

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

9 /6 /2016 : Άγχος / Stress και Υγεία  
( Σαλαμούρα Χαρούλα)

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ Γ.Ν.ΑΜΦΙΣΣΑΣ



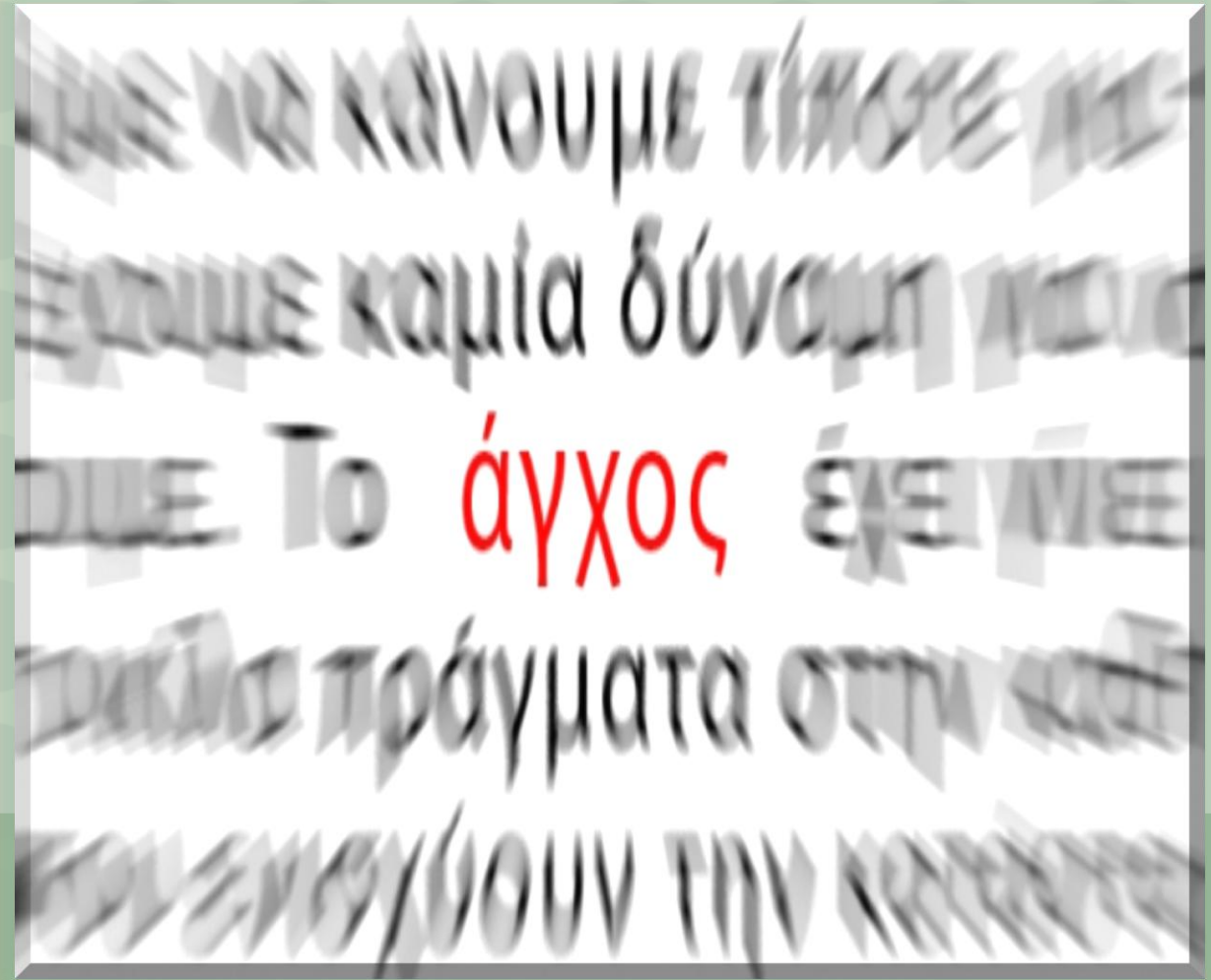
5η Υγειονομική Περιφέρεια  
Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΜΦΙΣΣΑΣ

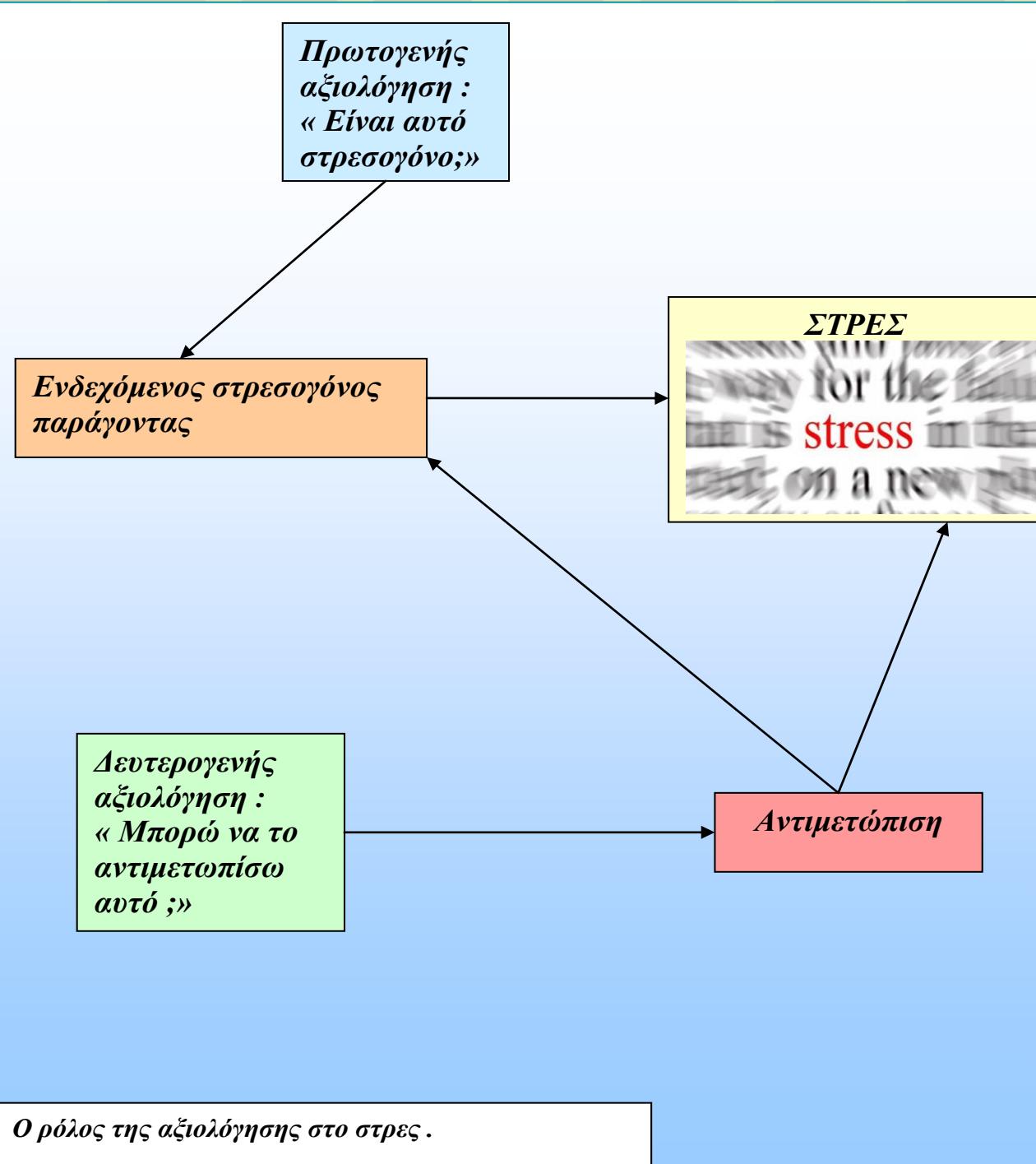
## ΟΡΙΣΜΟΣ

- Το στρες (ψυχοπίεση στα ελληνικά), είναι η ψυχική και σωματική κατάσταση που βιώνουμε, όταν καταλαβαίνουμε ότι οι απαιτήσεις στις οποίες πρέπει να ανταποκριθούμε είναι μεγαλύτερες από τις δυνατότητές μας και είναι η φυσιολογική μας αντίδραση σε συγκεκριμένα ερεθίσματα (στρεσογόνοι παράγοντες).
- Η αντίδραση αυτή κινητοποιεί τα συστήματα του σώματος, για να μπορέσουν να μας βοηθήσουν να προσαρμοστούμε στις συνεχείς απαιτήσεις και αλλαγές της ζωής μας. Ωστόσο αυτή η ικανότητα αντιμετώπισης ποικίλλει από άτομο σε άτομο και εκείνο που κάποιος βρίσκει ψυχοπιεστικό, μπορεί να μην είναι πρόβλημα για έναν άλλον.



# STRESS

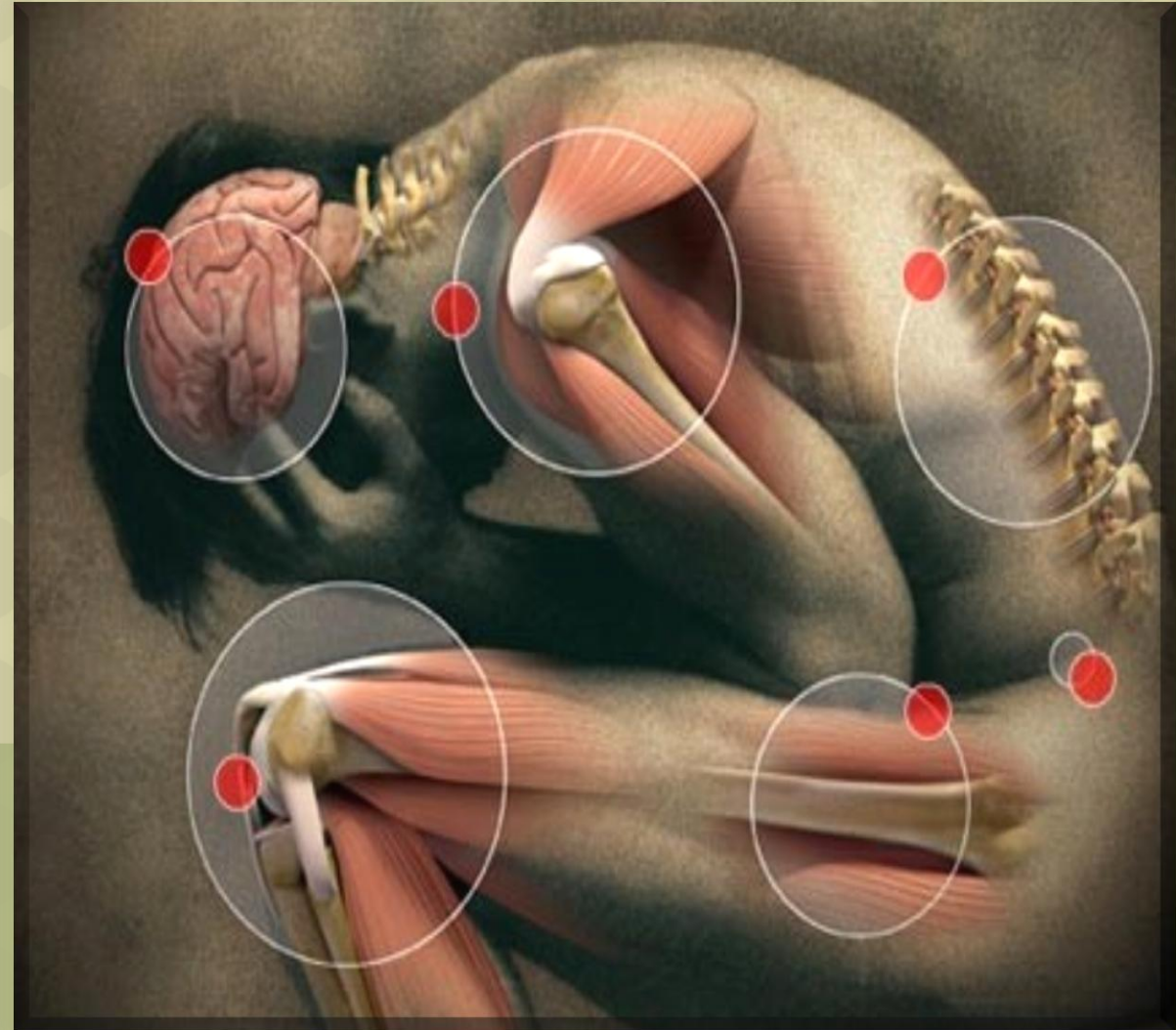
- Σύμφωνα με τον Lazarus, 1978, stress σημαίνει, διαντίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος και ότι το άτομο αντιδρά με στρες αν εκτιμήσει ένα στρεσογόνο γεγονός ως όντως στρεσογόνο. Το μοντέλο αξιολόγησης του Lazarus, όρισε δύο μορφές αξιολόγησης, την πρωτογενή και τη δευτερογενή.
- Η πρώτη συνεπάγεται αξιολόγηση του εξωτερικού κόσμου και η δεύτερη, αξιολόγηση των ίδιων των ατόμων.
- Το μοντέλο αυτό υπέδειξε ένα νέο τρόπο αντίδρασης στρες :  
Το άτομο δεν αντιδρά πλέον παθητικά στον εξωτερικό κόσμο αλλά αλληλεπιδρά με αυτόν. Επομένως το στρες μπορεί να επηρεάσει την υγεία μέσω της συμπεριφοριστικής οδού και αφορά αλλαγές συμπεριφορών . ( Ogden J ,2004).



## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ STRESS;

Το άμεσο , βραχυπρόθεσμο στρες προκαλεί:

- 1.Ανυπομονησία.
2. Ανησυχίες.
3. Νευρικότητα.
- 4.Ευερεθιστικότητα.
5. Πονοκεφάλους.
6. Μυϊκή τάση ή πόνο.
- 7.Γαστρεντερικές διαταραχές (πόννοι στο στομάχι ή αλλαγές στις συνήθειες του εντέρου , δυσπεψία, φούσκωμα).







## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ STRESS;

15. Συνεχή κόπωση

16. Υψηλή πίεση

17. Χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα, επιρρεπείς σε ιώσεις κ.α

18. Απώλεια μνήμης- έλλειψη συγκέντρωσης

19. Επιδείνωση σε ορισμένες δερματικές παθήσεις όπως η ψωρίαση, ακμή κ.α.

Το stress επίσης κρύβεται σε πολλές ασθένειες ( κολίτις , έλκος, άσθμα, υπέρταση κ.α) και παίρνει πολλές μορφές ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε ατόμου.



## STRESS..STRESS...

- Το stress υπάρχει και εμφανίζεται παντού.
- Το stress μαθαίνεται από την παιδική ηλικία ανάλογα με την αντιμετώπιση των γονιών μας στα διάφορα προβλήματα και στις δυσκολίες που παρουσιάζονται.





# STRESS..STRESS...

- Οποιαδήποτε και αν είναι η αφορμή, το μυαλό μας ,μας προειδοποιεί ότι απειλούμαστε από έναν κίνδυνο.
- Όταν δεν έχουμε μάθει να λύνουμε διλήμματα και να παίρνουμε εμείς τις αποφάσεις, το stress συσσωρεύεται και πολλαπλασιάζεται. Έτσι γίνεται χρόνια.
- Σε αυτό το σημείο έχουμε οργανικά επακόλουθα: προβλήματα καρδιάς, στομάχου, υψηλή πίεση, μελαγχολία, διαβήτη, πονοκέφαλοι, κρίσεις πανικού, φοβίες...

**ΜΠΛΟΚΑΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ**  
**ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΟΥΜΑΣΤΕ.**





# ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Οι στρεσογόνοι παράγοντες στο περιβάλλον, ταξινομούνται σε φυσικούς- χημικούς και κοινωνικούς-ψυχολογικούς.
- Στη δεύτερη κατηγορία, σημαντικό ρόλο παίζουν ορισμένα κρίσιμα γεγονότα όπως ο θάνατος συγγενούς, το διαζύγιο, η φυλάκιση, η σοβαρή ασθένεια, η απώλεια της δουλειάς, η μετακόμιση.
- Στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται επίσης οι οικογενειακές υποχρεώσεις, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η απομόνωση κ.α.



# ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ακόμη, το στρες μπορεί να προέρχεται από εσωτερικούς παράγοντες όπως:

- Μη ρεαλιστικές ή υψηλές προσδοκίες.
- Τελειομανία
- Ανησυχία και ανεύθυνη συμπεριφορά.
- Αρνητικές στάσεις και συναισθήματα



## Ελληνική Νομοθεσία

- Η διαχείριση του άγχους και των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην εργασία αποτελεί νομική υποχρέωση. Συγκεκριμένα, στο Ν 3850/2010 στο άρθρο 42 παράγραφος 1 αναφέρεται ότι «ο εργοδότης υποχρεούται να εξασφαλίζει την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας και να λαμβάνει μέτρα που να εξασφαλίζουν την υγεία και ασφάλεια των τρίτων».
- Επιπλέον με βάση τη Εθνική Γενική Συλλογική Σύμβαση Εργασίας (ΕΓΣΣΕ) 2008-2009 (άρθρο 7), η οποία υιοθέτησε τη Συμφωνία-Πλαίσιο για το Εργασιακό Άγχος που είχε συμφωνηθεί το 2004 από τις κεντρικές οργανώσεις εργαζομένων-εργοδοτών στην ΕΕ, αναγνωρίζεται το πρόβλημα του άγχους και οι πιθανές επιπτώσεις του στους εργαζομένους.
- Στα πλαίσια αυτά και επειδή ο εργοδότης έχει τη νομική υποχρέωση να εκτιμά τους κινδύνους που αφορούν στην υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων του και να λαμβάνει μέτρα για την αποτροπή τους, η διαχείριση του άγχους και των ψυχοκοινωνικών κινδύνων αποτελεί μέρος αυτής της υποχρέωσης.
- ΕΓΣΣΕ 8002 -8002 Ευρωπαϊκή Συμφωνία Πλαίσιο Η ΕΓΣΣΕ 2008-2009 (άρθρο 7) υιοθέτησε τη Συμφωνία-Πλαίσιο για το Εργασιακό Άγχος που είχε συμφωνηθεί το 2004 από τις κεντρικές οργανώσεις εργαζομένων-εργοδοτών στην ΕΕ με σκοπό την εφαρμογή της στις Ελληνικές επιχειρήσεις.

