



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 3 : Stress & Ασθένεια

Βασιλική Σιαφάκα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τμήμα Λογοθεραπείας

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 3: Stress & Ασθένεια

Βασιλική Σιαφάκα
Επίκουρος Καθηγήτρια
Ιωάννινα, 2015



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σκοποί ενότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, οι φοιτητές να γνωρίζουν:

- Τι είναι το stress, τις μορφές του και τους παράγοντες που το προκαλούν
- Την ψυχοφυσιολογία του stress
- Τους τρόπους διαχείρισής του
- Την έννοια της κρίσης και πώς αυτή συνδέεται με την ασθένεια

Περιεχόμενα ενότητας

- Η έννοια του stress
- Πηγές και μορφές του stress (στρεσογόνο γεγονός, χρόνιο stress, ψυχικό τραύμα, PTSD)
- Ψυχονευροανοσολογία
- Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (GAS)
- Η ψυχοφυσιολογία του stress
- Ο Ψυχονευροανοσολογικός άξονας
- Τρόποι διαχείρισης του stress
- Ρυθμιστικοί παράγοντες της σχέσης stress και υγείας
- Η έννοια της κρίσης , παράγοντες που την καθορίζουν
- Η ασθένεια ως κρίση



Τρόποι διαχείρισης του Stress

Ανθεκτικότητα

Ανθεκτικότητα: Η ικανότητα ενός ατόμου να αντιστέκεται στο stress

Είναι το αποτέλεσμα του συνδυασμού:

- α. των προσωπικών πόρων (αισιοδοξία, εσωτερικός έλεγχος) και των προσπαθειών μας, καθώς και
- β. των κοινωνικών πόρων να ανταπεξέλθουμε

Στρατηγικές αντιμετώπισης του stress (1 από 3)

A. Στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα:

- αναζήτηση πληροφοριών
- δημιουργία πλάνου δράσης
- ανεύρεση εναλλακτικών λύσεων
- λογική ανάλυση
- αναστολή δράσης (π.χ. επιλογή του εργαζόμενου να μείνει σιωπηλός)
- επαναπροσδιορισμός

Στρατηγικές αντιμετώπισης του stress (2 από 3)

B. Στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα:

- συναισθηματική αποφόρτιση (ξέσπασμα)
- αναζήτηση στήριξης
- απομόνωση
- άρνηση
- ευχολόγια
- παραίτηση
- λήψη ουσιών (καταστολή)

Στρατηγικές αντιμετώπισης του stress (3 από 3)

- Προσαρμοστικές
- Δυσπροσαρμοστικές
- Το είδος των στρατηγικών που θα εφαρμοστούν επηρεάζει την κατάσταση της υγεία
- **Δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές:** η πηγή των δυσάρεστων συναισθημάτων μένει ανεπηρέαστη, Πιθανή η εμφάνιση χρόνου άγχους, συνδρόμου κόπωσης ή κατάθλιψης

Τρόποι μείωσης του stress (1 από 3)

1^{ος} Αλλαγή του στυλ ζωής:

Μείωση της καφεΐνης

Ισορροπημένη διατροφή

Τακτική σωματική άσκηση

Επαρκής ύπνος

Εξασφάλιση διαλειμμάτων - Ελεύθερου χρόνου

Τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. τεχνικές αναπνοής –

διαφραγματική –και χαλάρωση των μυών)

Παράδειγμα: Η Λειτουργία της Αναπνοής στην Ανατολή και τη Δύση (1 από 2)

- Το stress επηρεάζει την αναπνοή
- Όσοι βιώνουν stress, αναπνέουν «κοφτά»
- Κάποιοι κρατούν ασυναίσθητα την αναπνοή τους
- Άλλοι αναπνέουν με αίσθημα κόμπου στο λαιμό ή πίεση στο οστό της κλείδας
- Αυτά τα είδη αναπνοής μπορούν να μεταδώσουν στον εγκέφαλο το μήνυμα της ασφυξίας και να επιτείνουν την εμπειρία του stress

