



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ενότητα 4α: Στρες και Λειτουργικότητα

Διδάσκων: Καραδήμας Ευάγγελος  
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται στην άδεια χρήσης **Creative Commons** και ειδικότερα **Αναφορά – Μη εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγο Έργο 3.0 Ελλάδα** (*Attribution – Non Commercial – Non-derivatives 3.0 Greece*)



*[ή επιλογή ενός άλλου από τους έξι συνδυασμούς]*

*[και αντικατάσταση λογότυπου άδειας όπου αυτό έχει μπει (σελ. 1, σελ. 2 και τελευταία)]*

- Εξαιρείται από την ως άνω άδεια υλικό που περιλαμβάνεται στις διαφάνειες του μαθήματος, και υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης. Η άδεια χρήσης στην οποία υπόκειται το υλικό αυτό αναφέρεται ρητώς.

# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- 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.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

# Στρες και υγεία



*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# Το στρες ως:

..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

- Αίτιο
- Αιτιατό
- Αλληλεπίδραση

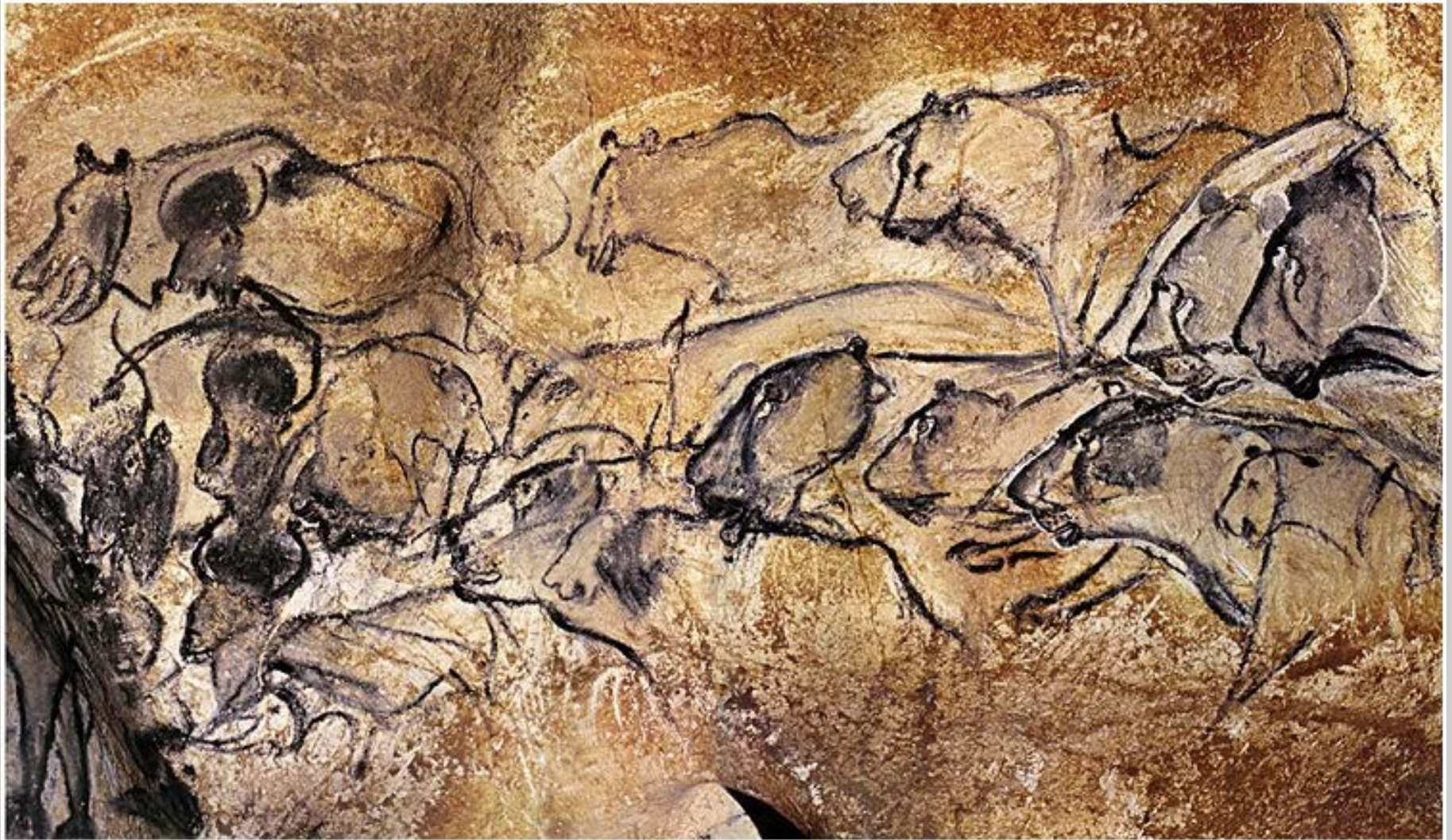
weerstand

shock      counter shock      weerstandsfase

*De curve van de General Adaption Syndrom  
aangeeft hoe het lichaam reageert op stress.  
neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden  
logische omstandigheden) toe.*



..... specifieke weerstand  
kruisweerstand



*neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

..... specifieke weerstand



weerstand

# 1. Ορισμός

specifieke weerstand  
kruisweerstand

Το στρες αποτελεί πολυεδρική έννοια.

Περιλαμβάνει βιολογικές και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις.

Αφορά ερεθίσματα, αντιδράσεις και συνέπειες.

Περιλαμβάνει 4 πλευρές:

α) τα στρεσογόνα ερεθίσματα

β) την εμπειρία του στρες

γ) τις στρατηγικές αντιμετώπισης

δ) την οργανική διέγερση

weerstand

shock

counter  
shock

weerstandsfase

uitputtingstase

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*





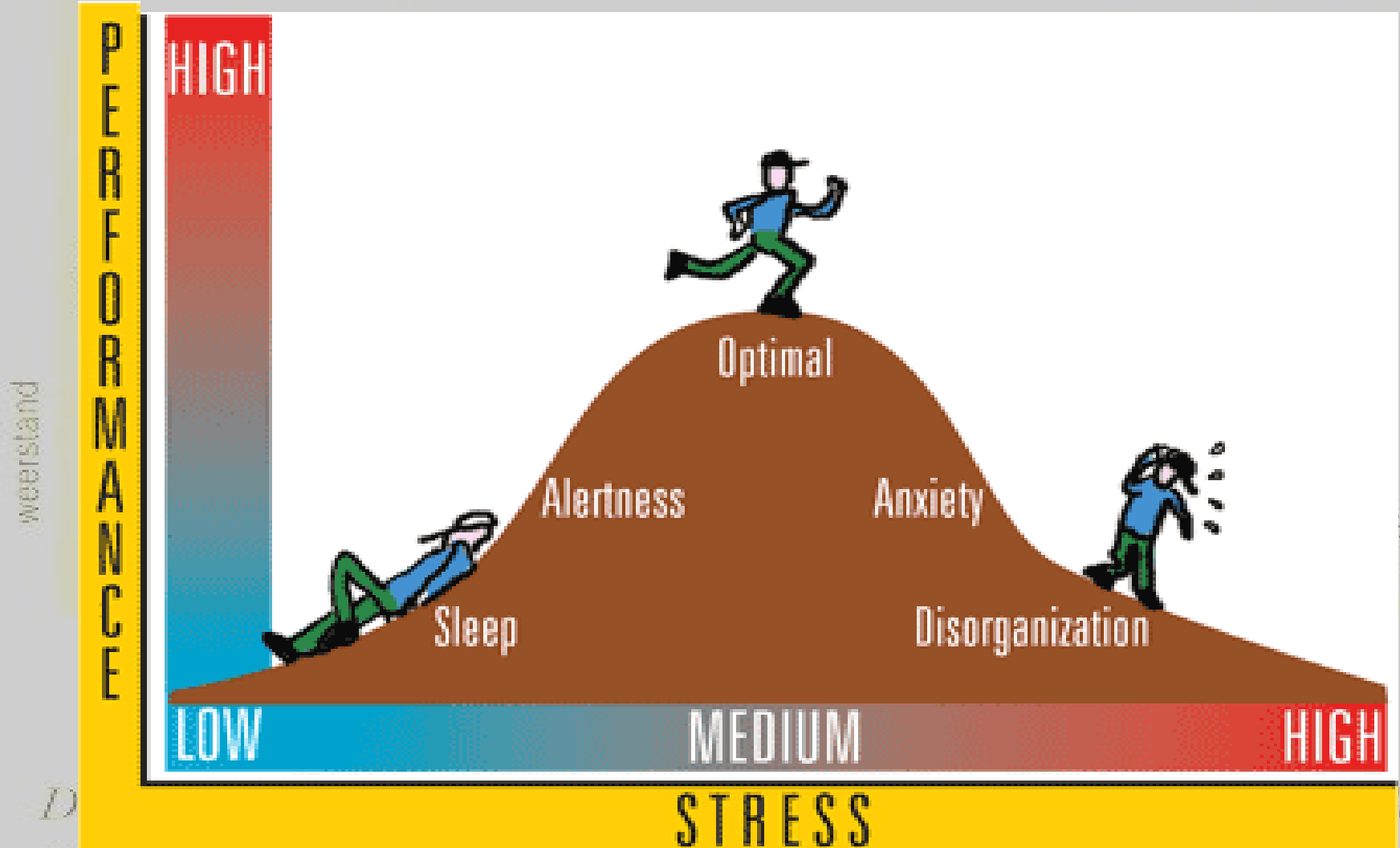
*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