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ;





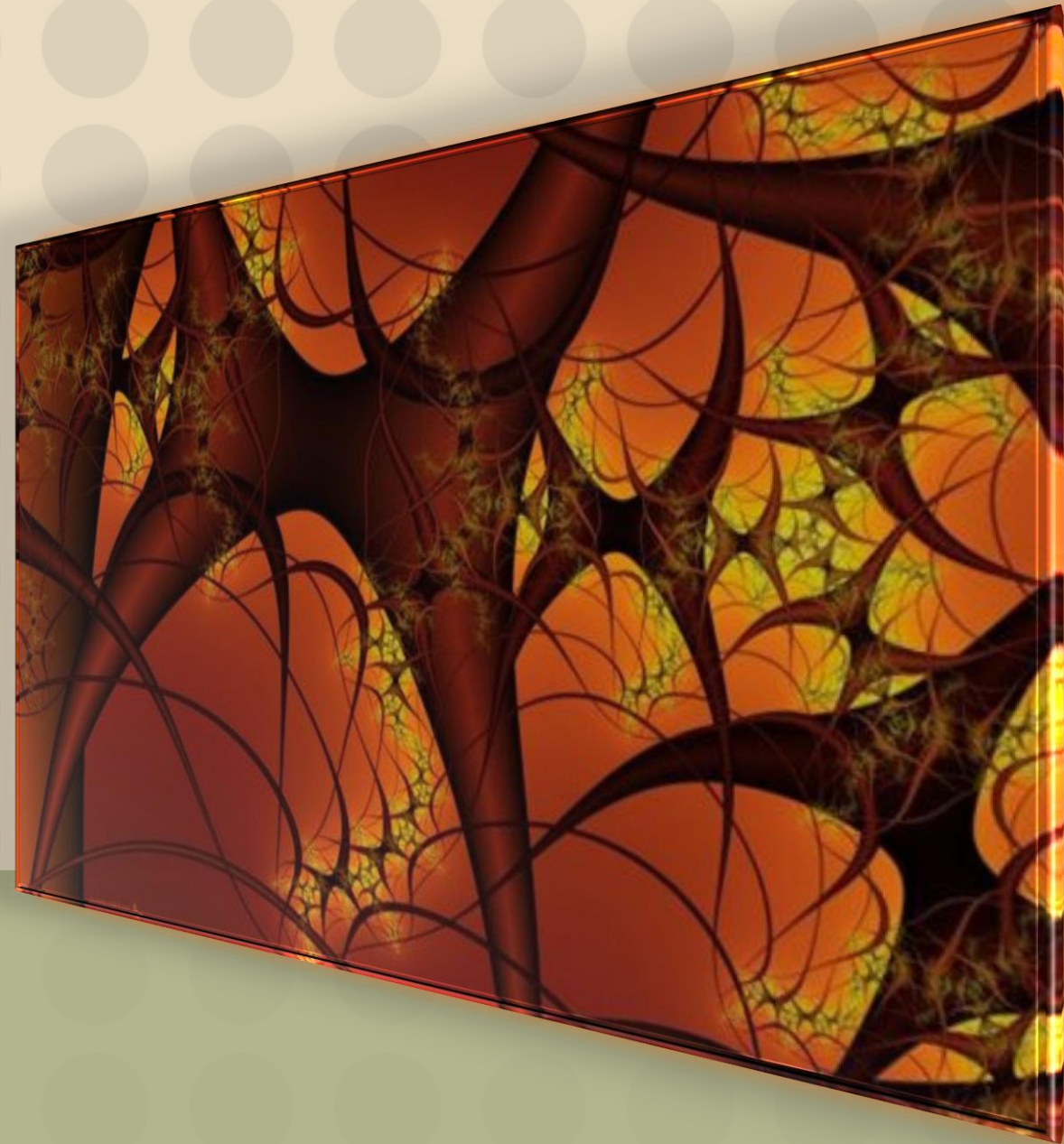


I THINK  
IT'S  
STRESS!!

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ;

Τα στρεσογόνα ερεθίσματα διαμέσου του κεντρικού νευρικού συστήματος αυξάνουν την παραγωγή ορμονών όπως:

- η αδρεναλίνη, (με την αδρεναλίνη που απελευθερώνεται, μας επιτρέπεται να παίρνουμε γρήγορες αποφάσεις, να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις και να παραμένουμε σε εγρήγορση),
- η επινεφρίνη ,
- η νοραδρεναλίνη ,
- η ACTH  
(φλοιοεπινεφριδιοτρόπος ορμόνη) και
- η κορτιζόλη.



## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ;

