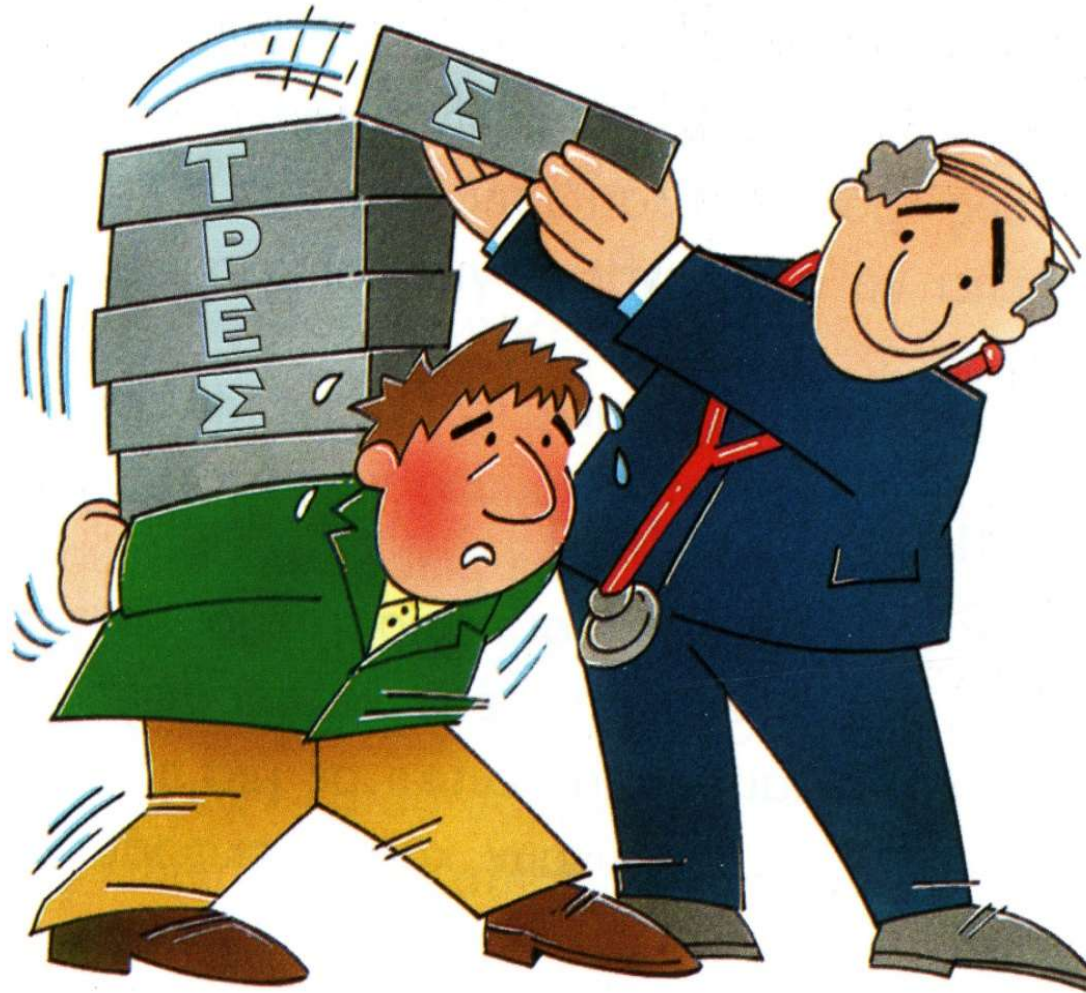


# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



**Μουτσάνας Ελευθέριος**  
**Παιδίατρος**  
**Παλαμάς 7/4/2023**

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Περιεχόμενα ομιλίας

**1.Εισαγωγή** (ανάπτυξη των εννοιών του στρες, της ομοιόστασης και των στρεσογόνων παραγόντων)

**2.Ο εγκέφαλος του ανθρώπου**

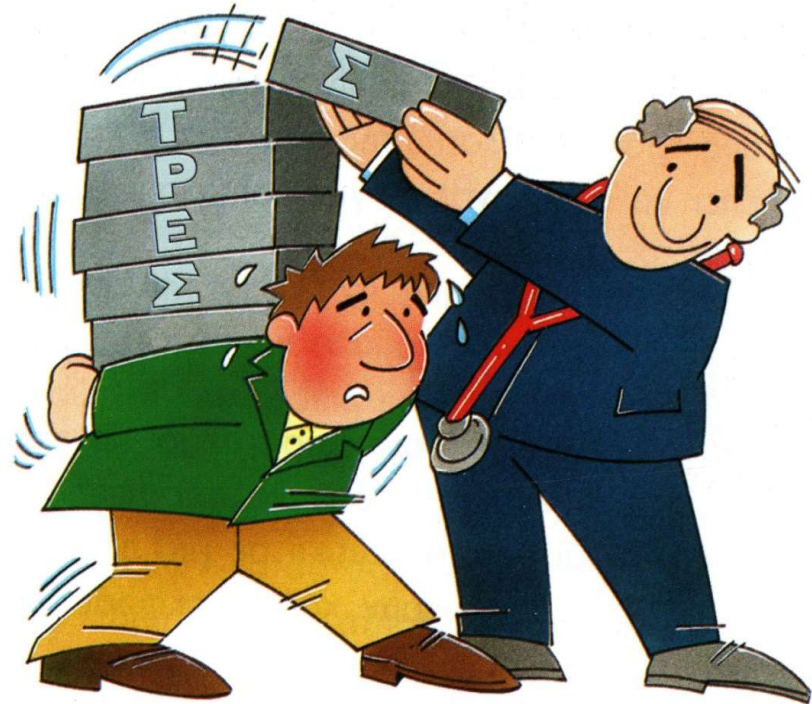
**3.Η αντίδραση στο στρες**

-Οξύ στρες

-Αντίδραση προσαρμογής

-Χρόνιο στρες

**4.Τρόποι αντιμετώπισης του στρες**



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Λουκιανός Κηλαηδόνης: «Μία μέρα μιας Μαίρης»

Είμαι η Μαίρη Παναγωταρα μια εργαζόμενη μητέρα μια καλη νοικοκυρά δεν είμαι τίποτα το σπέσιαλ το καταπληκτικό είμαι αυτο που λέμε δείγμα τυπικό

Μόλις ξυπνήσω το πρωί, πολύ πρωί, πριν ξημερώσει δηλαδή καλα καλα λέω από μέσα μου μουλάρι σειρά ντύσουν γιατί εδω σε περιμεμουνε πολλα



α ξυπνήσω να ταΐσω και να ποτίσω και να ντυθώ τα παιδιά ενώ παράλληλα ετοιμάζω πρωινό για τον πασά.

Του το πηγαίνω στο κρεβάτι κι αυτομάτως κατεβάζω τα παιδιά στο σχολικό, πάω γραμμή για να ψωνίσω κι ο χασάπης μες στη φούρια να μου πιάνει και τον κω...

να 'χω το νου μου κάθε μέρα για πουκάμισο και σόβρακο καινούριο καθαρό κι αλίμονο μου αν το ξεχάσω και δεν βρει ζεστό νερό.

Να συγυρίζω τα κρεβάτια και το σπίτι να ετοιμάζω φαγητό για τα παιδιά κι εγώ να φύγω νηστική και σαν τρελή για την δουλειά

Ντάπα, ντάπα, ντάπα, νταμ...

Και μόλις φτάσω αλαφιασμένη στη δουλειά να 'χω να κάνω και καφέ στ' αφεντικό να 'χω κι αυτόν που του τη δίνει κάθε τόσο και που θέλει να μου πιάνει και τον κω...

να 'χω το ντριν του τηλεφώνου μες στ' αυτί μου κι από πάνω τις δικές του τις φωνές και να με στέλνει έξω να κάνω και του κόσμου τις δουλειές.

Μόλις σχολάσω τρέχω αμέσως να προφτάσω να ετοιμάσω το τραπέζι για φαΐ να τηγανίζω, να ετοιμάζω τη σαλάτα, να σερβίρω και να κόβω και ψωμί να 'μαι ένα ράκος που να σέρνεται στα πόδια του απ' την πείνα κι από το τρεχαλητό

Κι αυτοί να βρίζουν πως δεν ήτανε καλό το φαγητό.

Να πλένω πιάτα και πιρουνιά και μαχαίρια και να μου 'ρχεται να κάνω φονικό κι αυτός ο κύριος να θέλει να μου πιάνει και τον κω...

Ντάπα, ντάπα, ντάπα, νταμ...

Μόλις ξαπλώσει και φωνάζει "ησυχία" μην ακούσω μες στο σπίτι τσιμουδιά, είναι η ώρα που τελειώνω εγώ τα πιάτα και που πρέπει να διαβάσω τα παιδιά, είναι η ώρα να διαβάσουν οι διαβόλοι για ν' αρχίσουμε να τρέχουμε μετά στα ιδιαίτερα του ενός και στ' αλλοινού τα γαλλικά.

Κι αφού μου βγάλουνε καλά καλά την πίστη και γυρίσουμε στο σπίτι τελικά τότε θα φάνε, θα πλοθούνε, θα δαρθούνε και θα παν να κοιμηθούν κανονικά

Κι ενώ εγώ θα σιδερώνω και θα πλένω, ό, τι κάνει μια γυναίκα δηλαδή, αυτός ο κύριος θα είναι αραγμένος στην TV

κι αν γίνω έξαλλη σαν πέσω στο κρεβάτι και τον δω πως είν' ο νους του στο κακό, είναι καθήκον σου" γυρίζει και μου λέει, συζυγικό.

Είμαι η Μαίρη Παναγιωταρά μια εργαζόμενη μητέρα μια καλή νοικοκυρά.

Δεν είμαι τίποτα το σπέσιαλ, το καταπληκτικό, είμαι ένα ζων δηλαδή κανονικό.