Οι Lazarus και Folkman (1984) ορίζουν το στρες ως : «...απαιτήσεις (εσωτερικές ή εξωτερικές) που σύμφωνα με την εκτίμηση του ατόμου, θέτουν σε δοκιμασία ή και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητές του» (σελ. 283).

Το στρες αποτελεί ένα προσαρμοστικό μηχανισμό που ως στόχο έχει την κινητοποίηση και τη διατήρηση της κινητοποίησης του ατόμου, ώστε να (α) αντιμετωπίσει δύσκολες συνθήκες ή κινδύνους, (β) να αξιολογήσει καταστάσεις και (γ) να θέσει προτεραιότητες.

# Stress Performance Connection

..... specifieke weerstand



weerstand

D

aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische functies) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.

**Καλό και κακό στρες**

- Hobfoll (1989): θεωρία για τη «**διατήρηση των πόρων**»: τα άτομα προσπαθούν να αποκτήσουν, διατηρήσουν και προστατεύσουν ό,τι εκτιμούν (διαθέσιμα - πόρους) ή ό,τι θεωρούν ότι λειτουργεί ως μέσο για την απόκτηση και τη διατήρηση όσων εκτιμούν.

Στρες προκύπτει όταν τα διαθέσιμα απειλούνται ή χάνονται, ή όταν δεν λαμβάνει χώρα η αναμενόμενη αύξησή τους μετά από αντίστοιχη επένδυση.

Υπάρχουν τέσσερα είδη διαθεσίμων: **αντικείμενα** (π.χ., σπίτι, αυτοκίνητο), **συνθήκες** (π.χ., σταθερός γάμος, σίγουρη εργασία), **προσωπικά χαρακτηριστικά** (π.χ., έλεγχος, υψηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική επιδεξιότητα) και **ενέργειες** (π.χ., γνώση, ασφάλεια, αξιοπιστία).

Η προστασία ή ο περιορισμός της απώλειας των πόρων αποτελούν και αυτά άλλες μορφές διαθεσίμων.

## A) Στρεσογόνα ερεθίσματα

- Καταστάσεις ή συμβάντα που εκκινούν τη διαδικασία του στρες.
- Γεγονότα Ζωής (SRRS), καθημερινές προστριβές, χρόνιες καταστάσεις, ‘διλήμματα’.
- Είναι η αξιολόγηση του εαυτού μέσα στη συγκεκριμένη κατάσταση που ορίζει το βαθμό του βιούμενου στρες (Rabkin & Struening, 1976. Lazarus, 1991. Lazarus & Folkman, 1984)

weerstand

erstand



shoo

De cur  
aangeef  
neemt g  
logische omstandigheden) toe.

ption Syn  
ert op st  
omstandigheden) of en later (patho-

..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

- Κατά τους Ursin και Eriksen (2004) ο συναγερμός του στρες προκύπτει:
  - (α) όταν γίνουν αντιληπτά νέα και άγνωστα ερεθίσματα,
  - (β) όταν λείπει κάτι που κανονικά θα έπρεπε να υπάρχει ή
  - (γ) όταν υφίσταται μια απειλή προς τον οργανισμό.

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

## B) Εμπειρία του στρες

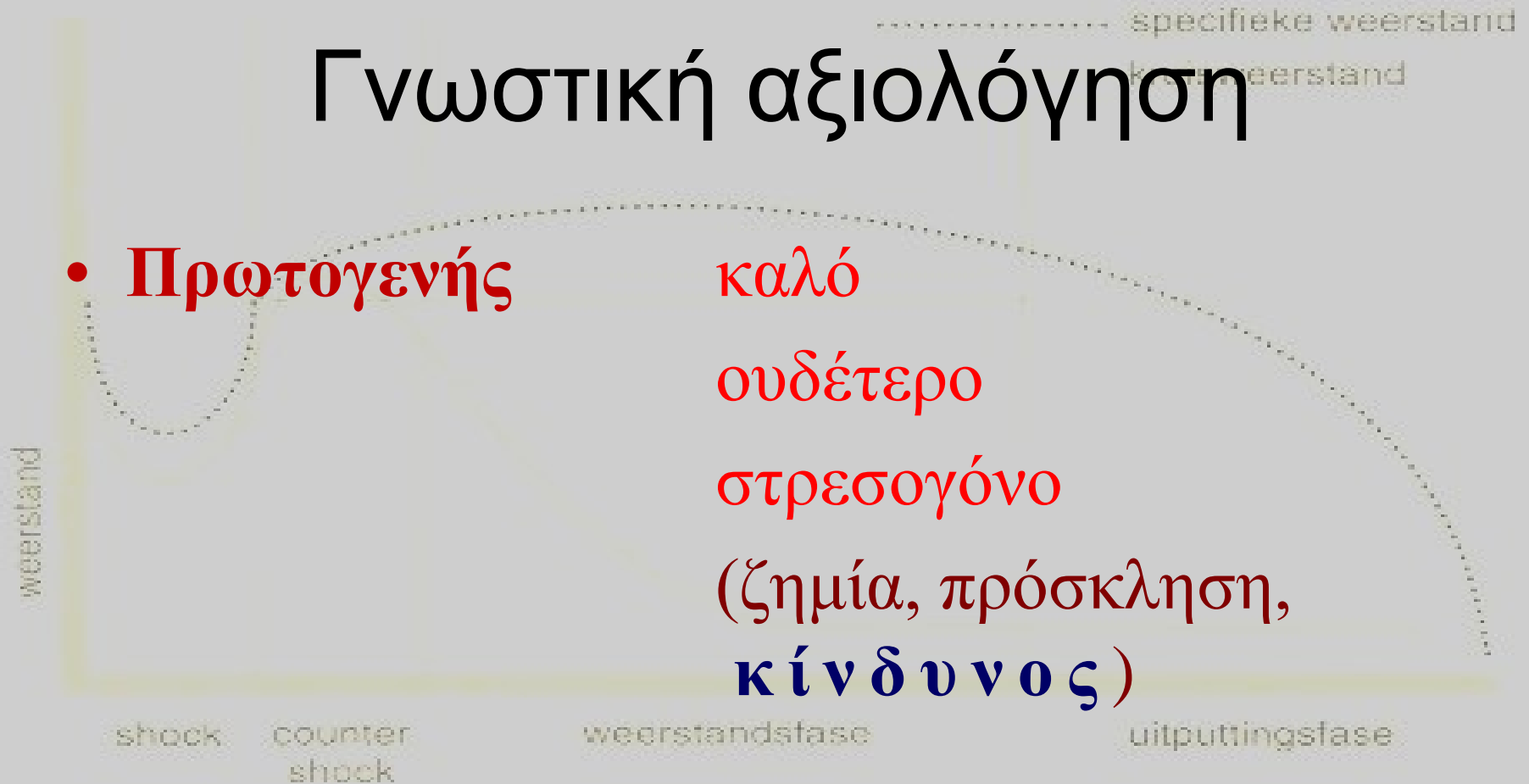
Αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί τα στρεσογόνα ερεθίσματα.

