

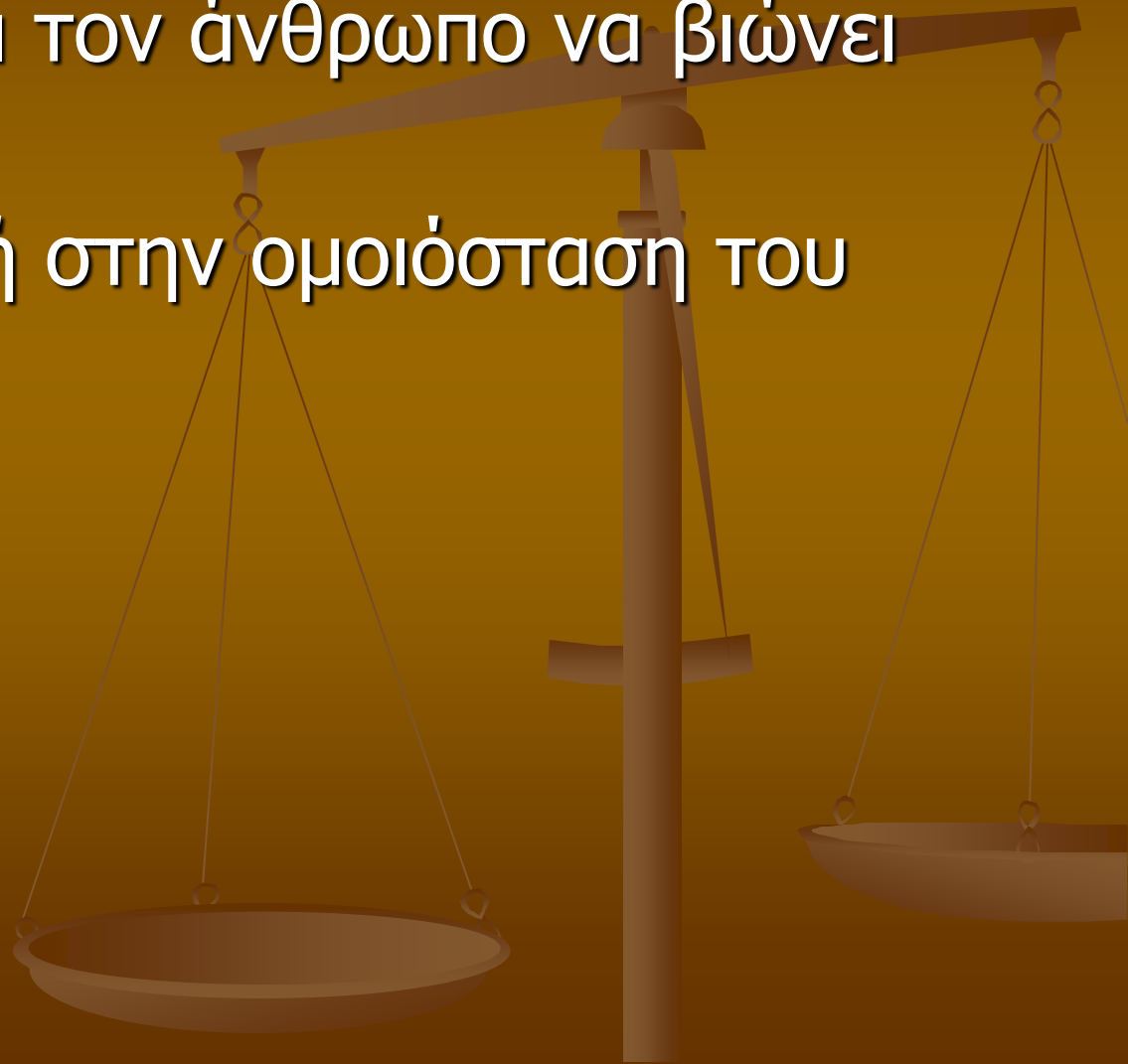
# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ STRESS

STRESS: ΠΙΕΣΗ



# Στρεσογόνο παράγοντας

- Οτιδήποτε κάνει τον άνθρωπο να βιώνει στρες
- Είναι μια αλλαγή στην ομοιόσταση του ατόμου



# Παράγοντες που προκαλούν στρες

- Ενδογενείς
- Εξωγενείς



# Ενδογενείς παράγοντες βίωσης stress

- Νόσημα
- Ορμονική αλλαγή
- Φόβος



# Εξωγενείς παράγοντες

- Ο Θόρυβος
- Υψηλή θερμοκρασία



# Το stress επηρεάζει όλες τις ανθρώπινες διαστάσεις του ατόμου

- Σωματική
- Συναισθηματική
- Διανοητική
- Πνευματική



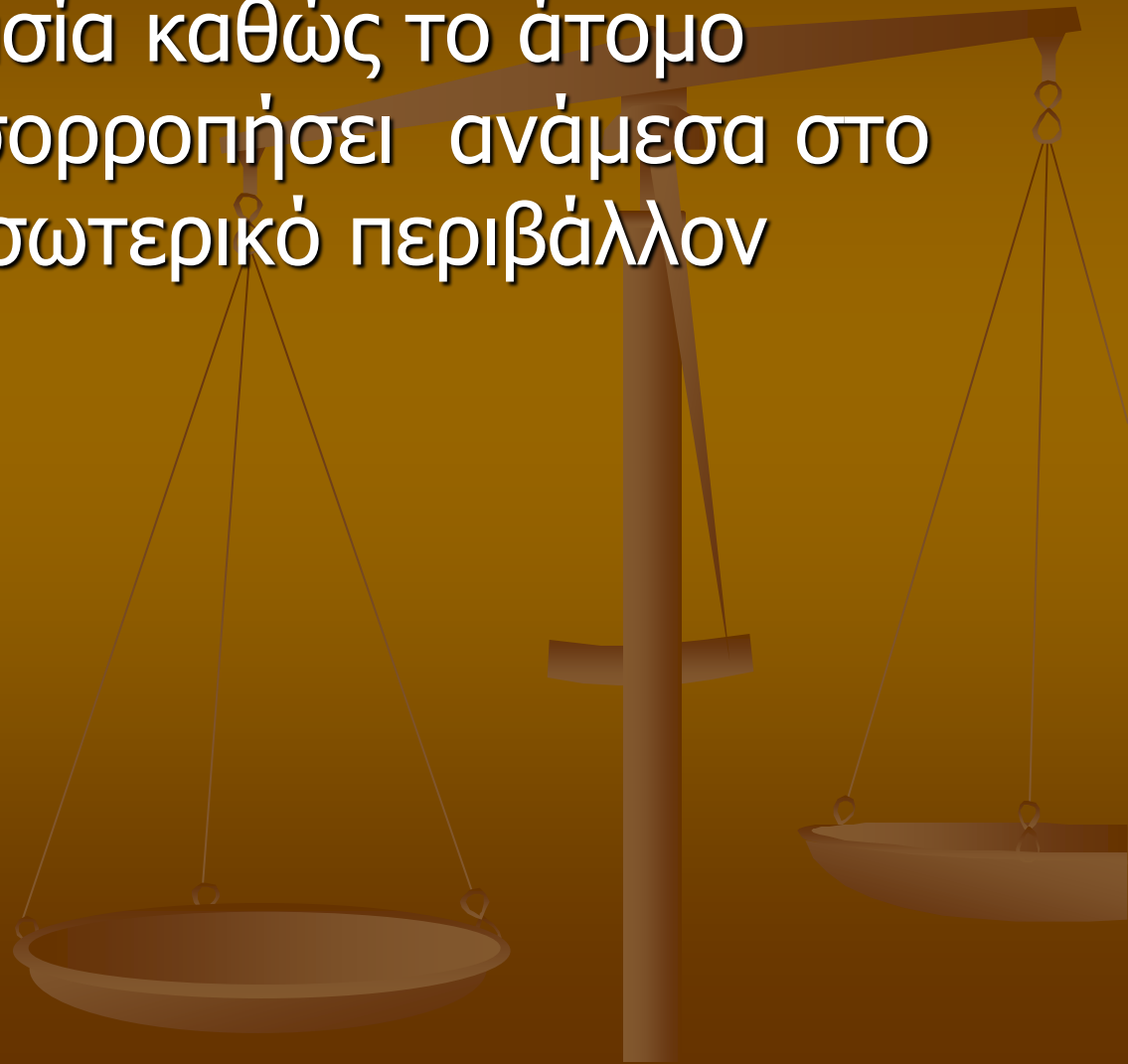
# Η αντίδραση στο stress είναι:

- Εξατομικευμένη
- Διαχρονική



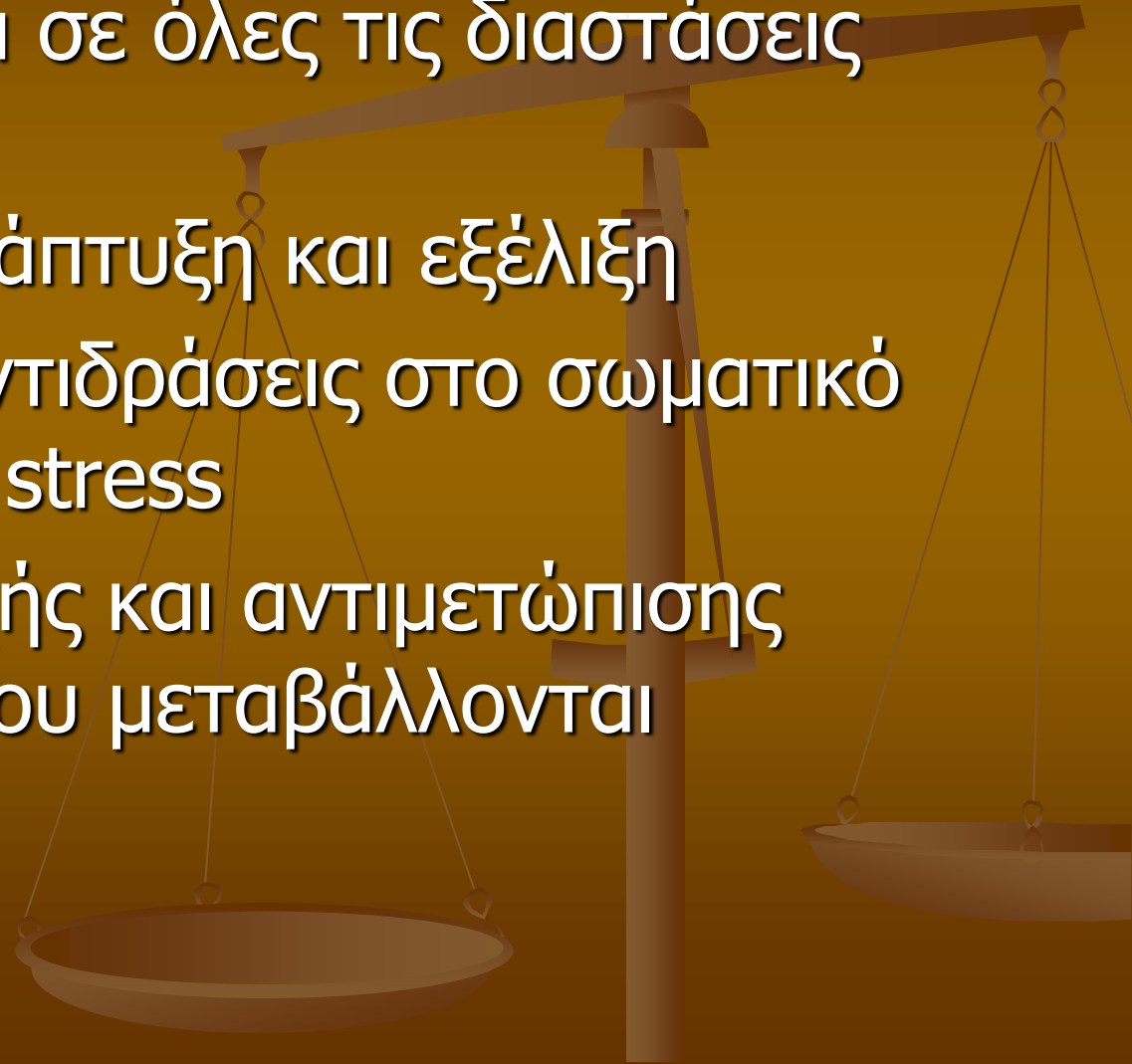
# Προσαρμογή

- Συνεχής διαδικασία καθώς το άτομο προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα στο εξωτερικό και εσωτερικό περιβάλλον