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Στρες

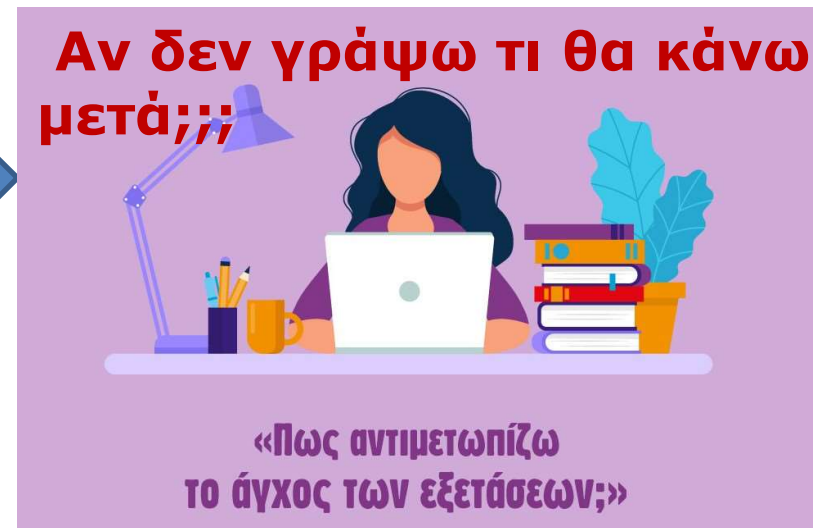
- Ο όρος **«στρες»** προέρχεται από την αγγλική λέξη **«stress»**, η οποία έχει τις ρίζες της στη λατινική λέξη **«stringere»** που σημαίνει δένω σφιχτά, σφίγγω
- Η ρίζα **str (στρ)** είναι κοινή στις ινδοευρωπαϊκές γλώσσες, εμπεριέχει, κατά κανόνα, «αρνητική» έννοια και σημαίνει πίεση
- Στην Ελληνική γλώσσα έχουμε τις λέξεις **στραγγαλίζω, στροφή, στρόβιλος, στριμώνω, στρυφνός, στρατώνας, στρίγγλα, στρούγκα, κλπ.**

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**Το στρες** ορίζεται ως η κατάσταση που απειλεί ή εμείς αντιλαμβανόμαστε να απειλεί την προηγούμενη ομοιόσταση του οργανισμού μας

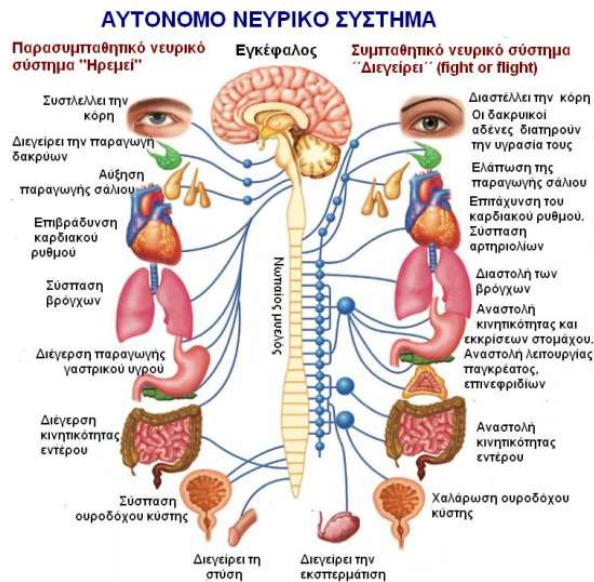


**Αντιλαμβανόμενο στρες** είναι η έντονη ανησυχία για κάποιο επιβλαβές γεγονός που μπορεί να συμβεί ή μπορεί και να μη συμβεί

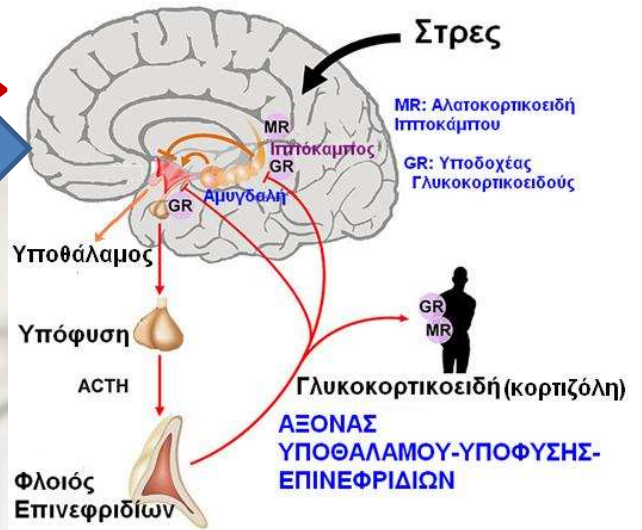


# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**Ομοιόσταση** είναι η αρμονική ισορροπία, σωματική και ψυχική, που έχει ένα ανθρώπινο ον. Αυτή η ισορροπία ρυθμίζεται από ένα σύστημα στον εγκέφαλο και στο σώμα, που ονομάζεται **«σύστημα του στρες»**



## «Σύστημα του στρες»



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Στρεσογόνος Παράγων

Η κατάσταση που πυροδοτεί το στρες αποκαλείται **στρεσογόνος παράγοντας**

Η **ομοιόσταση** ενός οργανισμού βρίσκεται υπό συνεχή απειλή:

- **Εσωτερική** (π.χ. μια αρρώστια) ή
- **Εξωτερική** (π.χ. μας επιτίθεται ένα άγριο ζώο)
- **Πραγματική** (όπως εμπλοκή σε τροχαίο) ή
- **Αντιλαμβανόμενη** (παράδειγμα το κόστος της αποτυχίας στις πανελλήνιες εξετάσεις για ένα μαθητή)

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Όριο υποχώρησης

Υπάρχει ο όρος «**όριο υποχώρησης**», δανεισμένος από τη φυσική, για να περιγράψει τις συνέπειες του στρες. **Παράδειγμα:**

Αν πάρει κανείς μια μεταλλική ράβδο και την πιέσει η ράβδος λυγίζει, αλλά όταν αποσύρεται η δύναμη επανέρχεται στο κανονικό. Όταν, όμως, η πίεση είναι τέτοια, ώστε μετά την απόσυρση της δύναμης η ράβδος δεν επανέρχεται στην προηγούμενη μορφή της, τότε έχουμε ξεπεράσει το όριο υποχώρησης και, αν συνεχίσουμε να πιέζουμε με μεγαλύτερη δύναμη, η ράβδος μπορεί να σπάσει. Έτσι και στην αντοχή του οργανισμού στο στρες υπάρχει ένα όριο, από το οποίο και πέρα αρχίζουμε να έχουμε μη αναστρέψιμες βλάβες. Το σπάσιμο της ράβδου κατ' αναλογία σημαίνει θάνατο του οργανισμού.



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Eustress

- Καλό στρες ή αλλιώς «eustress» είναι το στρες μας, όταν αντιμετωπίζουμε μια θετική πρόκληση και νοιώθουμε ενθουσιασμένοι και ευτυχισμένοι, αλλά έχει το μειονέκτημα να μη διαρκεί πολύ

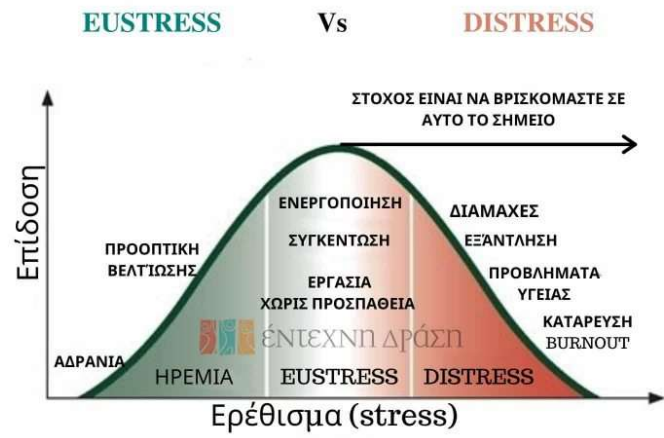
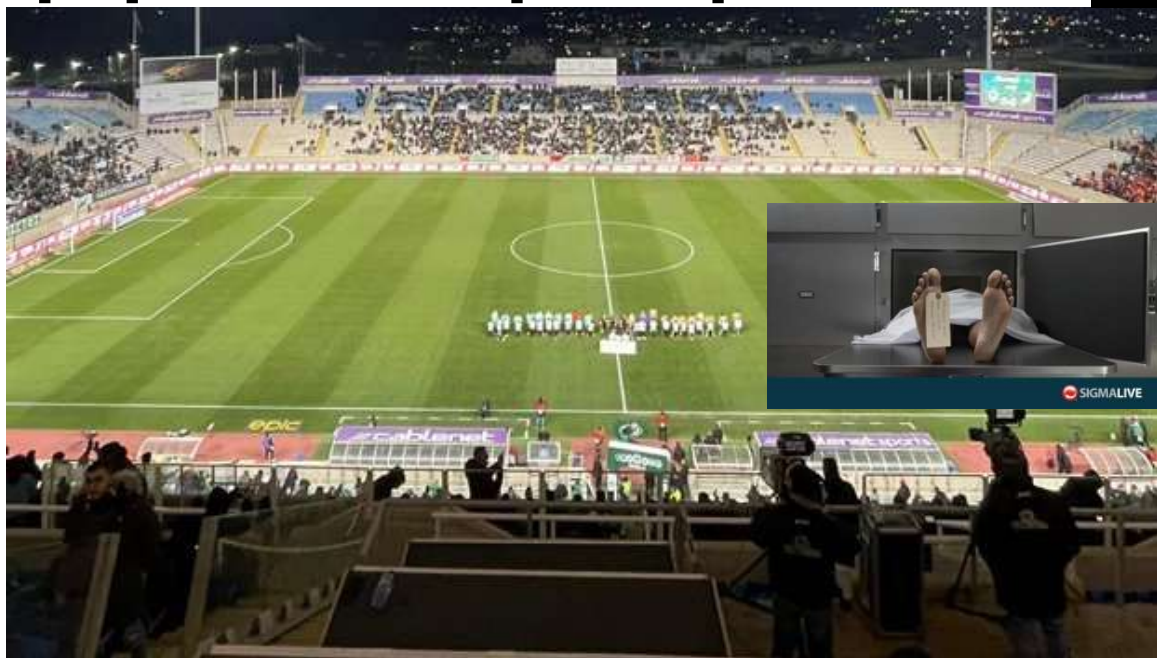


## Distress

- Κακό στρες ή αλλιώς «distress» είναι το καθημερινό στρες της αποτυχίας, της ταπείνωσης ή των καυγάδων κλπ., το οποίο είναι σαφώς αρνητικό