Η πιο διαδεδομένη σχετική θεωρία είναι αυτή του Lazarus και των συνεργατών του (Coyne & Lazarus, 1980. Lazarus & Folkman, 1984).

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



# Γνωστική αξιολόγηση



• **Δευτερογενής** *De Algemene Adaptation Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

**Beck & Clark  
(1997),  
Information  
Processing  
Theory of  
Anxiety**

**Αρχική  
φάση**

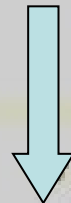
**Αυτόματη επεξεργασία με στόχο  
την αναγνώριση:**

- (α) στρεσογόνων ερεθισμάτων  
και
- (β) σχετικών πληροφοριών



**Δεύτερη  
φάση**

**Ενεργοποίηση «πρωταρχικής  
λειτουργίας», η οποία σχετίζεται  
με (α) διέγερση του οργανισμού,  
(β) κινητοποίηση δράσης και (γ)  
φόβο ή υπερ-εγρήγορση.**



**Τρίτη  
φάση**

**«Δευτερογενής αξιολόγηση». Άλλα  
σχετικά σχήματα για τον εαυτό  
και το περιβάλλον  
ενεργοποιούνται.**

weerstand

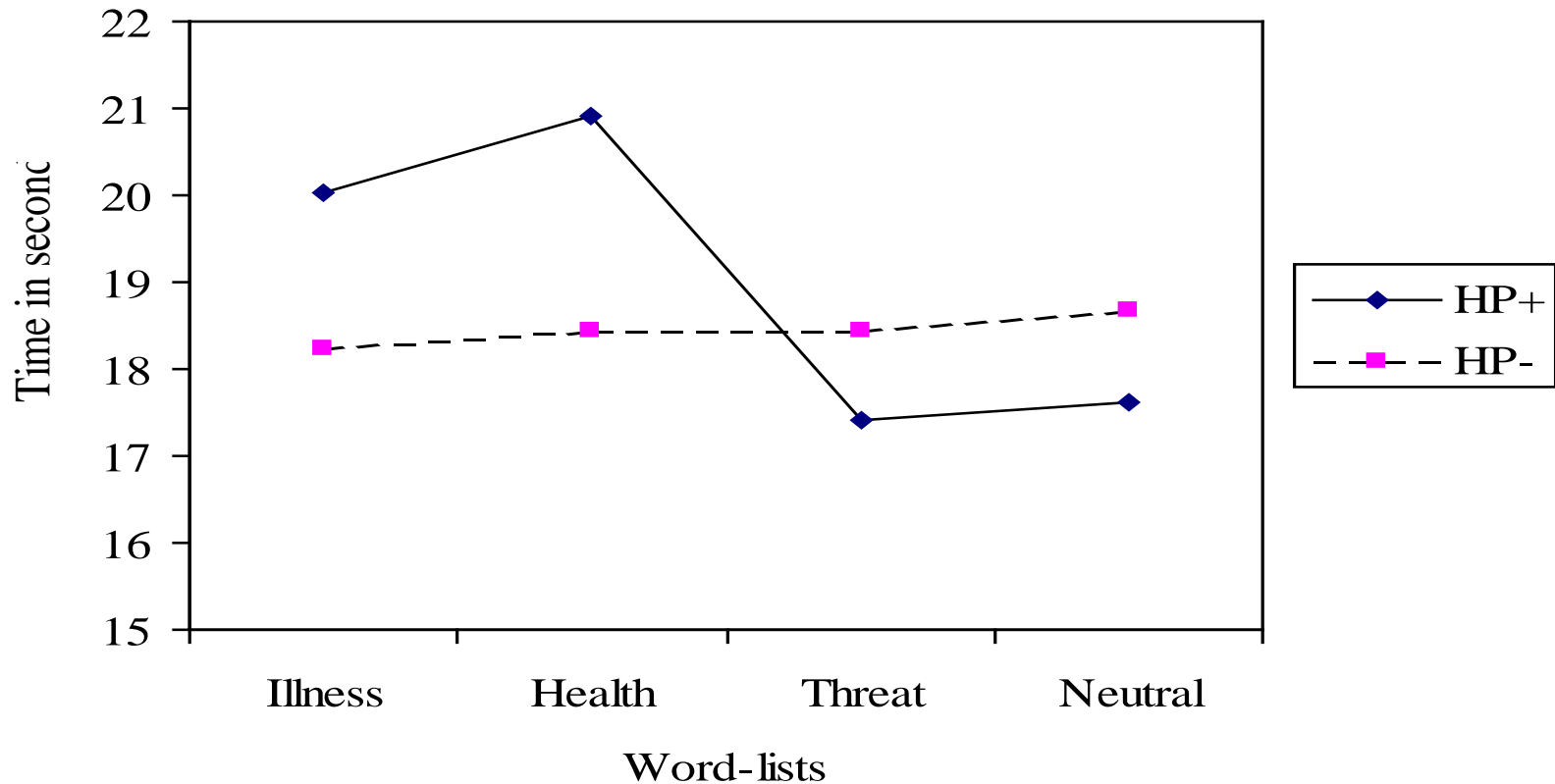
shock counter shock

weerstandfase uitputtingfase

*De curve van de General Adaption Syndrome zal men zien welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

**Mean Stroop colour-naming times for students with (HP+ group) and without a recent health problem (HP- group).**

**(Karademas, Sideridis, & Kafetsios, *Journal of Health Psychology*, 2008)**



## Θεωρία Thoits (1991)

- Ιεραρχία ρόλων - ταυτοτήτων



*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# Και ο πυρήνας;

- **Terror Management Theory** (TMT; Becker, 1975; Pyszczynski et al., 2004)

- Φόβος θανάτου

- Πολιτισμός

- Αυτο-εκτίμηση

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# Θεωρία πρωτογενούς απειλής:



επιβίωση



κοινωνικότητα



μοναδικότητα



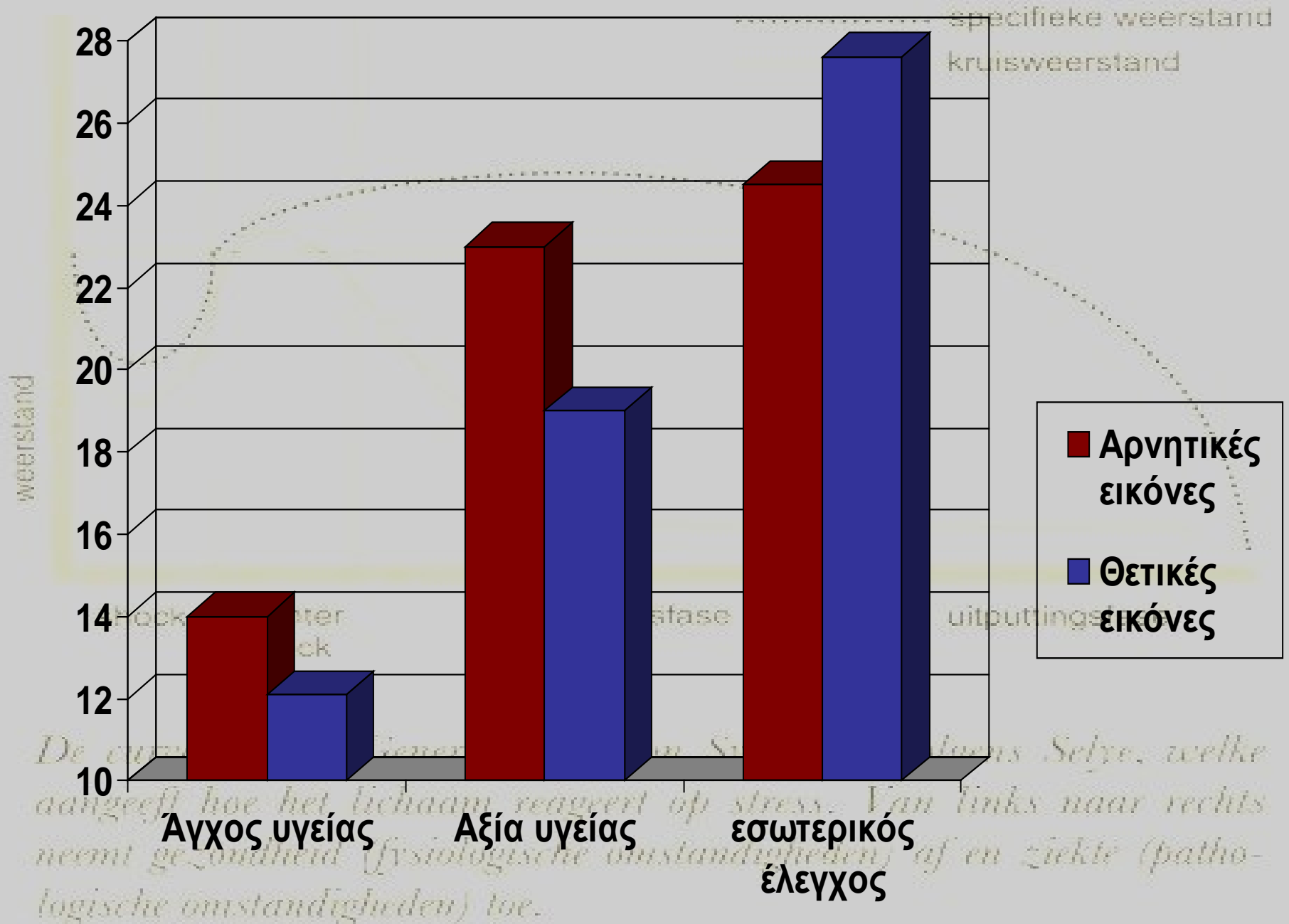
κοσμοθεωρία











## Γ) Στρατηγικές

specifieke weerstand  
kruisweerstand



*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



..... specifieke weerstand  
kruisweerstand  
**Πάλη...**

weerstand



shock

stase

*De curve van ...  
aangeeft ho...  
neemt gezon...  
logische omstandigheden) toe.*

*... welke  
naar rechts  
... (patho-*

weerstand



www.THECOLOR.com



De cu  
aangee  
neemt  
logische omstand

gheden) of

..... specifieke weerstand  
kruisweerstand  
... Φυγή

weerstand



shock counter  
shock

ingstase

*De curve van de Ger... welke  
aangeeft hoe het lichaam reageert op... naar rechts  
neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (patho-  
logische omstandigheden) toe.*

..... specifieke weerstand

ή και..

weerstand



De curve van weerstand  
aangeeft hoe het  
neemt gezondheid  
logische omstandi



ndrome volgens Selye, welke  
tress. Van links naar rechts  
igheden) af en ziekte (patho-

- Αφορούν τις προσπάθειες του ατόμου αφενός να **επιλύσει ή «τακτοποιήσει» το πρόβλημα** (π.χ., επίλυση προβλήματος, συγκέντρωση πληροφοριών) και αφετέρου να **διευθετήσει τα αρνητικά συναισθήματα και τη διέγερση** που βιώνει (π.χ., ευχετική σκέψη, ονειροπόληση, άρνηση, αποφυγές) (Folkman & Lazarus, 1980). Οι δύο αυτοί στόχοι επιδιώκονται παράλληλα, καθώς μάλιστα η επίτευξη του ενός διευκολύνει την επίτευξη και του άλλου.

- Επηρεάζονται από δεκάδες ατομικούς παράγοντες και περιστασιακούς παράγοντες.

# • Έλεγχος



# • Ασάφεια

weerstand

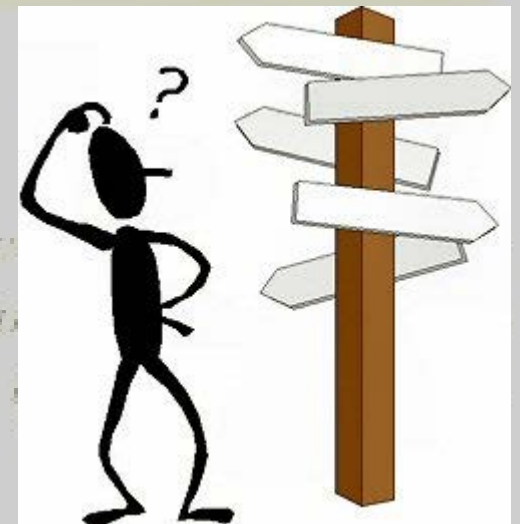
specifieke weerstand  
kruisweerstand

shock

counter  
shock

weerstandsfase

*De curve van de General Adaption Syndrome toont aan hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en neemt het aantal psychologische omstandigheden toe.*





..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

- Υπάρχουν λειτουργικές και δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες;

- Θεωρία «εναρμόνισης»

- Αναγκαία η επίγνωση χαρακτηριστικών ατόμου και περιβάλλοντος

- Λειτουργικές οι εξελισσόμενες στρατηγικές

weerstand

stress shock recovery shock

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

Στην εμπειρία του στρες εμπλέκονται πολλές μεταβλητές (ρυθμιστικές μεταβλητές). Π.χ.:

- προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας, **Bandura, 1997**
- η αίσθηση ελέγχου που το άτομο κρίνει ότι ασκεί στο περιβάλλον, **Litt, 1988**
- η αυτοεκτίμηση, **Whisman & Kwan, 1993**
- οι στόχοι και τα κίνητρα του ατόμου, **Lazarus, 1991**
- οι περιβαλλοντικές συνθήκες (π.χ., ασάφεια) **Lazarus & Folkman, 1984 κ.ά.**

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# ‘Προδιαθεσική’ (ή γενικευμένη) Αισιοδοξία (dispositional optimism)

- Αναφέρεται στην προσδοκία θετικών αποτελεσμάτων ακόμα και μπροστά σε εμπόδια (Scheier & Carver, 1985).
- Είναι δε «ο κύριος καθοριστικός παράγοντας της υφιστάμενης διάστασης μεταξύ δύο τάξεων συμπεριφοράς: της συνεχιζόμενης προσπάθειας έναντι της παραίτησης και της εγκατάλειψης» (Scheier & Carver, 1985, p. 227).
  - Για παράδειγμα, η προσδοκία επιτυχίας (βλ., αισιοδοξία, ελπίδα, εμπιστοσύνη) αυξάνει την καταβαλλομένη προσπάθεια.
  - Η προσδοκία αποτυχίας (βλ., απαισιοδοξία), όχι μόνο αποθαρρύνει την προσπάθεια, αλλά και προκαλεί δυσθυμία, φόβο και αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις.

..... specifieke weerstand

- Η σημασία της ελπίδας ή αισιοδοξίας είναι κεφαλαιώδης και για την **υγεία**.