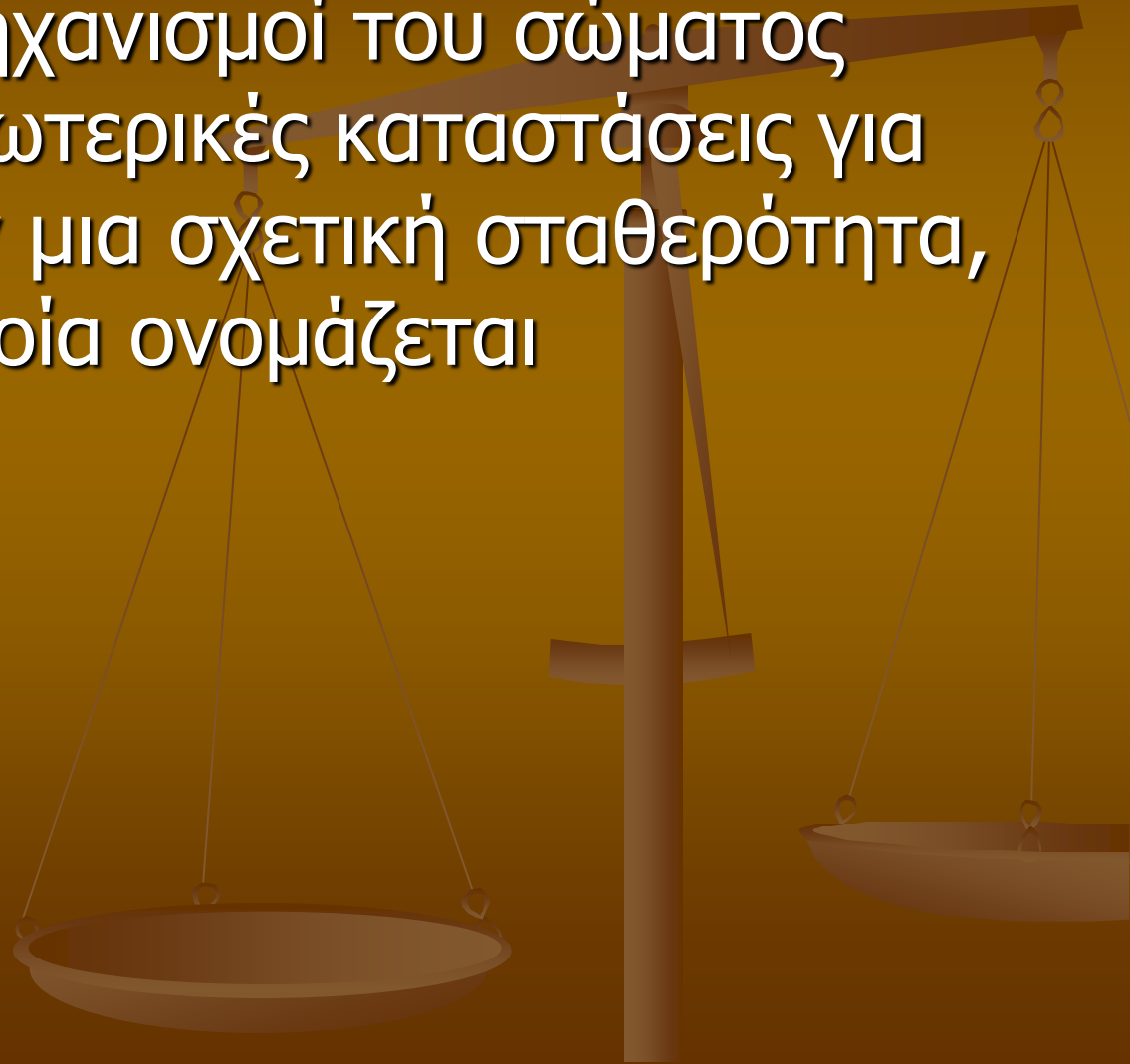
# Η προσαρμογή έχει σαν αποτέλεσμα:

- Καλή λειτουργία σε όλες τις διαστάσεις του ατόμου
- Φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη
- φυσιολογικές αντιδράσεις στο σωματικό και ψυχολογικό stress
- Ικανότητα ανοχής και αντιμετώπισης καταστάσεων που μεταβάλλονται



# Φυσιολογία του stress και της προσαρμογής

- Φυσιολογικοί μηχανισμοί του σώματος απαντούν σε εξωτερικές καταστάσεις για να διατηρήσουν μια σχετική σταθερότητα, λειτουργία η οποία ονομάζεται **ομοιόσταση**



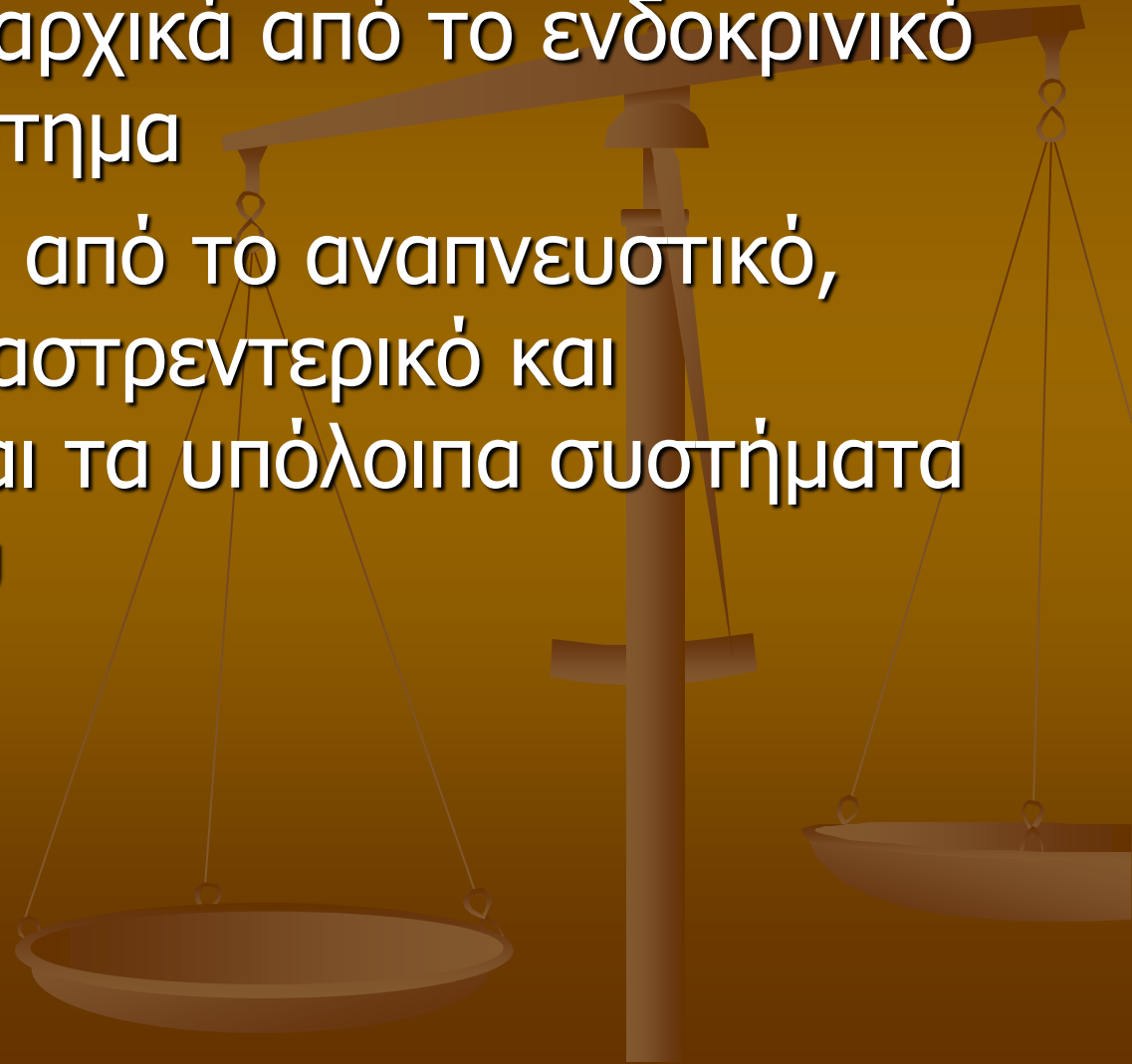
# Ομοιότητα

- Βιολογική
- Ψυχολογική



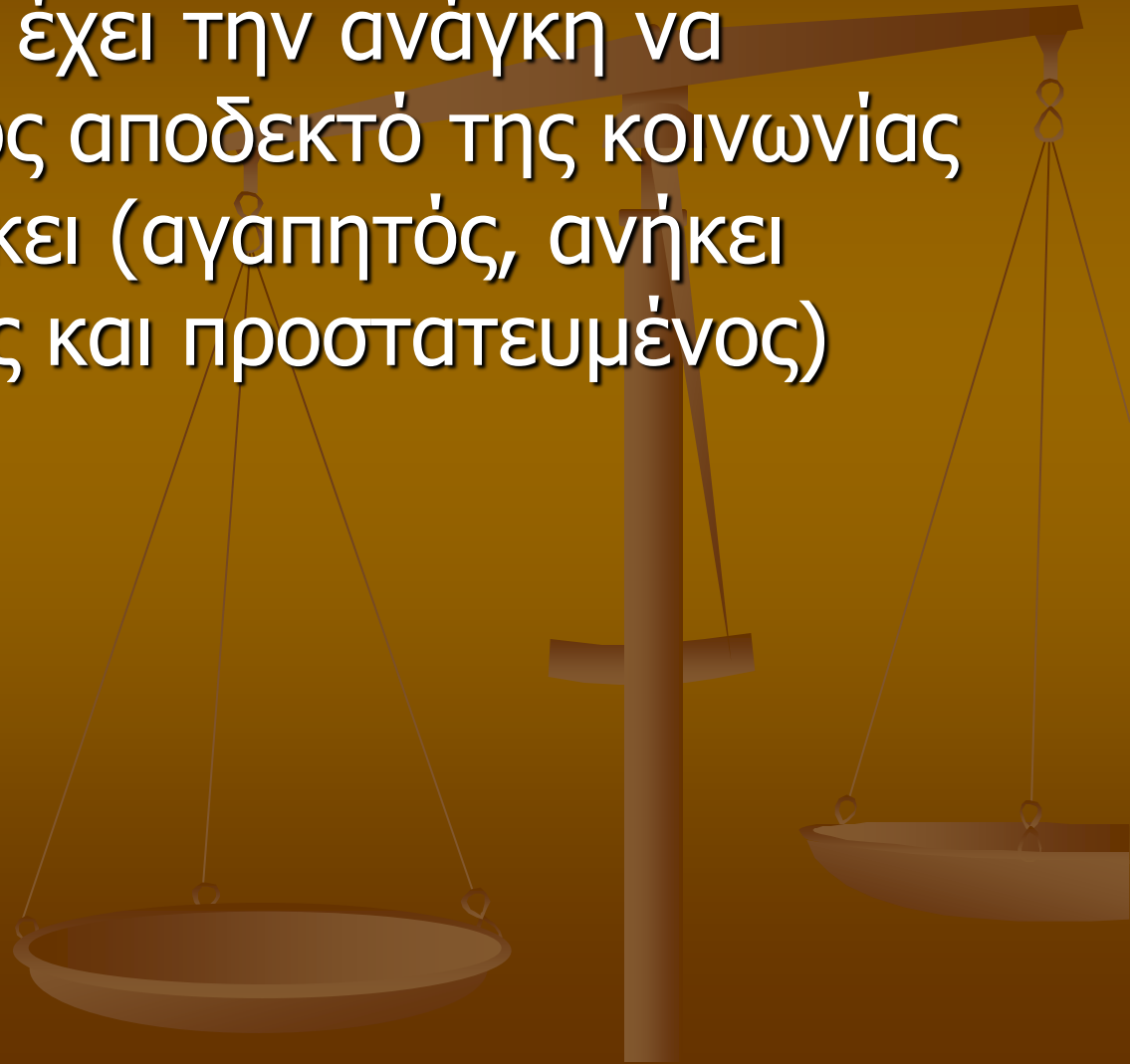
# Βιολογική ομοιόσταση

- Ελέγχεται πρωταρχικά από το ενδοκρινικό και νευρικό σύστημα
- Συνεπικουρείται από το αναπνευστικό, κυκλοφορικό, γαστρεντερικό και ουροποιητικό και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού



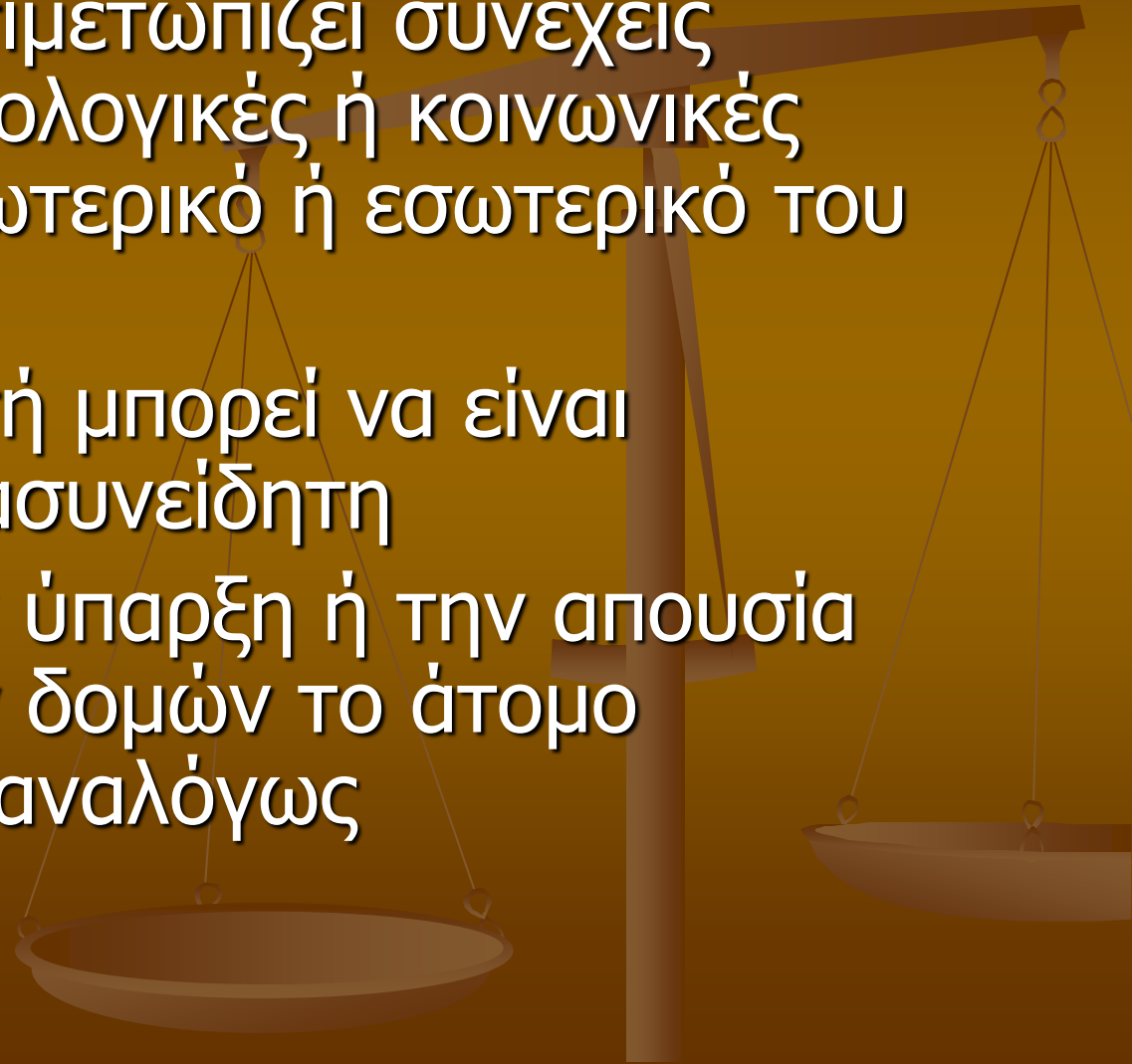
# Ψυχολογική ομοιόσταση

- Κάθε άνθρωπος έχει την ανάγκη να αισθάνεται μέλος αποδεκτό της κοινωνίας στην οποία ανήκει (αγαπητός, ανήκει κάπου, ασφαλής και προστατευμένος)



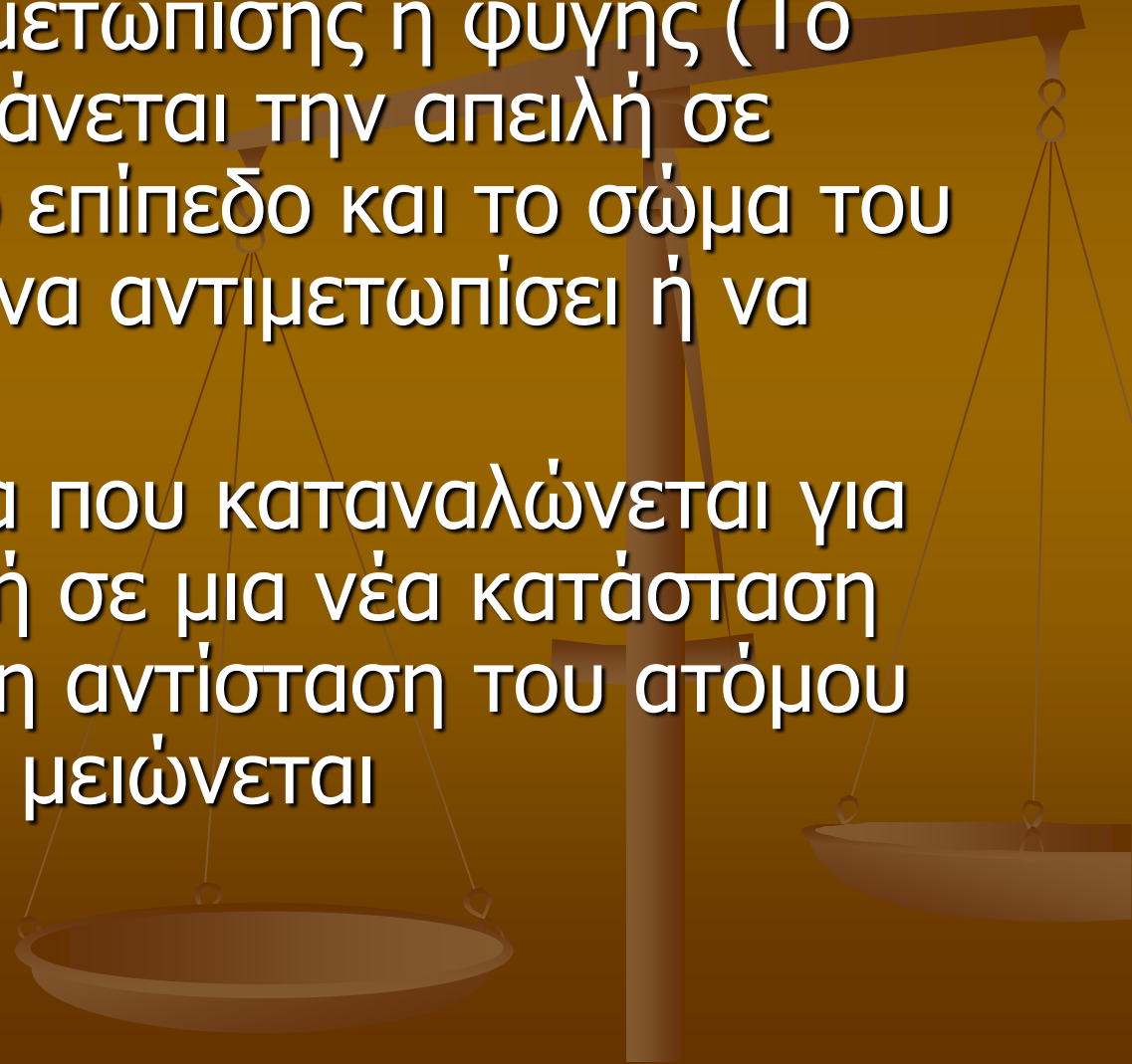
# Αντιδράσεις προσαρμογής στο stress

- Κάθε άτομο αντιμετωπίζει συνεχείς βιολογικές, ψυχολογικές ή κοινωνικές αλλαγές στο εξωτερικό ή εσωτερικό του περιβάλλον
- Η αντίληψη αυτή μπορεί να είναι ενσυνείδητη ή ασυνείδητη
- Ανάλογα με την ύπαρξη ή την απουσία υποστηρικτικών δομών το άτομο προσαρμόζεται αναλόγως



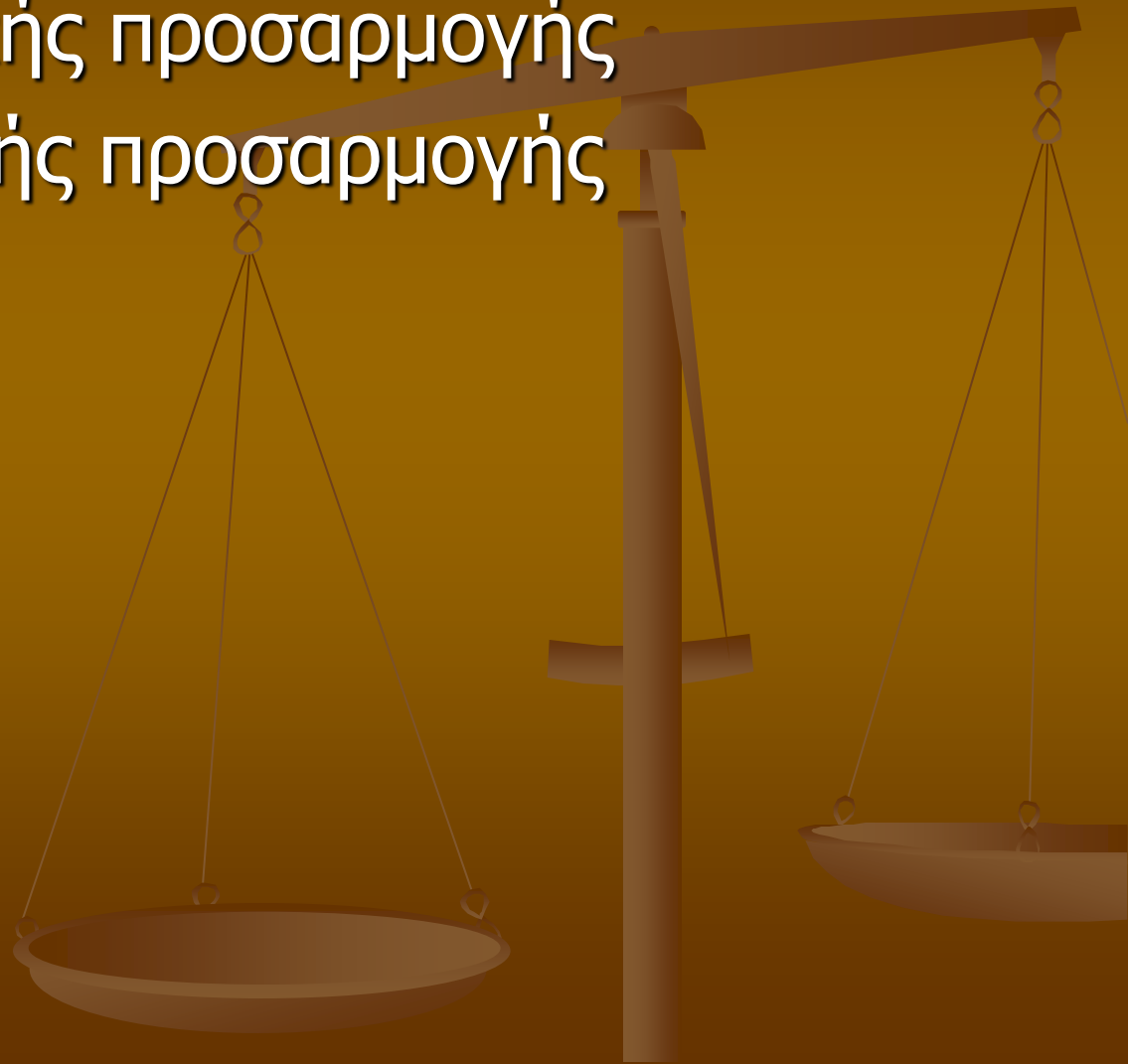
# Αλληλεπίδραση νου -σώματος

- Αντίδραση αντιμετώπισης ή φυγής (Το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή σε συναισθηματικό επίπεδο και το σώμα του προετοιμάζεται να αντιμετωπίσει ή να αποφύγει)
- Όταν η ενέργεια που καταναλώνεται για την προσαρμογή σε μια νέα κατάσταση αυξάνεται τότε η αντίσταση του ατόμου σε μια ασθένεια μειώνεται