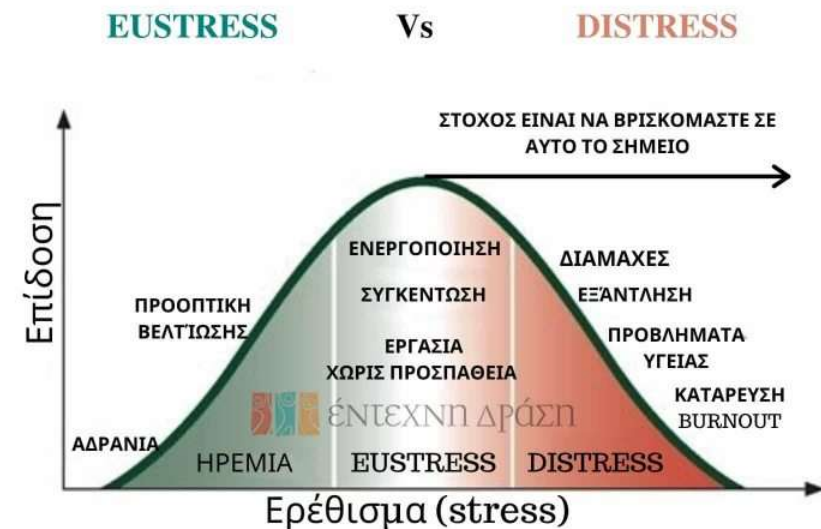
**Το καλό στρες δεν είναι πάντα ταυτόσημο και με το ωφέλιμο στρες. Παράδειγμα: η απώλεια της ζωής ενός φιλάθλου, γιατί η ομάδα του έβαλε γκολ!**



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

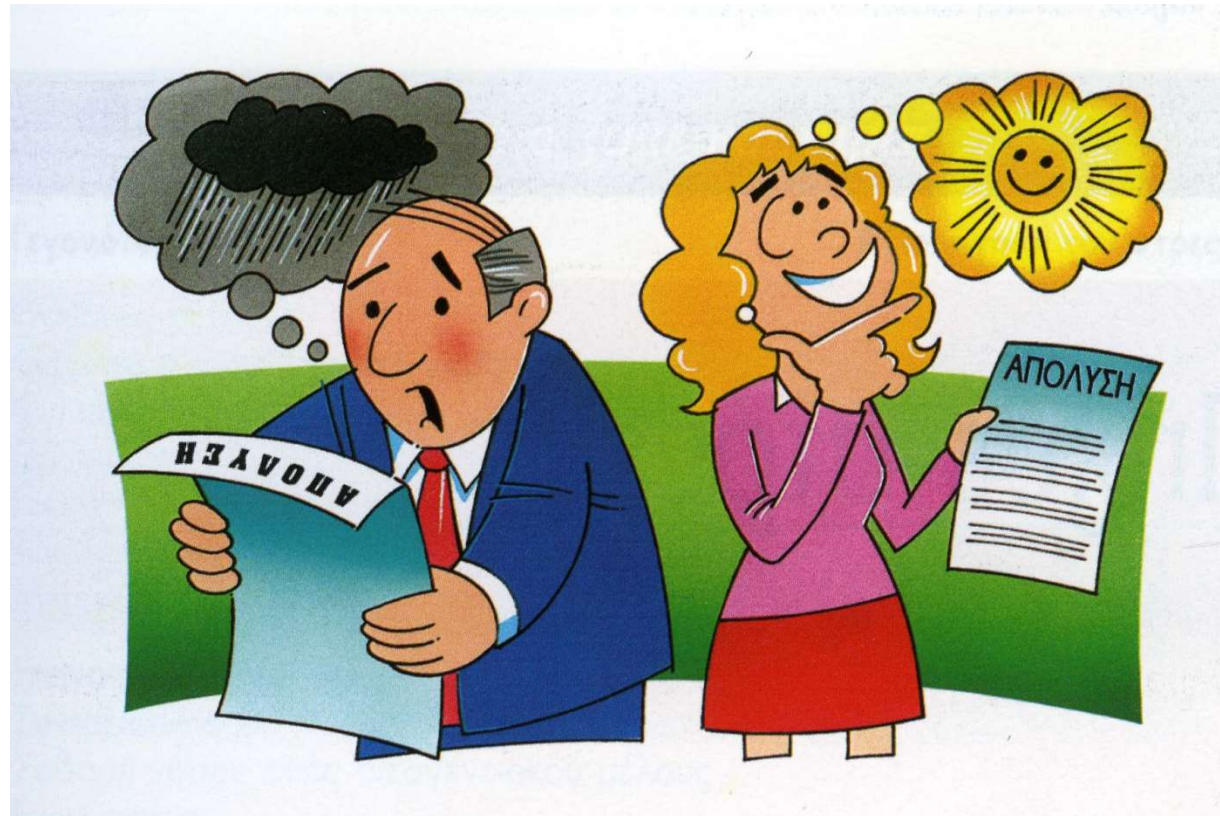
## Eustress

**Ο Hans Selye**, ο οποίος θεωρείται πατέρας του στρες θεωρεί ως καλό στρες για τον καθένα, το είδος εκείνο του στρες που εκφράζεται μέσω της ενσυναίσθητης ανησυχίας για τους άλλους και τις θετικές προσπάθειες που καταβάλλει για το καλό της ανθρωπότητας (εθελοντισμός στις πλημύρες)



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Σήμερα ο όρος στρες χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάθε κατάσταση υπερφόρτωσης του οργανισμού, η οποία εξωθεί το άτομο στα όρια της αντοχής του. Διαπιστώνουμε καθημερινά, ότι ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στο στρες και ότι στρεσογόνοι παράγοντες που αγχώνουν ορισμένα άτομα μπορεί να συναρπάζουν κάποια άλλα



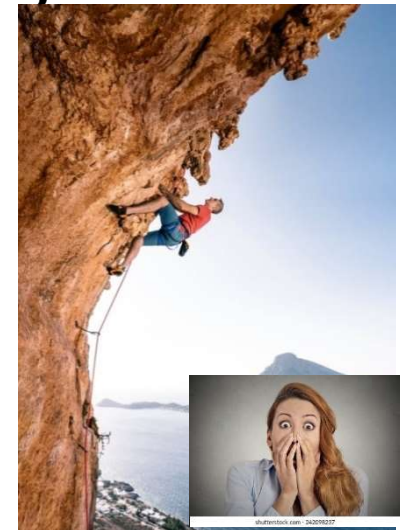
# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Ο ρόλος της προσωπικότητας

Κάτι που μπορεί να είναι καταπιεστικό για κάποιον και να του προκαλεί φόβο, σε ένα άλλο άτομο μπορεί να προκαλεί ευχαρίστηση. Το γεγονός σχετίζεται με την προσωπικότητα του καθενός



Π.χ. κάποιος αισθάνεται ευχαρίστηση να πετά με **ανεμοπλάνο**, να κάνει **αναρρίχηση** σε μια απότομη πλαγιά, **ελεύθερη πτώση** με σχοινί από τη γέφυρα ενός ποταμού, να συμμετέχει σε **αγώνες αυτοκινήτων**, κλπ. και κάποιος άλλος στην ιδέα και μόνο ενός τέτοιου γεγονότος πανικοβάλλεται. Και στις δύο περιπτώσεις έχουμε ενεργοποίηση της διαδικασίας του στρες



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

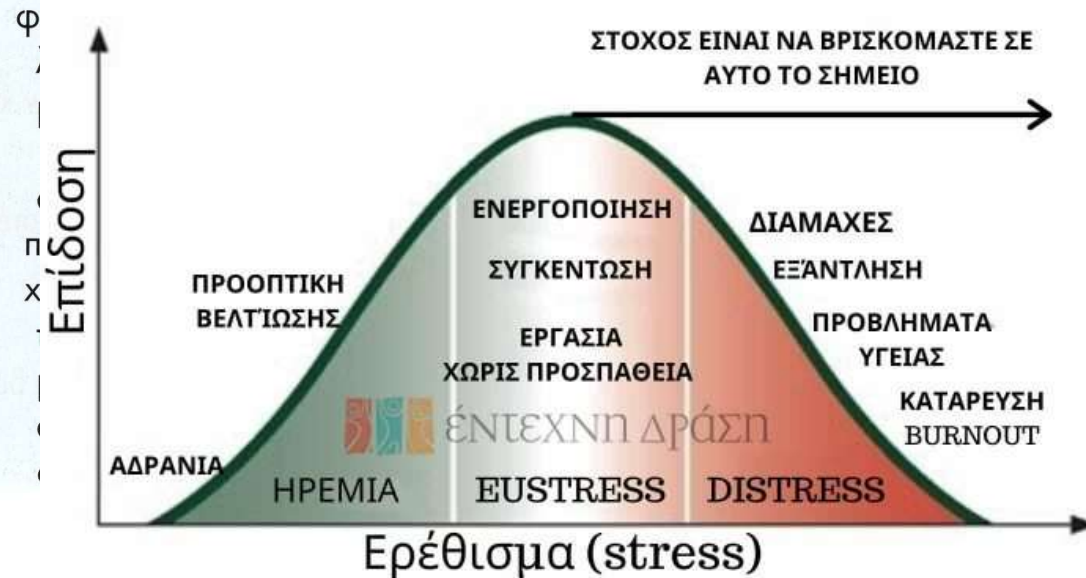
Στην πραγματικότητα ένα συγκεκριμένο επίπεδο στρες είναι καλό για όλους. Είναι ένα κίνητρο για την επίτευξη ενός στόχου και αποτελεί μια βιολογική λειτουργία απαραίτητη για την επιβίωση, αφού κρατάει τη συνείδηση και κατά συνέπεια τον βιολογικό οργανισμό σε εγρήγορση, γεγονός που ενισχύει τις βιολογικές λειτουργίες και την ισορροπία στο εσωτερικό του



EUSTRESS

Vs

DISTRESS



# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

## Είδη στρες

<b>Σωματικό στρες</b>	<b>Ψυχολογικό στρες</b>	<b>Μεικτό στρες</b>
<b>Σωματικοί παράγοντες</b>	<b>Νοητικοί παράγοντες</b>	<b>Μεικτοί παράγοντες</b>
<b>1. Ο πόνος 2. Το τραύμα 3. Η απώλεια αίματος 4. Η σωματική καταπόνηση 5. Η έκθεση σε έντονη ζέστη ή κρύο 6. Η λοίμωξη κλπ.</b>	<b>1. Οι εξετάσεις 2. Οι προθεσμίες 3. Η κοινωνική έκθεση 4. Ο κοινωνικός αποκλεισμός, κλπ.</b>	<b>1. Ο συνωστισμός 2. Ο περιορισμός στον χώρο - lockdown - καραντίνα, κλπ.</b>