- Η αισιοδοξία φαίνεται να επιδρά στην υγεία μέσω της συμπεριφοράς (βλ., π.χ., coping) και του συναισθήματος (Carver et al., 1993. Park et al., 1997. Scheier et al., 1989. Solberg Nes & Segerstrom, 2006). Π.χ.,
  - Σχετίζεται με θετικότερα συναισθήματα και αντίστροφα με αρνητικά
  - Σχετίζεται θετικά με προσπάθειες επίλυσης του προβλήματος, θετική νοηματοδότηση, αποδοχή, καθώς και αρνητικά με άρνηση και αποφυγή.
  - Οι πιο αισιόδοξοι προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους καλύτερα στα συνθήκες.

weerstand

shock

counter

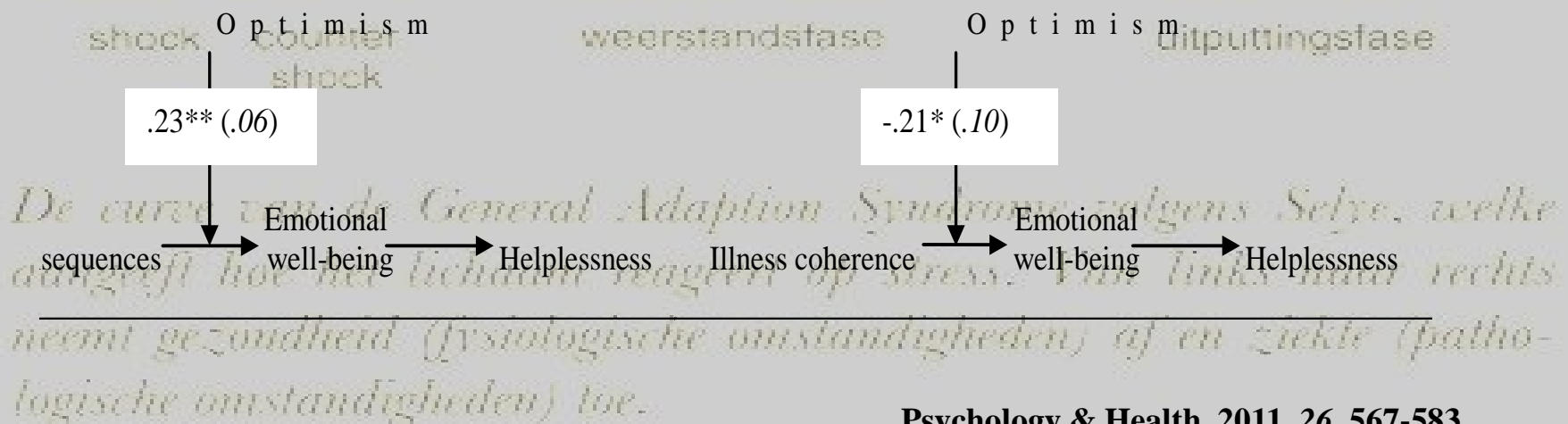
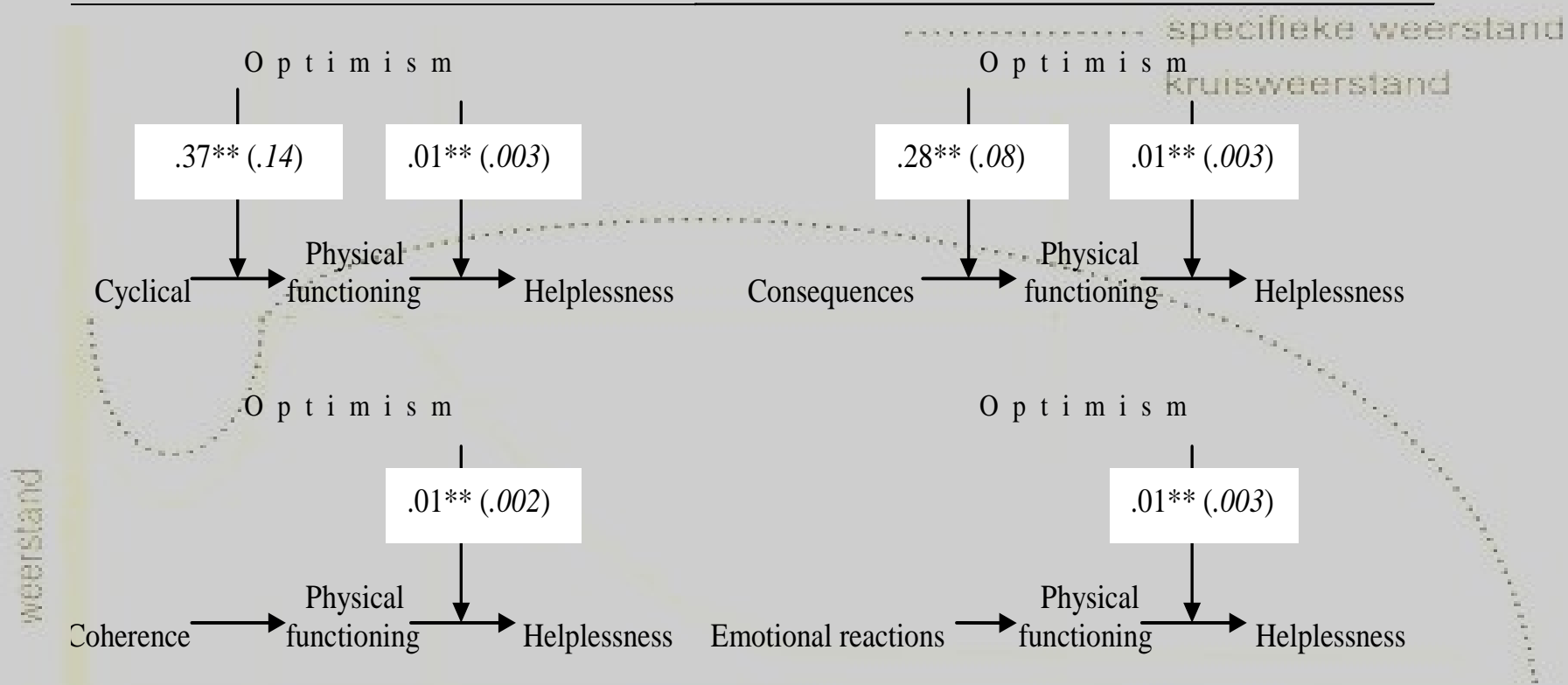
weerstandfase

uitputtingfase

*De curve die volgt op de Adaptation Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

- Γενικά, υπάρχει μεγάλος αριθμός ερευνών που δείχνει (συγχρονικά και προδρομικά) τη θετική σχέση μεταξύ αισιοδοξίας και δεικτών υγείας σε ασθένειες όπως οι καρδιαγγειακές, οι νεοπλασίες, το HIV/ AIDS και άλλες.
- **Rasmussen, Scheier, & Greenhouse (2009)**. Μεταναλυτική ανασκόπηση σε 83 αυστηρά επιλεγμένες έρευνες. Υπάρχει στατιστικώς σημαντική θετική σχέση ( $p < .001$ ) μεταξύ γενικευμένης αισιοδοξίας και δεικτών υγείας, τόσο συνολικά όσο και για διαφορετικές ομάδες προβλημάτων (π.χ., επιβίωση, λειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος, πόνος, σωματικά συμπτώματα, καρδιαγγειακές νόσοι, καρκινικοί δείκτες, προβλήματα στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία).