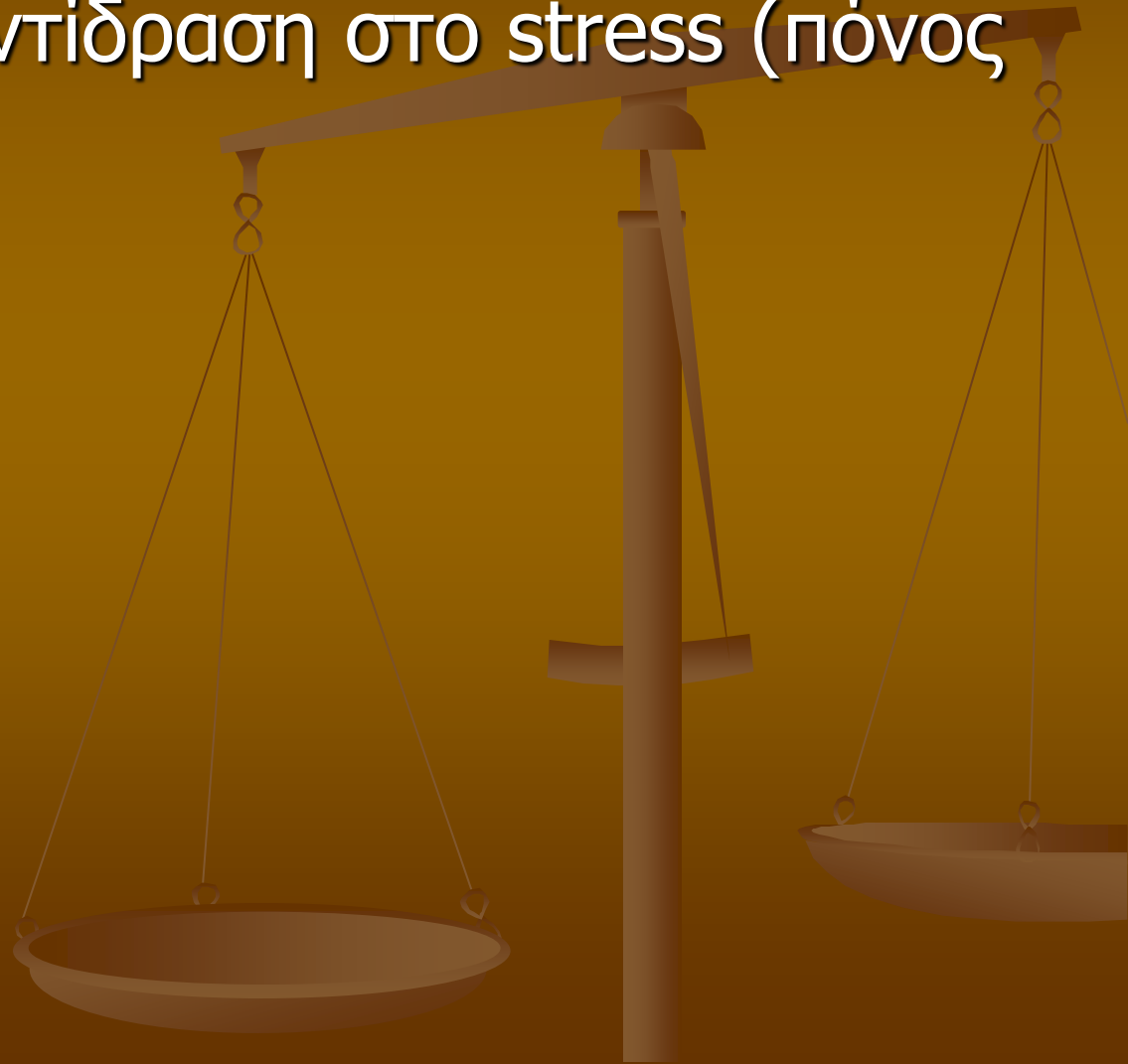
# Σωματική αντίδραση στο stress

- Σύνδρομο τοπικής προσαρμογής
- Σύνδρομο γενικής προσαρμογής

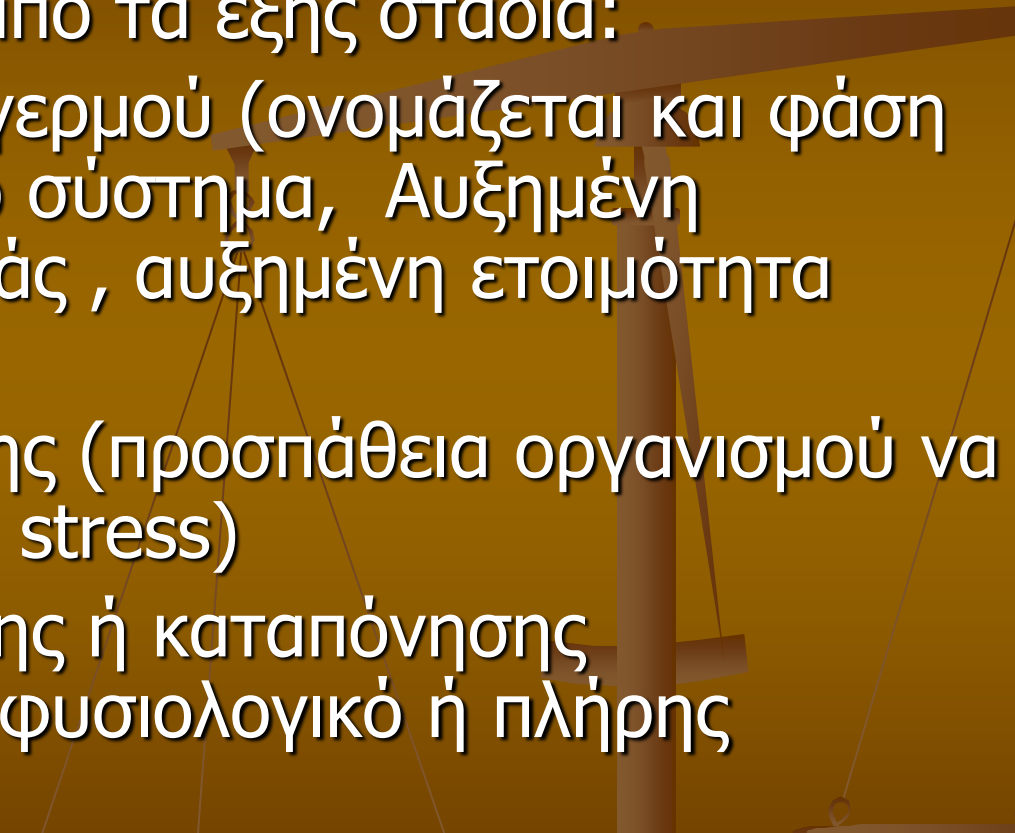


# Σύνδρομο τοπικής προσαρμογής

- Περιορισμένη αντίδραση στο stress (πόνος φλεγμονή)

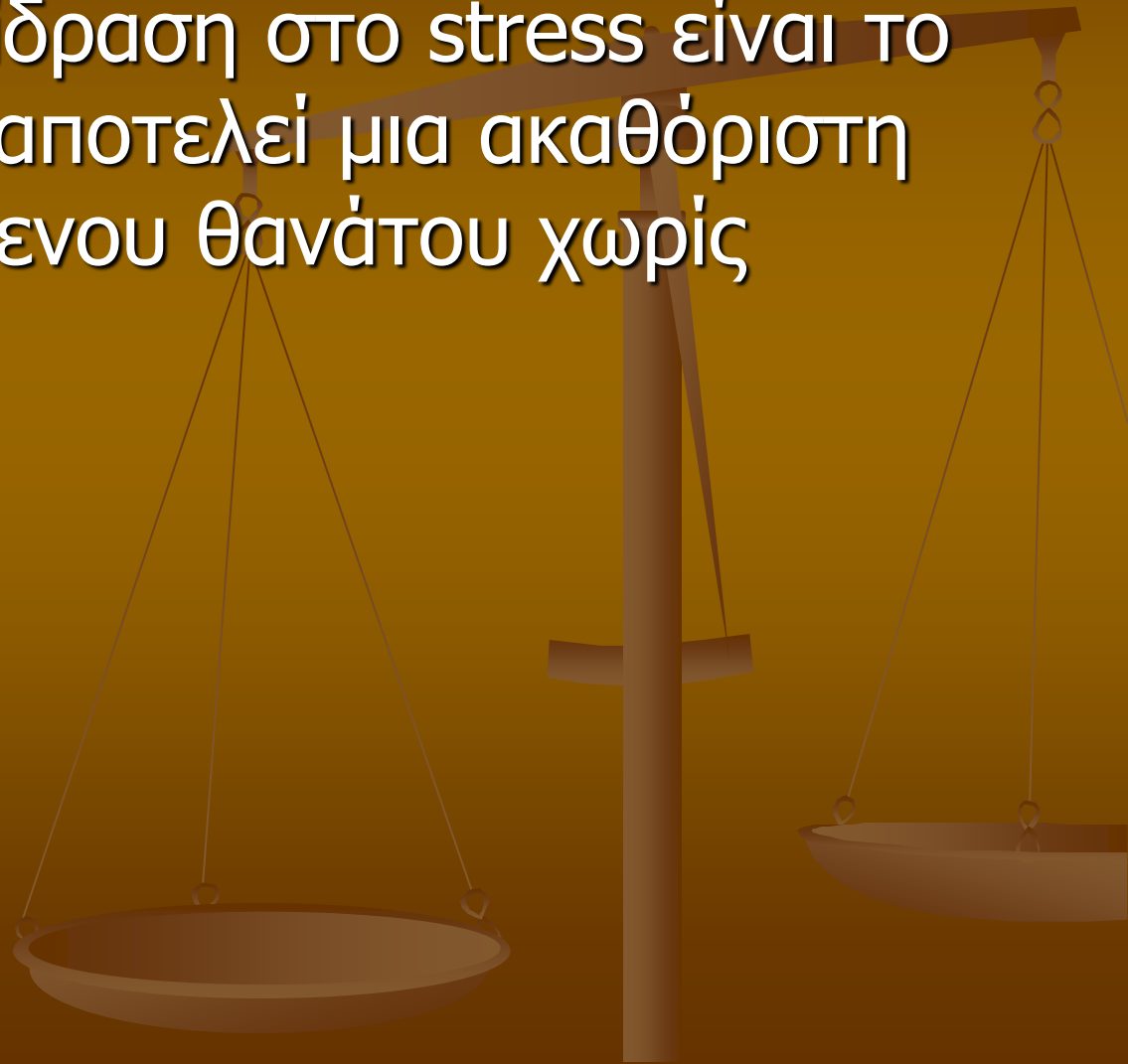


# Σύνδρομο γενικής προσαρμογής

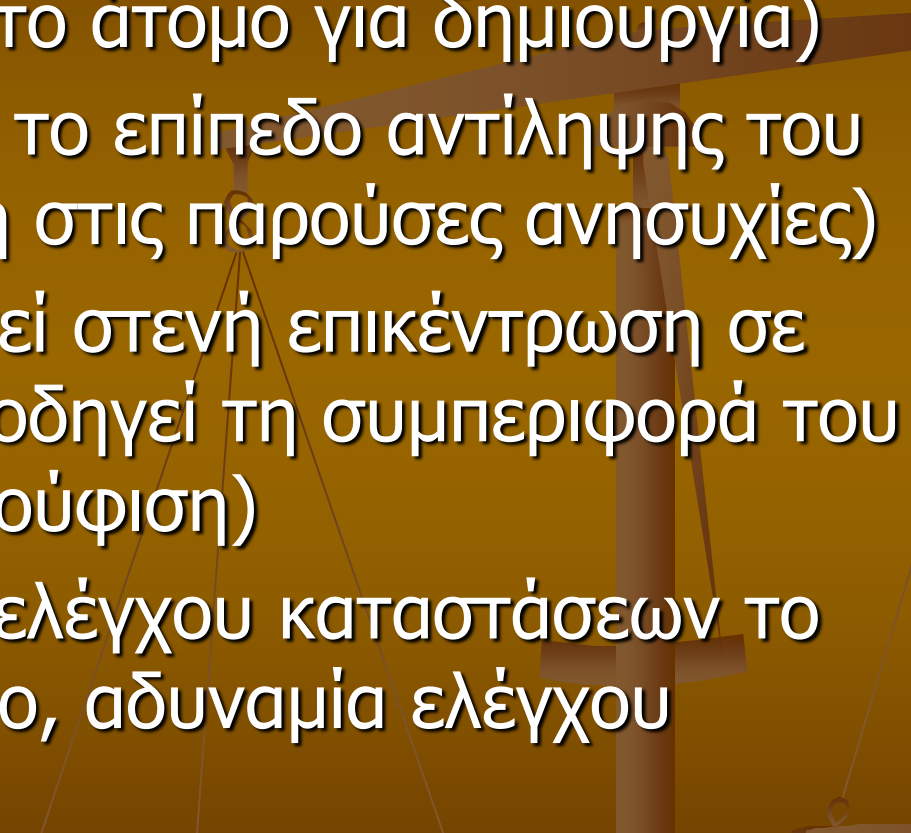
- Χαρακτηρίζεται από τα εξής στάδια:
    1. Αντίδραση συναγερμού (ονομάζεται και φάση σοκ. Ενδοκρινικό σύστημα, Αυξημένη λειτουργία καρδιάς, αυξημένη ετοιμότητα οργανισμού)
    2. Στάδιο αντίστασης (προσπάθεια οργανισμού να αντιμετωπίσει το stress)
    3. Στάδιο εξάντλησης ή καταπόνησης (Επιστροφή στο φυσιολογικό ή πλήρης εξάντληση)
- 

