



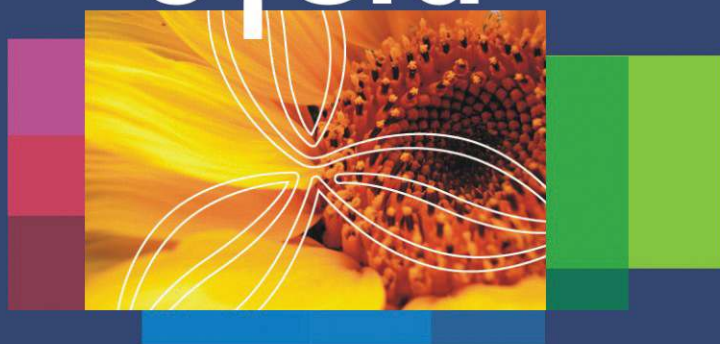
ΜΙΚΡΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ

Έκδοση στο πλαίσιο
των Συνοδευτικών Μέτρων
του Προγράμματος
που υλοποιεί η σύμπραξη
ΣΤΗΡΙ-ΖΩ

Το πρόγραμμα παρέχει
τρόφιμα και λοιπή βασική υλική συνδρομή
καθώς και συνοδευτικά μέτρα
σε 10.865 περίπου δικαιούχους
της Π.Ε. Τρικάλων

Επικεφαλής εταιρός : ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΚΑΙΩΝ
Ανάδοχος συνοδευτικών : αμκε ΣΥΝ-ΕΙΡΜΟΣ

για τη
σωματική
και την **ψυχική** μας
υγεία



Όσα πρέπει να ξέρω για:

- την Κατάθλιψη
- το Αλτσχάιμερ
- τον Αλκοολισμό
- το Εργασιακό Άγχος
- την Παχυσαρκία
- τα Γαστρεντερικά νοσήματα
- τον Πονοκέφαλο
- το Στρες & τα Καρδιαγγειακά νοσήματα
- την ψυχική υγεία κατά & μετά την Εγκυμοσύνη
- το Κάπνισμα



ΕΘΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ



Τ.Ε.Β.Α.
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επιστημονικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής



ΖΩ
ΣΤΗΡΙ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΤΗΣ Π.Ε. ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΤΗΣ Π.Ε. ΤΡΙΚΑΛΩΝ

- ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ
- ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ & ΚΕΔΚ
- ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΗΣ
- ΔΗΜΟΣ ΦΑΡΚΑΔΟΝΑΣ
- ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΤΡΙΚΚΗΣ & ΣΤΑΓΩΝ
- αμκε «ΣΥΝΕΙΡΜΟΣ»
- «e-trikala A.E.»
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΟΝΟΓΟΝΕΙΚΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΡΙΤΕΚΝΩΝ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΛΥΤΕΚΝΩΝ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΕΑ «ΕΛΠΙΔΑ» Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΕΑ «ΑΡΩΓΗ» Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΕΑ «ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ» Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΥΦΛΩΝ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΣΙΓΓΑΝΩΝ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- ΔΙΚΤΥΟ «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ - ΧΩΡΙΣ ΜΕΣΑΖΟΝΤΕΣ»
- Π.Ο.Φ.Ε.Κ.Ο.
- ΚΟΙ.Δ.Ε.Κ.Α. ΠΥΛΗΣ
- ΚΟΙ.Δ.Ε.Φ.Α.
- ΚΕΚ «ΣΤΑΓΩΝ»
- ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΑΡΝΟΣ»
- ΕΠΑΨΥ

Αναγνωρίζω...

τη σημασία της διακοπής του καπνίσματος

Η συνήθεια του καπνίσματος, αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα, το οποίο απασχολεί όλο και περισσότερο την κοινωνία, ιδίως για τις σοβαρές συνέπειες που έχει στην υγεία, καπνιζόντων και μη.

Το κάπνισμα:

- Σκληραίνει και αδυνατίζει τις αρτηρίες
- Μειώνει την καλή χοληστερίνη (HDL) στο αίμα
- Προκαλεί / επιδεινώνει προβλήματα οστεοπόρωσης
- Προκαλεί εμφάνιση βρογχίτιδας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών
- Αυξάνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό
- Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης
- Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη
- Αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος
- Αυξάνει τον κίνδυνο για έλκος στομάχου
- Αποτελεί τη Νο 1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
- Αποτελεί τη Νο 1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων
- Αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και επιφέρει επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη

Άλλες βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό είναι:

- Επιρροή στη γονιμότητα
- Μείωση της αίσθησης της όσφρησης και γεύσης
- Επιρροή στην όραση
- Απώλεια μνήμης

Προβλήματα προκαλεί το κάπνισμα και στους μη καπνίζοντες που εισπνέουν τον καπνό:

- Αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο, καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά στους ενήλικες
- Αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης κρυολογημάτων, μολύνσεων, άσθματος και αναπνευστικών προβλημάτων στα παιδιά.

Για τη διακοπή του καπνίσματος υπάρχουν οι ακόλουθες επιλογές:

- Φαρμακοθεραπεία
- Ψυχολογική-συμβουλευτική υποστήριξη (ενίστε με παράλληλη χρήση υποκατάστατων νικοτίνης, όπως αυτοκόλλητα ή τσιγares)
- Συνδυασμός των δύο.

Γνωρίζω...

τι είναι το κάπνισμα

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας θεωρεί τον εθισμό από τη νικοτίνη εξάρτηση. Παρόλα αυτά το κάπνισμα είναι η λιγότερο αναγνωρίσιμη εξάρτηση. Δεν είναι λειτουργία του οργανισμού, αλλά συνήθεια, που έχει επινοήσει ο άνθρωπος. Αυτή η συνήθεια ξαφνιάζει και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό, τον δυσκολεύει και τον καταπονεί μέχρι να την υιοθετήσει, διότι είναι ξένη προς τις φυσιολογικές, βιολογικές λειτουργίες του. Όταν, όμως, ο οργανισμός εθιστεί στον καπνό, τον κάνει αδιάσπαστο μέρος της ζωής του και δυσκολεύεται να απαλλαγεί από αυτόν.

Ο καπνός που παράγεται από την καύση του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4000 χημικές ουσίες, οι 200 από τις οποίες είναι δηλητηριώδεις και οι 50 καρκινογόνες.

Οι κυριότερες ουσίες του καπνού είναι:

- Η νικοτίνη, η οποία μαζί με το βενζόλιο είναι οι βασικοί παράγοντες που προκαλούν τον εθισμό.
- Η πίσσα, η οποία θεωρείται μια από τις πιο βλαβερές ουσίες. Πρόκειται για ένωση πολλών και καρκινογόνων ουσιών.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα, που είναι καθαρά τοξικό. Πρόκειται για την ίδια δηλητηριώδη ουσία που εμπεριέχεται στα καυσαέρια των αυτοκινήτων.
- Το μονοξείδιο του αζώτου, το ανθρακένιο, το βενζοπυρενίο και οι πτητικές νιτροζαμίνες. Πρόκειται για ουσίες οι οποίες ευθύνονται για την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών.

