

ΣΤΡΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Δρ Ηλίας Ι. Βλάχος: Ψυχίατρος, Ομαδικός Αναλυτής, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιδρυτικό Μέλος της ΗΟΡΕΐnGA και Γραμματέας του Κλάδου Τέχνης και Ψυχιατρικής της ΕΨΕ.

Περίληψη

- Κοινωνική Απομόνωση: Μοναχικότητα-Μοναξιά
- Όροι που δεν είναι ταυτόσημοι
- Η ηθελημένη απόσυρση/απομόνωση από την καθημερινότητα, η *μοναχικότητα*, εκφράζει την επιλογή της απόστασης, ισορροπία με τον εαυτό και αναζήτηση της έμπνευσης μέσα στην ησυχία, για συγγραφείς, καλλιτέχνες, επιστήμονες, φιλοσόφους στους οποίους επιτρέπει να επαναπροσεγγίσουν την πραγματικότητα με πρωτότυπο τρόπο.
- *Μοναξιά*: ο όρος εκφράζει τον πόνο του να νιώθει κανείς μόνος/η.
- Ταυτίζεται με την έννοια του Στρες της *Εκλαμβανόμενης Κοινωνικής Απομόνωσης (Perceived Social Isolation)*.
- Εκατομμύρια άνθρωποι βιώνουν μία δυσφορική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μία βαθιά αίσθηση κενού, αναξιοτήτας, έλλειψης ελέγχου κι αίσθηση απειλής. Η εκλαμβανόμενη αίσθηση κοινωνικής απομόνωσης αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πλείστες παθοφυσιολογικές και νοσογόνους διεργασίες.
- Δεν πρέπει όμως να συγχέεται με την *αντικειμενική κοινωνική απομόνωση* και την ύπαρξη ή όχι *κοινωνικού υποστηρικτικού πλαισίου*, έννοιες που συχνά εξισώνονται με την μοναξιά.
- Βιώνουν τα κύτταρα μοναξιά; Τι συμβαίνει σε νευροενδοκρινολογικό και νευροανοσολογικό επίπεδο; Πώς αντιδρούν οι νεαροί κρατούμενοι στο στρες της σωφρονιστικής απομόνωσης;
- Πώς βοηθάει η ομαδική ανάλυση στην αντιμετώπιση του στρες αυτού;
- Ερωτήματα που θα τεθούν στην ομιλία αυτή.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- 1.Cacciopo, J. et al. (2015) *The Neuroendocrinology of Social Isolation*. Annual Review of Psychology.
- 2.Lee, J. (2016) *Lonely too Long*. Fordham Law Review.
3. Teo, A. et al. (2013) *Social Relationships and Depression: Ten-Year Follow-Up from a Nationally representative Study*. Plos One.
- 4.Yalom, I. (2005) *The Theory and Principles of Group Psychotherapy*. Basic Books.