# Ψυχολογική αντίδραση στο stress

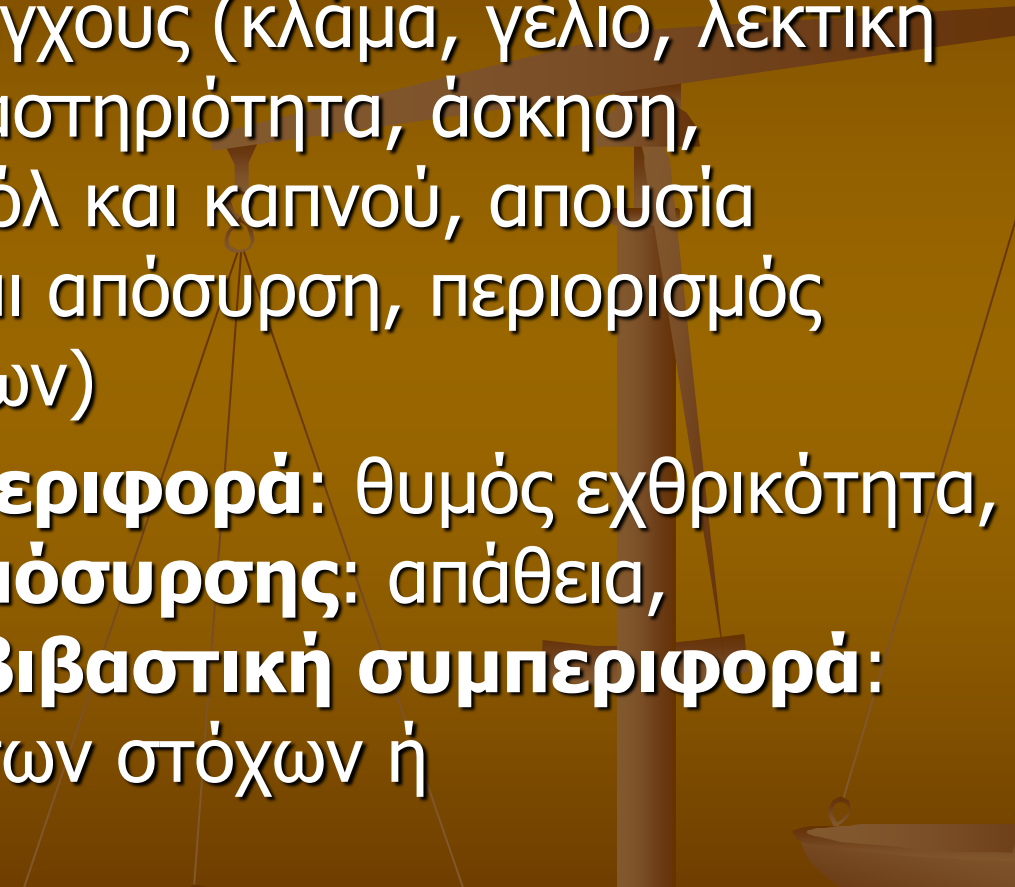
- Η πιο κοινή αντίδραση στο stress είναι το άγχος το οποίο αποτελεί μια ακαθόριστη αίσθηση επικείμενου θανάτου χωρίς εμφανή αίτια



# Επίπεδα άγχους

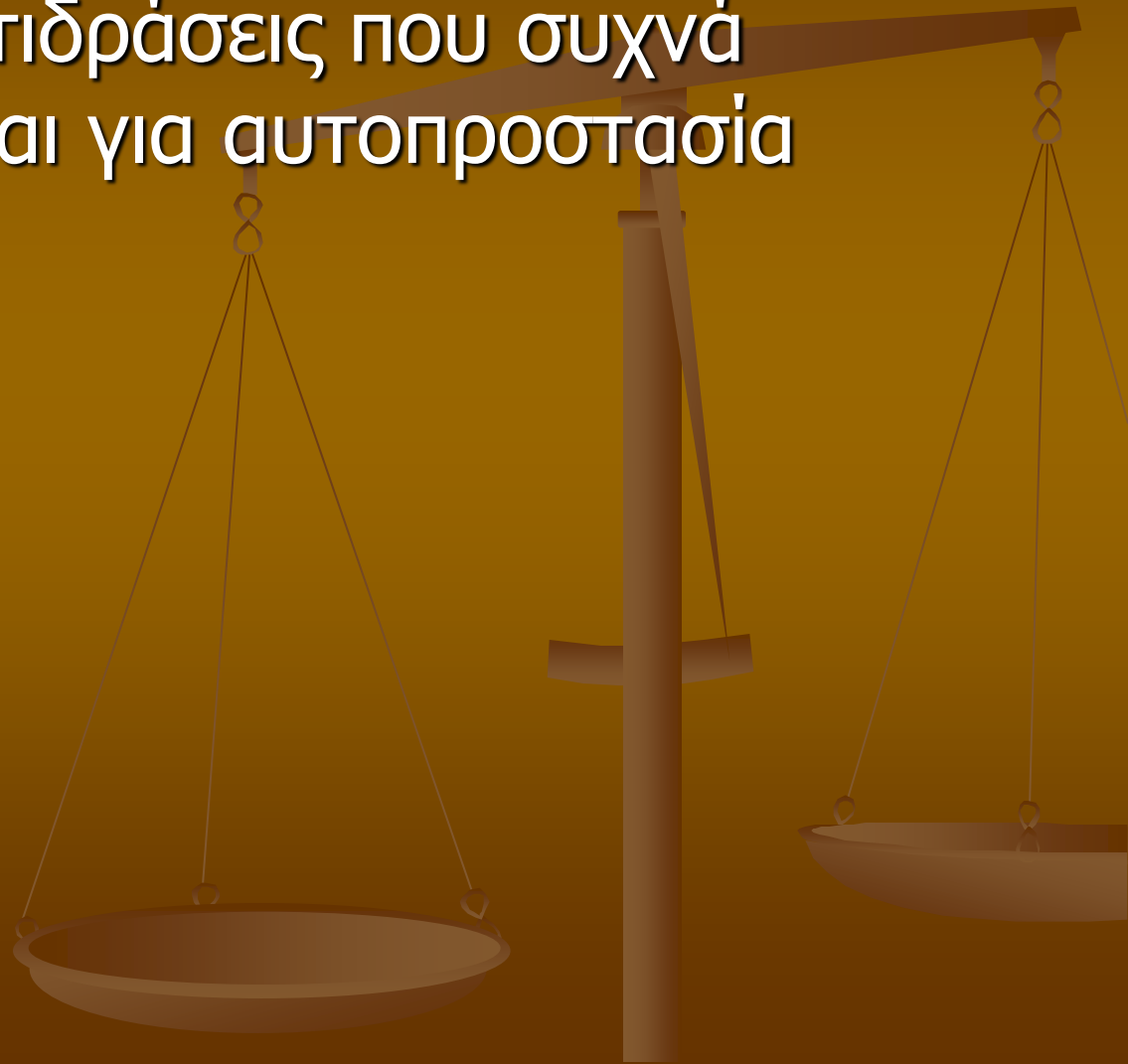
- Ήπιο (Κινητοποιεί το άτομο για δημιουργία)
  - Μέτριο (Περιορίζει το επίπεδο αντίληψης του ατόμου με έμφαση στις παρούσες ανησυχίες)
  - Σοβαρό (Δημιουργεί στενή επικέντρωση σε λεπτομέρειες. Καθοδηγεί τη συμπεριφορά του ατόμου προς ανακούφιση)
  - Πανικός (Απώλεια ελέγχου καταστάσεων το άτομο βιώνει τρόμο, αδυναμία ελέγχου περιστάσεων)
- 

# Μηχανισμοί αντιμετώπισης

- Διαχείριση ήπιου άγχους (κλάμα, γέλιο, λεκτική επιθετικότητα, δραστηριότητα, άσκηση, κατανάλωση αλκοόλ και καπνού, απουσία οπτικής επαφής και απόσυρση, περιορισμός κοινωνικών σχέσεων)
  - **(Επιθετική συμπεριφορά: θυμός εχθρικότητα, συμπεριφορά απόσυρσης: απάθεια, απομόνωση, συμβιβαστική συμπεριφορά: συνήθως αλλαγή των στόχων ή διαπραγμάτευση).**
- 

