:

- \* Ελαφρό άγχος +. Είναι το φυσιολογικό άγχος της καθημερινής ζωής, απαραίτητο για την επιβίωση. Οι αισθήσεις οξύνονται και αυξάνουν η προσοχή και τα κίνητρα για προσπάθεια και επιτυχία σκοπών
- \* Μέτριο άγχος ++. Στένεμα του αντιληπτικού πεδίου. Εκλεκτική απροσεξία. Μειωμένη ικανότητα για διαυγή σκέψη, αδυναμία λύσης προβλημάτων. Εκπλήρωση κάποιου έργου με μεγάλη βραδύτητα
- \* Έντονο άγχος +++ . Οξύ άγχος, πολύ στενό αντιληπτικό πεδίο, απομόνωση του ατόμου, δυσκολία μάθησης και εκπλήρωσης έργου. Χρησιμοποίηση μηχανισμών άμυνας για αντιμετώπιση προβλημάτων
- \* Πανικός ++++. Πολύ έντονο διεισδυτικό άγχος, πλήρης επικέντρωση στο εγώ και στην επιβίωση. Ανικανότητα αντιμετώπισης οποιασδήποτε κατάστασης. Αδυναμία μάθησης και λήψης οποιασδήποτε απόφασης. Τρόμος, συναισθηματική «παράλυση», παραληρητικές ιδέες, ψευδαισθήσεις.

Το άτομο αντιδρά προς το άγχος με διάφορους τρόπους είτε υγιείς είτε παθολογικούς. Υγιής είναι η συμπεριφορά που τείνει στη λύση του προβλήματος. Το άτομο αναγνωρίζει ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά στον εαυτό του, συνειδητοποιεί το άγχος του και αντιμετωπίζει την περίσταση απευθείας προσπαθώντας να λύσει το πρόβλημα ή να το παρακάμψει ή να συμβιβασθεί μ' αυτό, χωρίς παραβίαση των αναγκών και των δικαιωμάτων των άλλων. Παθολογική είναι η συμπεριφορά της σωματικής ή ψυχολογικής απόσυρσης, συνοδευόμενη από έντονο θυμό και εκρήξεις επιθετικότητας που προσκρούουν στα δικαιώματα και τις ανάγκες των άλλων και καταλήγουν σε αισθήματα ενοχής. Όταν η απευθείας αντιμετώπιση ή η απόσυρση από την περίσταση δεν έχουν αποτέλεσμα ή δεν είναι εφικτές, τότε το άτομο μπορεί να καταφύγει στον συμβιβασμό. Δηλαδή μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά του και την άποψη του ή να αντικαταστήσει τους σκοπούς του με άλλους πιο πραγματοποιήσιμους στην προσπάθεια ελάττωσης του άγχους του.

Σε περιπτώσεις αδυναμίας της προσωπικότητας του ατόμου να παραδεχθεί και να αντιμετωπίσει συνειδητά το άγχος του και αποτυχημένης προσπάθειας ανακούφισης του, αρχίζουν και λειτουργούν διάφοροι μηχανισμοί που καλούνται αμυντικοί ή αντισταθμιστικοί ή προσαρμοστικοί ή μηχανισμοί ασφάλειας του εγώ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: ΕΠΙΛΟΓΟΣ

### Το στρες

Είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής όλων. Δεν είναι πάντα κάτι κακό. Αντίθετα, μας κινητοποιεί, μας προειδοποιεί για τους κινδύνους, μας βοηθά να καταλάβουμε τι είναι σημαντικό. Μπορεί όμως κάποτε να αποδειχθεί επικίνδυνο για τη λειτουργικότητα μας και την υγεία μας. Πάντα προειδοποιεί όταν γίνεται επικίνδυνο.

Εμείς, πρέπει να προσέξουμε και λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα για να προφυλάξουμε τον εαυτό μας. Εμείς κάνουμε τη διαφορά στο αν θα παραμείνει το στρες ωφέλιμο ή θα γίνει επικίνδυνο. **Το στρες κάνει κακό όταν εμείς του το επιτρέπουμε.**<sup>(13)</sup>