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**Οτιδήποτε προκαλεί**

- **Πόνος** →



- **Φόβο** →



- **Ένταση** →



- **Θυμό** →



- **Απογοήτευση** →



- **Στεναχώρια** →



**αποτελεί αιτία στρες**



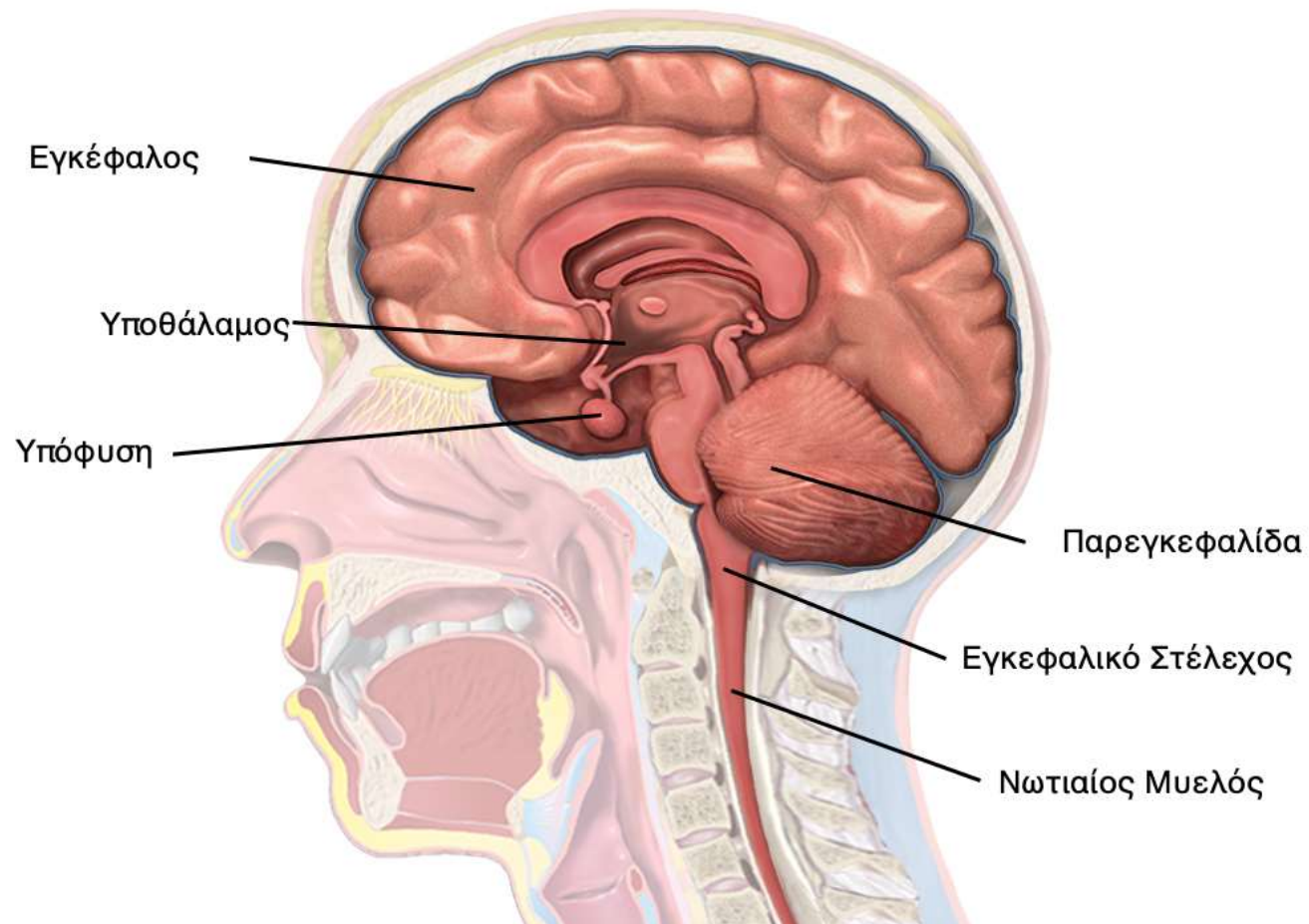
# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**Γενικά το στρες προκαλείται όταν δεχόμαστε αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, είτε οι αλλαγές αυτές είναι θετικές (κερδίσαμε στο λαχείο), είτε αρνητικές στην έκβασή τους (απώλεια αγαπημένου προσώπου)**

- διάλυση οικογένειας λόγω διαζυγίου
- θάνατος ενός γονέα
- νέο παιδί στην οικογένεια
- κακοποίηση σωματική ή σεξουαλική
- μετακόμιση
- έναρξη σχολικής χρονιάς
- αλλαγή σχολείου
- αλλαγή δασκάλου/ας στο σχολείο
- σχολικός εκφοβισμός
- έναρξη δίαιτας για απώλεια βάρους
- οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις από το δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο
- οι κοινωνικές πιέσεις -ιδιαίτερα η ανάγκη του παιδιού να ενσωματωθεί στην ομάδα των συνομηλίκων
- Στις διάφορες αντιξοότητες της ζωής περιλαμβάνονται:
  - η φτώχεια
  - ο κοινωνικός αποκλεισμός (Ρομά, Νέγροι, μετανάστες)
  - μια τρομοκρατική ενέργεια
  - ο πόλεμος
  - μια φυσική καταστροφή (σεισμός, τσουνάμι, πυρκαγιά, πλημμύρες, κλπ.)

# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) αποτελείται από τον **εγκέφαλο** και τον **νωτιαίο μυελό**

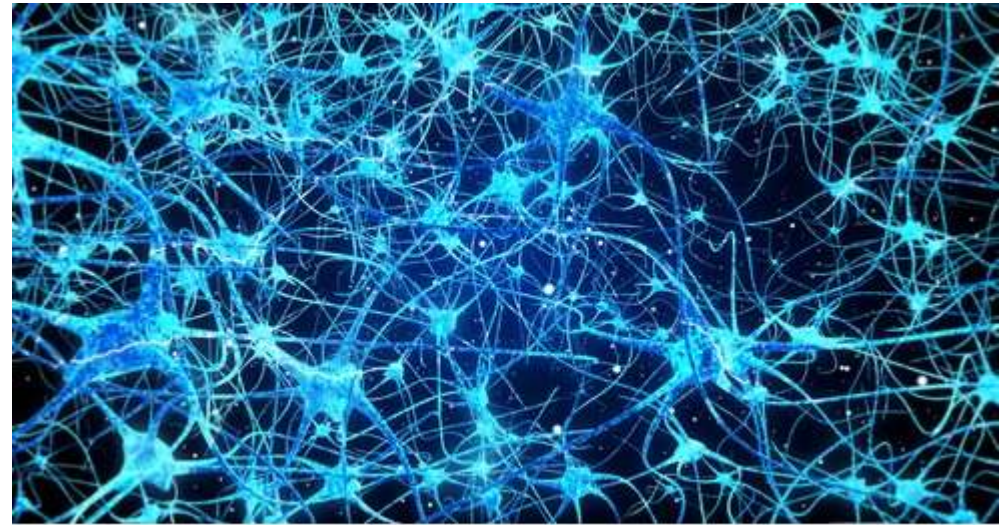


# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

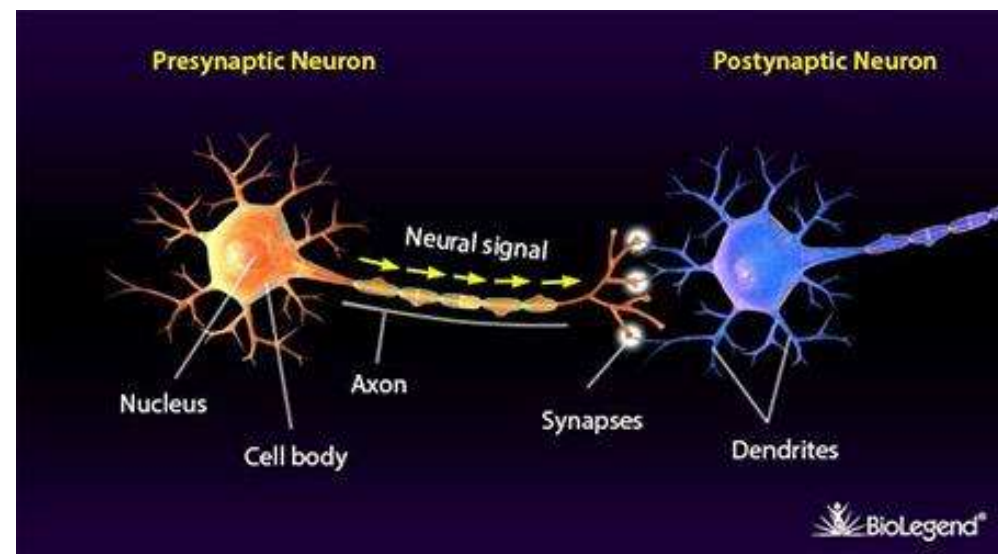
Έχει 100 δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα (νευρώνες) μόνο στον φλοιό και 100 τρισεκατομμύρια συνάψεις ήδη από την ηλικία των 3 χρονών.

**Σύναψη** είναι το σημείο σύνδεσης ανάμεσα στο προηγούμενο (προσυναπτικό) και στο επόμενο κύτταρο (μετασυναπτικό)

**Οι νευροδιαβιβαστές** είναι χημικές ουσίες που παράγονται από τα νευρικά κύτταρα και μεταβιβάζουν το νευρικό σήμα στο επίπεδο των συνάψεων με χημικές διαδικασίες και έτσι επιτυγχάνεται η μεταβίβαση πληροφοριών προς και από τον εγκέφαλο