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



*De curve van de General Adaption Syndrome zalgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



# Πολύπλοκες σχέσεις.....

..... specifieke weerstand

..... kruisweerstand

Personality and Individual Differences 40 (2006) 1281–1290

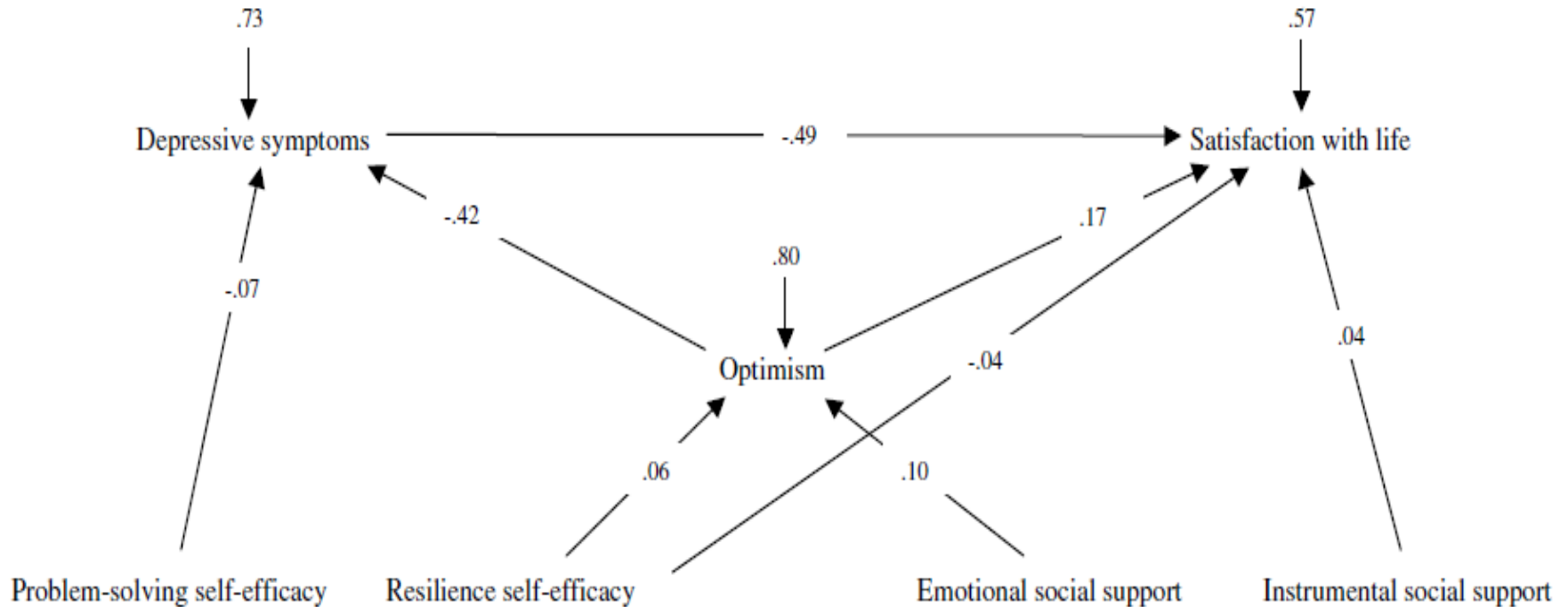
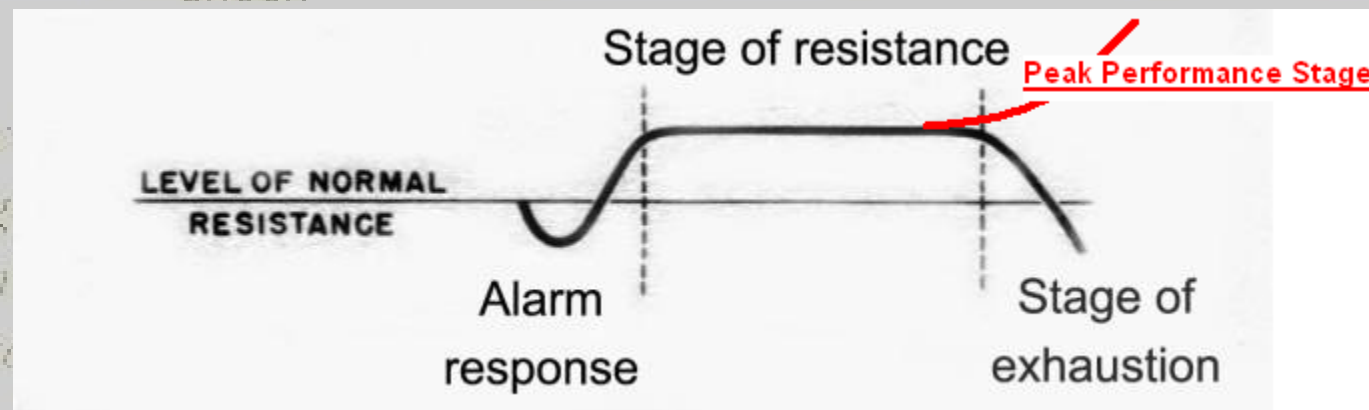


Fig. 1. Path analysis between depressive symptoms, satisfaction with life, optimism, self-efficacy, and social support, and  $\beta$ -coefficients. Note.  $R^2$  depression = 0.27;  $R^2$  satisfaction with life = 0.43;  $R^2$  optimism = 0.20.



## Δ) Οργανική διέγερση

- Οι τρόποι με τους οποίους ο βιολογικός εαυτός αντιδρά στα στρεσογόνα ερεθίσματα.
- Cannon (1929): αντίδραση φυγής ή πάλης
- Selye (1956): γενικό σύνδρομο προσαρμογής (αντίδραση συναγερμού, φάση αντίστασης, εξουθένωση και κατάρρευση)



..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

## 2 άξονες:

- Άξονας υποθάλαμος – υπόφυση – φλοιός των επινεφριδίων (ΥπΥΦΕ) = έκκριση γλυκοκορτικοειδών
- Άξονας του συμπαθητικού νευρικού συστήματος = απελευθέρωση επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης από τον μυελό των επινεφριδίων

(Levine, 2000. Rabin, 1999).

*De curve van de General Adaptation Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

specifieke weerstand

erstand

**HIPPOCAMPUS:** Cements the response to the threat into long-term memory

**PUPILS:** Dilate, ready to relay signs of danger to the visual thalamus

**SALIVA:** Decreases as digestive system slows

**THYROID GLAND:** Raises resting metabolic rate

**LUNG:** Bronchioles dilate, taking in more oxygen

**HAIR:** Stands on end

**AMYGDALA:** Directs central and autonomic nervous systems to trigger an all-systems alarm; also stores memory of threat

**HYPOTHALAMUS:** Incorporates signals from organs, triggers pituitary gland and nervous system, causing the body's major organ systems to prepare for action

**PITUITARY GLAND:** Produces thyrotropin and adrenocorticotropin, calling the thyroid and adrenal system into action

**SKIN:** Vessels constrict, causing chills and sweat

**HEART:** Blood pressure and heart rate spike, infusing brain and muscles with ready fuel

**LIVER:** Begins to break down glycogen for instant energy to keep up with higher metabolic rate

**SPLEEN:** Contracts, pumping out white blood cells and platelets in preparation for possible physical injury

**STOMACH AND GASTROINTESTINAL TRACT:** Vessels constrict to divert blood to muscles

**BLADDER AND COLON:** Prepare to void their contents in preparation for violent action and possible injury

**ADRENAL MEDULLA:** Floods bloodstream with adrenaline and noradrenaline, increasing the level of blood sugar and constricting blood vessels

**ANATOMY OF FEAR**

Within seconds of perceiving a threat, the primitive amygdala sounds a general alarm. The adrenal system promptly floods the body with adrenaline and stress hormones. Nonessential physiological processes switch off. Digestion stops, skin chills, and blood is diverted into muscles in preparation for a burst of emergency action. Breathing quickens, the heart races, and blood pressure skyrockets, infusing the body with oxygen while the liver releases glucose for quick fuel. The entire body is suddenly in a state of high alert, ready for fight or flight.