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Stress, Cox T., Εκδόσεις Ωρόρα, 1981
2. Πρόγραμμα αντι-στρες, Hans Lindemann, Εκδόσεις Αλκυών-Αθήνα, 1987
3. Ξειρά πρακτικής ψυχολογίας - Νευρική υπερένταση, Ουίλφριντ Νόρθφιλντ, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1982
4. Υπεραπασχόληση και άγχος, Dr. Hillary Jones, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1998
5. "The stress of Life", Seyle Hans, McGraw – Hill, New York, 1978
6. Άγχος,- stress,κατάθλιψη, Θεόδωρος Μπαλλής, Ιατρικές Εκδόσεις Α. Σιώκης, Θεσ/κη, 1996
7. Ψυχιατρική- Νευρολογία, Παπαγεωργίου Ε., Αθήνα, 1991
8. Ψυχαναλυτική ψυχοπαθολογία - Θεωρία και Πράξη, Ιεροδιακόνου Χ. Σ., Εκδόσεις Μαστορίδη, 1990
9. "Η χαρά του στρες", Dr Peter G. Hanson, Εκδοτ. Εταιρεία Ψυχολογικής Ψυχιατρικής Ενηλίκου και Παιδιού, 1993
10. "Αποφεύγετε το στρες..", Ρένος-Παναγιώτης Ρώτας, Ελληνικά Γράμματα, Β' έκδοση, Αθήνα, 1997
11. Προσωπικότητα και υγεία, Γιώργος Πιντέρης, βιβλίο Α΄: Το στρες φίλος ή εχθρός; Γ έκδοση, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1984
12. "Ιατρικά..", Ρώτας Π. Ρ. , Αθήνα, 1993
13. **INTERNET**
  - [www.in.gr](http://www.in.gr): health: Αντιμέτωποι με το στρες, 12/07/04
  - [www.cua.gr](http://www.cua.gr): Το στρες και η αντιμετώπιση του
  - [www.medlook.gr](http://www.medlook.gr) :
    - Στρες: Κατανόηση και αντιμετώπιση
    - Στρες: Πώς καταστρέφει την υγεία μας;
    - Γιατί το στρες προκαλεί ασθένειες;
    - Ποια η σχέση του στρες με τις ασθένειες
    - Το σύνδρομο του μετατραυματικού στρες στα παιδιά και τους εφήβους
    - Στρες: Μειώνει την άμυνα του οργανισμού και εξασθενεί τα εμβόλια
    - Μετατραυματικό στρες στα παιδιά: Η αόρατη πληγή -Τα παιδιά σας στην εφηβική ηλικία μπορεί να υποφέρουν από το στρες και πρέπει να τα βοηθάτε

-Τι είναι το στρες και τι το προκαλεί στο παιδί

-Στρες: Μύθοι και πραγματικότητες

- [www.way.gr](http://www.way.gr) : Κούραση, στρες, καθημερινότητα
- [www.specialeducation.gr](http://www.specialeducation.gr): Το άγχος στην παιδική ηλικία;
- [www.galatsinews.gr](http://www.galatsinews.gr)

Το στρες. Η μάστιγα της εποχής και πώς να το αποφύγουμε

- [www.logiazois.gr](http://www.logiazois.gr) 'Στρεσαρισμένοι'
- [www.epapsy.gr](http://www.epapsy.gr)

Στρες:Τι το δημιουργεί-καθημερινό στρες: Ο ύπουλος εχθρός

14. Stress without distress, Seyle Hans, Lippincott, New York, 1974
15. Stress Management, Δέσποινα Σαπουντζή - Κρέπια, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ- Γ. Παρίκος & ΣΙΑ ΕΕ, Αθήνα, 2000
16. Human Behaviour – Stress, Tanner, Ogden et al., Time – Life New York 1976
17. Εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία στο χώρο της υγείας, Καλατζή - Ασίζι Α., Αθήνα, 1988
18. Επιτυχημένη αντιμετώπιση του stress σε μία εβδομάδα!, British Institute of Management, Εκδόσεις Anubis, 1994
19. Stress, Coping and Disease, Mc Cabe M.P., Schneiderman N. Field M., Skyler S. J., Lawrence Erlbaum Ass., Hillsdale, 1991
20. “Η εξομολόγηση”, Γκόρκυ Μ., Εκδόσεις Λουκιανός, Αθήνα, 1956
21. “Οι παράλληλοι εαυτοί μας”, Σαββάκη Ε., Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο, 1993
22. Εγχειρίδιον Ψυχιατρικής, Φ. Οικονόμου, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1992
23. Στρες- Νευρώσεις, Γιώργος Μαρίνος, Ελληνικές Εκδόσεις Ξεπερνώντας το άγχος, Helen Kennerley, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999
24. Executive Stress, Norfolk D., Associated Business Programs Ltd., 1984
25. Βασική Φυσιολογία, Νικητοπούλου-Μαράτου Γ., Εκδόσεις Παρισιάνος, Αθήνα, 1984
26. The wisdom of the body, Cannon, W. B., Norton, 1932
27. Physiological Psychology, Morgan C., McGraw Hill 1965
28. Το στρες και η αντιμετώπιση του, Fontana, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1990