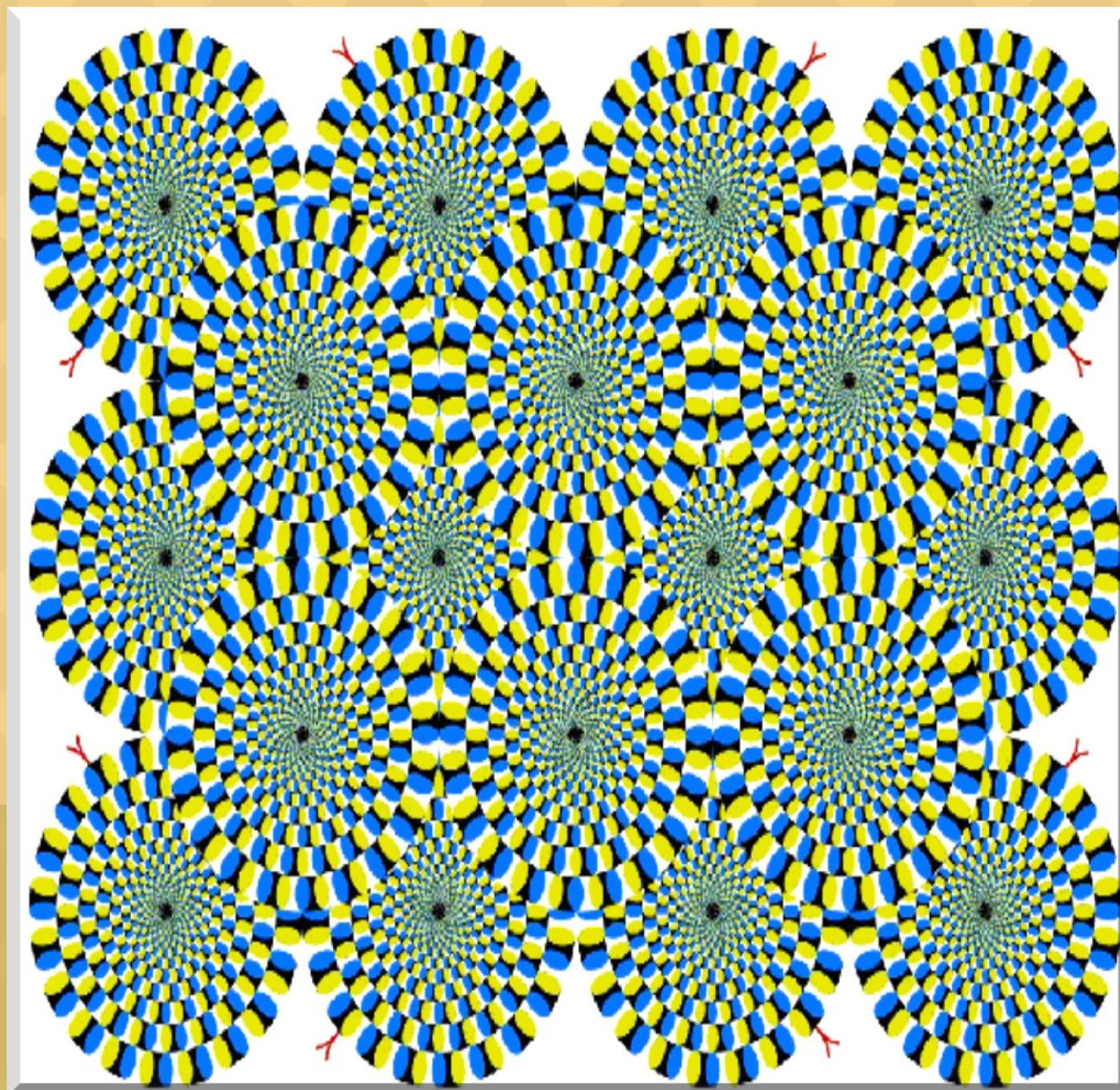
- Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα παίρνει τον έλεγχο του σώματος και το βοηθάει να αντιμετωπίσει την πηγή του προβλήματος.
- Από τη στιγμή που το σώμα μας εντοπίζει μια απειλή, προετοιμάζεται για «πόλεμο»: οι μυς είναι τεταμένοι και η καρδιά αρχίζει να χτυπάει πιο γρήγορα .
- Οι ορμόνες αυτές προετοιμάζουν το άτομο για < μάχη> ή για φυγή.





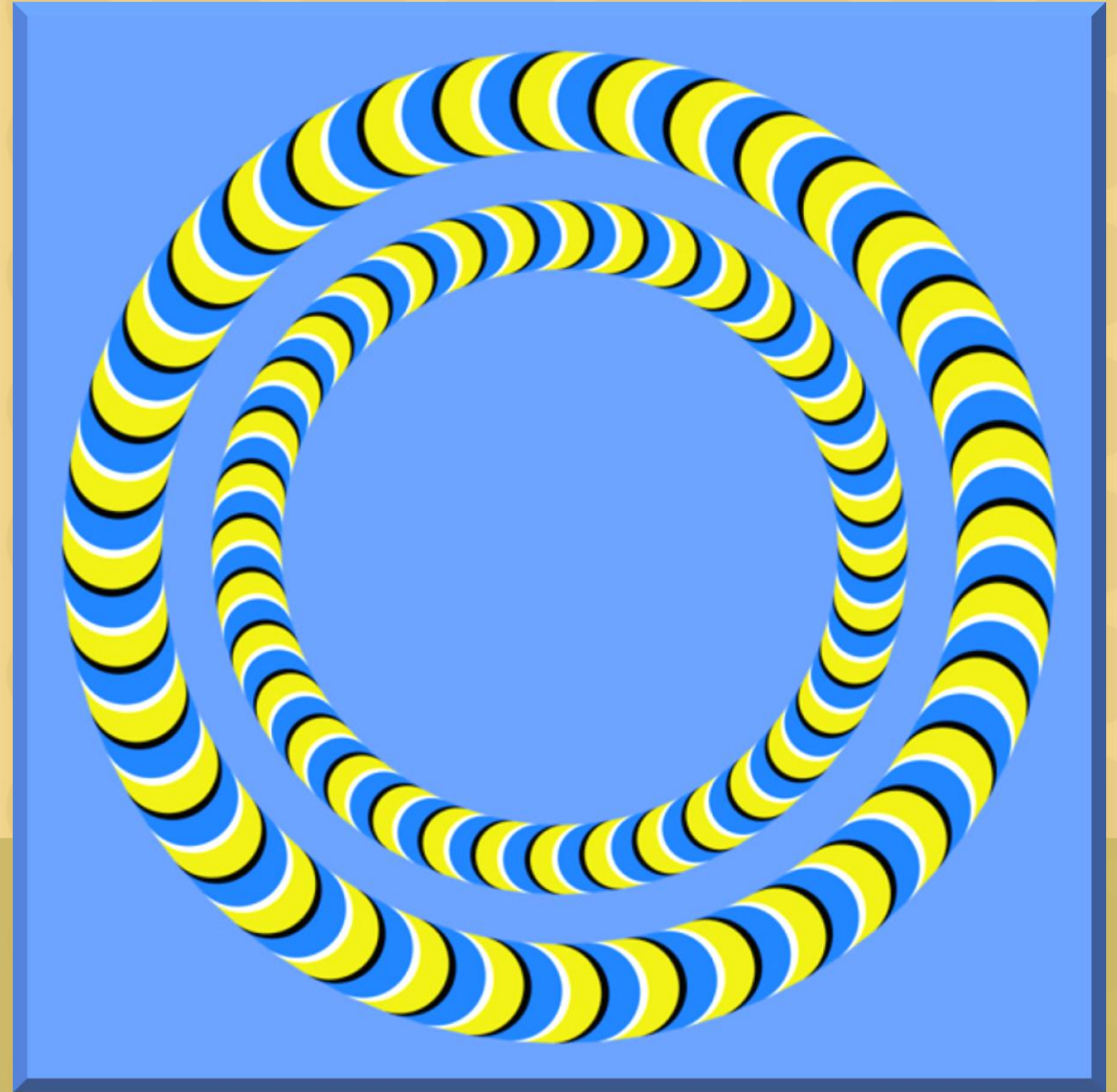
## ΑΓΧΟΣ Η΄ STRESS;