shutterstock.com • 1677460615

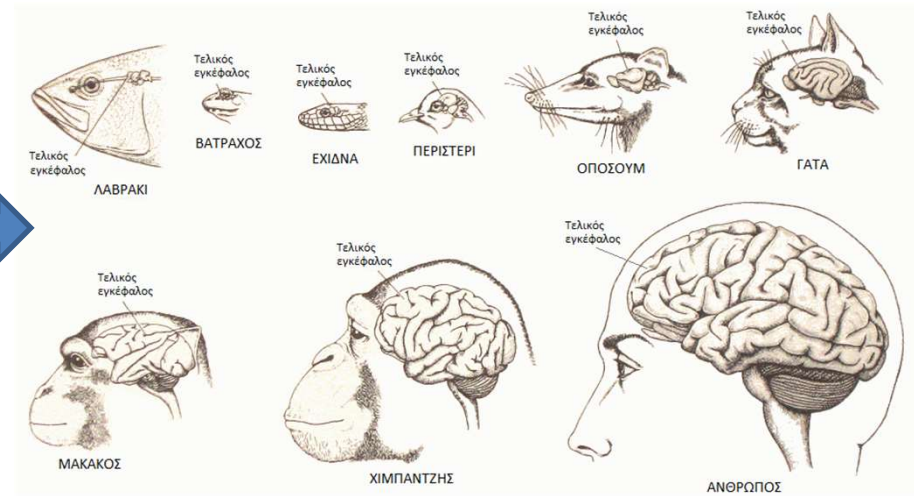


# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

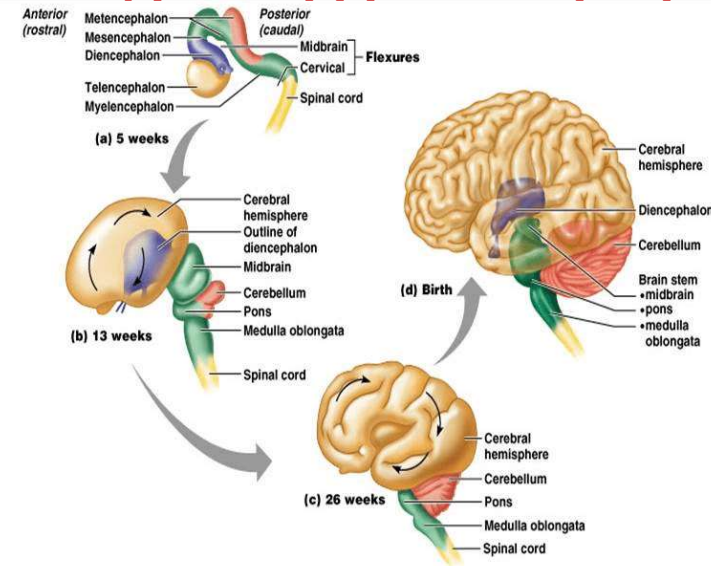
• Κατά τη διάρκεια εκατομμυρίων χρόνων εξέλιξης, ο εγκέφαλος αναπτύχθηκε από τη βάση προς τα επάνω, τα δε ανώτερα κέντρα αναπτύχθηκαν ως βελτιώσεις κατώτερων παλαιότερων μερών

• Η ανάπτυξη του εγκέφαλου στο έμβryo του ανθρώπου ακολουθεί σε χοντρές γραμμές αυτή την εξελικτική πορεία

## Εξέλιξη του εγκέφαλου



## Ανάπτυξη του εμβρυϊκού εγκέφαλου



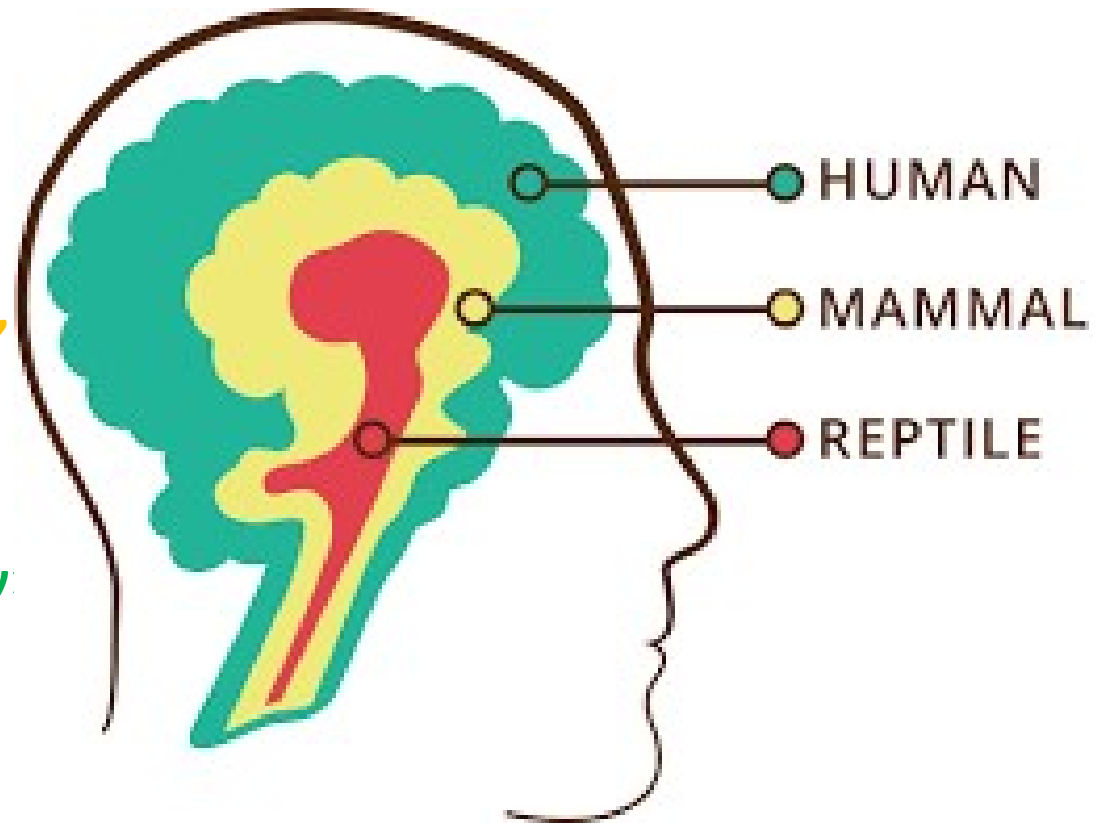
# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

**Ο ανθρώπινος εγκέφαλος,** αποτελείται στην πραγματικότητα από τρεις διαφορετικούς διασυνδεδεμένους εγκεφάλους, που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εξέλιξης:

**1. Τον «εγκέφαλο των ερπετών»,**  
που εμφανίστηκε πριν από, περίπου,  
**300 εκατομμύρια χρόνια**

**2. Τον «εγκέφαλο των θηλαστικών»,**  
που εμφανίστηκε πριν από, περίπου,  
**100 εκατομμύρια χρόνια**

**3. Τον «εγκέφαλο των πρωτεύοντων»**  
μια ομάδα ανώτερων θηλαστικών, που  
περιλαμβάνει τους πιθήκους και τον  
άνθρωπο και εμφανίστηκε πριν από,  
περίπου, **35 εκατομμύρια χρόνια**



# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

## 1. Ο «ερπετοειδής εγκέφαλος»

ελέγχει τα ένστικτα της επιβίωσης:

την πείνα, τη δίψα, τη σεξουαλική επιθυμία και τις ζωτικές λειτουργίες

του οργανισμού: την αναπνοή, την κυκλοφορία του αίματος, τη μάσηση, κλπ

## 2. Ο «εγκέφαλος των θηλαστικών»

ελέγχει τα συναισθήματα:

της ηδονής, του φόβου, της αγάπης, του θυμού, του μίσους, κλπ.,

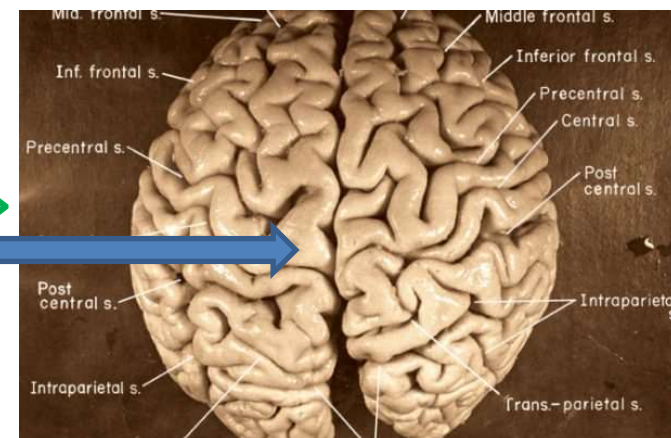
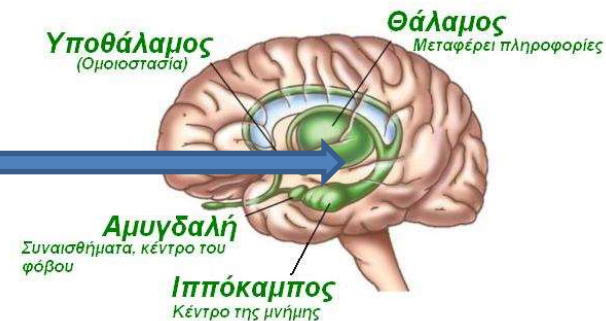
καθώς και τη μνήμη

## 3. Ο «εγκέφαλος των πρωτευόντων»

ελέγχει: τις νοητικές λειτουργίες, τη λογική σκέψη και τη φαντασία



ΜΕΤΑΙΧΜΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ



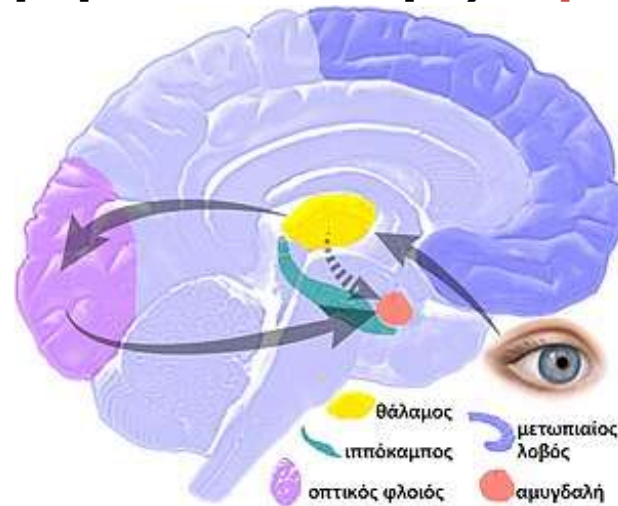
# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Τα τρία μέρη του ανθρώπινου εγκεφάλου διασυνδέονται και αλληλεπιδρούν μέσω των συναπτικών νευρωνικών δικτύων και συμμετέχουν με τις διάφορες δομές που περιέχουν και στην αντιμετώπιση του στρες (π.χ. θάλαμος, ιππόκαμπος, αμυγδαλή κλπ)



# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ο **ιππόκαμπος** είναι το όργανο που αναγνωρίζει τη διαφορετική σημασία που έχει για μας, ας πούμε, μια αρκούδα στο ζωολογικό κήπο και μια αρκούδα στην πίσω αυλή του σπιτιού μας. Το συναίσθημα, όμως, του θυμού ή του φόβου το καθορίζει **η αμυγδαλή**





# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ο ιππόκαμπος σας αναγνωρίζει το πρόσωπο του ομιλούντα, αλλά αν με χωνεύετε ή όχι, αυτό το καθορίζει η αμυγδαλή σας. Το αν θα μου το πείτε κατάμουτρα θα εξαρτηθεί από τον έλεγχο που θα ασκήσει ο νεοφλοιός που θα τροποποιήσει την αυθόρμητη αντίδρασή σας από την αμυγδαλή, ανάλογα με τον χαρακτήρα του καθενός που είναι αποτέλεσμα κληρονομικότητας και παιδείας



## ΜΕΤΑΙΧΜΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ



# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Η στενή αυτή σχέση ανάμεσα στη μνήμη και στα συναισθήματα και ο έλεγχος τους από τις ίδιες ανατομικές δομές μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε γιατί θυμόμαστε τις συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες πιο καλά και πιο συχνά από όσες είναι χωρίς συναισθηματική φόρτιση



# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Πολλές συναισθηματικές μνήμες χρονολογούνται από τα πρώτα χρόνια τις ζωής, π.χ. από την καλή ή την κακή σχέση του βρέφους και του νηπίου με τα πρόσωπα που είχαν αναλάβει τη φροντίδα του **(κακοποίηση)** και από διάφορα γεγονότα **(αυτοκινητικό δυστύχημα)**, καθορίζοντας έτσι τη μελλοντική του συμπεριφορά και την αντίδρασή του απέναντι στο στρες



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

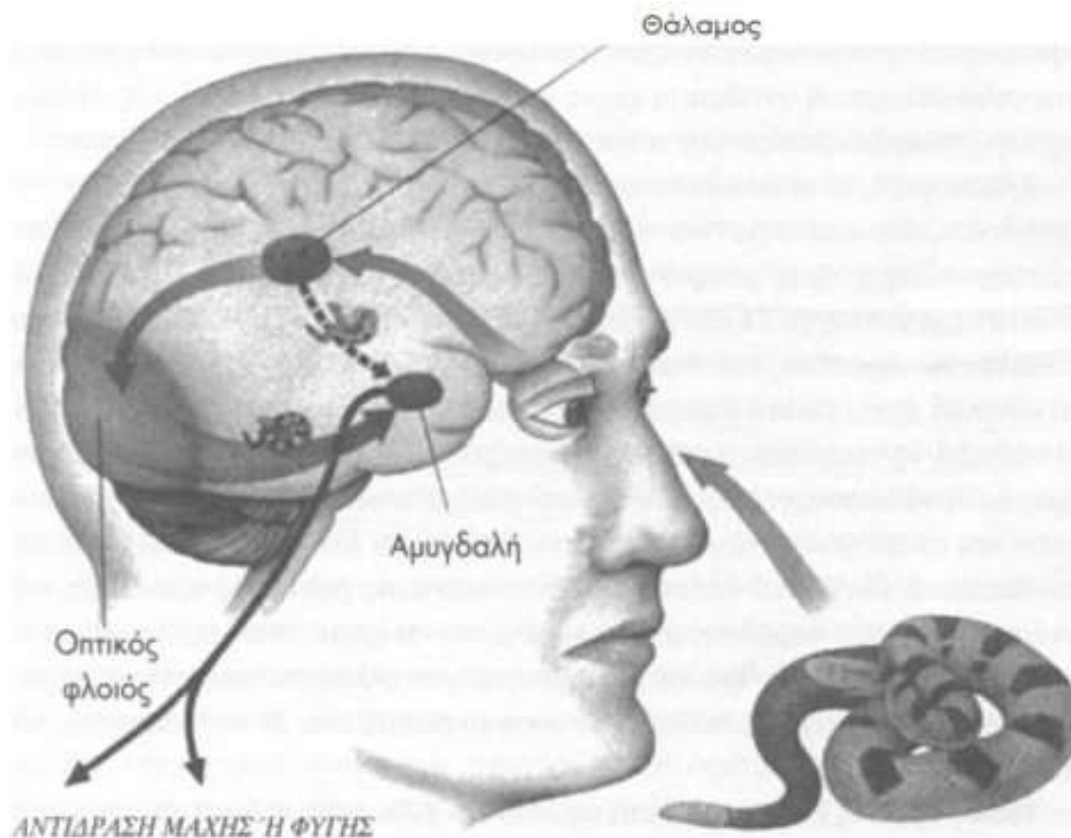
## Οξύ και Χρόνιο στρες

Βάσει της διάρκειας δράσης ενός στρεσογόνου παράγοντα το στρες μπορεί να διακριθεί σε οξύ και χρόνιο

- **Οξύ στρες** είναι το στρες του οποίου **η διάρκεια δεν ξεπερνά τη μια εβδομάδα** (υπάρχουν ειδικοί που ανεβάζουν αυτό το όριο στις 2-3 εβδομάδες)
- **Χρόνιο στρες** είναι το στρες του οποίου **η διάρκεια ξεπερνά τη μια εβδομάδα**

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

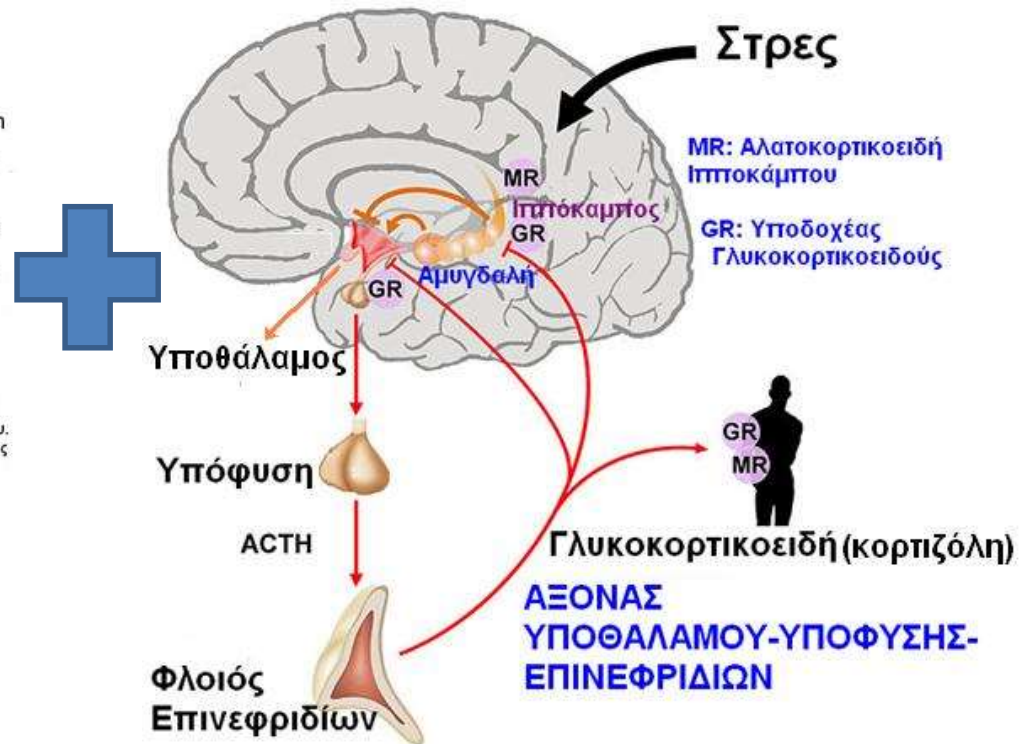
Τα αισθητηριακά σήματα από **το μάτι ή το αυτί** μεταβιβάζονται πρώτα προς **τον θάλαμο**. Από το θάλαμο το σήμα (πληροφορία) μεταβιβάζεται **στην αμυγδαλή** μέσω μιας σύντομης διακλάδωσης και ένα δεύτερο σήμα από το θάλαμο οδεύει προς **το νεοφλοιό, τον σκεπτόμενο εγκέφαλο**



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

**Σε κάθε περίπτωση στρες ενεργοποιούνται**

- Το **Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ΑΝΣ)** και
- Ο **άξονας Υποθαλάμου-Υπόφυσης-Επινεφριδίων (ΥΥΕ)**



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Πάλη ή Φυγή

Όταν ένας άνθρωπος αντιμετωπίζει μια απειλή, έναν άμεσο κίνδυνο, βρίσκεται μπροστά σε ένα δίλλημα για το πώς πρέπει να αντιδράσει. Να αντιδράσει με «μάχη ή φυγή»; Στο παράδειγμα μας με την αρκούδα ή θα θυμώσει και θα μείνει να παλέψει ή θα φοβηθεί και θα φύγει τρέχοντας για να ζήσει. Υπάρχει, βέβαια, και η περίπτωση **να παγώσει**, αλλά κι ' αυτό έχει σχέση με την επιβίωση.



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι το σώμα μας παράγει διάφορες ορμόνες. Οι πιο γνωστές από αυτές είναι η νοραδρεναλίνη, η αδρεναλίνη και η κορτιζόνη

**Η νοραδρεναλίνη και η αδρεναλίνη** μειώνουν τη ροή του αίματος στο δέρμα και το πρόσωπο γίνεται χλωμό. Επίσης η ροή του αίματος προς το πεπτικό σύστημα μειώνεται και η πέψη επιβραδύνεται ή σταματά. Αντίθετα αυξάνει η ροή του αίματος προς τους μυς, η ένταση των οποίων αυξάνεται. Η δύναμη σύσπασης του μυ της καρδιάς αυξάνεται και η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται και παρατηρείται διαστολή των βρόγχων ώστε να αυξηθεί η πρόσληψη οξυγόνου

**Με τη δράση της κορτιζόνης** στο ήπαρ αυξάνεται η γλυκόζη του αίματος που είναι απαραίτητη για την προσφορά ενέργειας στους μυς

Η πήκτικότητα του αίματος αυξάνεται έτσι ώστε οι αιμορραγίες από τα τραύματα που μπορεί να προκύψουν να σταματούν γρήγορα

Στόχος αυτών των αλλαγών είναι να χαρίσουν περισσότερη δύναμη και ταχύτητα στο άτομο, να αμβλυθεί ο πόνος, να στραφεί όλη η προσοχή προς τον επικείμενο κίνδυνο και να καταστεί ο οργανισμός ικανός είτε για «μάχη» (να μείνει να πολεμήσει) είτε για «φυγή» (να τρέξει για να σωθεί), για να επιτευχθεί η επιβίωση του



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Η ψυχολογική αντίδραση στο στρες

Η ψυχολογική αντίδραση στο στρες συντελείται με τα **αισθήματα** και τα **συναισθήματα**, που κάποιες φορές είναι θετικά, αλλά τις περισσότερες φορές είναι αρνητικά, όπως, λ.χ., **ανησυχία, θυμός, φόβος, ένταση, αναστάτωση, κατάθλιψη**

**Η επιθετικότητα** αποτελεί την κύρια ψυχολογική αντίδραση στο στρες, αν και δεν θεωρείται ότι είναι η καταλληλότερη μορφή αντίδρασης για την αντιμετώπισή του

## Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

**Η αγωνιστικότητα** έχει πολύ μεγάλη σημασία για την επιτυχή αντιμετώπιση του στρες. Κάποιες φορές αντί το άτομο να εκφράσει την αγωνιστικότητά του με άμεση αντίδραση («μάχη ή φυγή») καταφεύγει σε τρόπους μετριασμού της εμπειρίας του στρες

**Στους τρόπους μετριασμού της εμπειρίας του στρες περιλαμβάνονται:**

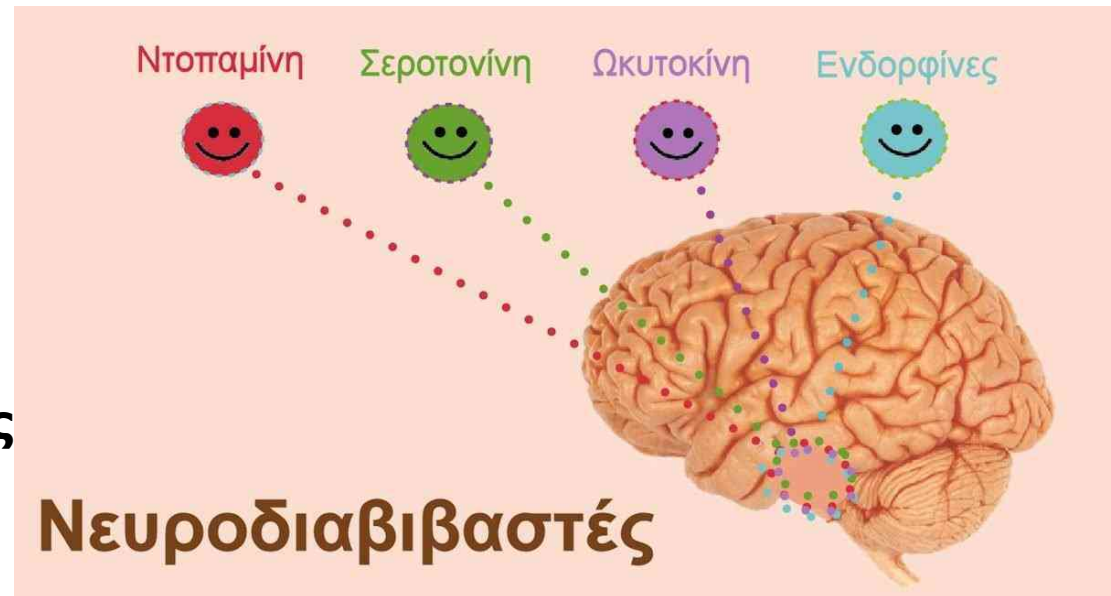
- Η αύξηση κατανάλωσης τροφής
- η χρήση οίνοπνεύματος,
- η χρήση ηρεμιστικών φαρμάκων και ναρκωτικών
- οι ασκήσεις χαλάρωσης των μυών και
- άλλες τεχνικές με επίκεντρο το σώμα

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Αντίδραση προσαρμογής

**Το σύστημα της αμοιβής** ενεργοποιείται παράλληλα με το σύστημα του στρες. Υπό την επίδραση του στρεσογόνου παράγοντα και την έκκριση των ορμονών του στρες εκκρίνεται και μια ορμόνη που λέγεται **ντοπαμίνη**, η οποία παράγεται στον εγκέφαλο, μειώνει τον πόνο και προκαλεί ευχαρίστηση,

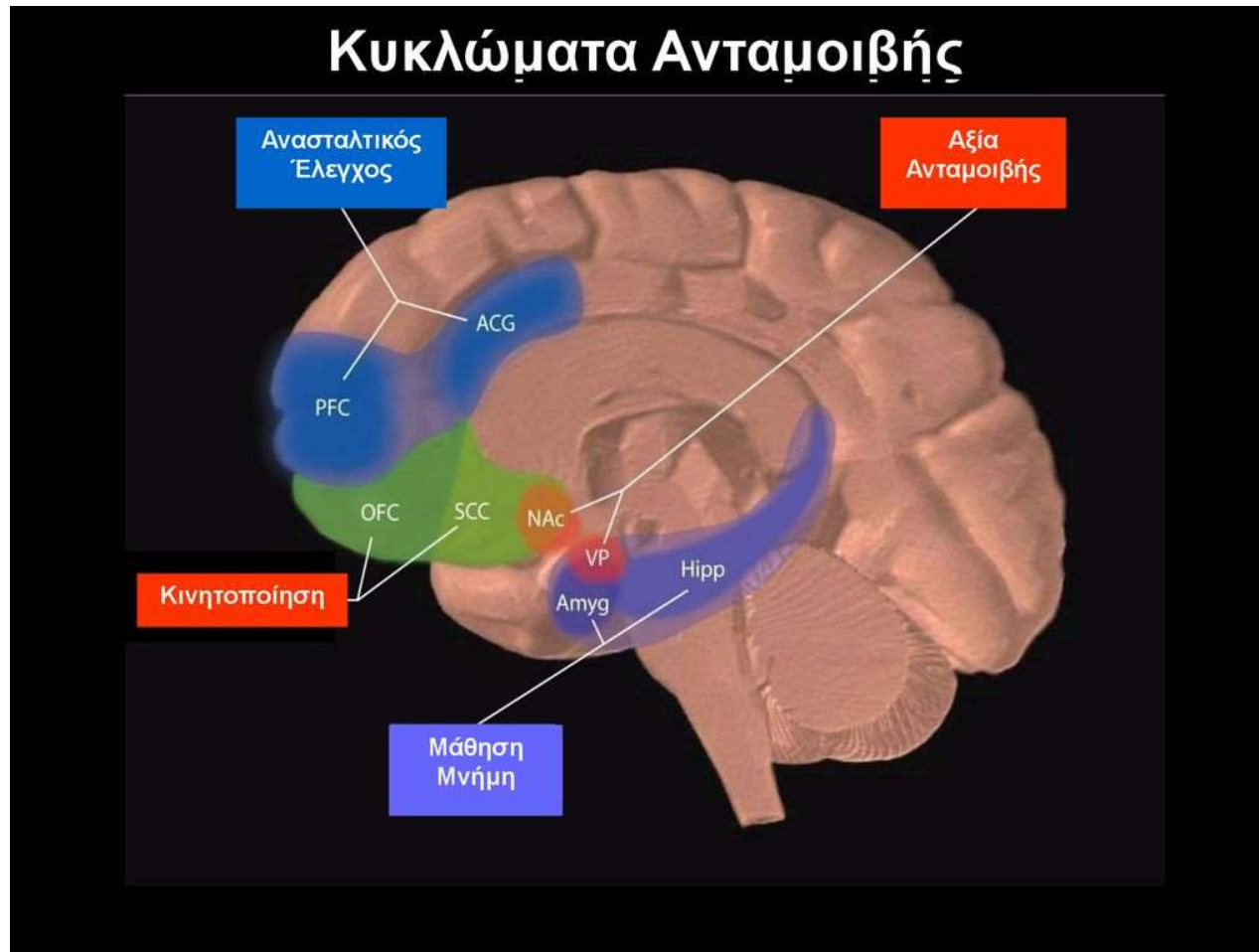
κάνοντας το άτομο αισιόδοξο ότι θα τα καταφέρει να τα βγάλει πέρα. Και, βέβαια, στο στρες χρειάζεται αισιοδοξία, αλλιώς δεν θα αγωνίζονταν κανένας για την επιβίωσή του



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Μια χρήσιμη γνώση

- Το οξύ στρες διεγείρει το σύστημα της αμοιβής
- Το χρόνια στρες το καταστέλλει

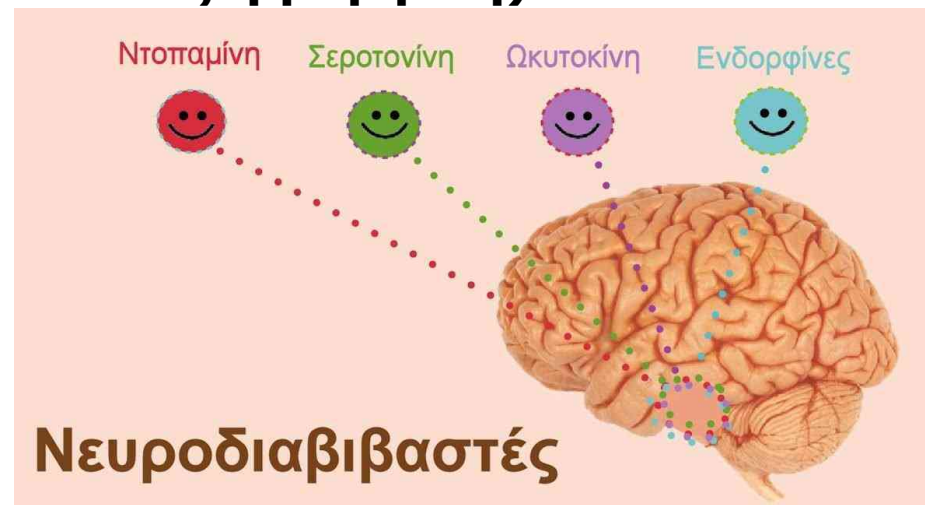


# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Κατά τη διάρκεια του οξέος στρες εκκρίνονται και άλλοι νευροδιαβιβαστές, όπως η **σεροτονίνη** και **οι ενδορφίνες** (τα ενδογενή οπιοειδή) που βοηθούν στην αντίδραση προσαρμογής.

**Η σεροτονίνη** φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του άγχους που μπορεί να προκύπτει μετά τη στρεσογόνα κατάσταση.

**Οι ενδορφίνες** μειώνουν τον πόνο (στον πόλεμο τα μεγάλα τραύματα δεν προκαλούν πόνο στους στρατιώτες στο βαθμό που περιμένουμε, λόγω των αναλγητικών ιδιοτήτων των ενδογενών οπιοειδών που δρουν όπως η μορφίνη)



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Χρόνιο στρες

**Τα προβλήματα εμφανίζονται όταν το στρες δεν υποχωρεί, με αποτέλεσμα το σώμα μας να μην έχει την ευκαιρία να επιστρέψει στην προηγούμενη φυσιολογική κατάσταση**



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Το χρόνιο στρες επηρεάζει αρνητικά:

- το καρδιαγγειακό σύστημα
- τον μεταβολισμό
- την αύξηση
- την ανάπτυξη
- τη συμπεριφορά [επιθετικότητα, ευερεθιστότητα και φοβίες]
- τη σεξουαλική ωρίμανση
- την ανοσία [λοιμώξεις, αυτοάνοσα νοσήματα]
- τη γήρανση και
- τη ζωή των απογόνων [λόγω επιγενετικών αλλαγών]

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

**Υπάρχει διαφορά μεταξύ άγχους και στρες παρόλο που μπορεί να εμφανίζονται με παρόμοια συμπτώματα:**

- έντονη κινητικότητα
- Ψυχοκινητική παλινδρόμηση, κλπ.
- τρεμούλα
- συναισθήματα τρόμου και αμηχανίας
- φόβος θανάτου
- προβλήματα ύπνου
- ενούρηση
- προσκόλληση στη μητέρα ή σε άλλο πρόσωπο
- ταχυκαρδία
- πονοκέφαλος
- πόνος στην κοιλιά
- ναυτία
- έμετος



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Σχέση άγχους-στρες



Οι όροι άγχος και στρες χρησιμοποιούνται συχνά ο ένας στη θέση του άλλου, ενώ στην πραγματικότητα διαφέρουν.

**Στρες** είναι η ψυχική και σωματική κατάσταση που βιώνουμε, όταν αντιμετωπίζουμε μια στρεσογόνα κατάσταση.

**Άγχος** είναι η αίσθηση ενός ακαθόριστου φόβου, ότι κάτι κακό θα συμβεί, και το συνοδό αίσθημα ανασφάλειας, λόγω επίμονης αναμονής ενός επικείμενου κινδύνου ή μιας δυσκολίας, χωρίς να υπάρχει μια λογική αιτία.

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

- **Η εμβρυϊκή, η νεογνική και η εφηβική περίοδος της ζωής** είναι κρίσιμες περιόδους για την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου, ο οποίος διαφέρει από τον εγκέφαλο των ενηλίκων
- **Η δικτύωση των νευρικών κυττάρων και η δημιουργία συνάψεων** αρχίζει από το τέλος της ενδομήτριας ζωής, ουσιαστικά όμως συντελείται κατά την εξωμήτριο ζωή και μάλιστα κατά τη διάρκεια των 3 πρώτων χρόνων της ζωής και γι' αυτό τα 3 πρώτα χρόνια της ζωής θεωρούνται κρίσιμα χρόνια για την ανάπτυξη του εγκεφάλου
- **Η καλωδίωση του εγκεφάλου** ολοκληρώνεται στα 25 χρόνια στις γυναίκες και στα 27 στους άνδρες
- **Η συνεχής συναισθηματική πίεση** μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις νοητικές ικανότητες ενός παιδιού ή ενός εφήβου τραυματίζοντας την ικανότητά του για μάθηση

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Στρες και μαθητές

Η διαδικασία μέσω της οποίας μπορεί να υιοθετηθεί μια αγχώδης συμπεριφορά ξεκινά από τα πρώτα χρόνια της σχολικής ζωής ενός παιδιού, όταν ο μικρός μαθητής αρχίζει να προετοιμάζεται για το πρώτο του διαγώνισμα



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Στρες και μαθητές

Πολλοί μαθητές πιστεύουν ότι μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά μόνο κάτω από πίεση. Το στρες αποτελεί για πολλούς ισχυρό κίνητρο για να αυξήσουν τις επιδόσεις τους και να έχουν επιτυχία στις εξετάσεις. Ωστόσο μια τέτοια αντίδραση δεν μπορεί παρά να έχει αρνητικές επιπτώσεις, τουλάχιστον μακροπρόθεσμα



# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Χρόνιο στρες

ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΙΔΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ	ΣΤΡΕΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
<b>ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>	Λίγες, εύκολες	Πολύς	Συχνά ασυνείδητο και τις περισσότερες φορές ελεγχόμενο	Επιτυχία τις περισσότερες φορές
<b>ΓΥΜΝΑΣΙΟ -ΛΥΚΕΙΟ</b>	Αρκετές αυξανόμενης δυσκολίας	Αρκετός	Πολύ, όχι ελεγχόμενο πάντα	Οι επιτυχίες πιθανόν να εναλλάσσονται με αποτυχίες
<b>ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ -Άλλες Σπουδές</b>	Πολλές, καθημερινές, δύσκολες	Ελάχιστος	Τρόπος ζωής	Μεγαλύτερες πιθανότητες αποτυχίας παρά επιτυχίας

# Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

## Στρες και μαθητές

**Το διαρκές στρες επηρεάζει την πρόοδο του παιδιού με διάφορους τρόπους:**

- **Αυξάνεται η δυσκολία συγκέντρωσης** όταν μελετά με αποτέλεσμα να μην προετοιμάζεται τόσο καλά όσο θα ήθελε και τελικά να μην αποδίδει ανάλογα με τις δυνατότητές του
- **Η κούραση είναι διπλάσια** όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση στρες. Το σώμα και το μυαλό του δεν προλαβαίνουν να χαλαρώσουν και ο μαθητής, που έχει όλη την καλή διάθεση να μελετήσει, απλώς σπαταλά τον χρόνο του, καθώς το σώμα και, πολύ περισσότερο, το μυαλό δε ανταποκρίνονται
- **Υψηλά επίπεδα στρες μπλοκάρουν το μυαλό του**, κατά τη διάρκεια της εξέτασης, με αποτέλεσμα να μπερδεύεται και να κάνει λάθη

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

**Για την αντιμετώπιση του στρες τα παιδιά και έφηβοι θα πρέπει:**

- 1. Να έχουν υγιεινή διατροφή, να ασκούνται, να μη κάνουν κατάχρηση οθόνης και να αποκτήσουν σωστές συνήθειες ύπνου**
- 2. Να καταφέρνουν να εντοπίζουν τους στρεσογόνους παράγοντες και τα σωματικά συμπτώματα, τα συναισθήματα που προκύπτουν και τις σκέψεις που εμφανίζονται, και να επιτυγχάνουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς**
- 3. Να οργανώνουν σωστά τον χρόνο και τον χώρο**
- 4. Να μη δίνουν χώρο στην αναβλητικότητα**
- 5. Να μάθουν τις ασκήσεις χαλάρωσης**
- 6. Να εστιάζουν σκόπιμα την προσοχή τους στο «εδώ» και «τώρα» και να αναπτύξουν την ικανότητα να μην κρίνουν τον εαυτό τους, τα γεγονότα και τους άλλους που παίζουν ρόλο σε μια κατάσταση (ενσυνειδητότητα-διαλογισμός)**

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**Μπέντζαμιν Σποκ:** *«το παιδί και η φροντίδα του»*

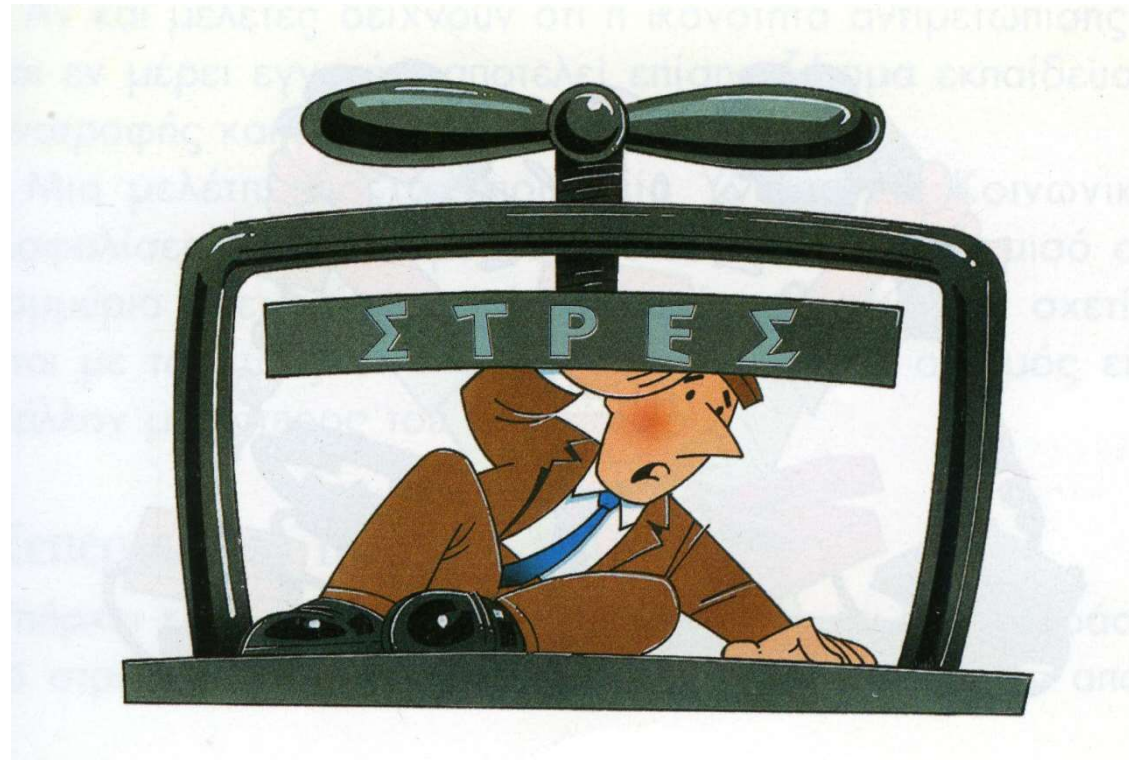
«Νομίζω πως τα παιδιά σίγουρα θα ήταν πιο ευτυχισμένα αν αποκτούσαν μια πεποίθηση και να ζουν μ' αυτή σ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας: ότι το πιο σημαντικό πράγμα που χρειάζονται τα ανθρώπινα όντα για να νοιώσουν ολοκληρωμένα είναι η συμμετοχή στην προσπάθεια για βοήθεια της ανθρωπότητας και ζωή με κάποια ιδανικά. (Αυτό δεν εμποδίζει να αναζητούν την πρόοδο και να κερδίζουν τα απαραίτητα για τη ζωή). Όταν οι άνθρωποι έχουν έναν κοινό σκοπό συμπεριφέρονται καλύτερα, είναι πιο αποφασιστικοί.»



# **ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ**

**Σας Ευχαριστώ**

# ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



**Για κάθε πρόβλημα που μπορεί  
να αντιμετωπίσουμε σε αυτόν τον κόσμο,  
είτε υπάρχει κάποια λύση είτε δεν υπάρχει καμία.  
Αν υπάρχει λύση, προσπαθήστε να τη βρείτε.  
Αν δεν υπάρχει λύση, μην μπαίνετε στον κόπο  
να ασχοληθείτε με το πρόβλημα.**

**Ανώνυμος**