29. Managing Stress – The stress Survival Guide for today, Ursula Markham, Element Books, Australia, 1995
30. Η εξελικτική και η κλινική ψυχολογία στο χώρο της υγείας, Χρυσούλα Μελισσά - Χαλικιοπούλου, Θεσ/κη, 1996
31. Birth without Violence, Lebover F., Fontana Wildwood House, 1974
32. Ψυχολογία της υγείας, Χρυσούλα Μελισσά - Χαλικιοπούλου, Τυπογραφείο Μέλισσα, Θεσ/κη, 1998
33. Hanbook of work and health prychology, Marc J. Schabracca, Jacques AM. Winnubst, Cary L. Cooper, Wiley, 1996
34. Stress and well-being at work, James Campbell Quick, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell, Easton Publishing Services, Inc. Easton MD, 1993
35. Management and organizational behaviour, Laurie J. Mullins, fourth edition, Piman publishing, 1996
36. Σωστό Μάνατζμεντ με βάση το κοινωνικό στιλ, Robert Bolton, Dorothy G. Bolton, Γ' έκδοση, βιβλιοθήκη Μάνατζμεντ, 1984
37. Άγχος-Σύγχρονη αντιμετώπιση, Διάλεξη στη Στρατιωτική Λέσχη Αξ/κών Θεσ/κης, 22 Φεβρουαρίου 1995
38. Το 20λεπτο διάλειμμα με την συνεργασία του David Nimmons, Dr. Ernest Lawrence Rossi, Εκδόσεις Θυμάρι, 1998
39. Αυτογνωσία, αυτοανάγνωση και αυτοέλεγχος", Καλατζή - Ασίζι, Εκδόσεις Δίφρος, Αθήνα, 1984
40. "The Power of Positive Thinking", Peale, Norman Vincent, Revell, New Jersey, 1966
41. Relax , Madders J., BBC publications, 1973
42. Στρες και Χαλάρωση-Υγεία και Ζωή Jane Madders, Εκδόσεις Αθ. Ψυχογιός, Αθήνα, 1979
43. Οδηγός άμεσης χαλάρωσης, Henri Brunel , Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1998
44. δSimple Relaxation, Mitchell L., John Wright,, 1977
45. The Relaxation Response, Benson H., William Morrow, 1975
46. Αναπνευστική φυσικοθεραπεία, Αλεξάνδρα Χριστάρα - Παπαδοπούλου, Α' έκδοση, Εκδοτικό κέντρο ΤΕΙ Θεσ/κης, Θεσ/κη, 2001
47. Stress and the Art of Biofeedback, Brown B., Bantum Books / Harper and Row, 1977

48. Παθολογική και Χειρουργική Νοσηλευτική-Νοσηλευτικές διαδικασίες, Άννα Σαχίνη – Καρδάση - Μαρία Πάνου, Α' τόμος, Β' έκδοση, Εκδόσεις ΒΗΤΑ, Αθήνα, 2000
49. Το άγχος, οι νευρώσεις και η θεραπεία τους, Μαρίνος Ζ.Γ., Εκδόσεις Αντιπαράλληλα, Αθήνα, 1978
50. Ψυχιατρική, Ιεροδιακόνου Χ., Φωτιάδης Χ., Δημητρίου Ε., Εκδόσεις Μαστορίδη, 1988
51. «Άγχος και η αντιμετώπιση του», David Fontana, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1993
52. La Sophrotherapie, Davrou Y., Ed. Retz, Paris, 1981
53. Strategies de la psychotherapie, Haley J., Ed. Eres, 1993 Το νόημα του άγχους, Rollo May, Θεραπευτήριο Ν. Σπινάρη ΑΕ, Κοζάνη, 1999
54. Πώς να καταπολεμήσετε το άγχος χωρίς φάρμακα, Alethea Lawson, Γ έκδοση, Εκδόσεις Διόπτρα, 1996
55. Η θεραπεία του άγχους, Rossata Sonato, Εκδόσεις Παπαδόπουλος, Αθήνα
56. Ξεπερνώντας το άγχος, Helen Kennerley, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999
57. Το νόημα του άγχους, Rollo May, Θεραπευτήριο Ν. Σπινάρη ΑΕ, Κοζάνη, 1999
58. Χρόνια ασθένεια και νοσηλευτική φροντίδα: Μια ολιστική προσέγγιση, Δέσποινα Σαπουντζή-Κρέπια, Β' έκδοση, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ, Αθήνα, 2001
59. Νοσ/κη Ψυχ. Υγείας (Ψυχιατρική Νοσ/κη) (Αφροδίτη Χρ. Ραγιά)