—J. S.

weerstand

shock

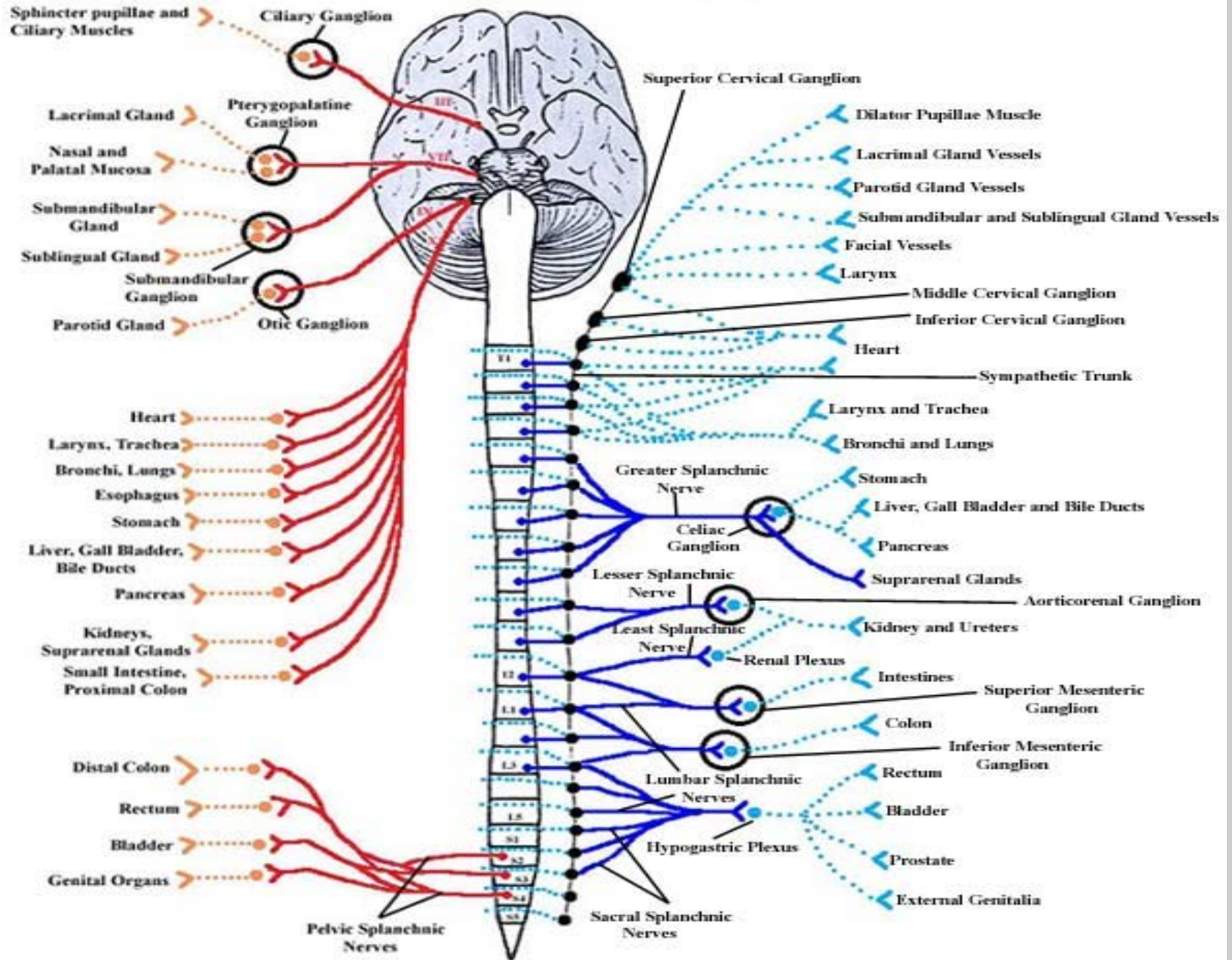
De curve  
aangeeft  
neemt ge  
logische o

gstage

elke, welke  
naar rechts  
kte (patho-

# Parasympathetic

# Sympathetic



- Σύμφωνα με τους Ursin και Eriksen (2004) η ανατροφοδότηση της βιολογικής και γνωστικής – συναισθηματικής διέγερσης προς τον εγκέφαλο καταλήγει στην αίσθηση του στρες («έχω στρες»).
- Αυτή η συνειδητοποίηση οδηγεί σε δράση, αλλά μπορεί να επιτείνει τις αντιδράσεις, όταν μετατραπεί σε μια περαιτέρω στρεσογόνο συνθήκη.

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

## 2. Στρες και υγεία – λειτουργικότητα

- Ήδη από τον Selye (1950) το στρες είχε συσχετισθεί με την εμφάνιση προβλημάτων στην υγεία και τη λειτουργικότητα («παθήσεις προσαρμογής»).
- «Αλλοστατικό βάρος» (McEwen, 1998) σε αντιδιαστολή προς μια κατάσταση ομοιόστασης του οργανισμού.
- Πειράματα με ζώα (McCabe, Sheridan, Weiss et al., 2000. Murison & Overmier, 1993).

# Στοιχεία για την ανθρώπινη υγεία

- πορεία και πρόγνωση μιας υπάρχουσας ΚΑΠ (π.χ., Sirois & Berg, 2003)
- έναρξη μιας ΚΑΠ σε αρχικά υγιή πληθυσμό (π.χ., Hemingway & Marmot, 1999. Smith & Ruiz, 2002)
- εξέλιξη των νεοπλασιών (DeBoer, Ryckman, Pruyn, & van den Borne, 1999. Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles, & Glaser, 2002)
- AIDS (Leserman, 2003)
- χρόνιες κεφαλαλγίες (Blanchard & Andrasik, 1985)
- σακχαρώδης διαβήτης (Dantzer, Swendsen, Maurice – Tison, & Salamon, 2003)

*De lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

- ένταση του πόνου και χειρότερη προσαρμογή μετά από επώδυνες ιατρικές παρεμβάσεις (Logan, Sheffield, Lutgendorf, & Lang, 2002)
- ήσσονες δυσκολίες, όπως η εμφάνιση έρπητα, οι λοιμώξεις κ.λπ. (Cruess, Schneiderman, Antoni, & Penedo, 2004)
- Σημαντικός ο ρόλος των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ., άγχος, κατάθλιψη, θυμός) ως παραγόντων επικινδυνότητας στην έναρξη και την πορεία πολλών προβλημάτων υγείας (Irwin, 2002. Καραδήμας, 2005. Kiecolt-Glaser et al., 2002. Lazarus, 1999. Leventhal & Patrick-Miller, 2000).

*De aanwezigheid van een ziekte (pathologische omstandigheden) neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



### 3. Τρόποι επίδρασης του στρες

Το στρες επιδρά στην υγεία μέσω των εξής «διαδρομών»:

- (α) μέσω των συμπεριφορών υγείας, όπως το κάπνισμα και η διατροφή,
- (β) μέσω συγκεκριμένων βιολογικών οδών, όπως το ανοσοποιητικό σύστημα και οι αλλαγές σε οργανικά στοιχεία,
- (γ) ανεπάρκειας στρατηγικών αντίδρασης,
- (δ) μέσω της διαμόρφωσης ενός «προσωπικού» περιβάλλοντος.

# Συμπεριφορές υγείας και άλλοι βιο-συμπεριφορικοί παράγοντες

- Στρες και...

κάπνισμα (Todd, 2004)

ύπνος (Nakata et al., 2004)

διατροφή (Ng & Jeffery, 2003)

σωματική άσκηση (Heslop et al., 2001)

τήρηση ιατρικών οδηγιών (Brickman et al., 1996)

λήψη αλκοόλ (Heslop et al., 2001)

λήψη ψυχοτρόπων ουσιών (Goeders, 2003)

*De curve van de General Adaptation Syndrome toont welke  
aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts  
neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (patho-  
logische omstandigheden) toe.*

# Επιδράσεις μέσω βιολογικών αξόνων

- κινητοποίηση του νευρικού άξονα (υποθάλαμος – μυελός των επινεφριδίων) και του άξονα υποθάλαμος – υπόφυση – φλοιός επινεφριδίων (ΥπΥΦΕ)
- απορρύθμιση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος (για ανασκοπήσεις βλ., Kiecolt-Glaser et al., 2002. Vitaliano, Zhang, & Scanlan, 2003)

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

..... specifieke weerstand  
 kruisweerstand

- επιβάρυνση της λειτουργίας της μνήμης και της μάθησης (Bowman, Beck, & Luine, 2003)
- συσχέτιση με τις μεταβολικές διεργασίες (Rosmond, 2005)
- επίδραση στην διαδικασία αυτο-διόρθωσης του DNA (Epel et al., 2004)