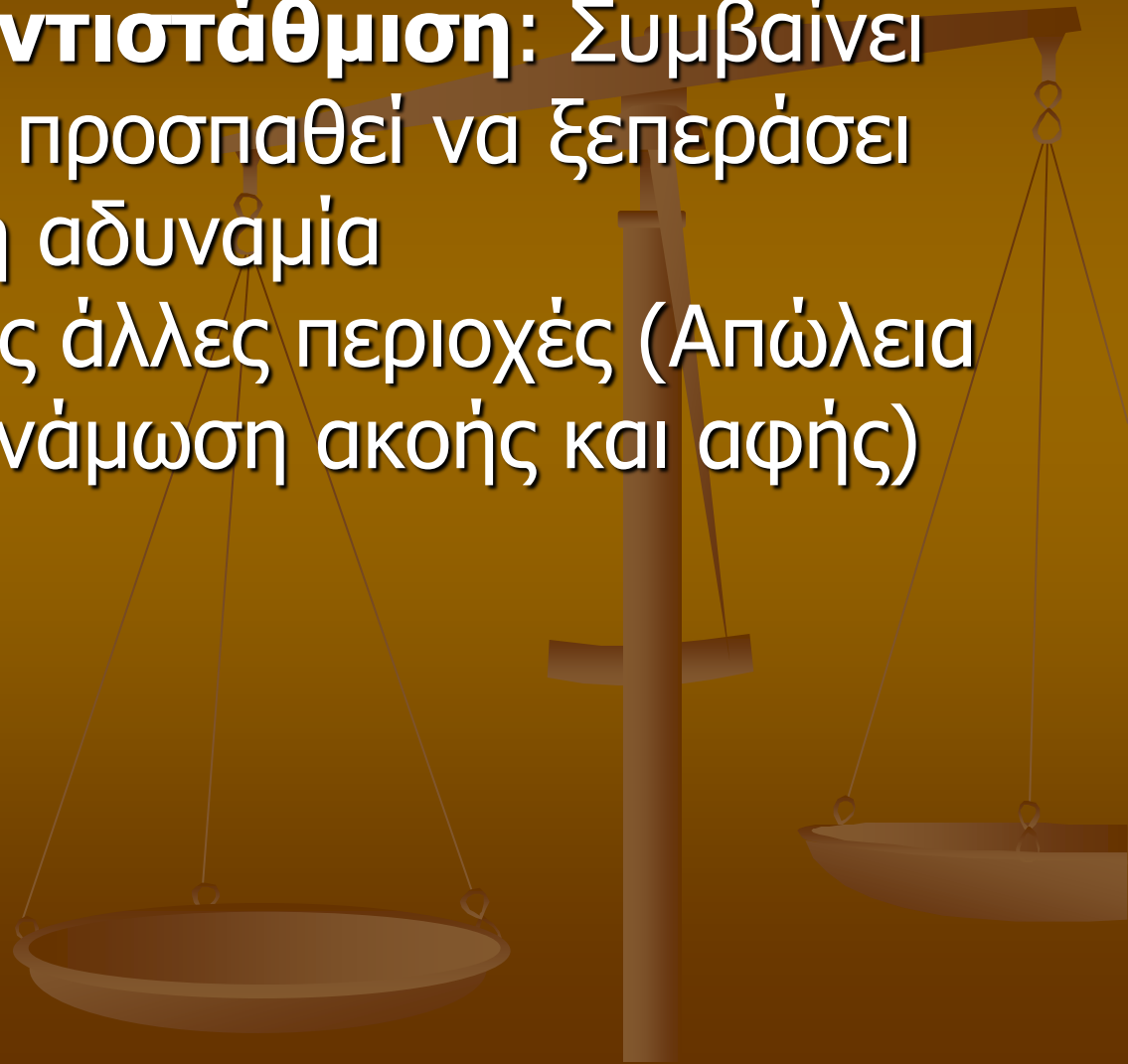
# Μηχανισμοί άμυνας

- Ασυνείδητες αντιδράσεις που συχνά χρησιμοποιούνται για αυτοπροστασία



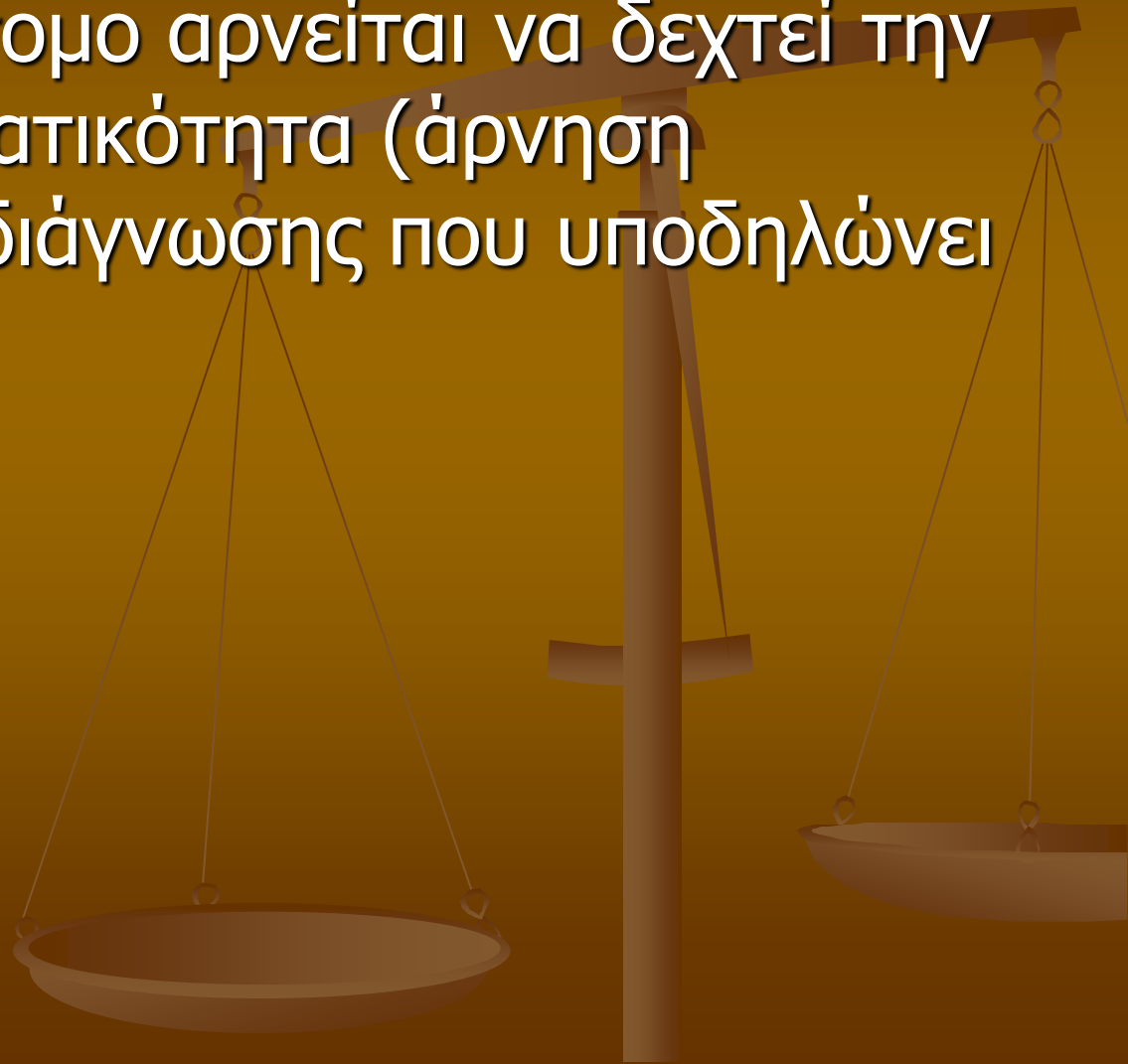
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Ψυχολογική αντιστάθμιση:** Συμβαίνει όταν ένα άτομο προσπαθεί να ξεπεράσει μια θεωρούμενη αδυναμία ενδυναμώνοντας άλλες περιοχές (Απώλεια όρασης με ενδυνάμωση ακοής και αφής)



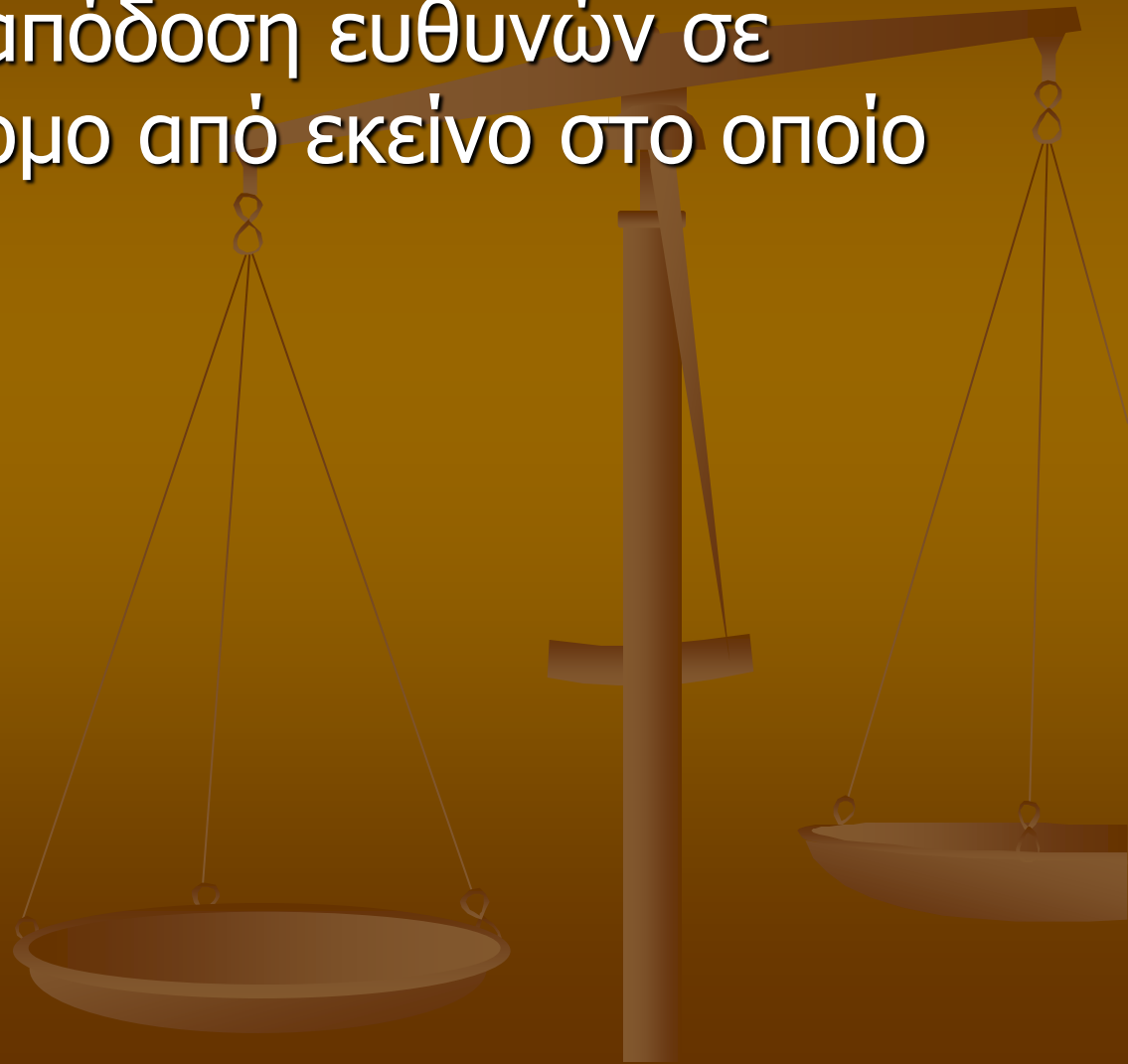
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Άρνηση:** Το άτομο αρνείται να δεχτεί την δύσκολη πραγματικότητα (άρνηση αποδοχής μιας διάγνωσης που υποδηλώνει ανίατο νόσημα)



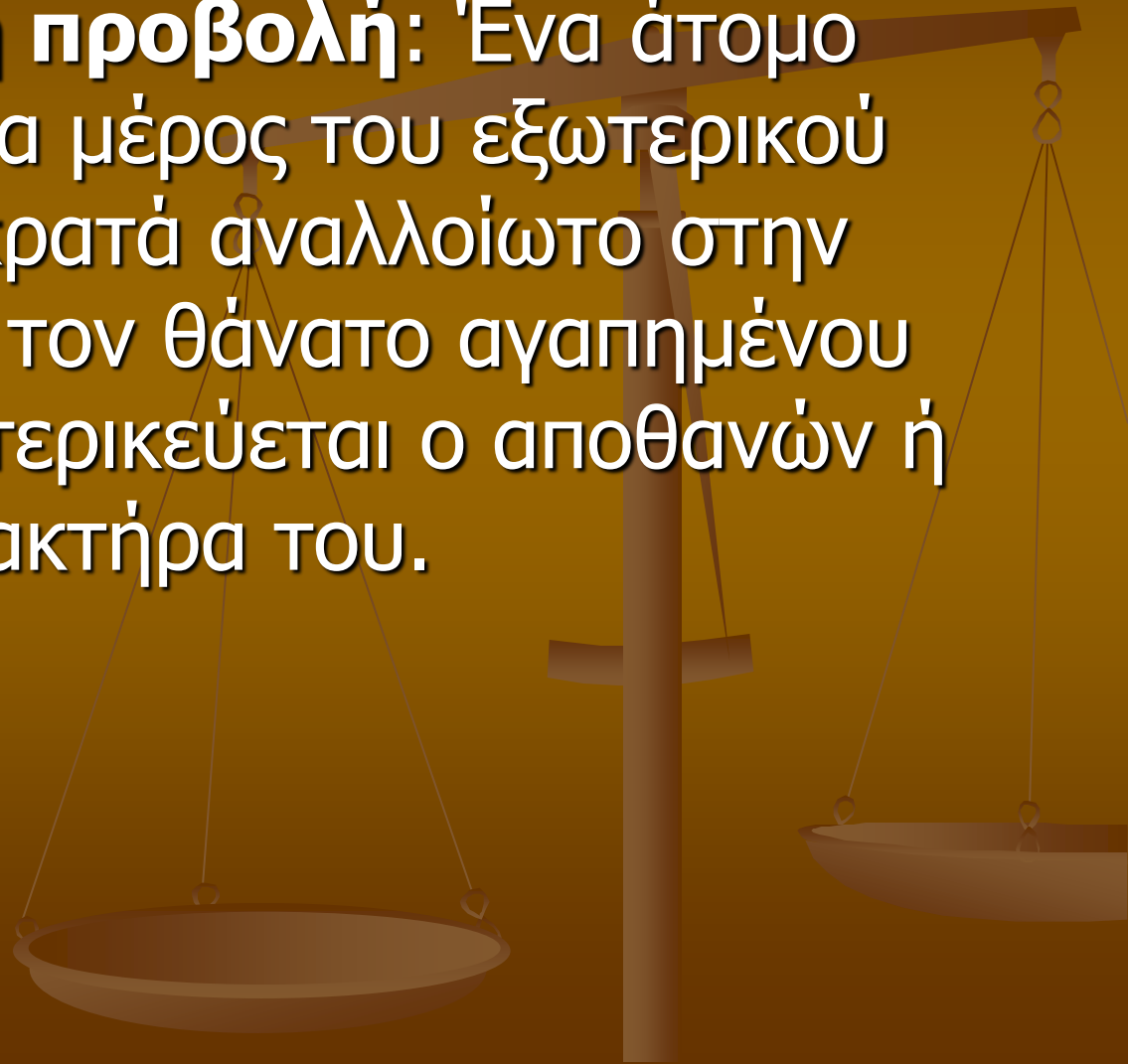
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Μετάθεση:** Η απόδοση ευθυνών σε διαφορετικό άτομο από εκείνο στο οποίο ανήκουν



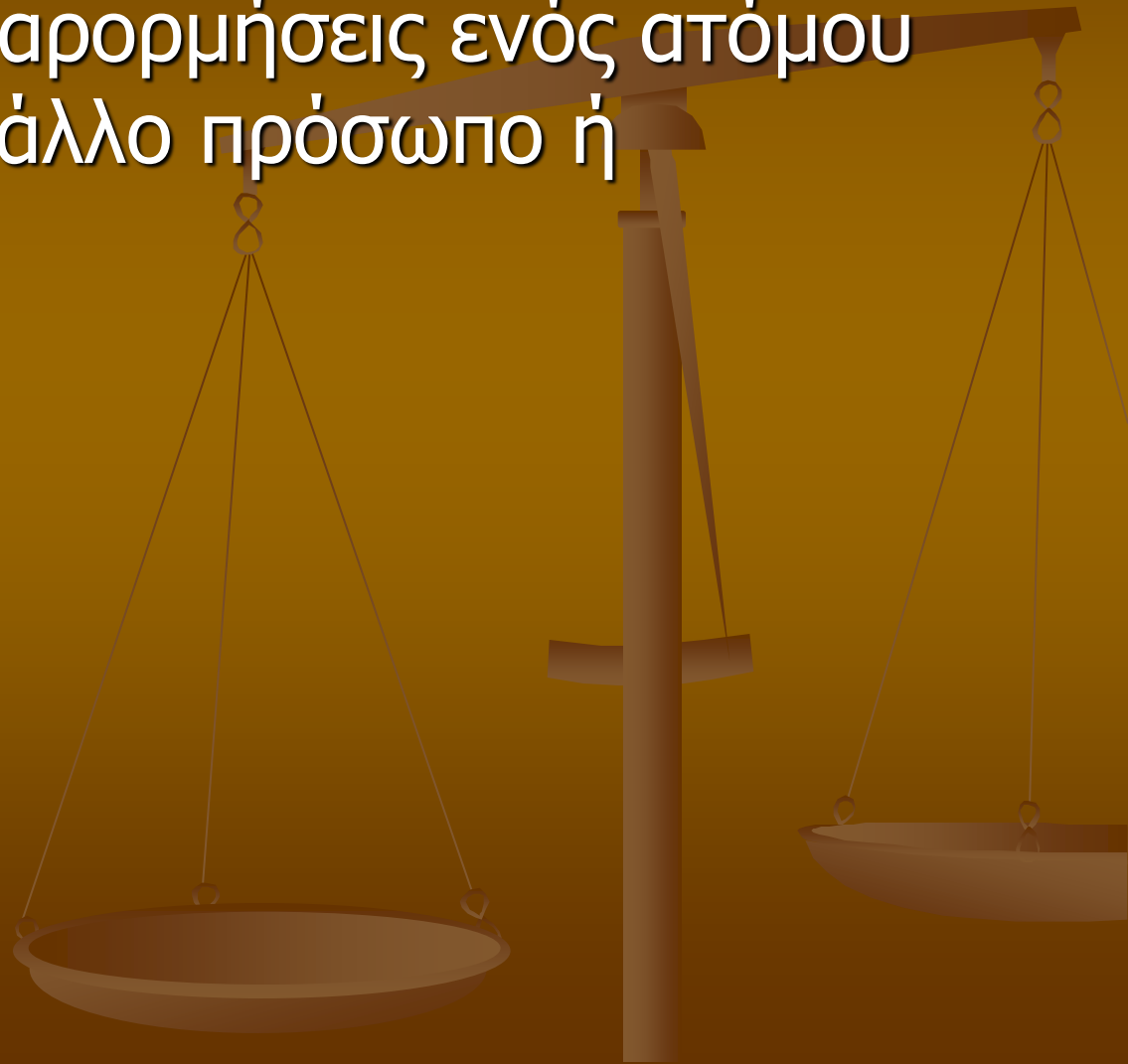
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Υποσυνείδητη προβολή:** Ένα άτομο εσωτερικεύει ένα μέρος του εξωτερικού κόσμου και το κρατά αναλλοίωτο στην ψυχή του. Μετά τον θάνατο αγαπημένου προσώπου εσωτερικεύεται ο αποθανών ή σημείο του χαρακτήρα του.