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Παράδειγμα: Η Λειτουργία της Αναπνοής στην Ανατολή και τη Δύση (2 από 2)

- **Ανατολή:** Διευκολύνει την επίτευξη ενός συνδέσμου μεταξύ σωματικής και πνευματικής υγείας
- **Στόχος:** η συγκέντρωση της ανάσας στην κοιλιακή χώρα – τεχνικές αναπνοής
- **Γιόγκα:** (σανσκριτικά =«ζεύξη» του πνεύματος με το σώμα) - έλεγχος της αναπνοής
- **Δύση:** Επανεκπαίδευση στο σωστό τρόπο αναπνοής για την επίτευξη χαλάρωσης



Τρόποι μείωσης του stress (2 από 3)

2^{ος} Αλλαγή του τρόπου προσέγγισης στρεσογόνων καταστάσεων:

Καλή οργάνωση χρόνου και χρημάτων

Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Καθορισμός του προβλήματος

Απαρίθμηση πιθανών λύσεων - Επιλογή

Σχεδιασμός

Δράση

Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Τρόποι μείωσης του stress (3 από 3)

3^{ος} Αλλαγή του τρόπου σκέψης:

Ρεαλιστικές προσδοκίες

Ενεργοποίηση συστημάτων στήριξης

Μείωση καταστροφικών σκέψεων, χρησιμοποιώντας

γνωστική αναδόμηση

Εστίαση στις θετικές κι όχι στις αρνητικές σκέψεις

Αίσθηση χιούμορ

Ρυθμιστικοί παράγοντες της σχέσης stress και υγείας (1 από 2)

1. **Κοινωνική υποστήριξη:** οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι, ειδικοί
2. **Αίσθηση αντοχής (ανθεκτικότητα):**
 - ✓ αίσθηση ελέγχου του περιβάλλοντος
(εσωτερικός ή εξωτερικός)
 - ✓ ανάμειξη με δημιουργική απασχόληση
 - ✓ θεώρηση των δυσκολιών ως πρόκληση κι όχι ως απειλή

(Καραδήμας Ε., 2005)

Ρυθμιστικοί παράγοντες της σχέσης stress και υγείας (2 από 2)

3. Προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας

4. Θρησκευτικότητα – πνευματικότητα: σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα υγείας και μικρότερη θνησιμότητα

Σχετίζεται με αίσθημα ανακούφισης και γαλήνης, ελπίδα κι ανεύρεση νοήματος

Σημαντικός ο ρόλος παραγόντων όπως ο αλτρουϊσμός, η προσευχή, ο διαλογισμός

(Καραδήμας Ε., 2005)

Αίσθηση συνοχής (1 από 3)

Γιατί κάποιοι άνθρωποι παραμένουν υγιείς, παρά τις αντίξοες συνθήκες της ζωής τους;

Aaron Antonofsky:

Οι Πόροι Γενικής Αντίστασης (π.χ. χρήματα, η ισχύς του Εγώ, η κοινωνική υποστήριξη, η πολιτική σταθερότητα) βοηθούν έναν άνθρωπο να θωρακιστεί ενάντια στην αρνητική επίδραση του stress στην υγεία

(Καραδήμας Ε., 2005)

Αίσθηση συνοχής (2 από 3)

Μια διαρκής και έντονη αίσθηση βεβαιότητας ότι:

α. τα ερεθίσματα είναι δομημένα και έχουν ένα νόημα

β. ο καθένας έχει τη δυνατότητα ελέγχου αυτών των ερεθισμάτων

γ. τα στρεσογόνα ερεθίσματα αποτελούν προκλήσεις

Αίσθηση συνοχής (2 από 3)

Γενικός προσανατολισμός ή κοσμοθεωρία:

μπορεί να προφυλάξει ή να αμβλύνει τις συνέπειες των στρεσογόνων γεγονότων

Άνθρωποι με υψηλή αίσθηση συνοχής:

α. εκτιμούν τη ζωή σε βαθύτερο επίπεδο

β. θεωρούν ότι αξίζει να επενδύσουν ενέργεια για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα



Παράδειγμα: οι αιωνόβιοι άνθρωποι

- Αμπχαζία: Περιοχή της Δημοκρατίας της Γεωργίας στα παράλια της Μαύρης Θάλασσας, νότια από τα Καυκάσια όρη
- Ιδιαίτερο ενδιαφέρον: η μακροβιότητα των κατοίκων Εργάζονται σε όλη τη ζωή τους, με πιο αργούς ρυθμούς
Η πολυφαγία θεωρείται σοβαρός κίνδυνος για την υγεία. Ο ανταγωνισμός αποδοκιμάζεται
Η αίσθηση του μέτρου και η αυτοσυγκράτηση αξιολογούνται θετικά

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Stress: χρήσιμο ή επικίνδυνο;

Το stress είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής μας

Δεν είναι πάντα κάτι επιβλαβές: άλλοτε μας προειδοποιεί για τους κινδύνους κι άλλοτε μπορεί να γίνει επικίνδυνο για την υγεία μας

Από εμας εξαρτάται αν θα παραμείνει το stress χρήσιμο ή αν θα γίνει επικίνδυνο



Η έννοια της Κρίσης

Η έννοια της κρίσης (1 από 2)

- Ανθρώπινος οργανισμός: σύστημα με διαπλεκόμενα επίπεδα λειτουργίας που βρίσκεται σε συνεχή επίδραση με το περιβάλλον
- Σύστημα: υπόκειται σε μια δυναμική εξέλιξη, με εναλλασσόμενες **περιόδους ισορροπίας και κρίσεων** που αποτελούν κομβικές στιγμές

(Σακελλαρόπουλος Π., 2007)

Η έννοια της κρίσης (2 από 2)

- **Κρίση:** μια μεταβατική περίοδος κατά την οποία η ισορροπία του συστήματος απειλείται ή διαταράσσεται
- Έχουν και **θετική εξελικτική διάσταση:** μέσα από την αντιμετώπιση και το ξεπέρασμα των κρίσεων, το σύστημα μπορεί να αποκτήσει μια όλο και πιο πολύπλοκη λειτουργία στα πλαίσια της εξελικτικής πορείας

(Σακελλαρόπουλος Π., 2007, Φούντζηλας Γ., Μπαρμούνης Β., 2006)

Καταστάσεις κρίσης

Οι καταστάσεις κρίσεις μπορεί να είναι:

- α. Αναπτυξιακές (εφηβεία, συνταξιοδότηση κ.ά.)**

- β. Συμπτωματικές που περιλαμβάνουν απρόβλεπτα, τυχαία γεγονότα (απώλειες, ασθένεια κ.ά.)**

Παράγοντες που εμπλέκονται στη δημιουργία μιας κρίσης

- A. **Ενδογενείς:** μεταβατικές περιόδους της ζωής (εφηβεία, μέση ηλικία, τρίτη ηλικία)
 - B. **Εξωγενείς:** παρουσία μιας συγκρουσιακής κατάστασης ή ανταγωνιστικών μηνυμάτων
 - Γ. **Αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του συστήματος με το περιβάλλον:** φύση της σχέσης του ατόμου με το περιβάλλον του
- (Σακελλαρόπουλος Π., 2007, Φούντζηλας Γ., Μπαρμούνης Β., 2006)

Προς ποια κατεύθυνση θα εξελιχτεί μια κρίση;

Εξαρτάται από:

- την προσωπικότητα του ατόμου
- την ιστορία του
- τα γεγονότα που βιώνει στο παρόν
- το περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται
- την ποιότητα του υποστηρικτικού πλαισίου

Κρίση

Αποδιοργάνωση

Αταξία του συστήματος
με αλυσιδωτές
αρνητικές αντιδράσεις

Αναδιοργάνωση

Κινητοποίηση των δυνάμεων
του συστήματος για
αναζήτηση καινούργιων
ισορροπιών, που θα
μειώσουν την εσωτερική
αταξία του συστήματος,
ανακαλύπτοντας μια άλλη
ισορροπία

(Σακελλαρόπουλος Π., 2007)

Προς ποια κατεύθυνση θα εξελιχτεί μια κρίση;

Η έννοια της κρίσης περιγράφει καλύτερα από την έννοια του stress τις αντιδράσεις του οργανισμού στα πλαίσια μιας διαταραχής

Αυτό που ενδιαφέρει περισσότερο είναι οι διεργασίες που τίθενται σε λειτουργία, όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με στρεσογόνα γεγονότα

Η ασθένεια ως κατάσταση κρίσης

Μια μορφή κρίσης για τον οργανισμό μπορεί να συνδέεται με την ύπαρξη μιας νόσου, ενώ όσο πιο έντονη και απειλητική για τη ζωή ενός ατόμου είναι η νόσος, τόσο περισσότερα επίπεδα λειτουργίας μπορεί να επηρεάζει

Ασθένεια = ρήξη

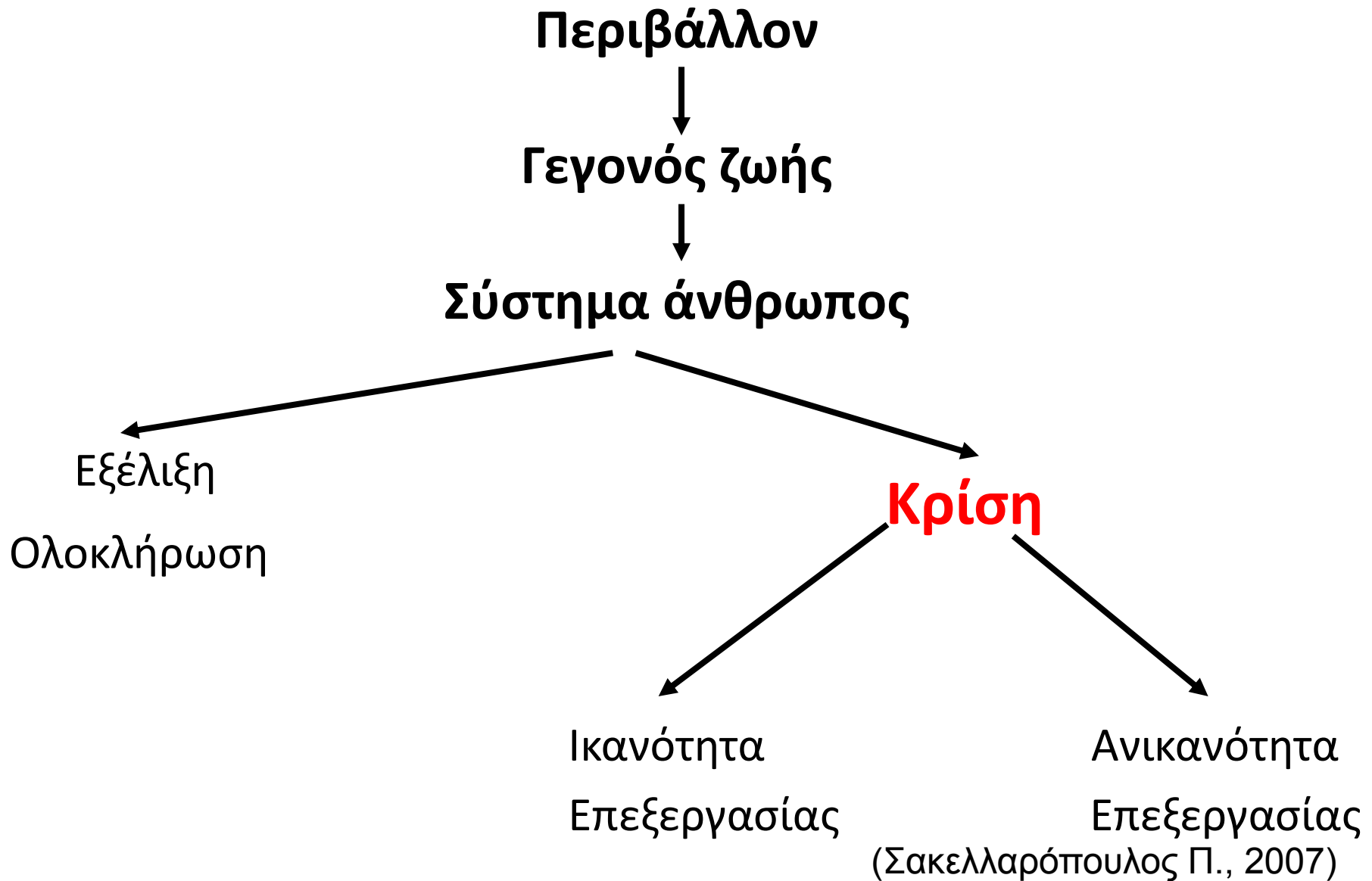
Ο εντοπισμός της ασθένειας αποτελεί :

A. Ρήξη στη συνέχεια της ζωής του ατόμου, αφού θέτει τη ζωή του σε κίνδυνο

B. Έναρξη μιας περιόδου ανασφάλειας

Αναταραχή στην οργάνωση και τη λειτουργία του ατόμου, σε βιολογικό και σε ψυχολογικό επίπεδο

(απώλεια όρεξης, ταχυκαρδίες, γαστρεντερικά ενοχλήματα, στηθαγχικό άλγος, ημικρανίες κ.ά.)



Βιβλιογραφία (1 από 2)

- Αγγελόπουλος Ν. (2009): Ιατρική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία. Αθήνα, Εκδόσεις ΒΗΤΑ.
- DiMatteo M.R. and Martin L.R.(2006) : Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας. Επιστημονική Επιμέλεια: Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα,
- Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A.(1986): Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 50(3)
- Folkman S., Lazarus R (1988).: The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research · [Social Science & Medicine](#), 26 (3)
- Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter Ch., DeLongis A., Gruen R. (1986): Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5)
- Holmes Th., Rahe R (1967).: The social readjustment rating scale · [Journal of Psychosomatic Research](#), 11 (2)

Βιβλιογραφία (2 από 2)

- Καραδήμας Ε. (2005): *Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και Κλινική πράξη*. Αθήνα, Εκδ. Τυπωθήτω.
- Καραδήμας Ε. και Αναγνωστόπουλος Φ. (2007): *Υγεία και ασθένεια. Ψυχολογικές διεργασίες*.
Εκδ. Λιβάνη, Αθήνα 2008. 4. Anagnostopoulos F. and Karademas E.: *Special Issues in Health Psychology. A Greek Perspective*. Livani Publishing, 2007.
- Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(1995): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*.
Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
- Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(2012): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*.
Εκδόσεις Παπαζήση
- Σακελλαρόπουλος Π. (2007): *Ψυχοσωματική Ιατρική*, Αθήνα, εκδ. Παπαζήση
- Selye H. (1956): *The stress of life*. New York, US: McGraw-Hill.
- Schacter DL., Gilbert DT., Wegner DM.: *Ψυχολογία*. Επιστημονική Επιμέλεια Σ. Βοσνιάδου. Συλλογικό έργο. Εκδόσεις Gutenberg.
- Φούντζηλας Γ., Μπαρμούνης Β. (2006) *Βασικές Αρχές Θεραπείας του Καρκίνου*.
Θεσσαλονίκη, University Studio Press.

Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Τεχνολογικό Ίδρυμα Ηπείρου. <Βασιλική Σιαφάκα>.

<Ψυχολογία της Υγείας>.

Έκδοση: 1.0 <Ιωάννινα>, 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση

<http://oc-web.ioa.teiep.gr/OpenClass/courses/LOGO139/>

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>

Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: <Κωνσταντίνος Δρόσος>
<Ιωάννινα>, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