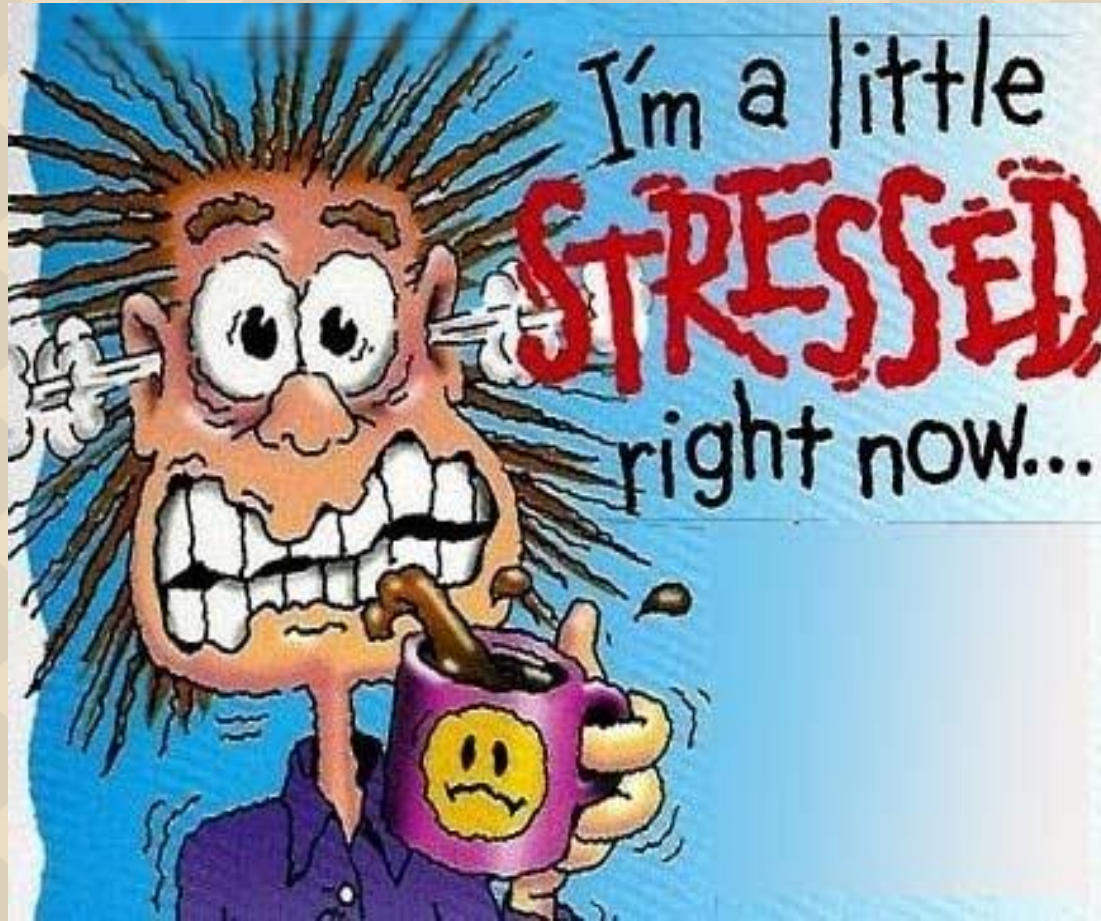
- Το στρες πολλές φορές αποτελεί προπομπό του χρόνιου άγχους.
- Οι όροι άγχος και στρες χρησιμοποιούνται συχνά ο ένας στη θέση του άλλου, ενώ στην πραγματικότητα διαφέρουν.
- Το άγχος μοιάζει περισσότερο με το αίσθημα του φόβου παρά με το στρες.





- Τόσο το στρες όσο και το άγχος μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή είναι μια πάθηση στην οποία δεν αναγνωρίζεται κάποια συγκεκριμένη αιτία.
- Αντιθέτως η απλή αγχώδης διαταραχή μπορεί να οφείλεται σε συγκεκριμένους παράγοντες, όπως οι κοινωνικές εκδηλώσεις ή η μοναξιά. Οι φοβίες από την άλλη αφορούν στο φόβο που αισθανόμαστε για ένα άτομο ή μια κατάσταση.





- Τέλος, η ιδεοληπτική νεύρωση (γνωστή και ως ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή) μπορεί να οφείλεται στην εμμονική ανάγκη ελέγχου μιας κατάστασης η οποία πηγάζει από το άγχος και το στρες.



## ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟ STRESS;

- ✓ Το στρες που προκαλείται από μία θετική αιτία παρέχει ένα συναίσθημα ενθουσιασμού και ευκαιριών. Για παράδειγμα, το στρες βοηθάει συχνά τους αθλητές να αποδίδουν καλύτερα.
- ✓ Άλλα παραδείγματα θετικού στρες είναι τα συναισθήματα που συνοδεύουν μια καινούρια εργασία ή τη γέννηση ενός παιδιού.



# ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- ✓ Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το εργασιακό άγχος συγκαταλέγονται μεταξύ των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας.
- ✓ Το άγχος θεωρείται από τους μισούς περίπου ευρωπαϊούς εργαζόμενους ,σύνηθες φαινόμενο στο χώρο εργασίας τους και ευθύνεται περίπου για τις μισές χαμένες εργάσιμες ημέρες.



# ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- ✓ Οι κίνδυνοι αυτοί, προκύπτουν από προβληματικό σχεδιασμό, οργάνωση και διαχείριση της εργασίας, καθώς και από μη υγιές κοινωνικό πλαίσιο της εργασίας και ενδέχεται να οδηγήσουν σε αρνητικά ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά αποτελέσματα, όπως εργασιακό άγχος, εργασιακή εξουθένωση ή κατάθλιψη.

A graphic with the word "Burnout" in a large, black, serif font. The letters are partially obscured by a bright, orange and yellow flame that appears to be burning through the text. The background is white, and the entire graphic is framed by a thin grey border.