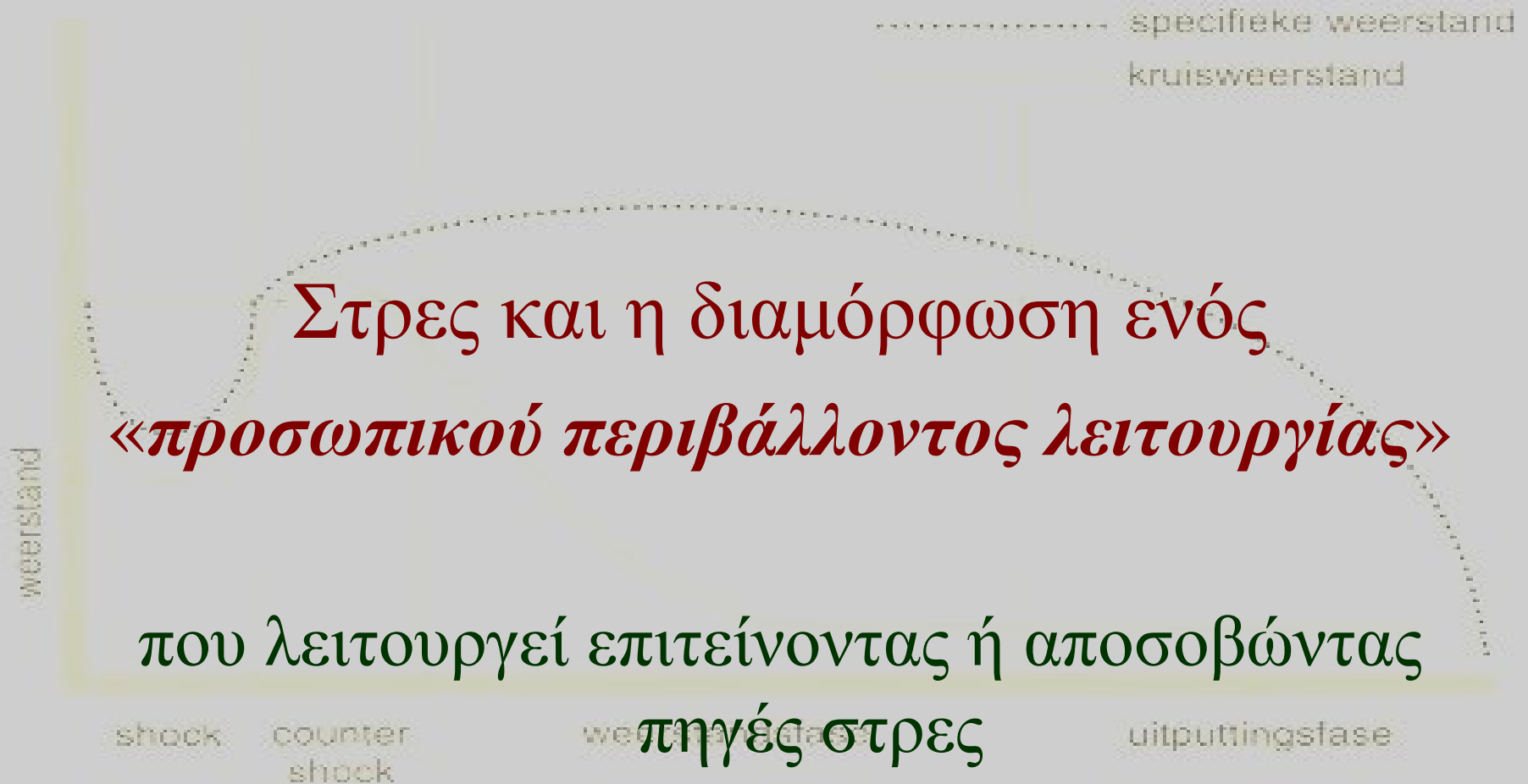
shock

counter shock

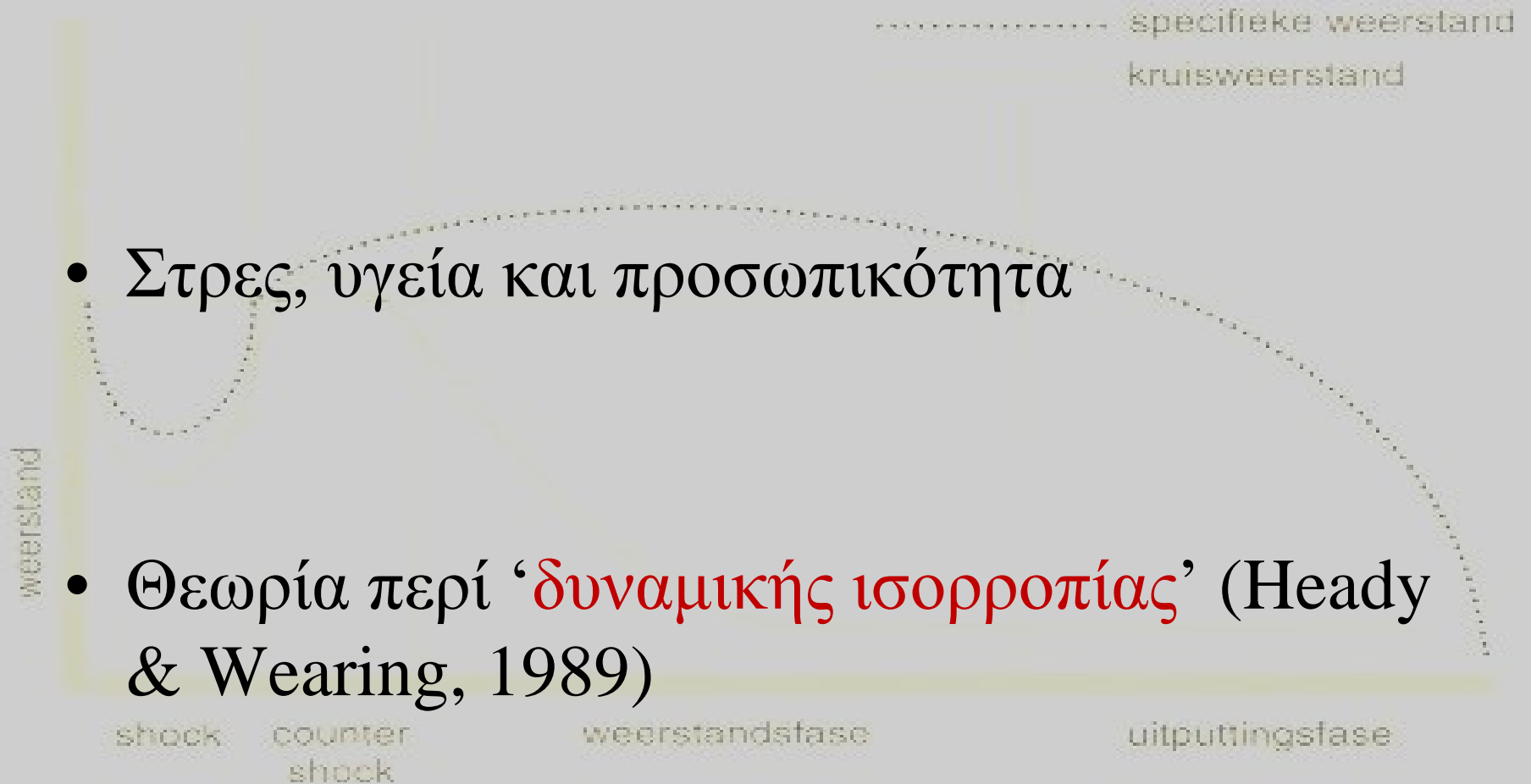
weerstandsfase

uitputtingfase

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*



*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# Διαχείριση του στρες

..... specifieke weerstand  
kruisweerstand

- Έλεγχος σωματικών αντιδράσεων
- Έλεγχος γνωστικών διεργασιών
- Έλεγχος έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων

weerstand

shock counter

weerstandsfase

uitputtingfase

*De curve van de General Adaption Syndrome volgens Selye, welke aangeeft hoe het lichaam reageert op stress. Van links naar rechts neemt gezondheid (fysiologische omstandigheden) af en ziekte (pathologische omstandigheden) toe.*

# Τέλος Ενότητας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης