

## 1ος ΕΑΡΙΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ 2025 του ΠΑΣΑΠΑΝ

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

με τους εξαιρετικούς ειδήμονες ιατρούς : κ.κ.

**ΓΕΩΡΓΙΟ ΧΡΟΥΣΟ**, Ακαδημαϊκό και

Ομότιμο Καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών/ΕΚΠΑ

και **ΧΡΗΣΤΟ ΓΙΑΠΙΤΖΑΚΗ**

Αν. Καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών/ΕΚΠΑ

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πραγματοποιήθηκε με 2 τηλεδιασκέψεις σε ZOOM, ο **1ος ΕΑΡΙΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ 2025** του Πανελληνίου Συλλόγου Αριστοτελικής και Περιβαλλοντικής Αγωγής Νηπίων και Νέων /ΠΑΣΑΠΑΝ, με θέμα το **ΣΤΡΕΣ**, ύστερα από σύντομη εισήγηση του κάθε ομιλητή. Στις **14 Μαρτίου** ο Ακαδημαϊκός και Ομότιμος Καθηγητής κ. Γεώργιος Χρούσος απάντησε σε ερωτήσεις σχετικές με το θέμα : **“Αναγνώριση και Αντιμετώπιση του στρες παιδιών και ενηλίκων”** και στις **18 Μαρτίου** ο Αν. Καθηγητής κ. Χρήστος Γιαπιτζάκης απάντησε σε ερωτήσεις σχετικές με το θέμα: **“Οδηγίες χρήσης για ψυχοσωματική υγεία-Φιλοσοφική διαχείριση του στρες”**. Στους διαλόγους συμμετείχαν συνολικώς **82 άτομα**.

**Οι ερωτήσεις που διατυπώθηκαν προς τους ειδήμονες ιατρούς περιγράφονται παρακάτω.**

Τα εγγεγραμμένα μέλη του ΠΑΣΑΠΑΝ μπορούν να βρουν τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα, παρακολουθώντας τα **ηχητικά αρχεία και βίντεο του διαλόγου** που έχουν ήδη αναρτηθεί στην ιστοσελίδα μας στην θέση ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ. Οι απαντήσεις του κ. Χρούσου στη θέση υποθεμάτων: *Παιδαγωγικής του Εγκεφάλου* και οι απαντήσεις του κ. Γιαπιτζάκη στην θέση υποθεμάτων *Νευροπεπιστημών για τον Υγιή Εγκέφαλο των ενηλίκων*.

### 1. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΘΗΚΑΝ από τον κ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΧΡΟΥΣΟ

- 1.1. Πως καταλαβαίνουμε αν ένα μικρό παιδί βρίσκεται σε στρες και τι μπορούμε να κάνουμε ως δάσκαλοι προσχολικής αγωγής;
- 1.2. Ποιές είναι οι κύριες αιτίες του στρες των μικρών παιδιών;
- 1.3. Τι μπορεί να δημιουργήσει χρόνιο στρες σε ένα παιδί;
- 1.4. Σε πόση χρονική διάρκεια ένα χρόνιο στρες μπορεί να επιφέρει ως συνέπεια σωματικές ή ψυχικές νόσους;
- 1.5. Από τί εξαρτώνται οι 4 διαφορετικοί τρόποι αντίδρασης του ανθρώπου στο στρες: μάχη/φυγή/ακίνησία/ καλόπιασμα;
- 1.6. Σε τί συνίσταται η δεξιότητα “κοινωνικής συναισθηματικής νοημοσύνης” /social emotional learning/ και πως την διδάσκουμε;
- 1.7. Ποιά είναι η επίπτωση των ψηφιακών οθονών στην ευφυΐα των νηπίων και εφήβων και γιατί οι έφηβοι που μεγαλώνουν με υπερχρήση οθονών φαίνεται να έχουν στα 18 τους μειωμένη κατά 2 χρόνια ωριμότητα;
- 1.8. Τι σχέση έχει το long covid με την κορτιζόλη, και τί σημαίνει infammaging, στοιχεία που αναφέρονται στο βιβλίο σας “Το στρες στην ζωή μας”;
- 1.9. Τί είναι το ευστρες, και από τι εξαρτάται η ανθεκτικότητα ενός ατόμου στο στρες;
- 1.10. Έχει η αγχώδης διαταραχή σχέση με το χρόνιο στρες;
- 1.11. Ποιά η σχέση στρες και ύπνου για τα παιδιά;
- 1.12. Ποιές είναι οι συστάσεις σας για την πρόληψη του χρόνιου στρες σε παιδιά και ενήλικες;
- 1.13. Η βιοανάδραση ως μέθοδος χαλάρωσης και μείωσης του πόνου πως εξηγείται και πόσο αποτελεσματική είναι;
- 1.14. Το στρες των παιδαγωγών μεταφέρεται εύκολα στα παιδιά κατά την διδασκαλία; και αν ναι, τι κάνουμε με χρόνια στρεσορρασιμένους δασκάλους;
- 1.15. Οι “Μπλε περιοχές” του πλανήτη όπου συναντάμε πολλούς αιωνόβιους, έχουν μελετηθεί ως προς τα συστήματα διακυβέρνησης τους /δημοκρατικά-αυταρχικά κλπ/και πόσο αυτά επηρεάζουν την μακροβιότητα;
- 1.16. Η ευγήρανση, πόσο εξαρτάται από την σχέση γονιών παιδιών;

- 1.17. Είναι η “διαλείπουσα διατροφή 8/16” η δίαιτα με το μικρότερο στρες και αποτελεσματική για μείωση βάρους; Γιατί το περιττό βάρος είναι αρνητικό για την υγεία;

## **2. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΘΗΚΑΝ από τον κ. ΧΡΗΣΤΟ ΓΙΑΠΙΤΖΑΚΗ**

- 2.1 Τι ήταν το πρόγραμμα ταχύρυθμης εκπαίδευσης των στελεχών της Περιφέρειας Αττικής για την αντιμετώπιση του στρες μέσα στην επιδημία του κορωνοϊού;
- 2.2 Με ποιές σκέψεις/ερωτήσεις μπορώ να ασκηθώ στην ψυχραιμία, στην μείωση της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων και να οδηγηθώ σε αλλαγή νοοτροπίας και επίλυσης των προβλημάτων στρες;
- 2.3 Ποιά η διαφορά των συνήθων πρακτικών / βαθιές ανάσες, άσκηση, γιόγκα, κλπ/ σε σχέση με την αλλαγή νοοτροπίας;
- 2.4 Τί μας διδάσκει ο επικούρειος τρόπος σκέψης για τις προτεραιότητες της ζωής και τα κριτήρια αληθείας;
- 2.5 Ποιά η διαφορά ανάμεσα στην προσέγγιση των Στωικών και των Επικουρείων για την διαχείριση των δυσκολιών της ζωής μας;
- 2.6 Πως είναι σωστό να βοηθήσουμε ένα παιδί που αντιμετωπίζει απώλεια θανάτου στην οικογένεια του;
- 2.7 Γιατί οι Έλληνες σε παγκόσμια έρευνα του 2019 εμφανίσθηκαν στην κορυφή του στρες ανάμεσα από 142 χώρες;
- 2.8 Πόσο ευθύνεται για την ευαισθησία στο στρες η κληρονομικότητα, το περιβάλλον και η ελεύθερη βούληση και πράξη του καθενός;
- 2.9 Ποιά η διαφορά συναισθηματικής και νοητικής ενσυναίσθησης;
- 2.10 Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε εμείς οι εκπαιδευτικοί έναν αγχωμένο γονέα;
- 2.11 Αποκτάται η αισιοδοξία με εκπαίδευση;