



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 3Α : 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



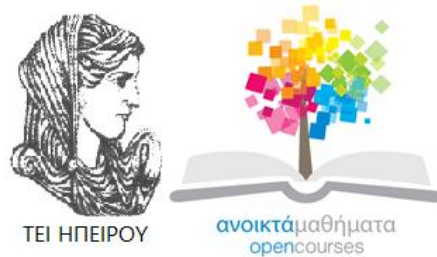
Σκοποί ενότητας

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



Stress και ασθένεια

Η έννοια του stress

Δύσκολος ορισμός. Αντιληπτό με 3 τρόπους:

- Ως ψυχολογική και σωματική αντίδραση σ' ένα αρνητικό ερέθισμα
- Ως χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος που επηρεάζει τα άτομα (π.χ. η απώλεια της εργασίας, οι εξετάσεις, το χαμηλό οικονομικό επίπεδο)
- Ως μια διαδικασία που περιλαμβάνει τόσο τα ερεθίσματα όσο και τις αντιδράσεις

Lazarus and Folkman: Stress

Οι απαιτήσεις - **εσωτερικές και εξωτερικές** - που, σύμφωνα με την εκτίμηση του ατόμου, θέτουν σε δοκιμασία ή ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητες αντίδρασης

Διάκριση άγχους και stress

- **Stress:** αναφέρεται τόσο στα στρεσογόνα ερεθίσματα όσο και στις ψυχικές αντιδράσεις του ατόμου
- **Άγχος:** αναφέρεται στην ψυχική διάθεση, την αντίδραση του ατόμου σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995)

Διαδικασία γνωστικής αξιολόγησης

Τι σημαντικό διακυβεύεται σε καταστάσεις stress;

Γνωστική αξιολόγηση: πρωτογενής αποτίμηση της κατάστασης

3 είδη γνωστικής αξιολόγησης:

α. **Απειλή** : «αποτελεί για μένα απειλή αυτό που συμβαίνει;»

β. **Ζημία – απώλεια**: «πληγώνομαι σωματικά ή συναισθηματικά;»

γ. **Πρόκληση**: «υπάρχει πιθανότητα κέρδους από αυτή την κατάσταση;»

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995)

Γενικά για το stress

- Το stress είναι αναπόφευκτο
- Η απαρχή του βρίσκεται στην ίδια την κοινωνία με τους νόμους της και τους περιορισμούς της
- Ατομικές διαφορές ως προς τον τρόπο αντίληψης, ερμηνείας και αντίδρασης στα στρεσογόνα ερεθίσματα

Πηγές STRESS (1 από 3)

Εξωτερικές:

- Φυσικό περιβάλλον (θόρυβος, φως, θερμότητα, περιορισμένος χώρος)
- Κοινωνικές σχέσεις (αγένεια, αυταρχικότητα, επιθετικότητα εκ μέρους κάποιου άλλου)
- Θέματα οργάνωσης (κανονισμοί, προθεσμίες, γραφειοκρατία)
- Μείζονα γεγονότα ζωής (θάνατος οικείου προσώπου, απώλεια εργασίας, προαγωγή, γέννηση νέου μέλους)
- Καθημερινές ενοχλήσεις (μετακινήσεις, απώλεια αντικειμένων, μηχανικές βλάβες)

Πηγές STRESS (2 από 3)

Εσωτερικές:

- Στυλ ζωής (ανεπαρκής ύπνος, φορτωμένο πρόγραμμα, καφεΐνη, ανθυγιεινή διατροφή)
- Αρνητική αυτοκριτική (αρνητικός τρόπος σκέψης, υπερβολική ανάλυση)
- Γνωστικά σφάλματα (μη ρεαλιστικές προσδοκίες, τρόπος σκέψης « όλα ή τίποτα », άκαμπτος)
- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (τελειομανία, εργασιομανία, αλτρουισμός)

Πηγές STRESS (3 από 3)