Αντιμετωπίζω...

την εξάρτηση από το κάπνισμα και βελτιώνω την ποιότητα της ζωής μου

Μερικά πράγματα που λειτουργούν βοηθητικά:

- Αθλούμαι καθημερινά, καθώς η άσκηση τονώνει την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει την πίεση
- Βελτιώνω τη διατροφή μου
- Πίνω πολύ νερό
- Κοιμάμαι αρκετά
- Ζητάω τη στήριξη του οικογενειακού και φιλικού μου περιβάλλοντος
- Συμβουλευόμαι τον γιατρό μου και συνεργάζομαι μαζί του

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι μας έχουμε βιώσει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, τις συνέπειες που έχει μια σωματική ασθένεια στην ψυχική μας διάθεση.

Είναι επίσης γνωστό ότι η -παροδική ή μόνιμη- κακή ψυχική υγεία μπορεί να επιβαρύνει μια σωματική πάθηση, είτε επιδεινώνοντας τα συμπτώματά της είτε παρεμποδίζοντας την ίασή της. Επιπλέον, πολλές κοινές ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, είναι δυνατό να προκαλέσουν σωματικές ενοχλήσεις, ακόμη και σωματικές ασθένειες.

Μέσα από την παθολογία του σώματος και της “ψυχής” εκφράζεται η αδιάσπαστη βιοψυχοκοινωνική ενότητα του ανθρώπου.

Αυτό είναι και το πρίσμα με το οποίο προσεγγίζουμε, στο πλαίσιο του ενημερωτικού αυτού εντύπου, τόσο την κατανόηση των ασθενειών όσο και τη θεραπευτική αντιμετώπισή τους.

Το Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων και η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας προχωρούν σε αυτή την έκδοση προκειμένου να καταστήσουν προσιτή στους πολίτες του Νομού τη σύγχρονη γνώση γύρω από μια σειρά κοινών (δηλαδή συχνών) ασθενειών και παθολογικών καταστάσεων, όπως η υπέρταση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι γαστρεντερικές διαταραχές, η άνοια, η κατάθλιψη, η παχυσαρκία, ο αλκοολισμός κλπ, και ιδιαιτέρως για να αναδείξουν τη σημασία που έχει η ψυχονοητική κατάσταση τόσο για την αιτιολογία όσο για τη θεραπεία τους.

Η παρούσα έκδοση αποσκοπεί αφενός να ενημερώσει έγκυρα για τις συγκεκριμένες ασθένειες και παθολογικές καταστάσεις και αφετέρου να παράσχει κατευθύνσεις για την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπισή τους, συνδυάζοντας παρεμβάσεις στο σωματικό και το ψυχολογικό επίπεδο, στο άτομο και την οικογένεια.



Γνωρίζω...

τι είναι η κατάθλιψη

Όλοι αισθανόμαστε μερικές φορές μελαγχολικοί, λυπημένοι ή στεναχωρημένοι. Είναι παθολογικό να νιώθει κανείς αυτά τα συναισθήματα; Σίγουρα όχι.

Τα συναισθήματα αυτά είναι φυσιολογικό κομμάτι των καλών και άσχημων στιγμών της ζωής μας. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ο χωρισμός, η απώλεια της δουλειάς μας, η ματαίωση κάποιων σημαντικής προσδοκίας είναι φυσικό και αναμενόμενο να προκαλούν θλίψη. Συνήθως οι φυσιολογικές αυτές ανηδράσεις δεν διαρκούν πολύ, δεν επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργικότητα και τις δραστηριότητές μας, μεταβάλλονται και συνήθως υποχωρούν.

Η κατάθλιψη είναι κάτι διαφορετικό. Είναι μια διαταραχή που επηρεάζει σε βάθος και επί μακρόν το συναίσθημα και τις σκέψεις ενώ πολύ συχνά συνοδεύεται από σωματικές ενοχλήσεις.

Στην κατάθλιψη όλα αυτά τα συναισθήματα έχουν μεγάλη ένταση, διαρκούν πολύ και οδηγούν σε μείωση της ικανότητάς μας να αντεπεξέρχόμαστε στις καθημερινές μας δραστηριότητες και ασχολίες.

Όταν έχουμε κατάθλιψη βιώνουμε αλλαγές:

- στις διατροφικές μας συνήθειες
- στον ύπνο
- στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας
- στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αντιλαμβανόμαστε τις καταστάσεις.

Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία αλλά είναι πιο συχνή στις γυναίκες και τους ηλικιωμένους.

Αναγνωρίζω...

σημάδια και συμπεριφορές που προδίδουν κακή ψυχική διάθεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας:

- Νιώθω δυστυχισμένη τον περισσότερο καιρό.
- Νιώθω χειρότερα συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας, όπως το πρωί ή το βράδυ.
- Νιώθω διαρκώς εξουθενωμένη ή άρρωστη.
- Δεν μπορώ να κοιμηθώ, ξυπνάω πολύ νωρίς το πρωί.
- Δεν με ενδιαφέρει το φαγητό, νιώθω ευέξαπτη και εξασθενημένη.
- Δεν νιώθω ευχαρίστηση ούτε ενδιαφέρον για τίποτα και ιδιαίτερα για τη σεξουαλική επαφή.
- Νιώθω ότι έχω πολύ λίγο χρόνο, ότι δεν κάνω τίποτα σωστά και δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι αυτό.
- Βλέπω τα πράγματα μόνο από την αρνητική τους πλευρά.
- Φοβάμαι να μείνω μόνη με το μωρό μου. Αντί να νιώθω δεμένη μαζί του, νιώθω απόμακρη.
- Ανησυχώ υπερβολικά για την υγεία του μωρού μου και αυτή η ανησυχία με καταβάλει.

Δεν είναι επακριβώς γνωστοί οι λόγοι που προκαλούν την επιλόχεια κατάθλιψη. Έχω όμως περισσότερες πιθανότητες να νοσήσω εάν:

- είχα και παλαιότερα κατάθλιψη
- δεν λαμβάνω από το περιβάλλον μου (οικογένεια, σύζυγο) τη στήριξη που χρειάζομαι
- το μωρό μου γεννήθηκε πρόωρα ή είναι άρρωστο
- έχασα τη μητέρα μου όταν ήμουν παιδί.

Αντιμετωπίζω...

την κατάθλιψη

Πρόληψη

- Μαθαίνω να προσαρμόζομαι στις καταστάσεις και να σκέφτομαι θετικά.
- Τρέφομαι σωστά (διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, ω3 λιπαρά κ.λ.π.)
- Ασκούμαι τακτικά.
- Θέτω ρεαλιστικούς και όχι δύσκολους στόχους.
- «Τεμαχίζω» τα μεγάλα καθήκοντα σε μικρότερα, βάζω προτεραιότητες.
- Δεν μένω μόνος/η μου, βρίσκω φίλους που να εμπιστεύομαι και μοιράζομαι σκέψεις και συναισθήματα.
- Επιδίδομαι σε δραστηριότητες που με ευχαριστούν

Επίσης:

Η υποστήριξη και βοήθεια από ψυχολόγο ή/και ψυχίατρο μπορούν να με βοηθήσουν να ξεπεράσω την κατάθλιψη.

Η φαρμακοθεραπεία κατά την εγκυμοσύνη απαιτεί μεγάλη προσοχή γιατί κάποια από τα φάρμακα είναι πιθανό να βλάψουν το έμβρυο. Για το λόγο αυτό καλό είναι να συνεργάζομαι με τον γυναικολόγο μου.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να γίνει χωρίς να υπάρχει κανένας κίνδυνος, ανησυχώντας μου δίνει την ευκαιρία να αναλύσω τα ζητήματα που σχετίζονται με την απόκτηση του παιδιού.

Δεν ξεχνώ ότι το πιο σημαντικό είναι η υποστήριξη μου από το συγγενικό και φιλικό περιβάλλον μου (εμπύχωση, μοίρασμα των συναισθημάτων, βοήθεια στη φροντίδα του μωρού κ.λ.π.).



Γνωρίζω...

για την ψυχική διάθεση
της γυναίκας κατά τη διάρκεια
της εγκυμοσύνης και της λοχείας

Η εγκυμοσύνη αποτελεί ένα γεγονός - ορόσημο και μια μεταβατική περίοδο στη ζωή της γυναίκας. Η καλή ψυχική διάθεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική και για τη μέλλουσα μητέρα και για το έμβρυο. Πολλές γυναίκες όμως ξεκινούν την εγκυμοσύνη τους έχοντας αρνητικά συναισθήματα, καθώς τις περισσότερες φορές επηρεάζονται από το βάρος που παίρνουν και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και τη ζωή τους.

Επίσης / στις 10 γυναίκες περίπου πέφτει σε κατάθλιψη μετά τη γέννα, τη λεγόμενη επιλόχεια κατάθλιψη.

Αναγνωρίζω...

ότι έχω κατάθλιψη

Αν διαπιστώσουμε ότι μερικά από τα συμπτώματα που ακολουθούν εμφανίζονται για δύο-τρεις εβδομάδες ή και περισσότερο, καλό είναι να επισκεφθούμε το γιατρό μας ή τον ψυχίατρο, για να αξιολογήσει αν πάσχουμε από κατάθλιψη.

Αλλαγές στη διάθεση

- Συνεχής λύπη, απογοήτευση, απελπισία, ακεφιά.
- Εύκολη συγκίνηση, ακόμη και με ασήμαντα ερεθίσματα.
- Αδιαφορία για δραστηριότητες, ασχολίες, ενδιαφέροντα τα οποία χαιρόμασταν και τα απολαμβάναμε στο παρελθόν.
- Παράκαμψη ευχάριστων γεγονότων και μεγέθυνση των δυσάρεστων.

Αλλαγές στη σωματική ευεξία

- Κούραση.
- Δυσκολία ύπνου. Άλλοτε ο ύπνος είναι διακεκομμένος και ταραζόμαστε από εφιαλτικά όνειρα ή άλλες φορές ξυπνάμε πολύ νωρίς το πρωί, νιώθοντας υπερβολικά κουρασμένοι.
- Μείωση όρεξης και χάσιμο βάρους. Κάποιες φορές όμως, ιδιαίτερα στις γυναίκες, η όρεξη αυξάνει.
- Μειωμένη ή ανύπαρκτη επιθυμία για σεξουαλική επαφή.
- Υπερβολική ανησυχία για επικείμενους κινδύνους που εκδηλώνεται με ταχυκαρδίες, πόνους, εφιδρώσεις, πονοκεφάλους.

Αλλαγές στον τρόπο σκέψης

- Δυσκολία συγκέντρωσης, μνήμης, σκέψης και λήψης αποφάσεων.
- Ενοχές και τύψεις.
- Αίσθημα ανικανότητας και αποτυχίας. Αυτοϊσοποίηση.
- Εμφάνιση αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών.

Αλλαγές στην καθημερινότητα

- Διάρκεις αναβολές.
- Παραμέληση εμφάνισης.
- Αδιαφορία για τη δουλειά μας.
- Απομάκρυνση από γνωστούς και φίλους.

Αντιμετωπίζω...

την κατάθλιψη

Πρόληψη:

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- Προσπαθώ να κάνω λιγότερα πράγματα μέσα στο 24ωρό μου.
- Δημιουργώ φιλίες με άλλα ζευγάρια που περιμένουν παιδί
- Βρίσκω ανθρώπους που μπορώ να μοιραστώ τις σκέψεις μου
- Πάω σε μαθήματα ανώδυνου τοκετού

Κατά τη διάρκεια της λοχείας:

- Βρίσκω χρόνο για να ξεκουραστώ
- Τρώω καλά και υγιεινά
- Βρίσκω χρόνο για να περάσω καλά με τον σύντροφό μου και να έχω σεξουαλική επαφή
- Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου ή τον σύντροφό μου
- Δεν φοβάμαι να ζητήσω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.

Επίσης:

- Εξασφαλίζω σωστή εξέταση, ακριβή διάγνωση από κάποιον ειδικό και κατάλληλο συνδυασμό φαρμακοθεραπείας (αν χρειάζεται) και ψυχοθεραπείας.
- Δεν διακόπτω μόνος/ μόνη μου τη θεραπεία.
- Ακολουθώ τις οδηγίες που μου δίνει ο θεραπευτής π.χ. να μην κάνω χρήση αλκοόλ.
- Ζητώ συναισθηματική στήριξη από άτομα του συγγενικού περιβάλλοντος.
- Δεν αγνώω τυχόν σκέψεις αυτοκτονίας και τις αναφέρω οπωσδήποτε στο θεραπευτή μου.

Με κατάλληλη θεραπεία :

- η διάθεσή μου θα βελτιωθεί σταδιακά
- ο ρεαλιστικός τρόπος σκέψης θα ανηκανοποιήσει τον αρνητικό.
- Η έγκαιρη θεραπεία μπορεί να προλάβει τη σοβαρή ή χρόνια κατάθλιψη.



Γνωρίζω...

τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ

Σήμερα ζούμε κατά μέσον όρο περισσότερο από τους γονείς και τους παππούδες μας. Ωστόσο, όσο η ζωή μας παρατείνεται και η κοινωνία μας “γερνά”, τόσο αυξάνει η συχνότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τα γηρατειά, όπως είναι οι άνοιες. Στην Ελλάδα σήμερα ζουν 150 χιλ. ασθενείς με άνοια, ενώ προβλέπεται ότι ο αριθμός τους θα τετραπλασιαστεί ως το 2050.

Η νόσος Αλτσχάιμερ (όπως ονομάζεται πλέον μια από τις πιο συχνές μορφές άνοιας) είναι μια χρόνια, εκφυλιστική πάθηση που διαβρώνει τη ζωή και την προσωπικότητα του ανθρώπου. Προσβάλλει το 50-60% του συνόλου των πασχόντων από άνοια. Εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, ενώ είναι πολύ σπάνια σε ηλικίες μικρότερες των 50.

Η νόσος Αλτσχάιμερ, προκαλεί:

- βαθμιαία εκφύλιση του εγκεφάλου
- σταδιακή έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου, της μνήμης, της κρίσης, του λόγου, της προσωπικότητας
- μείωση της κινητικότητας και της καθημερινής λειτουργικότητας

Αναγνωρίζω...

ότι έχω καρδιολογικά προβλήματα που έχουν σχέση με το στρες

Υπάρχουν καρδιολογικές παθήσεις που έχουν σχέση με ψυχολογικά συμπτώματα όπως είναι:

- Στεφανιαία νόσος
- Ιδιοπαθής υπέρταση
- Συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια
- Αγγειοκινητική συκοπή
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Σύνδρομο Raynaud

Ψυχολογικοί παράγοντες που μπορούν να συνυπάρχουν με νόσους από το καρδιαγγειακό σύστημα είναι:

- Θυμός
- Συνεχής υποχωρητικότητα
- Ψυχαναγκαστικότητα
- Επιθετικότητα
- Έντονο άγχος
- Ανυπομονησία
- Νευρικότητα
- Υπέρμετρη φιλοδοξία
- Σχολαστικότητα
- Δυσκολία στη χαλάρωση
- Έλλειψη διεκδικητικότητας
- Μη έκφραση συναισθημάτων δυσaréσκειας.

Αποτέλεσμα αυτών των ψυχολογικών εκδηλώσεων είναι συχνά η επιδείνωση των καρδιολογικών προβλημάτων, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα, με τη μη συμμόρφωση στις εντολές των θεραπόντων ιατρών.

Αντιμετωπίζω...

τη νόσο Αλτσχάιμερ

Πρόληψη:

- Φροντίζω την σωματική υγεία μου και υποβάλλομαι σε εξετάσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Αν παρατηρήσω αστάθεια και πτώσεις χωρίς πρώτα να αισθανθώ αδιαθεσία, αν περπατώ και ξαφνικά νιώσω ότι δεν γνωρίζω που βρίσκομαι, αν έχω τάσεις να κάνω κακό στον εαυτό μου, τότε πρέπει να απευθυνθώ στον γιατρό μου
- Λαμβάνω υπόψη παλιά τραύματα στο κεφάλι μου
- Πληροφορούμαι αν κάποιο μέλος της οικογένειας έπαυσε από άνοια

Επίσης:

Εκτός από την παρακολούθηση από καρδιολόγο, επισκέπτομαι ψυχίατρο ή ψυχολόγο και λαμβάνω την ανάλογη φαρμακολογική ή ψυχοθεραπευτική αγωγή που μου προτείνουν.



Γνωρίζω...

τι είναι το στρες

Τραυματικά γεγονότα ή διάφορες καταστάσεις ζωής στις οποίες ο οργανισμός δεν μπορεί να ανταποκριθεί επαρκώς δημιουργούν στρες. Υπάρχει διάκριση μεταξύ «μη ειδικού - γενικού» και «ειδικού» στρες

Το ειδικό στρες οφείλεται στην οργάνωση της προσωπικότητας και σε συγκρούσεις που συνήθως υπάρχουν σε ασυνείδητο επίπεδο. Το αποτέλεσμα είναι μια απορρύθμιση σε μηχανισμούς που διατηρούν την ισορροπία στον οργανισμό και έτσι οδηγεί στην εμφάνιση ψυχοσωματικών εκδηλώσεων - στην προκειμένη περίπτωση από το καρδιαγγειακό σύστημα (π.χ. ένα σκληροτράχηλο, υπερβολικά φιλόδοξο, ανυπόμονο και επιθετικό άτομο τείνει ν' αναπτύσσει πιο συχνά έμφραγμα του μυοκαρδίου).

Από την άλλη πλευρά το χρόνιο «μη ειδικό στρες», έχει σχέση με την ιδιοσυγκρασιακή αδυναμία -τόσο σωματική όσο και ψυχική. Έτσι, άνθρωποι οι οποίοι έχουν δυσκολία στο να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν τις επιθυμίες τους και έχουν χρόνιο άγχος, “μιλούν” πολλές φορές μέσω του σώματός τους.

Αναγνωρίζω...

τη νόσο Αλτσχάιμερ

Στα αρχικά στάδια της νόσου, τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα ελαφρά, όμως καθώς η νόσος Αλτσχάιμερ εξελίσσεται, ο ασθενής οδηγείται σε πλήρη αποδιοργάνωση της ζωής και της προσωπικότητάς του.

1 ^ο Στάδιο Απώλεια μνήμης	Ξεχνά γνωστά πρόσωπα και ονόματα, ενώ δυσκολεύεται να μαγειρέψει, να ψωνίσει, να τηλεφωνήσει.
2 ^ο Στάδιο Προβλήματα λεκτικής επικοινωνίας, αδυναμία προσανατολισμού στον χώρο και το χρόνο, ελαττωμένη ή κακή κρίση	Δεν βρίσκει κοινές λέξεις και εκφράσεις ή χρησιμοποιεί άστοχες λέξεις μέσα στην πρόταση. Δεν θυμάται τον δρόμο να γυρίσει στο σπίτι. Φοράει τα ρούχα με λάθος τρόπο.
3 ^ο Στάδιο Χειρίζεται λάθος τα αντικείμενα, ενώ υπάρχουν δραματικές μεταβολές στη διάθεση, τη συμπεριφορά και την προσωπικότητα χωρίς εμφανή αιτία	Βάζει τα αντικείμενα σε λάθος θέση, π.χ τα παπούτσια στο ψυγείο και δεν μπορεί να τα ξαναβρεί. Παρουσιάζει επιθετικότητα, συναισθηματικό κενό, ευμετάβλητη και παράλογη συμπεριφορά και καχυποψία.
4 ^ο Στάδιο Απώλεια των πρωτοβουλιών, κινητικές διαταραχές	Παρουσιάζει αδιαφορία, παθητικότητα και χρειάζεται παρότρυνση για να κάνει απλές καθημερινές δραστηριότητες. Κινητικά, εκδηλώνει υπερδιέγερση, άσκοπο βηματισμό, αστάθεια, δυσκαμψία.

Επιμέρους συμπτώματα της ασθένειας είναι:

- Οι παραληρητικές ιδέες (απόψεις αντίθετες με την κοινή λογική)
- Οι ψευδαισθήσεις (βλέπει πράγματα ή πρόσωπα που δεν είναι εκεί, αλλά ακούει να του μιλούν)
- Οι συχνές μεταπτώσεις από την κατάθλιψη στην ευφορία
- Οι διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη
- Η έλλειψη αναστολών

Αντιμετωπίζω...

το στρες και συμβάλω στη βελτίωση των καρδιαγγειακών προβλημάτων

Πρόληψη:

- Ξεκινώ να αφιερώνω ώρες για περπάτημα και ελαφρά άσκηση
- Ψυχαγωγούμαι
- Μειώνω αλκοόλ και τσιγάρο
- Επισκέπτομαι τον γιατρό και συνεργάζομαι μαζί του
- Εφαρμόζω το διαιτολόγιο που μου συστήνει ο καρδιολόγος

Επίσης:

Απευθύνομαι σε ειδικούς γιατρούς (νευρολόγους, ενδοκρινολόγους, κ.α), ενώ παράλληλα προχωρώ σε θεραπευτικές και αποκαταστασιακές παρεμβάσεις, όπως νοητική ενδυνάμωση, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, θεραπεία πρόκλησης ευχάριστων αναμνήσεων, θεραπείες τέχνης (ζωγραφική), φυσιοθεραπεία και γυμναστική.

Το σημαντικό είναι να μάθω εγώ και η οικογένειά μου να ζω με την άνοια και να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις συνέπειές της, ώστε να έχουμε καλή ποιότητα ζωής και μια όσο το δυνατόν φυσιολογική καθημερινότητα.

Πού μπορώ να απευθυνθώ:

Στα ιατρεία μνήμης ή άνοιας των γενικών νοσοκομείων ή σε επιστημονικές εταιρείες, συλλόγους συγγενών και φροντιστών και μονάδες ψυχικής υγείας.



Γνωρίζω...

τι είναι ο αλκοολισμός

Με τον όρο "αλκοολισμός" εννοούμε την εξάρτηση μας από το οινόπνευμα, που χαρακτηρίζεται από:

- ✓ την ανοχή, δηλαδή την αναζήτηση ολοένα και μεγαλύτερης ποσότητας αλκοόλ για να αισθανθούμε το επιθυμητό αποτέλεσμα,
- ✓ τα συμπτώματα στέρησης για το αλκοόλ,
- ✓ την έντονη ανάγκη να καταναλώσουμε αλκοόλ, για να αποφύγουμε τα στερητικά συμπτώματα ή να ανακουφιστούμε από αυτά.

Όταν είμαστε εξαρτημένοι από το αλκοόλ, έχουμε έντονη επιθυμία να ελαττώσουμε ή να ελέγξουμε τη χρήση του, αλλά οι προσπάθειές μας δύσκολα αποδίδουν.

Ο αλκοολισμός έχει επιπτώσεις στην κοινωνική μας ζωή, αφού εγκαταλείπουμε ή μειώνουμε τα ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητές μας.

Ο αλκοολισμός επιδρά αρνητικά στη σωματική και ψυχική μας υγεία, προκαλώντας:

- Γαστρεντερικά και καρδιακά προβλήματα (κίρρωση του ήπατος, χρόνια παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου, αλκοολική καρδιομυοπάθεια). Η κατάχρηση αλκοόλ ευθύνεται για το 15-20% των κίρρώσεων και για το 10% των πρωτοπαθών καρκίνων του ήπατος.
- Προβλήματα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (οξεία ή χρόνια δηλητηρίαση, απώλεια μνήμης, πολυνευροπάθεια, διαταραχές της όρασης)
- Κατάθλιψη, επιθετική συμπεριφορά, μείωση της προσοχής και της κριτικής σκέψης.

Αντιμετωπίζω...

την εξάρτηση από το αλκοόλ

Πρόληψη:

- Κάνω χρήση αλκοόλ, αλλά δεν υπερβαίνω τα επιτρεπτά όρια.
- Αν συνειδητοποιήσω ότι υπερβαίνω τα όρια, ελέγχω σε ποιες συνθήκες πίνω περισσότερο και αλλάζω τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής μου.
- Προτιμώ ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ.
- Δεν πίνω δεύτερο ποτό σε λιγότερο από μια ώρα, διότι τόσο χρόνο χρειάζεται ο οργανισμός για να μεταβολίσει κάθε μονάδα αλκοόλ.
- Απευθύνομαι σε κέντρα πρόληψης κατά των ναρκωτικών ή σε άλλους αρμόδιους φορείς στην κοινότητα, ώστε να λάβω πληροφορίες σχετικές με την εξάρτηση.

Το στρες, ως σωματική αντίδραση που προκαλείται όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις (όπως απαιτητικές επαγγελματικές υποχρεώσεις, πιεστικές προθεσμίες, εξετάσεις, αποχωρισμοί) παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση, την ένταση και τη διάρκεια των πονοκεφάλων.

Άλλες αιτίες πονοκεφάλου μπορεί να είναι:

Για τις ημικρανίες: ορμονικοί παράγοντες (όπως έμμηνος ρύση), αλλαγές του καιρού, έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, παράλειψη γευμάτων, αφυδάτωση, έλλειψη ύπνου ή πολλές ώρες ύπνου.

Για τις κεφαλαλγίες τάσεως: κακή στάση σώματος, (π.χ. όταν εργαζόμαστε ή όταν κοιμόμαστε) σφίξιμο των δοντιών, δυσκολίες στην όραση.

Αναγνωρίζω...

ότι έχω πονοκέφαλο ως σύμπτωμα κάποιου άλλου ιατρικού προβλήματος όταν:

- Ο πονοκέφαλος εμφανίζεται με πυρετό, ευαισθησία στο φως και αυχενική δυσκαμψία
- Ο πονοκέφαλος εμφανίζεται απότομα, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα ή λεπτά
- Έχω μια αίσθηση αδυναμίας, σύγχυση, λιποθυμία ή επιληπτικές κρίσεις
- Έχω νευρολογικά συμπτώματα, όπως απώλεια ισορροπίας και όρασης, δυσκολία στην ομιλία, αδυναμία άκρων.

Σε αυτή την περίπτωση, που ο πονοκέφαλος αποτελεί σύμπτωμα κάποιου άλλου ιατρικού προβλήματος απαιτείται επείγοντως ιατρική εξέταση και, ανάλογα με τη διάγνωση, αντίστοιχη θεραπεία.

- Κάνω διαλείμματα στη δουλειά και ελέγχω τους μυς των ώμων, του αυχένα, της σιαγόνας, του μετώπου: τα δόντια δεν πρέπει να ακουμπούν μεταξύ τους, οι ώμοι πρέπει να είναι χαμηλωμένοι, το μέτωπο να μην είναι συνοφρυωμένο
- Εφαρμόζω τεχνικές χαλάρωσης, όπως αναπνοές ή μασάζ

Επίσης:

Τα **φάρμακα** βοηθούν στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων. Σε αρκετές περιπτώσεις η ενδεικνυόμενη φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χορηγηθεί μόνο με ιατρική συνταγή (σε αυτή την περίπτωση απαιτείται ιατρική καθοδήγηση και παρακολούθηση).

Επίσης, οι **ψυχολογικές παρεμβάσεις** από ειδικό μπορούν να βοηθήσουν πολύ στην ανακούφιση από τους πονοκεφάλους. Αυτές συνήθως περιλαμβάνουν διαχείριση του στρες, οργάνωση του χρόνου, εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων και τη διεκδικητική συμπεριφορά, ασκήσεις χαλάρωσης, αλλαγή στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα, τεχνικές αυτοελέγχου, κ.λ.π.



Γνωρίζω...

για τις κεφαλαλγίες (πονοκεφάλους)

Υπάρχουν πολλά είδη πονοκεφάλου, που διαφέρουν ως προς την ένταση του πόνου, τη διάρκεια (από δευτερόλεπτα έως ώρες ή μέρες), την περιοχή που εμφανίζεται (κρόταφοι, αυχένας, μπροστινό μέρος του κεφαλιού κ.τ.λ.).

Κάνοντας μια γενική διάκριση οι κεφαλαλγίες κατατάσσονται σε 2 κατηγορίες:

1. Κεφαλαλγίες που δεν οφείλονται σε άλλη παθολογική κατάσταση και αυτές είναι:

Ημικρανίες: πολύ έντονος πόνος, στη μία ή και στις δύο πλευρές του κεφαλιού, μαζί με ναυτία, μειωμένη όρεξη και δυσανεξία σε ήχους και φως. Η συνήθης διάρκεια είναι 4 έως 12 ώρες.

Κεφαλαλγίες τάσεως: η πιο συχνή μορφή πονοκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από σταθερό πόνο στο πίσω μέρος του κεφαλιού και στον αυχένα, μαζί με ευαισθησία στους μυς του κρανίου, του αυχένα και των ώμων. Μπορεί να εμφανίζεται λιγότερο συχνά από 15 φορές το μήνα με διάρκεια λίγων ωρών, ή να εμφανίζεται πιο συχνά και να διαρκεί σχεδόν όλη μέρα.

Αθροιστικές κεφαλαλγίες: η πιο σπάνια μορφή πονοκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από πόνο γύρω από το ένα μάτι και ίσως σε όλο το πρόσωπο, που όμως δεν είναι συνεχής, αλλά εμφανίζεται σε πολλά μικρά διαστήματα, πολλές φορές σε καθημερινή βάση για διάστημα μερικών εβδομάδων.

2. Κεφαλαλγίες που εμφανίζονται ως σύμπτωμα κάποιου άλλου προβλήματος υγείας (ιγμορίτιδα, αυχενικό σύνδρομο, εγκεφαλικό επεισόδιο ή ανεύρυσμα, μηνιγγίτιδα, όγκος στον εγκέφαλο κ.α.)

Αναγνωρίζω...

ότι είμαι εξαρτημένος/η από το αλκοόλ

Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση που εξελίσσεται βαθμιαία. Διακρίνονται 4 βασικά στάδια:

1^ο στάδιο Φάση χωρίς συμπτώματα Φυγή από τα προβλήματα και από τις κοινωνικές αναστολές.	→ συνεχίζουμε τις επαγγελματικές, κοινωνικές και οικογενειακές μας υποχρεώσεις → αυξάνεται η ανοχή μας στην επίδραση του αλκοόλ και χρειάζομαστε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες, ώστε να επέλθουν τα επιθυμητά αποτελέσματα
2^ο στάδιο Δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κατανάλωση αλκοόλ. Κάνουμε τακτική χρήση αλλά ακόμα δεν είμαστε εξαρτημένοι.	→ γαστρεντερικά προβλήματα → γίνεται εμφανές στην οικογένεια και τους φίλους
3^ο στάδιο Χάνουμε τον έλεγχο της κατανάλωσης αλκοόλ. Είμαστε εξαρτημένοι από το αλκοόλ.	→ παραμέληση της προσωπικής υγιεινής → προβλήματα διατροφής → και κοινωνικής συναναστροφής
4^ο στάδιο Χρόνιος αλκοολισμός Χρόνια απώλεια του ελέγχου στην κατανάλωση αλκοόλ	→ τρεμούλιασμα των χεριών, κράμπες, απώλεια όρεξης → επιθετικότητα, ζήλια, σεξουαλικές διαταραχές, άγχος, κατάθλιψη, → επαγγελματική και συναισθηματική περιθωριοποίηση → κίρρωση του ήπατος, καρκίνος στομάχου, εντέρου

Αντιμετωπίζω...

τον πονοκέφαλο

Πρόληψη

- Κρατώ ημερολόγιο για να εντοπίσω τους εξωτερικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση του πονοκεφάλου και τους αποφεύγω (π.χ. κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, μεγάλη κατανάλωση καφεΐνης ή αλκοόλ)
- Τρώω επαρκώς και σε τακτικές ώρες
- Κάνω πράγματα που μου αρέσουν και με χαλαρώνουν
- Ασκούμαι τακτικά και κοιμάμαι αρκετά
- Προσέχω τη στάση του σώματός μου: προσπαθώ να κρατάω ίσια την πλάτη και τον αυχένα. Αποφεύγω να έχω τον αυχένα πολλή ώρα λυγισμένο

Επίσης:

Απευθύνομαι σε ψυχίατρο για την διακοπή της εξάρτησης, σε ψυχολόγο για την ψυχική αποκατάσταση και τη διατήρηση της αποχής και στους αντίστοιχους γιατρούς για την θεραπεία των οργανικών συμπτωμάτων (παθολόγο, γαστρεντερολόγο κ.λπ.).

Η θεραπευτική διαδικασία περιλαμβάνει:

- α) τη **φάση της απόσυρσης** από το αλκοόλ, δηλαδή της σωματικής απεξάρτησης (αποτοξίνωση)
- β) τη **φάση της ψυχικής απεξάρτησης** και σταθεροποίησης του εξαρτημένου ατόμου, που αποσκοπεί στην διατήρηση της αποχής. Στη φάση αυτή χρησιμοποιούνται θεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως η οικογενειακή ψυχοθεραπεία, η συμβουλευτική οικογένειας, η θεραπεία ζευγους και η θεραπεία με ομάδες οικογενειών.



Γνωρίζω...

τι είναι το εργασιακό άγχος (stress)

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στη δουλειά συχνά γίνονται αιτία για σωματικές ενοχλήσεις και προβλήματα υγείας.

Το εργασιακό άγχος είναι μια ψυχική και σωματική κατάσταση (όχι αρρώστια), η οποία προκύπτει όταν δεχόμαστε επίμονες και συνεχείς πιέσεις στον εργασιακό μας χώρο και ανησυχούμε ότι δεν θα τα βγάλουμε πέρα (φόρτος εργασίας, αίσθηση ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της δουλειάς, ελλιπής υποστήριξη, αντικρουόμενοι και ασαφείς ρόλοι, ανασφάλεια).

Το χαμηλό-μέσο επίπεδο άγχους μπορεί να αποτελέσει κινητήρια δύναμη που μας ενεργοποιεί ψυχολογικά και σωματικά. Το συνεχές και έντονο εργασιακό άγχος, όμως, μπορεί να επηρεάσει πολύ αρνητικά την υγεία μας, καθώς μπορεί να προκαλέσει:

- διαταραχές στη διάθεση και τον ύπνο
- σωματικές ενοχλήσεις (έλκος, ημικρανίες, αυχενικό)
- ψυχολογικά προβλήματα (κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση)
- ατυχήματα στη δουλειά
- χρόνιες ασθένειες (καρδιαγγειακά προβλήματα, υπέρταση, διαβήτη)
- διαταραχές σε γνωστικές λειτουργίες (μνήμη, μάθηση)
- διαταραγμένες φιλικές και οικογενειακές σχέσεις.

Αντιμετωπίζω...

το εργασιακό άγχος

Πρόληψη:

Σε ατομικό επίπεδο, θα μπορούσα να διαχειριστώ το εργασιακό άγχος κάνοντας απλές αλλαγές στην καθημερινότητά μου, όπως:

- Οργανώνω το χρόνο και τις δραστηριότητές μου
- Ξεκουράζομαι, χαλαρώνω, κοιμάμαι αρκετά το βράδυ και περίπου 30' το μεσημέρι
- Προσπαθώ να έχω θετική στάση απέναντι στα πράγματα και να μη θυμώνω εύκολα
- Δεν απαιτώ από το εαυτό μου πράγματα που δεν μπορώ να πετύχω
- Αφιερώνω χρόνο στον εαυτό μου και ψυχαγωγούμαι

Αναγνωρίζω...

τα γαστρεντερικά νοσήματα και τα συμπτώματα που σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες

Οι ψυχολογικοί παράγοντες θεωρείται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλά γαστρεντερικά νοσήματα όπως:

- το πεπτικό έλκος
- το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου ή σπαστική κολίτιδα
- η ελκώδης κολίτιδα
- η νόσος του Crohn

Ψυχολογικά προβλήματα και καταστάσεις, επίσης, μπορούν να εκδηλωθούν με συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως:

- Διάρροια
- Δυσκοιλιότητα
- Παλινδρόμηση του γαστρικού περιεχομένου
- Καούρα - «σφίξιμο στο στομάχι»
- «Κόμπος στο λαιμό»
- Δυσκαταποσία (δυσκολία να καταπιούμε)
- Ξηροστομία - σιελόρροια
- Ερυγές (ρεψίματα)
- Ανορεξία - υπερβολική όρεξη
- Έμετοι

Όλα τα παραπάνω μπορούν να εκδηλωθούν ως σωματικά συμπτώματα κατάθλιψης ή υπερβολικού άγχους. Επίσης αν ήδη υπάρχουν από παθολογικά αίτια, μπορεί να επιδεινωθούν εξ αιτίας συναισθηματικών παραγόντων.

- Αναγνωρίζω και δημιουργώ υποστηρικτικές και μη απειλητικές διαπροσωπικές σχέσεις
- Δεν απαιτώ από τον εαυτό μου υπερβολικά πράγματα, βάζω κάθε φορά μικρούς και εφικτούς στόχους
- Διερευνώ τη συναισθηματική μου κατάσταση και δεν φοβάμαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου

Επίσης:

Σε περίπτωση που αποφασίσουμε να απευθυνθούμε σε ειδικούς καλό είναι να γνωρίζουμε ότι, συνήθως, απαιτείται η συνεργασία γαστρεντερολόγου και επαγγελματία ψυχικής υγείας (ψυχιάτρου, ψυχολόγου). Η ολοκληρωμένη θεραπεία περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των σωματικών συμπτωμάτων παράλληλα με την συναισθηματική υποστήριξη του ασθενή.



Γνωρίζω...

ότι συχνά τα γαστρεντερικά νοσήματα και συμπτώματα σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες

Είναι γεγονός ότι οι σκέψεις, οι συγκινήσεις και τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τις σωματικές μας λειτουργίες. Από αυτή τη διαπίστωση προέρχονται και μερικές γνωστές σε όλους μας λαϊκές εκφράσεις, όπως «μου κάθισε στο στομάχι» ή «δεν τον χωνεύω».

Το γαστρεντερικό σύστημα αποτελεί κατά κάποιον τρόπο τον καθρέφτη των συναισθημάτων. Διάφορα συναισθήματα επηρεάζουν τη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος ή βρίσκουν διέξοδο μέσα από δραστηριότητες που έχουν σχέση με το πεπτικό σύστημα. Ο θυμός, ο φόβος, η χαρά, η θλίψη μπορούν να μεταβάλλουν την κινητικότητα τόσο του στομάχου όσο του εντέρου, αλλά ακόμη και το ρυθμό λειτουργίας των αδένων που έχουν σχέση με το πεπτικό σύστημα.

Αναγνωρίζω...

ότι έχω εργασιακό άγχος

Τα σημάδια του άγχους εμφανίζονται σταδιακά. Διακρίνουμε 4 βασικά στάδια:

1. Προειδοποίηση Τα πρώτα προειδοποιητικά σημάδια συχνά είναι συναισθηματικά και όχι σωματικά	→ Αίσθημα γενικής ανησυχίας → Κακοκεφιά / Βαριεσιμάρα / Απάθεια → Συναισθηματική κούραση → Αρνητισμός / κυνισμός
2. Ελαφρά συμπτώματα Αφού τα προειδοποιητικά σημάδια προχωρήσουν και γίνουν έντονα, μετά από 6-18 μήνες εμφανίζονται και σωματικά συμπτώματα	→ Διαταραχές στον ύπνο → Πονοκέφαλοι / συχνά κρυολογήματα → Στομαχικές διαταραχές → Μυϊκοί πόνοι → Έντονη σωματική και συναισθηματική κούραση → Αποφυγή επαφών με άλλους → Ευερεθιστότητα / Θλίψη
3. Εδραιωμένο - συσσωρευμένο άγχος Αυτό το στάδιο προκύπτει όταν τα προηγούμενα αγνοηθούν. Το άγχος αρχίζει να επηρεάζει την καριέρα, την οικογενειακή και την ατομική ζωή	→ Κατάθλιψη → Επαγγελματική εξουθένωση (burn out) → Μειωμένη σεξουαλική διάθεση → Έλκη → Έντονη ανησυχία / Αϋπνία → Ξεσπάσματα κλάματος → Άκαμπτη σκέψη / Απόσυρση → Ανυπομονησία / Ταραχή → Χρήση αλκοόλ, τσιγάρου, ηρεμιστικών
4. Σοβαρό εξουθενωτικό -συσσωρευμένο άγχος Αυτό το στάδιο ονομάζεται «αυτοκαταστροφή» και εμφανίζεται μετά από 5 περίπου χρόνια συνεχόμενου άγχους	→ Άσθμα → Καρδιακά προβλήματα → Σοβαρή κατάθλιψη → Αδυναμία εκτέλεσης εργασίας → Ανεξέλεγκτος θυμός, θλίψη, οργή → Αδυναμία μνήμης → Σκέψεις αυτοκαταστροφής → Χρόνια υπερκόπωση → Πολλά ατυχήματα / απροσεξία

Αντιμετωπίζω...

τα γαστρεντερικά προβλήματα που σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες

Πρόληψη:

- Τρώω υγιεινά
- Ασκούμαι τουλάχιστον 30´ κάθε ημέρα
- Πίνω λιγότερο από ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα
- Διατηρώ το σωστό σωματικό βάρος
- Δεν καπνίζω
- Αφιερώνω λίγο χρόνο κάθε μέρα σε δραστηριότητες χαλάρωσης
- Αποφεύγω έντονες, ανταγωνιστικές καταστάσεις

- Συζητώ για τα συναισθήματά μου και τις σκέψεις μου με καλούς φίλους και συνεργάτες
- Μειώνω το αλκοόλ και το τσιγάρο
- Ασκούμαι καθημερινά
- Διατρέφομαι ισορροπημένα
- (πολλές βιταμίνες C και συμπλέγματος B)
- Πηγαίνω διακοπές όταν νιώθω ότι το χρειάζομαι
- Κάνω διορθωτικές παρεμβάσεις στον τρόπο οργάνωσης και στη δομή της εργασίας μου.



Γνωρίζω...

τι είναι η παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η συσσώρευση αυξημένης ποσότητας λίπους στο ανθρώπινο σώμα, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη, αλλά και συντομότερη, αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους. Η συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά, η οποία παρατηρείται συνήθως στους άνδρες, συνδέεται πολύ συχνά με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, αρτηριοσκλήρυνση κλπ. Αντίθετα, η συσσώρευση λίπους στους μηρούς και τους γλουτούς, η οποία παρατηρείται συνήθως στις γυναίκες, προκαλεί κυρίως αγγειακά προβλήματα στα κάτω άκρα, όπως φλεβική ανεπάρκεια (κιρσούς) κλπ.

Οι κυριότερες επιπλοκές της παχυσαρκίας είναι:

- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- Χολολιθίαση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Αρτηριακή υπέρταση
- Στεφανιαία νόσος
- Καρκίνος μαστού
- Καρκίνος παχέως εντέρου
- Καρκίνος ενδομητρίου
- Κατάθλιψη

Τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζουν σημαντικά αυξημένο ποσοστό ψυχολογικών προβλημάτων, τα οποία συνήθως τους εγκλωβίζουν σε ένα φαύλο κύκλο: οι ψυχολογικές δυσκολίες επιδεινώνουν την παχυσαρκία, η οποία με την σειρά της επιβαρύνει ψυχολογικά τον ασθενή.

Οι πιο συχνές επιπτώσεις είναι ο κοινωνικός στιγματισμός, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και οι ενοχές, η αυτό-απομονωτική συμπεριφορά, ο συμβιβασμός στις σχέσεις και οι επαγγελματικές δυσκολίες.

Αντιμετωπίζω...

την παχυσαρκία

Πρόληψη:

- Έχω καθημερινή σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα με σταθερό βήμα αντί για μετακίνηση με αυτοκίνητο, ανεβοκατεβαίνω από τις σκάλες αντί να χρησιμοποιώ το ασανσέρ κλπ
- Αλλάζω τις διατροφικές μου συνήθειες επιλέγοντας να τρώω μεσογειακά φαγητά, πολλά λαχανικά, φρούτα και να πίνω αρκετό νερό.
- Φροντίζω να τρώω τα πάντα, σε λογικές ποσότητες, χωρίς ακρότητες, προσπαθώντας όσο το δυνατό περισσότερο να αποφύγω την κακής ποιότητας τροφή, δηλ. την τροφή με

Αναγνωρίζω...

ότι είμαι παχύσαρκος/η

Υπάρχει ένας μαθηματικός τύπος που μπορεί να υπολογίσει το σωστό σωματικό βάρος. Πρόκειται για τον **Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)**, ο οποίος είναι το αποτέλεσμα που προκύπτει αν διαιρέσω το βάρος μου με το ύψος μου στο τετράγωνο.

Για παράδειγμα, αν είμαι 75 κιλά και έχω 1.80m ύψος, ο ΔΜΣ μου είναι:

$$\frac{75}{1,80^2} = \frac{75}{3,24} = 23,15$$

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κατατάσσει τους ανθρώπους, ανάλογα με τον ΔΜΣ τους ως εξής:

ΔΜΣ (Kgr/m ²)	Κλινική εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης
< 19	Ελλιποβαρής
19 - 25	Φυσιολογικό βάρος
25 - 30	Υπέρβαρος
30 - 35	Παχύσαρκος
35 - 40	Σοβαρή παχυσαρκία
40 - 50	Νοσογόνος παχυσαρκία
> 50	Κακοήθης παχυσαρκία

Παχύσαρκοι λοιπόν θεωρούνται οι άνθρωποι που ο ΔΜΣ τους είναι μεγαλύτερος από 30 kg/m². Πάνω από το όριο αυτό, η αύξηση του λίπους - και κατ' επέκταση του σωματικού βάρους - προκαλεί σημαντικά προβλήματα στην υγεία.

υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες που προσφέρει το γρήγορο φαγητό (fast food), τα κυλικεία και τα έτοιμα γεύματα.

- Τρώω πολύ περισσότερο ψάρι και κοτόπουλο απ' ό,τι άλλα κρέατα.
- Κρατάω ένα διατροφικό ημερολόγιο όπου καταγράφω οπδήποτε καταναλώνω κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να μπορέσω να βελτιώσω κάποιες διατροφικές μου συνήθειες.

Επίσης:

Καλό είναι να απευθυνθώ σε ειδικούς (διατροφολόγο, διαιτολόγο) για να πάρω σωστές συμβουλές και, αν χρειαστεί, θεραπεία. Επίσης συμβουλευόμαι ειδικούς ψυχικής υγείας για ψυχολογική στήριξη.