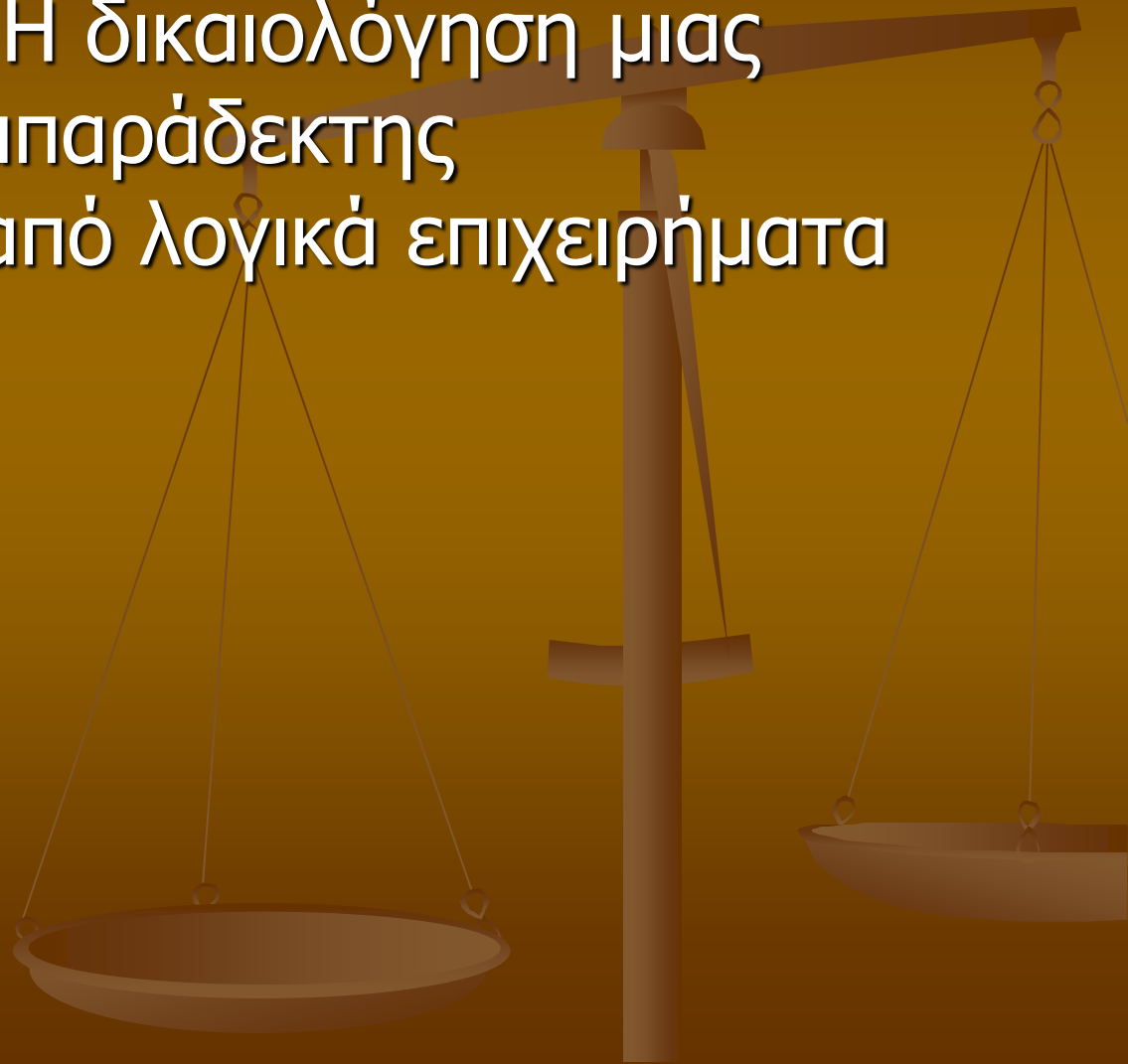
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Προβολή:** Οι παρορμήσεις ενός ατόμου αποδίδονται σε άλλο πρόσωπο ή αντικείμενο



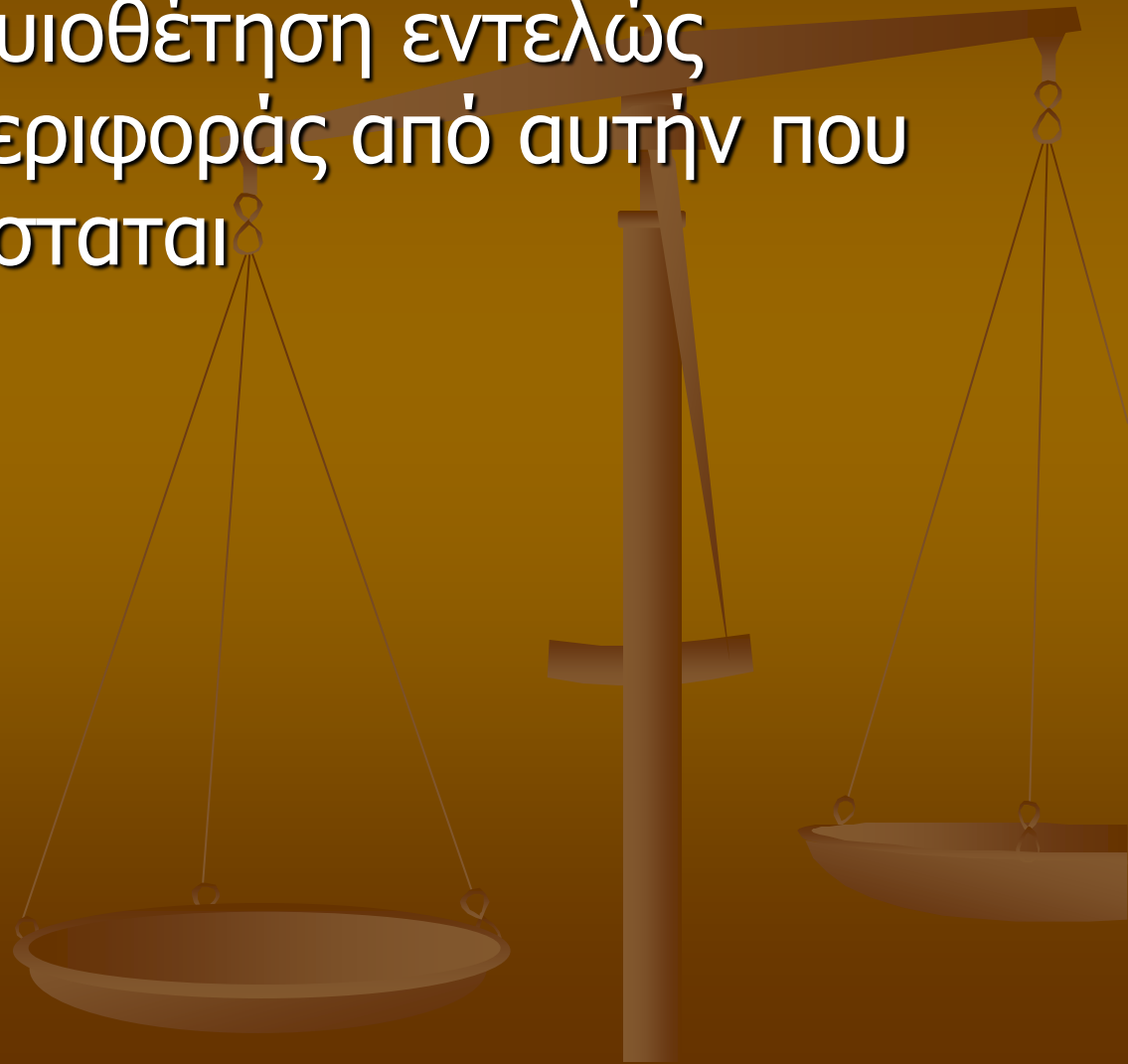
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Εκλογίκευση:** Η δικαιολόγηση μιας συμπεριφοράς απαράδεκτης συνοδευόμενη από λογικά επιχειρήματα



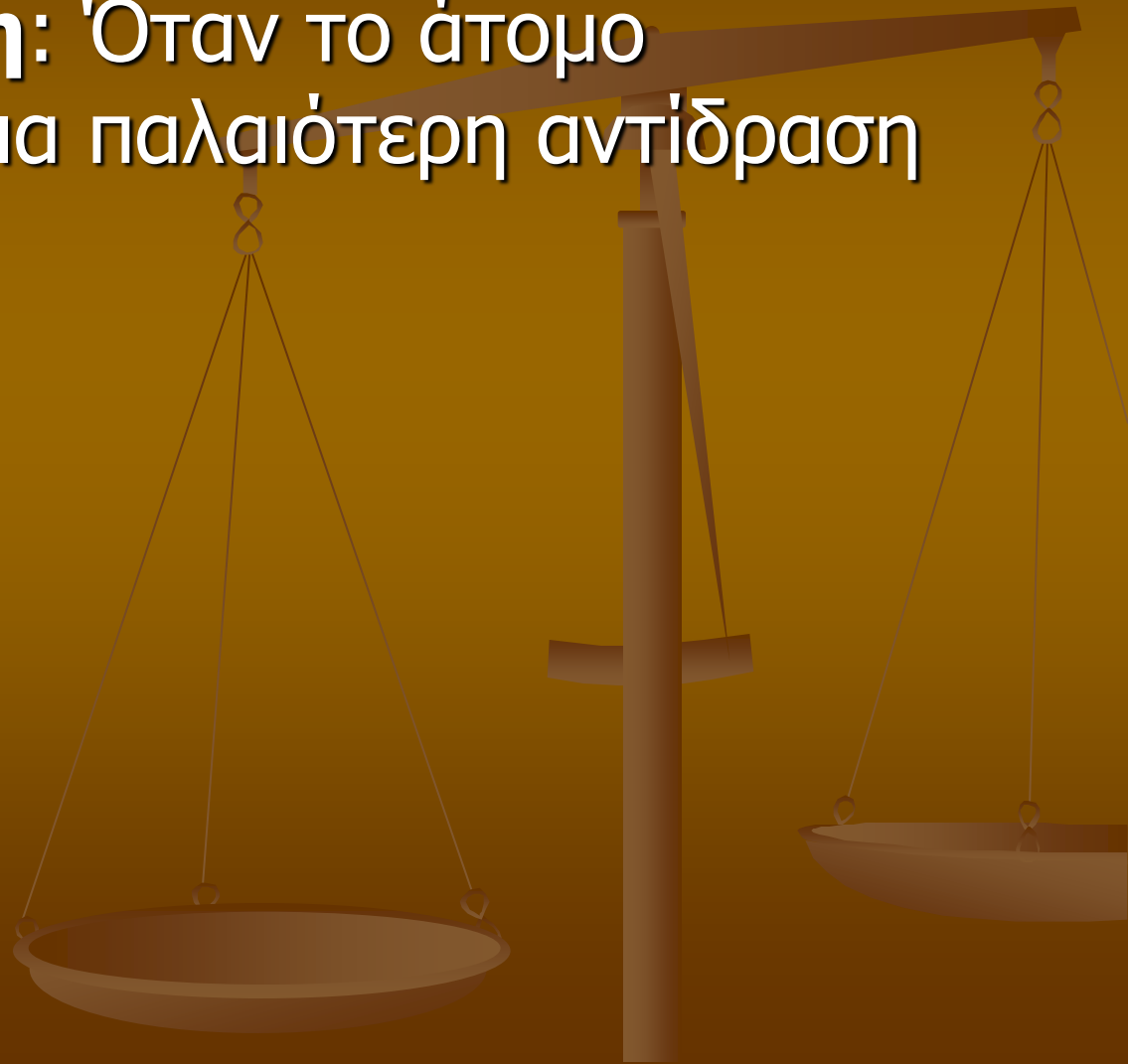
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Αντίδραση:** Η υιοθέτηση εντελώς αντίθετης συμπεριφοράς από αυτήν που πραγματικά υφίσταται



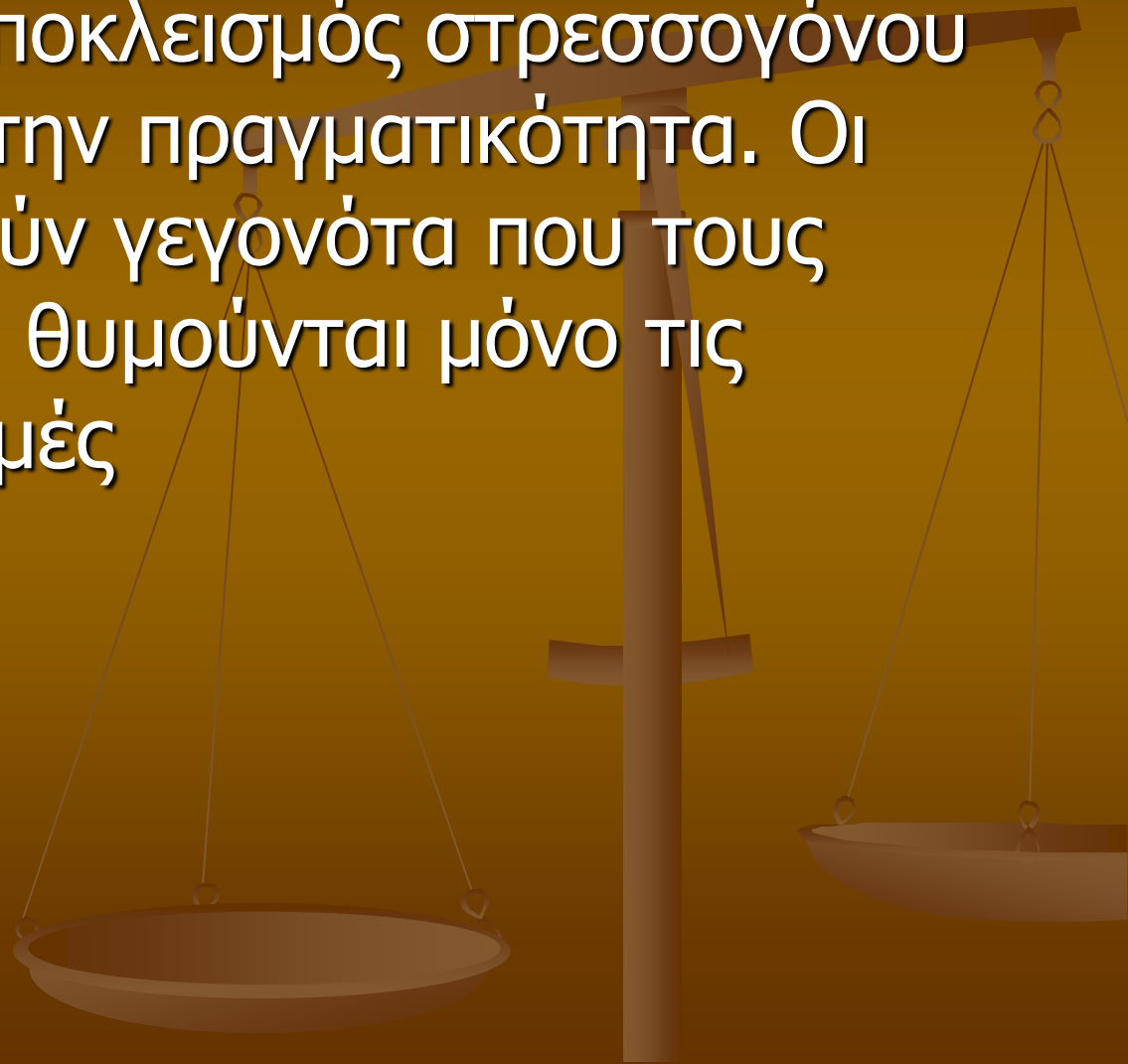
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Παλινδρόμηση:** Όταν το άτομο επιστρέφει σε μια παλαιότερη αντίδραση συμπεριφοράς



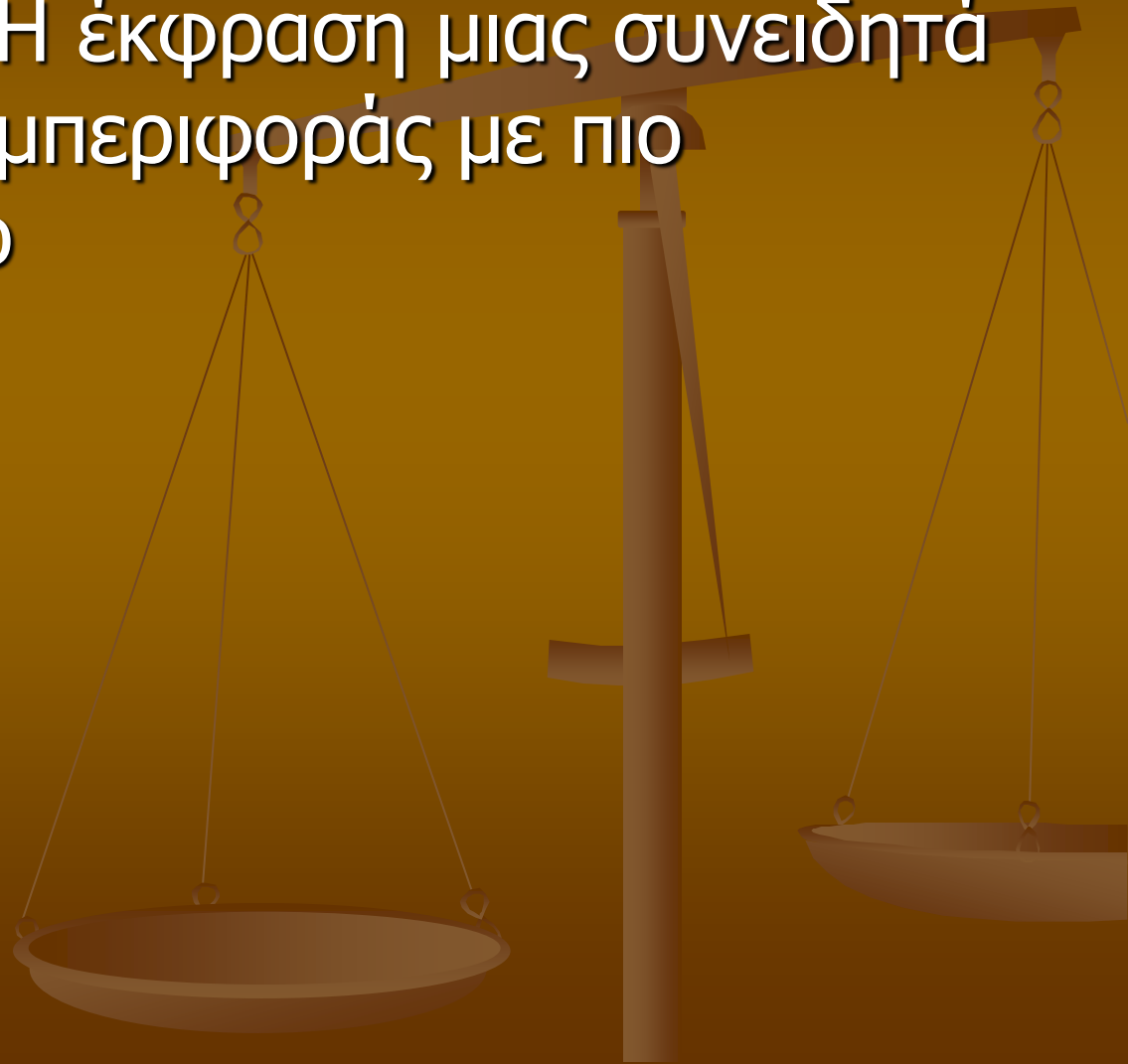
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Απώθηση:** ο αποκλεισμός στρεσογόνου γεγονότος από την πραγματικότητα. Οι άνθρωποι ξεχνούν γεγονότα που τους έχουν πιέσει και θυμούνται μόνο τις ευχάριστες στιγμές



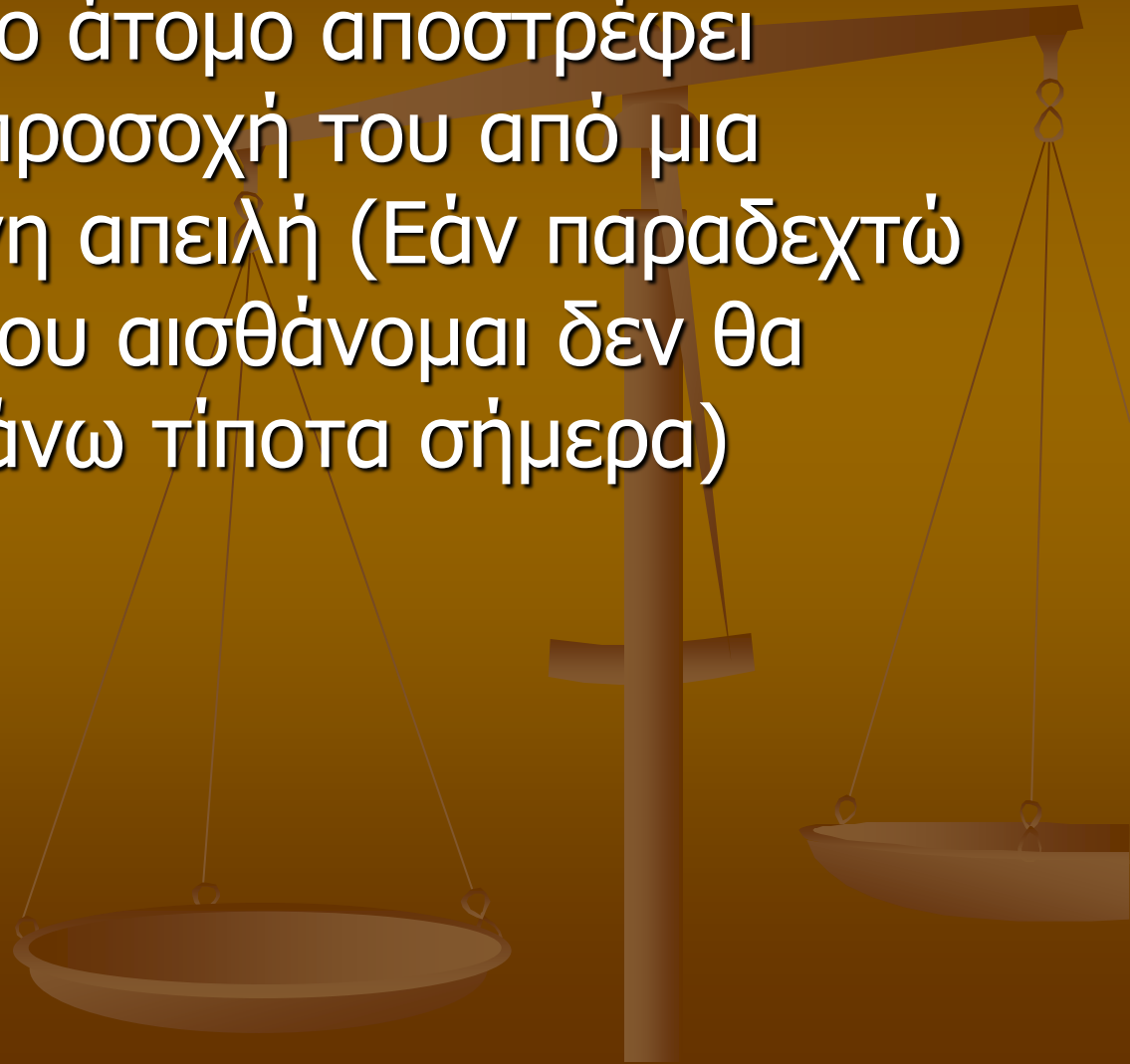
# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Μετουσίωση:** Η έκφραση μιας συνειδητά απορριπτέας συμπεριφοράς με πιο αποδεκτό τρόπο



# Κύριοι μηχανισμοί άμυνας

- **Καταστολή** : το άτομο αποστρέφει συνειδητά την προσοχή του από μια αντιλαμβανόμενη απειλή (Εάν παραδεχτώ την ημικρανία που αισθάνομαι δεν θα καταφέρω να κάνω τίποτα σήμερα)



# Αποτελέσματα του stress

- Η αποτυχία της ικανοποίησης των βασικών ανθρώπινων αναγκών καταλήγει σε αποτυχία των μηχανισμών ομοιόστασης.