**Burnout**



# ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ορισμένα παραδείγματα συνθηκών εργασίας που ενδέχεται να οδηγήσουν σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους είναι τα εξής:

- ✓ Υπερβολικός φόρτος εργασίας.
- ✓ Αντικρουόμενες απαιτήσεις και ασάφειες όσον αφορά το ρόλο του εργαζόμενου.
- ✓ Έλλειψη συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων που επηρεάζουν τον εργαζόμενο και έλλειψη επιρροής στον τρόπο διεξαγωγής της εργασίας.
- ✓ Αναποτελεσματική επικοινωνία, έλλειψη υποστήριξης από τη διοίκηση ή τους συναδέλφους.
- ✓ Ψυχολογική και σεξουαλική παρενόχληση, βία που ασκείται από τρίτους.



# Τα επαγγέλματα με το περισσότερο άγχος

1

ΝΟΙΚΟΚΥΡΑΣ

2

ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

3

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑ

4

ΔΑΣΚΑΛΟΥ

5

ΟΔΗΓΟΥ ΤΑΞΙ

Το **Top 5** των πιο κουραστικών οικιακών εργασιών

... για τις γυναίκες

- 1 Σιδέρωμα ρούχων
- 2 Καθημερινό μαγείρεμα
- 3 Τακτοποίηση ντουλάπας
- 4 Ηλεκτρική σκούπα
- 5 Γενική καθαριότητα

... για τους άντρες

- 1 Ηλεκτρική σκούπα
- 2 Σιδέρωμα ρούχων
- 3 Άπλωμα ρούχων
- 4 Ράψιμο κουμπιών
- 5 Πλύσιμο πιάτων

## Συμπτώματα επικίνδυνου άγχους

- Εγρήγορση
- Αναποφασιστικότητα
- Ανησυχία
- Εναλλαγές συναισθημάτων
- Στενοχώρια
- Απαισιοδοξία
- Επιθετικότητα
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Σύγχυση

## Συμβουλές διαχείρισης του άγχους

- Οργάνωση του χρόνου
- Εξασφάλιση χρόνου για προσωπικές δραστηριότητες
- Ποιοτική ενασχόληση με τα παιδιά
- Φροντίδα προσωπικής σχέσης
- Θετική όψη των πραγμάτων
- Χαλάρωση
- Άμεση αντιμετώπιση του ερεθίσματος που προκαλεί άγχος
- Έλεγχος δυσάρεστων σκέψεων
- Σωστός ύπνος
- Επικοινωνία με άλλους ανθρώπους
- Αθλητικές δραστηριότητες

Πηγή: «ΤΑ ΝΕΑ»,  
κ. Αλεξάνδρα Κοππίτου,  
ψυχολόγος



# ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

## ΜΥΘΟΣ:

- ✓ Καλύτερα είναι να μην έχεις καθόλου στρες.
- ✓ Το στρες είναι παντού, άρα δεν μπορώ να κάνω τίποτα.
- ✓ Αν δεν έχεις συμπτώματα, μάλλον δεν έχεις στρες.



## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

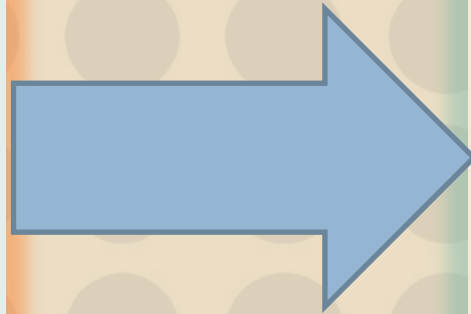
- ❖ Όλοι χρειαζόμαστε λίγο στρες στη ζωή μας, για να έχουν τα πράγματα ενδιαφέρον. Το πραγματικό ζήτημα είναι να βρούμε τη σωστή ισορροπία. Το ελεγχόμενο στρες μπορεί να σας βοηθήσει να είστε παραγωγικοί, αλλά το μη ελεγχόμενο μπορεί να σας πληγώσει.
- ❖ Αυτό απλά δεν ισχύει. Όταν κάνετε βήματα, για να ελέγξετε τη ζωή σας, το στρες δεν μπορεί να σας κατατροπώσει. Βάλτε προτεραιότητες, λύστε πρώτα τα μικρά προβλήματα και έπειτα προχωρήστε στα πιο πολύπλοκα.
- ❖ Επειδή δεν έχετε συμπτώματα στρες, δε σημαίνει ότι δεν το βιώνετε.



# ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

## ΜΥΘΟΣ:

- ✓ Μόνο τα μεγάλα συμπτώματα του στρες προκαλούν προβλήματα.



## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

- ❖ Δεν είναι έτσι. Αν δεχτούμε την παραπάνω υπόθεση, αυτό σημαίνει πως θα πρέπει να αγνοούμε «μικρά συμπτώματα», όπως ο πονοκέφαλος και ο στομαχόπονος. Αυτά όμως τα συμπτώματα μπορεί να είναι οι πρώτες ενδείξεις ότι θα πρέπει να ελέγξετε το στρες στη ζωή σας.



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

- ✓ Κάποιες δουλειές περιλαμβάνουν βραδινές βάρδιες σε τακτική βάση.
- ✓ Άλλες απαιτούν από τους εργαζομένους να εναλλάσσονται ανάμεσα σε πρωινές, απογευματινές και βραδινές βάρδιες. Χρησιμοποιούνται πολλές ρυθμίσεις στα ωράρια εργασίας, αλλά το κοινό τους σημείο είναι το τίμημά τους για την υγεία, με το στρες να είναι πολύ έντονο.
- ✓ Ακόμα και αν κοιμάστε αρκετά, οι βάρδιες που εναλλάσσονται ανά εβδομάδα είναι πολύ δύσκολες για το σώμα σας. Συνηθίζετε σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό ύπνου. Η αλλαγή αυτού του ρυθμού απαιτεί μία περίοδο προσαρμογής, ενώ το σώμα σας νιώθει κάτι που μοιάζει με jet lag (μεταβολή των βιολογικών ρυθμών λόγω αεροπορικού ταξιδιού μεγάλης απόστασης).



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

- ✓ Οι άνθρωποι που εργάζονται με βάρδιες νιώθουν περισσότερη υπνηλία όταν είναι στη δουλειά και κινδυνεύουν περισσότερο από ατυχήματα.
- ✓ Επηρεάζεται η οικογενειακή και κοινωνική ζωή τους. Χάνουν σημαντικά γεγονότα κατά τη διάρκεια της μέρας είτε χάνουν τον ύπνο τους για να τα παρακολουθήσουν.
- ✓ Συχνά μένουν ξύπνιοι τις ημέρες που έχουν ρεπό διαταράσσοντας ακόμα περισσότερο τις ώρες του ύπνου τους.





# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

- ✓ Επίσης, μπορεί να εμφανίσουν περισσότερα πεπτικά προβλήματα από τους υπολοίπους.
- ✓ Ακόμη, έχει παρατηρηθεί συχνότερη εμφάνιση καρδιακών προβλημάτων στους ανθρώπους που δουλεύουν με βάρδιες.
- ✓ Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα το στρες να βρίσκεται στη ζωή μας και να απορρυθμίζει το ανθρώπινο βιολογικό ρολόι.



# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ



Μπορείτε να αντιμετωπίσετε το στρες με πολλούς τρόπους:

Ψυχική ευελιξία : Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι μπορεί να αλλάξει και τι όχι. Θα ήταν φρόνιμο να στρέψετε την προσοχή σας στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε και να αλλάξετε. Βάλτε μικρούς ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να κατακτήσετε εύκολα.

Μιλήστε για τα προβλήματά σας με τους άλλους, ακούστε μουσική που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε, διαβάστε ένα καλό βιβλίο που θα σας κάνει να ξεχαστείτε.

Μάθετε να ελέγχετε το θυμό, αναγνωρίζοντας τα συμπτώματα του επερχόμενου θυμού, αντιδράστε κάνοντας ένα μικρό διάλειμμα ώστε να χαλαρώσετε.

Κάντε θετικές σκέψεις μετατρέποντας το αρνητικό σε θετικό , π.χ αντί να σκεφτούμε ότι δεν το έχουμε ξανακάνει ποτέ ας το δούμε σαν μία ευκαιρία να μάθουμε κάτι καινούριο.

**Αλλάξτε τα < δεν μπορώ> με < μπορώ>.**

Μια ισχυρή δόση αυτοπεποίθησης δυναμώνει την ικανότητά μας να αντιστεκόμαστε στο άγχος.

<http://visualmeditation.co/el/portfolio/apeleutherwsh-apo-to-agchos/>

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Μην σας πιάνει άγχος όταν κάνετε κάποιο λάθος.

Τα λάθη είναι ανθρώπινα και όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Πρέπει απλά να μαθαίνουμε από τα λάθη μας. Σοφός δεν είναι όποιος δεν κάνει λάθη, αλλά αυτός που τα βλέπει και τα διορθώνει.



Η οργάνωση διώχνει το άγχος.

Αντιμετωπίστε τα προβλήματα με προτεραιότητα και στη σειρά τους. Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί. Μην προσπαθείτε να φορτωθείτε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Πρέπει να είστε ρεαλιστές: Δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μπορούμε επίσης, να αμυνθούμε στην επίθεση του στρες στη ζωή μας, προσέχοντας τους εαυτούς μας .

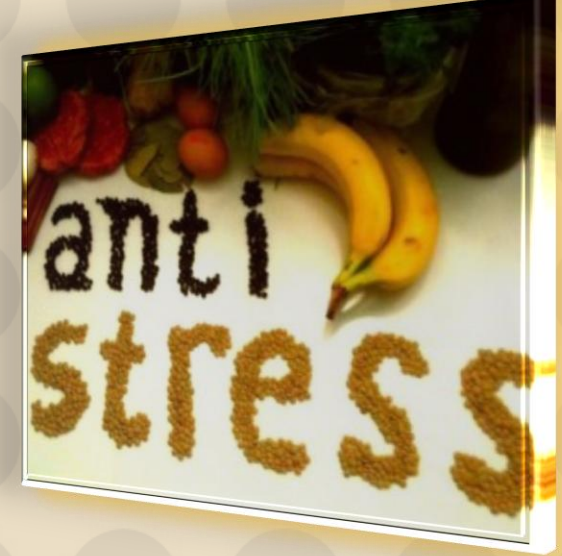
Ο ύπνος είναι βασικό κομμάτι και σύμμαχός μας απέναντι στο στρες. Ας προσπαθήσουμε να ξαπλώσουμε χωρίς να έχουμε ανησυχίες.

Προσπαθήστε να αποφεύγετε τα υπνωτικά χάπια γιατί πιθανόν να σας κάνουν να αισθάνεστε θολωμένοι και αποχαυνωμένοι το πρωί και επιπλέον, λιγότερο ικανοί να ανταπεξέλθετε στη νέα ημέρα.





# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Σωστή διατροφή και καθημερινή- αν είναι δυνατόν- άσκηση βοηθάει τα μέγιστα.

Το να έχουμε ένα **αίσθημα ελέγχου** των πραγμάτων, μειώνει την ένταση της επιρροής τους. Αυτό είναι το κρίσιμο σημείο. Σε μια δυσκολία ή σε ένα δίλημμα που μας προβληματίζει και έχει επιφέρει οργανικά συμπτώματα, επεμβαίνουμε.

Η **ψυχοθεραπεία** μας βοηθάει να καταλάβουμε τι ακριβώς μας συμβαίνει. Σαν διαδικασία είναι πιο αργή αλλά μας οπλίζει για να πάρουμε μια απόφαση την επόμενη φορά.



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πάρτε μια βαθειά ανάσα λοιπόν και σκεφτείτε σοβαρά ότι σήμερα είναι η μέρα που περιμένατε, να έρθετε πιο κοντά στον εαυτό σας με ειλικρίνεια και θάρρος.

Ας έχουμε στο νου μας ότι το στρες μπορεί να γίνει ένας καθημερινός

< θάνατος > ή αντίθετα μπορεί να είναι το άρωμα της ζωής.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://socialpolicy.gr/2016/04/%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%83%CF%86%CE%AC%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84-2.html>

<http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/300279-agchos-stres-poia-einai-i-diafora>

<http://eguides.osha.europa.eu/stress/GR-EL/>

Οικογενειακός οδηγός υγείας Mayo Clinic, τόμος 1.

[clickatlife.gr](http://clickatlife.gr),

iatronet, [in.gr](http://in.gr) ,

[e-psychology.gr](http://e-psychology.gr) ,

[gerasimos-politis.blogspot](http://gerasimos-politis.blogspot).

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

