

ΣΤΡΕΣ & ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Βιβή Λάλη: *Ψυχολόγος, Ομαδική Αναλύτρια, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών «Η Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας».*

Περίληψη

Το Στρες αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του σύγχρονου τρόπου ζωής και έναν από τους αιτιολογικούς μηχανισμούς που συνδέονται με τη σύγχρονη παθολογία, νοσηρότητα και θνησιμότητα. Το Σύστημα Στρες στον οργανισμό εδρεύει στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και σε περιφερειακά όργανα. Οι κύριες ορμόνες του Στρες είναι η κορτιζόλη και οι κατεχολαμίνες (επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη). Το Σύστημα Στρες ενεργοποιείται από στρεσογόνους παράγοντες (εσωτερικούς και εξωτερικούς) και τον τρόπο που αυτοί γίνονται αντιληπτοί. Η τήρηση καθημερινής ρουτίνας, η διατροφή, η άσκηση, η ποιότητα του ύπνου και η αποφυγή ουσιών βοηθούν τον οργανισμό να διατηρεί την ομοιόστασή του. Καθώς δεν μπορούμε να απαλείψουμε το Στρες από την καθημερινότητά μας, χρειάζεται να εκπαιδευτούμε σε τεχνικές διαχείρισής του.

Βιβλιογραφία

- Chrousos, G. P. (2009) Stress & disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5, 374-381.
- Chrousos, G. P. (1998) The 1997 Hans Selye Memorial Lecture: Stressors, Stress and Neuroendocrine Integration of the Adaptive Response. *Annals New York Academy of Sciences*: 851, 311-335.
- Cooper, C.L. & Dewe, P. (2004) *Stress. A Brief History*. U.S.A.: Blackwell Publishing.
- DiMatteo, R. & Leslie, M. (2012) Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας. Επιστ.Επιμέλεια Αναγνωστόπουλος Φ. & Ποταμιάνος Γ. Αθήνα: Εκδ. Πεδίο.
- Humphrey, J. H. (2005) *Women and Stress. Research*. New York: Nova Science Publishers.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- McEwen, B. & Kalia, M. (2010) The role of corticosteroids and stress in chronic pain conditions. *Metabolism Clinical and Experimental*, 59 (1), 9-15.
- Nader, N., Chrousos, G. P. & Kino, T. (2010) Interactions of the Circadian CLOCK System and the HPA Axis. *Trends in Endocrinology and Metabolism*: Vol.21 No.5.