Γεγονότα ζωής: σοβαρά γεγονότα που μπορεί να συμβούν σχετικά σπάνια (π.χ. θάνατος, εγκληματική βία, χωρισμός, απόλυση)

Γεγονότα που διακόπτουν ή απειλούν να διακόψουν τις συνήθειες ή τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής

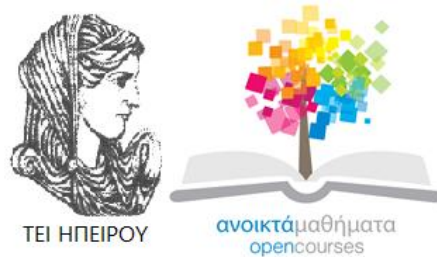
Social Readjustment Rating Scale (Holmes and Rahe, 1967): 43 γεγονότα, με μονάδες βαρύτητας (100 θάνατος συζύγου, 73 διαζύγιο, γάμος 50, απόλυση 47, μετακόμιση 20)

Social Readjustment Rating Scale (Holmes and Rahe)

Η κλίμακα δόθηκε σε ασθενείς με ποικίλες νόσους και τους ζητήθηκε να καταγράψουν τα γεγονότα του τελευταίου έτους

Κρίσιμο σημείο πέρα από το οποίο, γεγονότα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ενός έτους, θέτουν το άτομο σε κίνδυνο νόσησης
(π.χ. το 80% εκείνων που συγκέντρωσαν 300 μονάδες σε ένα έτος είχαν υψηλό κίνδυνο στο άμεσο μέλλον)

(DiMatteo R., Martin R., 2006)



Στρεσογόνο γεγονός Ζωής

Γεγονός ή συμβάν ζωής

- Συμβαίνει σε μια δεδομένη χρονική στιγμή και σ' ένα συγκεκριμένο τόπο
- Σηματοδοτεί **μια ρήξη στη συνέχεια του χρόνου**
- **Επηρεάζει την ευαισθησία μας**
- Έχει έναν υποκειμενικό χαρακτήρα



Χρόνιο Stress

Πηγές Χρόνιου stress

«Καθημερινές προστριβές»: προβλήματα της καθημερινής ζωής (π.χ. οικονομικά, σχέσεων, εργασιακά κ.ά.) → **Χρόνιο stress**

Η συσχέτιση των «προστριβών» με την υγεία είναι μεγαλύτερη από αυτή των γεγονότων ζωής

Χρόνιο stress (1 από 2)

- Ο Οργανισμός εθίζεται και δεν κινητοποιείται για να αντιδράσει ⇒ δε διεγείρει καθόλου το Νευρο-ενδοκρino-ανοσολογικό άξονα και τους υπόλοιπους αμυντικούς μηχανισμούς ⇒ ο οργανισμός δεν μπορεί να αντισταθεί σε ιούς ή βακτήρια ⇒ προσβάλλεται από ασθένειες
- Υψηλά ποσοστά stress ⇒ μείωση ορισμένων ενζύμων που είναι απαραίτητα για τη διόρθωση πειραγμένων κλώνων του DNA

Χρόνιο stress (2 από 2)

- Δυσκολίες ή μικροπροβλήματα της καθημερινής ζωής
- Ψυχοπιεστικά γεγονότα για τα οποία δε διαθέτουμε αυτόματες προσαρμοστικές αντιδράσεις
- Για παράδειγμα: οι ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας έχει διαπιστωθεί ότι έχουν διπλάσια πιθανότητα να παρουσιάσουν διαβήτη ή πεπτικό έλκος
- Οι συνέπειές τους εξισορροπούνται από **ευχάριστες εμπειρίες** και γεγονότα που ονομάζονται **ανατάσεις**

(DiMatteo R., Martin R., 2006)



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ανοικτά μαθήματα
opencourses

Ψυχικό Τραύμα

Ψυχικό τραύμα (1 από 3)

Αρχαίο ρήμα τιτρώσκω, που σημαίνει διατρυπώ

Δηλώνει μια κάκωση, η οποία προκύπτει από εξωτερική βία και συνοδεύεται από τη ρήξη, τη λύση της συνέχειας

S. Freud: «η εμπειρία η οποία, σε μικρό χρονικό διάστημα, δίνει στην ψυχική ζωή ένα τόσο ισχυρό ερέθισμα το οποίο δεν μπορεί να απαλειφθεί ή να τύχει της συνήθους επεξεργασίας, με αποτέλεσμα να καθίστανται αναπόφευκτες μόνιμες διαταραχές»

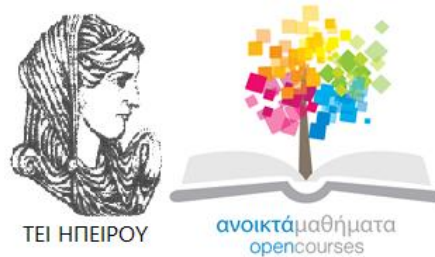
Ψυχικό τραύμα (2 από 3)

Ψυχαναλυτική προσέγγιση

- Γεγονός της ζωής που η έντασή του δεν επιτρέπει στο άτομο να απαντήσει με τρόπο ικανοποιητικό, με αποτέλεσμα την πρόκληση μιας σοβαρής διαταραχής με μακροχρόνιες παθογόνες επιπτώσεις για την ψυχική του οργάνωση

Ψυχικό τραύμα (3 από 3)

- **Η φύση και η ένταση** του γεγονόσ ξεπερνούν τη δυνατότητα του ψυχισμού να τα επεξεργαστεί
- Ενισχύει και διευρύνει και προηγούμενα **«ρήγματα»**
- **Τραυματικές εμπειρίες** κατά την παιδική ηλικία, όταν αλληλεπιδρούν με στρεσογόνα γεγονότα της ενήλικης ζωής, αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης ψυχοπαθολογικών εκδηλώσεων



Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Εμφανίζεται μετά από ακραία γεγονότα, όπως ο βιασμός, η απαγωγή, η ληστεία, ένα αυτοκινητιστικό δυστύχημα, φυσικές καταστροφές (π.χ. σεισμός, πυρκαγιά) ή εν καιρώ πολέμου

Βασικά χαρακτηριστικά:

1. Επίμονη αναβίωση του τραυματικού γεγονότος (επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις και εφιάλτες)
2. Συναισθηματικό μούδιασμα, αποφυγή ερεθισμάτων που σχετίζονται με το γεγονός
3. Συμπτώματα υπερδιέγερσης: δχ ύπνου, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης



Ψυχονευροανοσολογία

Stress – Ασθένεια

Ψυχονευροανοσολογία stress – ασθένεια (1 από 2)

Hans Selye: το stress αποτελεί μια διαδικασία προσαρμογής που αναπτύσσεται ως αντίδραση σε κάποιο ερέθισμα και εκδηλώνεται με μεταβολές στα επίπεδα διαφόρων ορμονών και στο μέγεθος συγκεκριμένων οργάνων

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Ψυχονευροανοσολογία

stress – ασθένεια (2 από 2)

- Στερεότυπος τρόπος αντίδρασης: διόγκωση επινεφριδίων αδένων, συρρίκνωση του θυμού αδένων και των λεμφογαγγλίων και έλκωση του στομάχου
- Εμφάνιση διαταραχών τόσο στην έκκριση ορμονών του ενδοκρινικού συστήματος, όσο και στην κυτταρική και χυμική ανοσία
- Το stress αποτελεί μια απειλή ομοιόστασης

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS)

- Θεωρία του Hans Selye: από τις σημαντικότερες για το stress
- Όταν αντιμετωπίζουμε κάτι που απειλεί τη σωματική ή την πνευματική ισορροπία μας, περνάμε από **τρία στάδια αλλαγών**

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS) (1 από 5)

1^ο Στάδιο συναγερμού: η αρχική αντίδραση που μας προκαλεί το stress

Ο εγκέφαλος και οι ορμόνες μας κινητοποιούνται για να μας προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια, προκειμένου να ανταποκριθούμε στο στρεσογόνο παράγοντα

Στις περισσότερες περιπτώσεις, σταματάμε σε αυτό το στάδιο, αφού ο οργανισμός κατορθώνει να ανταπεξέλθει

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS) (2 από 5)

1ο στάδιο:

Δραστηριοποιούνται το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα, γιατί χρειάζεται αυξημένη παροχή αίματος στους μυς, οξυγόνου και γλυκόζης

Αναστέλλεται ή περιορίζεται η λειτουργία συστημάτων που δε σχετίζονται με την κατάσταση άμεσης ανάγκης (π.χ. γεννητικό, γαστρεντερικό)

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS)(3 από 5)

Παράδειγμα του 1^{ου} σταδίου :

Ενεργοποιείται το καταλληλότερο σύστημα του οργανισμού για την αντιμετώπιση του στρεσογόνου παράγοντα

(αν θέλω να απομακρυνθώ από κάπου π.χ. από μια αγέλη άγριων σκυλιών, το νευρικό σύστημα, η καρδιά και οι ορμόνες μου εξασφαλίζουν αρκετό αίμα στα πόδια μου για να τα καταφέρω)

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS) (4 από 5)

2^ο Στάδιο αντίστασης:

Εμφανίζεται στις περιπτώσεις που ο οργανισμός επιβιώνει, αλλά ο στρεσογόνος παράγοντας συνεχίζει να επιδρά

Ο οργανισμός αναπτύσσει αντιστάσεις, με στόχο την εξαφάνιση των συμπτωμάτων που εμφανίστηκαν στη φάση συναγερμού και επάνοδο στη φυσιολογική λειτουργικότητα

Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome – GAS) (5 από 5)

3ο. Στάδιο εξάντλησης –εξουθένωσης :

Όταν τα όρια αντίστασης του οργανισμού εξαντληθούν πριν υποχωρήσει ο στρεσογόνος παράγοντας, εκδηλώνονται σημεία εξάντλησης

- Μείωση της κινητοποίησης των νευροορμονικών μηχανισμών
- Εμφάνιση απειλητικότερων των φαινομένων της φάσης συναγερμού
- Πιθανή η τελική κάμψη του (ευαλωτότητα)

(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Νευρο-ενδροκρino-ανοσολογικός άξονας

- Νευροενδοκρινικοί, ανοσοποιητικοί και ενζυματικοί μηχανισμοί εμπλέκονται στην εκδήλωση φαινομένων που σχετίζονται με το stress
- **Ο τρόπος δόμησης του άξονα είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης μεταξύ γονιδίων και περιβάλλοντος:** διαφέρει μεταξύ των ατόμων και μπορεί να προδιαθέτει ή όχι σε μια ασθένεια
- Η ομοιοστασία του άξονα επηρεάζεται κάτω από χρόνια επίδραση stress, χορήγηση ορμονών ή φαρμάκων κ.ά.

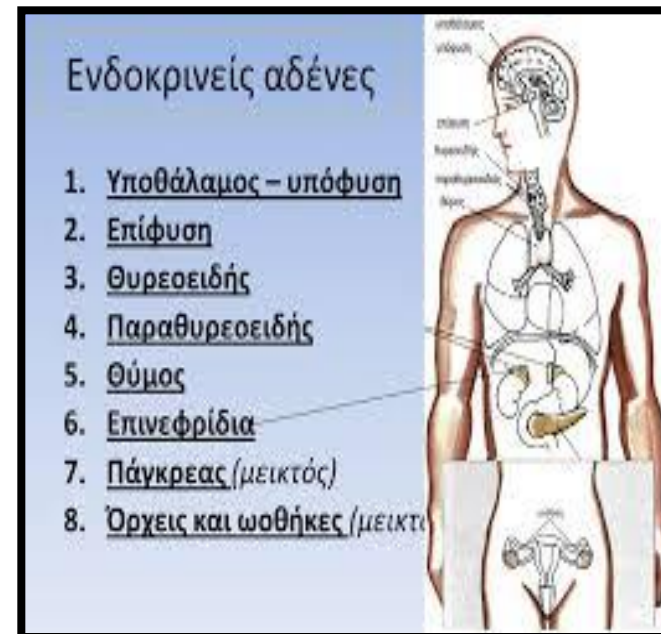


Ψυχοφυσιολογία του stress I

Ψυχοφυσιολογία του stress I

Το στρεσογόνο μήνυμα μεταφέρεται στον υποθάλαμο, ο οποίος δραστηριοποιεί:

α. τον άξονα υποθάλαμος – υπόφυση- επινεφρίδια
 (έκκριση της αδενοκορτικοτρόπου ορμόνης ACTH ⇨
 έκκριση ποσότητας κορτικοστεροειδών ⇨
 ανοσολογικό σύστημα



ΦΩΤΟ:

<http://slideplayer.gr/slide/1903240/>

Ψυχοφυσιολογία του stress II

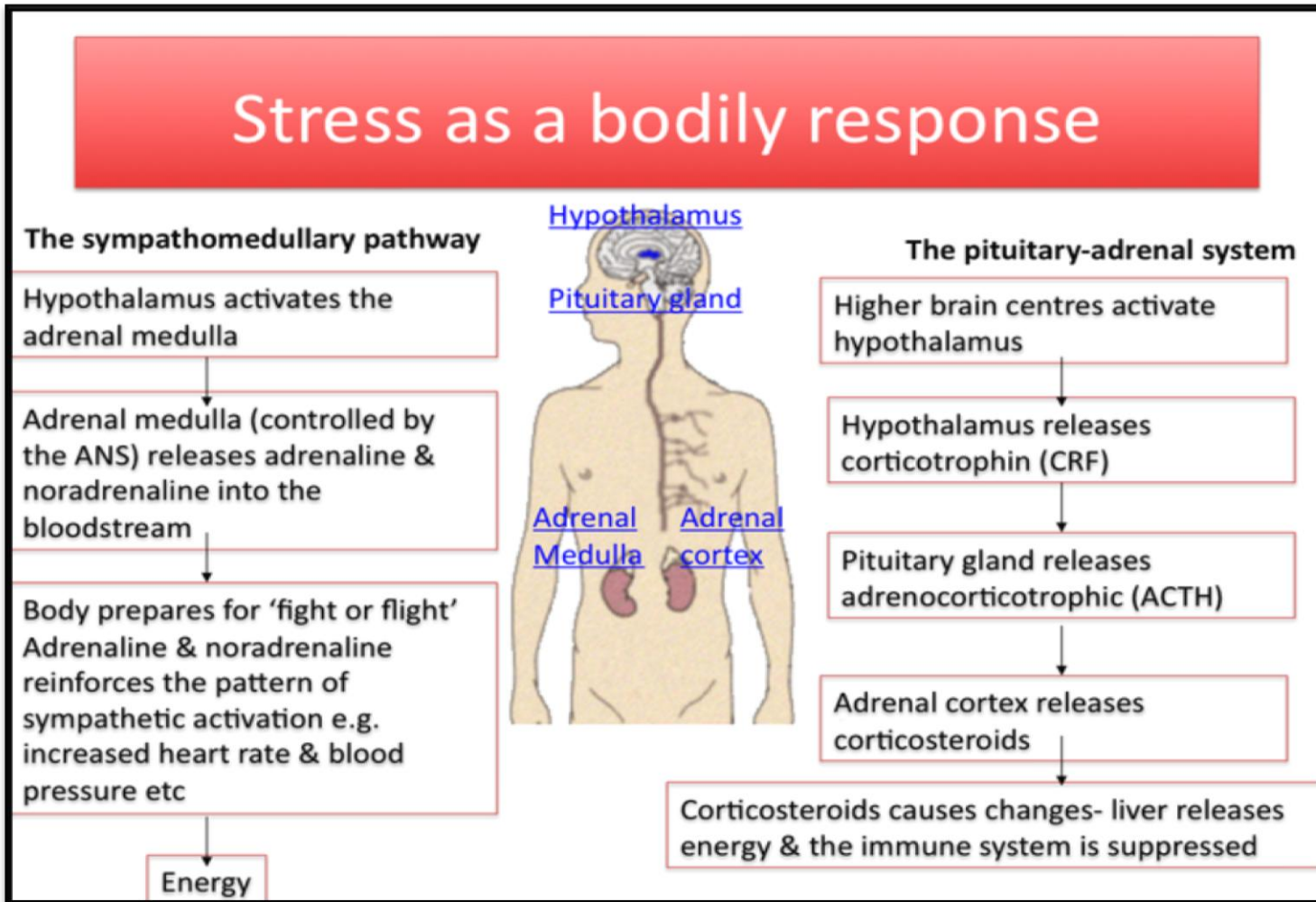
β. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα:

Αδρεναλίνη : διαθεσιμότητα ενέργειας και ενίσχυση των αμυντικών δυνατοτήτων με την αύξηση της συχνότητας του σφυγμού, την αύξηση της αρτηριακής πίεσης και της τροφοδότησης των μυών με αίμα, καθώς και με την ενεργοποίηση του ΚΝΣ

Άρα, τα στρεσογόνα γεγονότα μετατρέπονται σε βιολογικές διαδικασίες

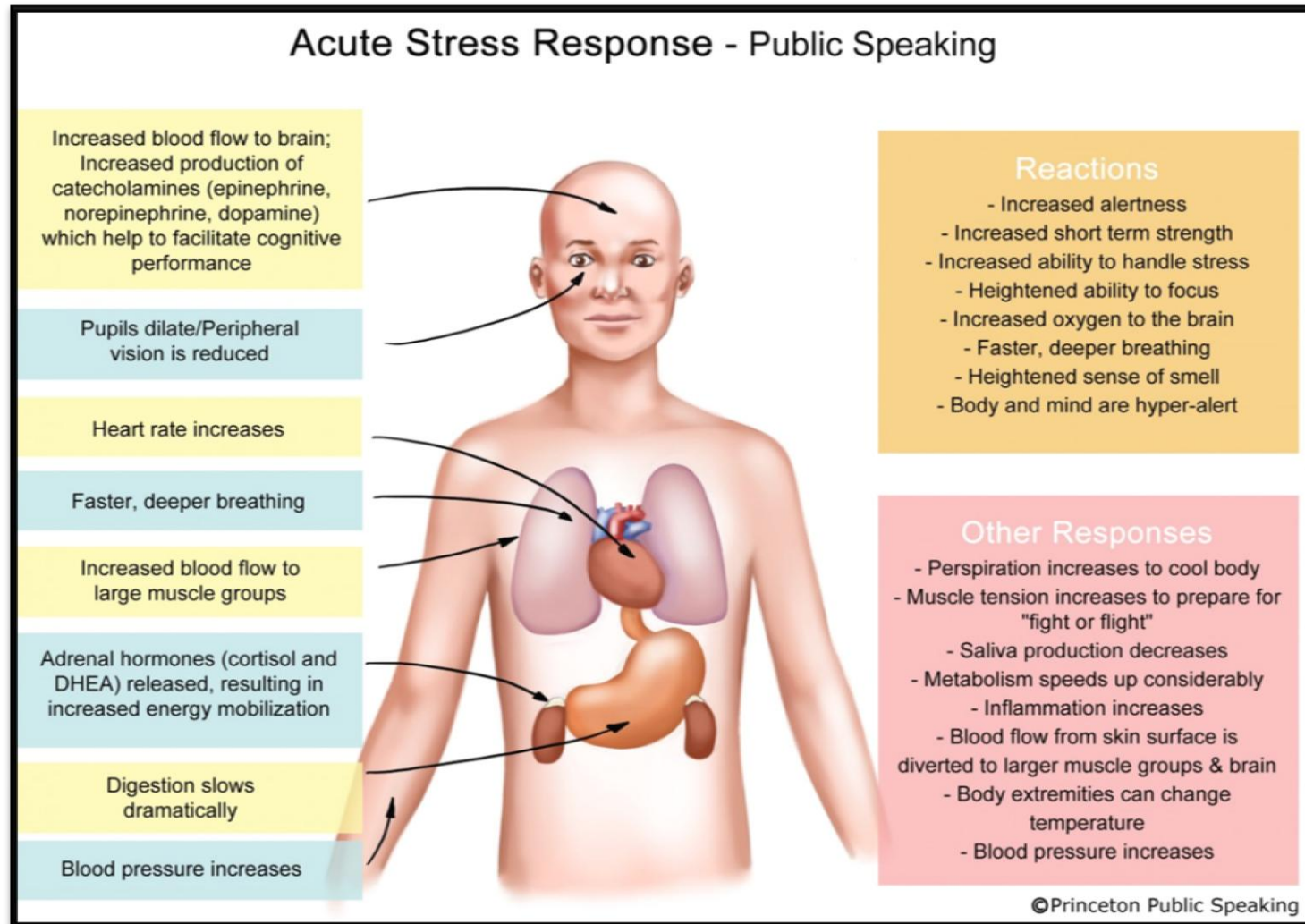
(DiMatteo R., Martin R., 2006)

Ψυχοφυσιολογία του stress I

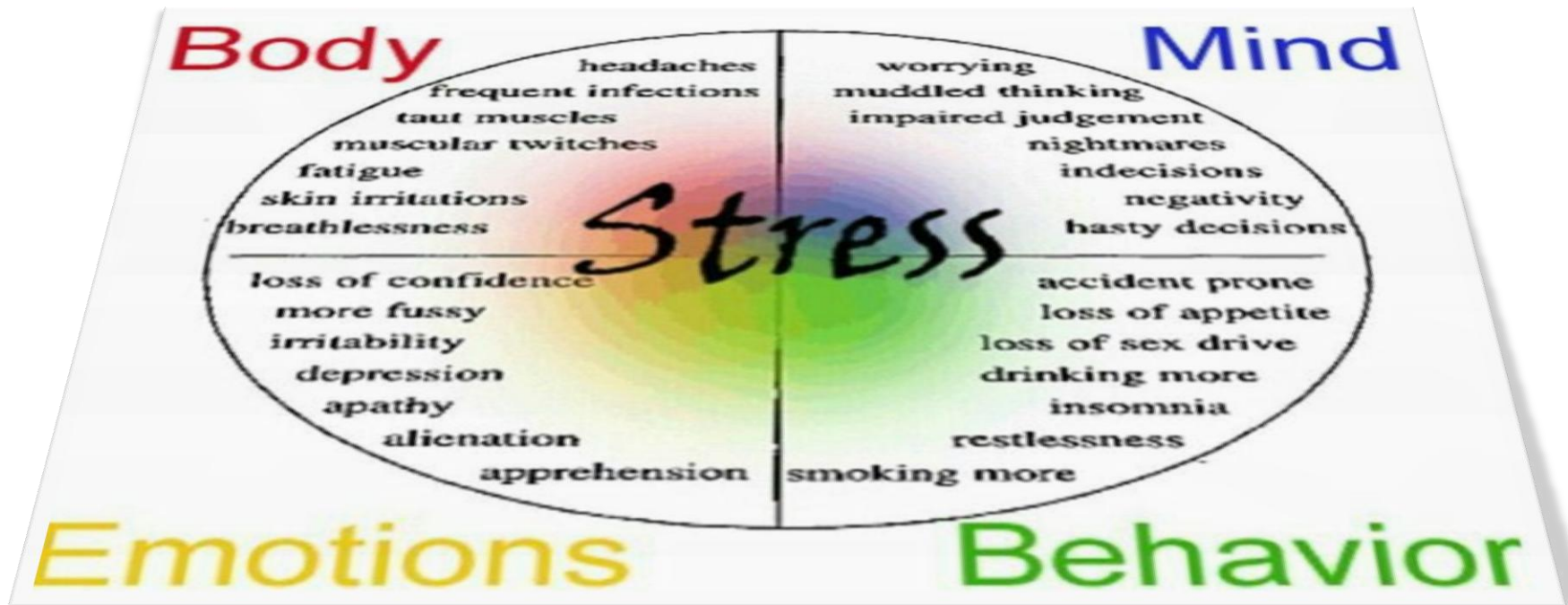


<http://aspsychologyblackpoolsixth.weebly.com/biological-stress-response.html>

Ψυχοφυσιολογία του stress I



Ψυχοφυσιολογία του stress I



<https://www.pinterest.com/pin/533535887075999515/>

Αντίδραση φυγής ή πάλης (1 από 2)

Φυσιολόγος Walter Cannon:

Προσπάθησε να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το ανθρώπινο σώμα σε καταστάσεις ανάγκης ή κινδύνου

- **Αντίδραση φυγής:** *«θα το βάλει στα πόδια»*
- **Αντίδραση πάλης:** *«θα επιτεθεί, θα πολεμήσει»*

Αντίδραση φυγής ή πάλης (2 από 2)

Διέγερση του συμπαθητικού και του ενδοκρινικού συστήματος με **συνέπειες**:

- α. **θετικές** (κινητοποίηση του οργανισμού και άμεση αντίδραση)
- β. **αρνητικές** (η υψηλή διέγερση μπορεί να καταστεί επικίνδυνη και κυρίως όταν είναι μακροχρόνια)

(Καραδήμας Ε., 2005)

Τρόπος αντίδρασης στο stress (1 από 2)

Εξαρτάται:

- 1. Από τα χαρακτηριστικά του γεγονότος (φύση, ένταση, διάρκεια, τρόπος εμφάνισης: αναμενόμενο – μη αναμενόμενο, κατακλυσμιαίο, δυνατότητα αναστρεψιμότητας, βαρύτητα, αλλαγές που συνεπάγεται)**
- 2. Την τρέχουσα κατάσταση του οργανισμού (σε βιολογικό, ψυχολογικό, κοινωνικό επίπεδο)**

Τρόπος αντίδρασης στο stress (2 από 2)

3. Τα χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, φύλο, προσωπική ιστορία, προσωπικότητα, οικογενειακή κατάσταση, υποκειμενική εκτίμηση του βαθμού απειλής, της ικανότητας ελέγχου, στρατηγικές αντιμετώπισης)

Είναι ευέλικτα και ελαστικά στον τρόπο αντίδρασης άτομα που διαθέτουν :

- α. ώριμους αμυντικούς μηχανισμούς (χιούμορ, μετουσίωση, αλτρουισμός, προβλεψιμότητα)
- β. ισχυρούς οικογενειακούς και φιλικούς δεσμούς

Stress και ερμηνεία

- **R. Lazarus:** η αντίδραση στο στρεσογόνο ερέθισμα εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει το συγκεκριμένο γεγονός
- Στρεσογόνα γεγονότα βιώνουν όλοι οι άνθρωποι, αλλά δεν έχουν την ίδια «παθογόνο» δράση σε όλους

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995)

Ερμηνευτικό στυλ

Τρεις αιτιολογικές αποδόσεις:

- 1. Εσωτερικές αποδόσεις:** *«πραγματικά απέτυχα»*
Εξωτερικές: *«αυτό το μάθημα ήταν πολύ δύσκολο»*
- 2. Σταθερές:** *«ποτέ δεν καταφέρνω να επιλύσω τέτοιου είδους προβλήματα»*
Ασταθείς: *«δεν κατάφερα να επιλύσω το συγκεκριμένο πρόβλημα»*
- 3. Σφαιρικές:** *«αυτό θα καταστρέψει όλη τη ζωή μου»*
Ειδικές : *«αυτός ο συγκεκριμένος τομέας της ζωής μου παρουσιάζει πρόβλημα»*

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



ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

