

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

ΠΩΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΓΓΑΜΟ ΒΙΟ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗ ΕΛΕΝΗ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΚΟΚΚΟΤΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το στρες φαίνεται να είναι το γεγονός που κυριαρχεί... και απειλεί να γίνει το κυρίαρχο θέμα της σύγχρονης ζωής. Εμφανίζεται μέσα από τους τίτλους των εφημερίδων, γελάει νευρικά στους χορούς και στις κοσμικές συγκεντρώσεις, γκρινιάζει μέσα από τις διαφημίσεις, μιλάει ψιθυριστά στα οικοτροφεία, κλαυθμηρίζει από την θεατρική σκηνή, εκτονώνεται στο χρηματιστήριο, χλευάζει με την πλαστή νεανικότητα στα ποδοσφαιρικά γήπεδα και ψιθυρίζει εμπιστευτικά κάθε μέρα μπροστά στο καθρέφτη. Το στρες (ή αυτή η ιδιαίτερη μορφή στρες όπως είναι το αίσθημα ενοχής αναδύεται όχι μόνο από τις μικρές στατιστικές των εγκλημάτων, των αυτοκτονιών και του αλκοολισμού, αλλά, σχεδόν, μέσα από κάθε αθώα καθημερινή πράξη- στην ψυχρή ή υπερβολικά εγκάρδια χειραψία, το δεύτερο πακέτο τσιγάρα ή το τρίτο ουίσκι, το ραντεβού που χάσαμε, το τραύλισμα στο τέλος μιας φράσης, τη χαμένη ώρα μπροστά στη συσκευή της τηλεόρασης, το παιδί που δείραμε αναίτια, τη δόση για το καινούργιο αυτοκίνητο, που δεν πληρώθηκε ακόμα.

Όλα αυτά αποτελούν ένα κομμάτι της σύγχρονης κοινωνίας και συχνά τις βάσεις για την περαιτέρω εξέλιξη του ανθρώπου. Αποτέλεσμα... η αλλοίωση, η αλλοτρίωση, η φθορά και η αποξένωση των ανθρωπίνων σχέσεων μέσα από έναν ανταγωνισμό που απαντάται ακόμα στη σχέση παιδιού- γονιού, αλλά και των συζύγων μεταξύ τους.

Τη σήμερον ημέρα, η κακή ποιότητα ζωής μεταξύ των παντρεμένων, ο αυξανόμενος αριθμός διαζυγίων, οι παιδοκεντρικοί γάμοι, οι αλλοτριωμένες και συμβατικές σχέσεις, η χαμηλή συζυγική συνοχή έχουν «φυτέψει» το σπόρο της αμφιβολίας με αποτέλεσμα την απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας μέσα στο ζευγάρι και την αναζήτηση «ευκαιριακών» σχέσεων για τη δήθεν αντιμετώπιση χωρίς αυτό να ισχύει κατά κανόνα.

Έτσι συνοπτικά αναφέροντας, *στο πρώτο μέρος* της πτυχιακής εργασίας θα επικεντρωθούμε στις έννοιες του στρες και της σεξουαλικότητας μέσα από τις συζυγικές σχέσεις. Στο *δεύτερο μέρος* θα παρατεθούν στατιστικά στοιχεία από έρευνες που έχουν διεξαχθεί για το ρόλο του στρες στη σεξουαλική ζωή στον έγγαμο βίο και *τέλος* θα παρουσιαστούν κάποιες προτάσεις- τρόποι προσαρμογής στο στρες γενικά, αλλά και στην επίδραση του, στην σεξουαλική ζωή.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο :ΤΟ ΣΤΡΕΣ

1.1 ΣΤΡΕΣ: ΜΙΑ ΑΠΕΙΛΗ Ή ΕΝΑ ΔΩΡΟ	σελ.3
1.2 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	σελ.6
1.3 Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	σελ.7
1.4 Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	σελ.15
1.5 ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	σελ.17
1.6 ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	σελ.28
1.7 ΣΤΡΕΣ: ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	σελ.32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

2.1 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ	σελ.41
2.2 Η ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ	σελ.44
2.3 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΥΓΙΟΥΣ ΣΥΖΥΓΙΚΗΣ ΖΩΗΣ	σελ.47
2.4 ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑ Ο ΓΑΜΟΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ	σελ.49
2.5 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΖΥΓΩΝ	σελ.52
2.6 ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΞΕΝΩΝΟΥΝ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	σελ.54
2.7 ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΓΑΜΟ	σελ.55
2.8 ΚΑΚΕΣ ΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	σελ.58
2.9 ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	σελ.60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΣΤΟΝ ΕΓΓΑΜΟ ΒΙΟ

3.1 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ	σελ.64
3.2 Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	σελ.70
3.3 ΣΕΞ ΚΑΙ ΓΑΜΟΣ	σελ.72
3.4 ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΑΜΟ	σελ.76

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

4.1 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	σελ.79
4.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗΝ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ	σελ.89
4.2.1 Στην σχέση	σελ.89
4.2.2 Στην σεξουαλική ζωή	σελ.97

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	σελ.103
2. ΣΚΟΠΟΣ ΈΡΕΥΝΑΣ	σελ.104
3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ	σελ.105
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ.106
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	σελ.136

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ :

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	σελ.141
2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.209

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας τα πράγματα έχουν γίνει πολύ δύσκολα και είναι κάτι το οποίο το ακούμε συνεχώς από τους γύρω μας, από τις ειδήσεις, από παντού. Όλοι πρέπει να παίζουν ένα ρόλο που μπορεί και να μην τους αρέσει, αλλά πραγματοποιείται μόνο και μόνο για να επιβιώσουν. Διαπιστώνεται, λοιπόν, ότι ο άνθρωπος συνεχώς βομβαρδίζεται από το στρες. Στρες για την δουλειά, στρες για την οικογένεια, στρες για την επιτυχία που θα ήθελε να έχει, στρες για όλα. Δεν είναι δυνατόν, λοιπόν, να μην επηρεάζει πρώτα από όλα την προσωπική του ζωή και στην συνέχεια την ζωή του σε συνδυασμό με τους γύρω του (φίλους- σύντροφο- οικογένεια).

Έτσι λοιπόν, το στρες έχει γίνει πλέον ένα κομμάτι της καθημερινότητας μας και αν δεν μάθουμε να το αντιμετωπίζουμε τουλάχιστον μπορούμε να το κάνουμε σύμμαχο μας. Αν δεν κάνει κάποιος την προσπάθεια αυτή μπορεί να του δημιουργήσει πάρα πολλά, τόσο στον ίδιο όσο και στην οικογένεια του.

Η οικογένεια, με ή χωρίς παιδιά, είναι κατά κάποιο τρόπο η ολοκλήρωση του ανθρώπου, ή ο προορισμός του καθενός. Χρειάζεται συνεχή φροντίδα για την σωστή λειτουργία της και ο οποιοσδήποτε εξωτερικός παράγοντας μπορεί και να της διαταράξει την ισορροπία. Το στρες είναι ένας από αυτούς. Διαταράσσει την ισορροπία τόσο των συζύγων, αλλά και κάθε τι μπορεί να τους συνδέει.

Ο γάμος τόσο για τον άντρα, όσο και για την γυναίκα σημαίνει μια θεμελιώδη αλλαγή στην πορεία της ζωής. Η συμβίωση δυο ανθρώπων είναι μια αυστηρή δοκιμασία σε σχέση με την ικανότητα μας να καταλάβουμε ο ένας τον άλλο.

Ο γάμος είναι ένα καθήκον για δύο.

Μοιάζει με μια βάρκα την οποία πλοηγούν δύο άνθρωποι, οι οποίοι πρέπει να ρυθμίζουν τις κινήσεις τους σύμφωνα με μια μουσική που δεν ακούγεται. Αυτό φαίνεται θεωρητικά εύκολο, στην πράξη όμως δημιουργεί σοβαρές δυσκολίες.

Σήμερα υπάρχουν λίγοι ευτυχισμένοι και αρμονικοί γάμοι. Οι ρυθμοί της ζωής είναι απελπιστικά γρήγοροι και αναπόφευκτα απομονώνουν και φθείρουν τους ανθρώπους. Ο έρωτας μπαίνει στο περιθώριο, η ρουτίνα απομακρύνει και ο γάμος σιγά-σιγά πεθαίνει, πολλές φορές χωρίς το ίδιο το ζευγάρι να το καταλάβει. Δεν συνειδητοποιούν ότι βαδίζουν σταθερά προς ένα διαζύγιο λόγω της σοβαρής έλλειψης επικοινωνίας που προκύπτει σε μια σχέση που έχει νοσήσει.

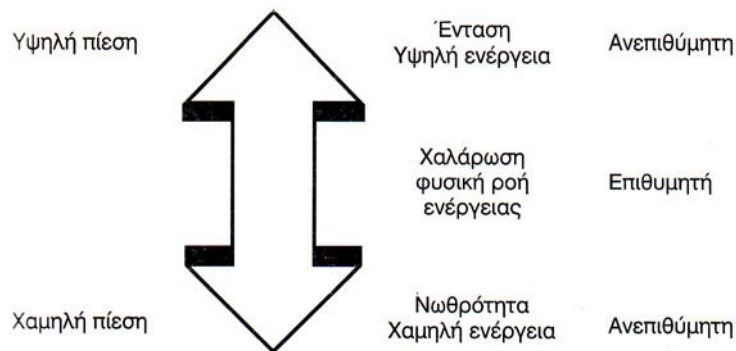
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:



1.1 Στρες: μια απειλή ή ένα δώρο;

Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι το αρνητικό. Οι άνθρωποι βιώνουν καθημερινά στρες στη ζωή τους, αλλά είναι χρήσιμο να κατανοηθεί ότι κάποιος βαθμός πίεσης από το στρες είναι απαραίτητος και χρήσιμος στη ζωή του ανθρώπου και στην προσωπική του ανάπτυξη. Σε μικρή ένταση μπορεί να είναι και η κινητήριος δύναμη. Κανείς δεν θα έφερε σε πέρας για παράδειγμα μια εργασία, αν δεν τον ενεργοποιούσε λίγο στρες. Πρόκειται λοιπόν, για μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους, οπότε και στόχος του στρες να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε.

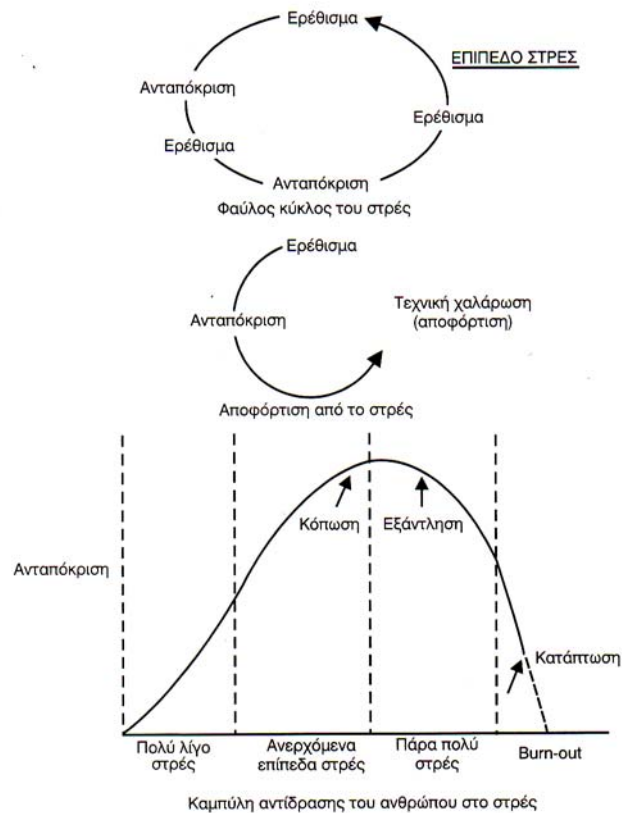
Η ζωή χωρίς κάποια ερεθίσματα καταντά βαρετή ενώ οι πολλές και συχνές αλλαγές ένταση. Το πρόβλημα του στρες ξεκινά, όταν η ένταση που δεχόμαστε ξεπερνά της δυνατότες μας να ανταπεξέλθουμε σ' αυτήν και είναι χρήσιμο να βρεθεί η ισορροπία μεταξύ πίεσης και απάθειας.



Σχήμα 1: Το στρες στην καθημερινότητα

Κάθε κατάσταση την οποία το άτομο εκλαμβάνει ως πιεστική απαιτεί την κινητοποίηση της διαδικασίας προσαρμογής. Η επιτυχής προσαρμογή και αντιμετώπιση βοηθά στη βελτίωση του ατόμου αλλά ο βαθμός ανοχής του κάθε ατόμου στο στρες φθάνει μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο. Αν τα στρεσογόνα ερεθίσματα συνεχίσουν και

υπερβούν τις δυνατότητες ανταπόκρισης του ατόμου, τότε το άτομο φθάνει στο στάδιο της εξάντλησης με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του.



Σχήμα 2: Άνθρωπος και στρες

Το στρες λοιπόν μπορεί να είναι μια απειλή αλλά και ένα δώρο.

Το στρες είναι η ψυχολογική και σωματική ένταση που νιώθει το άτομο από την καθημερινή του μετακίνηση με το αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς, τις πιέσεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στο χώρο εργασίας, τους διαπληκτισμούς στο σπίτι με την οικογένεια του μέχρι μία σοβαρή αρρώστια ή την απώλεια κάποιου προσφιούς προσώπου, τις διαπροσωπικές σχέσεις, το κοινωνικό, οικονομικό, πολιτικό και φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει. Στρες προκαλείται, επίσης, όταν οι απαιτήσεις στις οποίες πρέπει να ανταποκριθεί το άτομο είναι πολλές και δύσκολες ή δεν ικανοποιούν τις προσδοκίες του.

Στρες όμως προκαλούν και διάφορα ευχάριστα γεγονότα, όπως είναι ο γάμος, η γέννηση ενός μωρού, μια προαγωγή που συνεπάγεται ανάληψη νέων καθηκόντων και υποχρεώσεων κλπ. Δεν θα ήταν λοιπόν υπερβολή ότι το στρες ακολουθεί σχεδόν κάθε ενέργεια του ανθρώπου.

Γενικότερα κάθε νέο συμβάν στη ζωή ενός ανθρώπου πιθανολογείται ότι μπορεί να προκαλέσει στρες, καθώς το άτομο προσπαθεί να προσαρμοσθεί και να ανταποκριθεί στις νέες απαιτήσεις της ζωής του, έτσι όπως διαμορφώθηκαν από την επίδραση του νέου συμβάντος.

Ο Wolf (1953), σε σχετικές του έρευνες διαπίστωσε ότι η πιθανότητα να προκληθεί ασθένεια μετά από δύσκολες περιόδους της ζωής του ανθρώπου αυξάνει, ενώ οι Meyer and Haggarty (1962), διαπίστωσαν ότι οι εξάρσεις των αναπνευστικών προβλημάτων ήταν τέσσερις φορές μεγαλύτερες σε άτομα που είχαν περάσει περιόδους οξέος στρες.

Δεν χειρίζονται όμως, όλα τα άτομα όλες τις καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο. Έτσι, σε πολλούς ανθρώπους, η αντίδραση στο στρες ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα και αρχίζει να προκαλεί έντονη δυσφορία και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή.

1.2. Τα είδη του στρες

Το στρες εμφανίζεται με τις εξής μορφές:

Οξύ στρες

Είναι η πιο συχνή μορφή στρες και προκαλείται από ένα έντονο γεγονός/κατάσταση που μόλις προηγήθηκε ή που άμεσα επίκειται. Μπορεί να προέρχεται από τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του πρόσφατου παρελθόντος σε συνδυασμό με τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του κοντινού μέλλοντος. Το οξύ στρες είναι εκστατικό σε μικρές δόσεις θέτει δηλαδή το άτομο σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενο όμως το εξαντλεί.

Επεισοδιακό οξύ στρες

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι υποφέρουν από οξύ στρες σε καθημερινή βάση. Βιάζονται συνεχώς αλλά είναι πάντα καθυστερημένοι. Πιστεύουν πως αν πάει κάτι στραβά, θα πάει. Είναι συχνό φαινόμενο σε ανθρώπους με οξύ στρες να είναι συνεχώς σε διέγερση, ενόχληση να έχουν άγχος και ένταση. Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα» και συχνά περιγράφουν τον εαυτό τους ως «νευρικό». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ. καρδιακές παθήσεις, έλκος κλπ) και προβλήματα στην συμπεριφορά(π.χ. επιθετικότητα, ξεσπάσματα)

Χρόνιο στρες

Το χρόνιο στρες καλύπτει το άτομο κάθε μέρα και κάθε στιγμή. Βρίσκεται επομένως μόνιμα σε μια κατάσταση στρες, την οποία συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και η ζωή του φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη και έτσι νοιώθει δυστυχημένο και ανικανοποίητο. Είναι συχνά, το στρες της φτώχειας και της ανέχειας, το στρες της δυσλειτουργικής οικογένειας, του εγκλωβισμού σε ένα ατυχή γάμο, ή σε μια ανεπιθύμητη δουλειά ή καριέρα. Το χρόνιο στρες έρχεται όταν το άτομο δεν μπορεί να βγει από μια άθλια κατάσταση. Μερικές φορές το χρόνιο στρες προέρχεται από τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας. Το χειρότερο είναι ότι το άτομο μπορεί να συνηθίσει το χρόνιο στρες.

1.3 Η θεωρία της φυσιολογίας του στρες

Αν θέλουμε να μειώσουμε το στρες που βιώνουμε είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθούμε πώς ανταποκρίνεται το ανθρώπινο σώμα και πώς λειτουργεί το νευρικό σύστημα συντονίζοντας και ελέγχοντας την ανταπόκριση στους στρεσογόνους παράγοντες.

Το νευρικό σύστημα

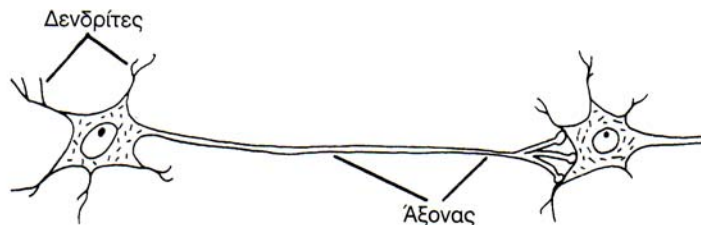
Το νευρικό σύστημα είναι ο πρωταρχικός ρυθμιστής των αντιδράσεων του σώματος και είναι προορισμένο να επεξεργάζεται τα νευρικά ερεθίσματα. Το νευρικό σύστημα αποτελείται από το κεντρικό νευρικό σύστημα το οποίο αφορά τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό, και το περιφερικό σύστημα που συμπεριλαμβάνει όλους τους νευρικούς ιστούς στο υπόλοιπο σώμα που συνδέουν το σώμα με το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Ο έλεγχος του νευρικού συστήματος βρίσκεται στον εγκέφαλο. Ο ρόλος του περιφερικού νευρικού συστήματος είναι να μεταφέρει τα μηνύματα από τα διάφορα μέρη του σώματος προς τον εγκέφαλο. Το περιφερικό νευρικό σύστημα έχει δύο υποδιαιρέσεις το αισθητικό κινητικό μέρος που ονομάζεται εκούσιο νευρικό σύστημα και είναι αρμόδιο για την μεταφορά αισθητικών μηνυμάτων και κινητικών ερεθισμάτων, έχει δε συνδέσεις με τον εγκεφαλικό φλοιό που ελέγχει την εκούσια συμπεριφορά. Η δεύτερη υποδιαίρεση του περιφερικού νευρικού συστήματος ονομάζεται αυτόνομο νευρικό σύστημα επειδή έχει τη δυνατότητα να λειτουργεί αυτόνομα. Η λειτουργία του είναι να οργανώνει και να ρυθμίζει τη λειτουργία των αδένων, της καρδιάς, των πνευμόνων, των πεπτικών και των απεκκριτικών οργάνων. Η λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος δεν ελέγχεται σε γενικές γραμμές από την ανθρώπινη βούληση και προορισμός του είναι η διασφάλιση της επιβίωσης του ανθρώπινου είδους. Όμως μπορεί να ασκηθεί σχετικός συνειδητός έλεγχος στο αυτόνομο νευρικό σύστημα με συγκεκριμένους τύπους ελεγχόμενης διέγερσης ή με συγκεκριμένες νοητικές εικόνες. Αυτό είναι χρήσιμο για έναν αποτελεσματικό έλεγχο του στρες. (Hilton 1981, Nuernberger 1981).

Ο νευρώνας

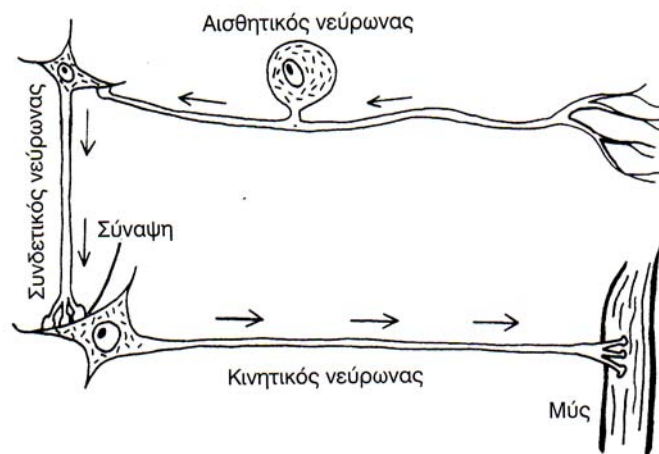
Στη μεταφορά των μηνυμάτων μέσω του νευρικού συστήματος σπουδαίο ρόλο παίζουν οι νευρώνες. Ο κάθε νευρώνας φέρει στο ένα άκρο του ειδικές επιφάνειες, τους καλούμενους δενδρίτες που δέχονται τα αισθητικά και κινητικά ερεθίσματα από τους

άλλους νευρώνες, ενώ η άλλη άκρη του αποτελείται από ένα νήμα, τον άξονα, που μεταφέρει το ερέθισμα στον επόμενο νευρώνα. Οι νευρώνες μεταφέρουν ερεθίσματα στους μυς για τον έλεγχο συστολής και χαλάρωσης τους καθώς και στους αδένες τροποποιώντας τα επίπεδα εκκρίσεών τους (Hilton 1981, Nuernberger 1981).



Σχήμα 4: Νευρώνας

Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι νευρώνων: α) οι κινητικοί που οδηγούν στους μυς, β) οι αισθητικοί που αντιδρούν στις αλλαγές του περιβάλλοντος ή του σώματος και γ) οι συνδετικοί που μεταφέρουν τα ερεθίσματα από τον ένα νευρώνα στον άλλον.

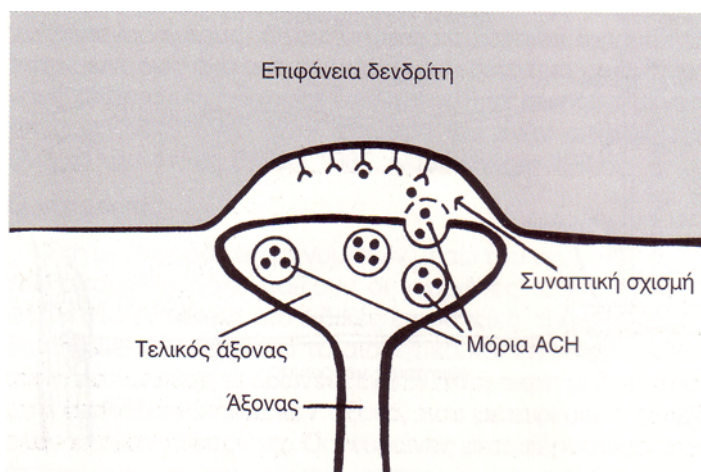


Σχήμα 5: Τύποι νευρώνων

Οι νευρώνες συνδέονται μεταξύ τους με τις νευρικές συνάψεις, όπου ένα ηλεκτρικό ρεύμα περνά από τον άξονα του ενός νευρώνα στο δένδριτη του άλλου μεταφέροντας το μήνυμα. Η μεταφορά ωστόσο δεν είναι ηλεκτρική αλλά χημική. Το ηλεκτρικό ερέθισμα φθάνοντας στο τέλος του άξονα προκαλεί την απελευθέρωση ακετυλοχολίνης (ACH), που αποθηκεύεται στις άκρες του άξονα.

Τα μόρια της ακετυλοχολίνης κολυμπούν αποφορτισμένα μέσα στο υγρό που περιβάλλει τον άξονα και περιφέρονται σ' όλες τις κατευθύνσεις. Στον πλησιέστερο

δενδρίτη, τα μόρια της ακετυλοχολίνης συνδέονται μεταξύ τους σε ειδικούς υποδοχείς και όταν έχουν μαζευτεί αρκετά, η μεμβράνη του νευρώνα μέσα στον δενδρίτη μεταβάλλεται για να απελευθερώσει το αποθηκευμένο ηλεκτρικό φορτίο που στη συνέχεια μεταφέρεται στον επόμενο νευρώνα και συνάπτεται. Η ακετυλοχολίνη επιστρέφει από το δενδρίτη πίσω στο περιβάλλον υγρό διάσπαρτη, με την επίδραση του πρωτεϊνικού ένζυμου χοληστεράζης (Hilton 1981).



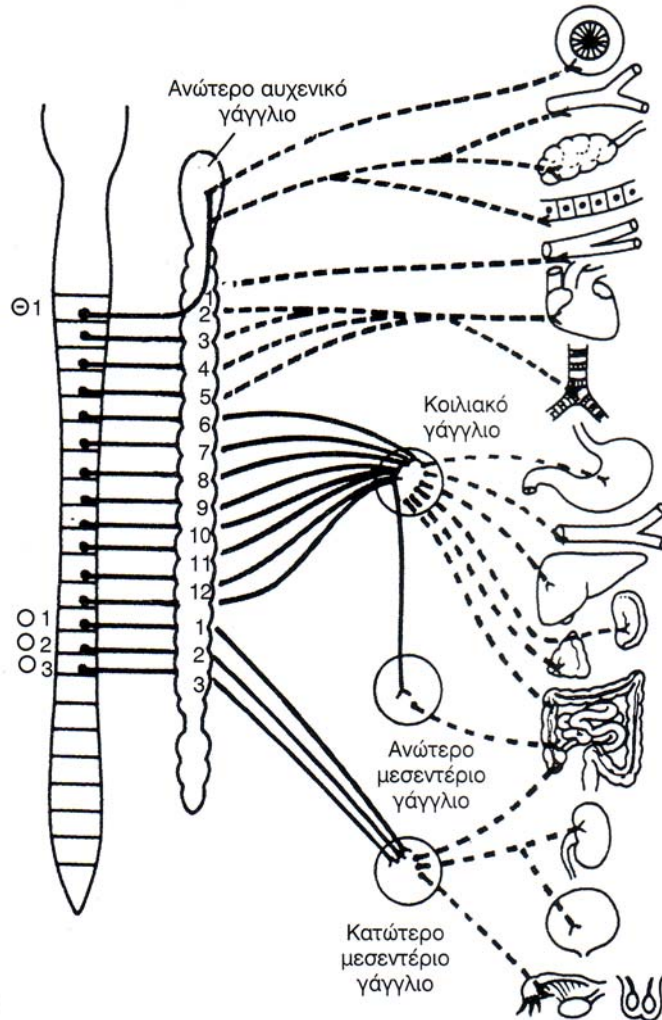
Σχήμα 6: Νευρική σύναψη

Η ίδια περίπου διαδικασία συμβαίνει στη σύνδεση μεταξύ νευρώνα και μυός. Η νευρική ώση απελευθερώνει ακετυλοχολίνη (ACT) από τον άξονα, στη συνέχεια αυτή μεταφέρεται στη μυϊκή μεμβράνη όπου συνδέεται με υποδοχείς και απελευθερώνει το αποθηκευμένο ηλεκτρικό φορτίο. Η απελευθέρωση του ηλεκτρικού φορτίου προκαλεί απελευθέρωση του αποθηκευμένου ασβεστίου μέσα στο ινώδες υγρό των μυϊκών κυττάρων που περιβάλλουν τις μυϊκές ίνες. Το ασβέστιο βοηθά στη σύναψη γέφυρας μεταξύ των μυϊκών ινών, έλκοντάς τις πιο κοντά και προκαλώντας έτσι τη συστολή του μυός. Η ακετυλοζίνη είναι ο πομπός που ενώνει το νευρώνα μ' ένα σκελετικό μυ και αποτελεί τον πομπό σύνδεσης μεταξύ του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού. Άλλα μόρια που παίζουν παρόμοιο ρόλο είναι η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη (Hilton 1981).

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα

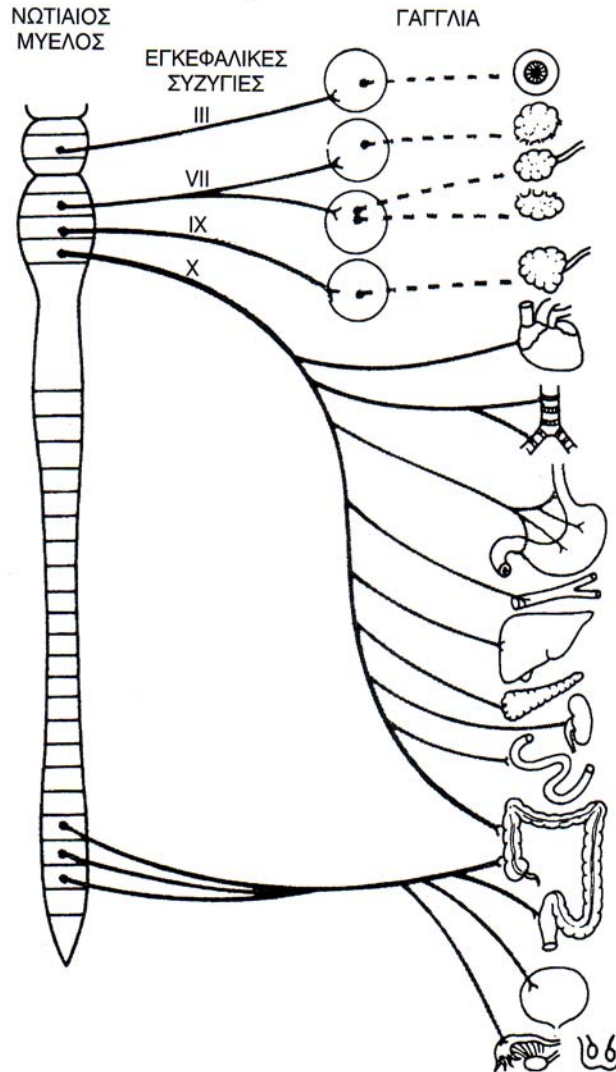
Το αυτόνομο νευρικό σύστημα χωρίζεται στο συμπαθητικό που αυξάνει τα επίπεδα διεγερσιμότητας, όταν το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο και το παρασυμπαθητικό που με τη δράση του επαναφέρει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας.

Το συμπαθητικό σύστημα ενεργοποιεί μηχανισμό ο οποίος αυτόματα τίθεται σε λειτουργία, όταν διαπιστώνεται απειλή για τη ζωή, προετοιμάζει το άτομο για μάχη ή φυγή και προκαλεί μια σειρά αλλαγές.



Σχήμα 7: Συμπαθητικό σύστημα

Το παρασυμπαθητικό σύστημα έχει εντελώς διαφορετική ανατομική κατασκευή. Οι νευρικές του ίνες οδεύουν από και προς τον εγκέφαλο μέσω του νωτιαίου μυελού και εξέρχονται από τη σπονδυλική στήλη πάνω και κάτω από τα συμπαθητικά κανάλια διαμέσου των αυχενικών, των κατώτερων οσφυϊκών και των ιερών σπονδύλων νευρώνοντας τα όργανα του σώματος. Το κυρίως παρασυμπαθητικό νεύρο διακλαδώνεται μέσα στο κρανίο και σχηματίζει τη δέκατη συζυγία ή κρανιακό νεύρο.



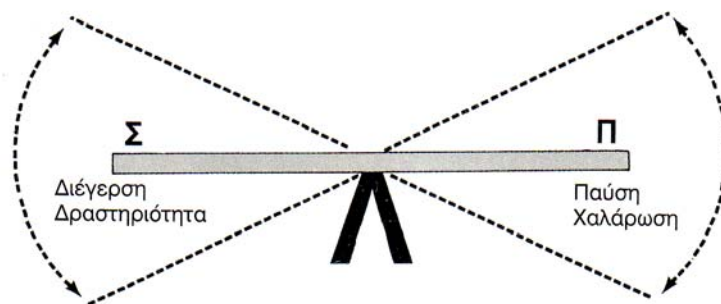
Σχήμα 8: Παρασυμπαθητικό σύστημα

Ενώ το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα έχουν διαφορετικές ανατομικές κατασκευές εντούτοις έχουν πολλές κοινές περιοχές δημιουργώντας πολύπλοκα συμπλέγματα, τα νευρικά δίκτυα, που δουλεύουν αρμονικά μεταξύ τους. Τα νευρικά δίκτυα αποτελούνται από μεταγαγγλιακά νήματα τα οποία βρίσκονται κατά μήκος του κατακόρυφου άξονα του σώματος και περιλαμβάνουν το ιερό πλέγμα, το οσφυϊκό πλέγμα, το ηλιακό πλέγμα, το καρδιακό και το λαρυγγικό πλέγμα. Είναι σημαντικό ότι καμία ειδική λειτουργία δεν έχει συνδυαστεί μ' αυτά τα πλέγματα εφόσον τα νεύρα που

διαπερνούν μέσα απ' αυτά δε συνδέονται το ένα με το άλλο όπως γίνεται με τα γάγγλια (Hilton 1981).

Το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα λειτουργούν συνδυαστικά ώστε να συμβάλλουν στην ολοσχερή ισορροπία της λειτουργίας των οργάνων με αμοιβαία νεύρωση και από τα δύο συστήματα.

Το άτομο που αντιμετωπίζει κάποιο ερέθισμα είναι σε μια κατάσταση πλήρους ετοιμότητας για δράση άσχετα με το αν ο κίνδυνος είναι πραγματικός ή προέρχεται από τη σφαίρα της φαντασίας. Όμως όλη αυτή η κατάσταση είναι παροδική και το σώμα μπορεί να την ανεχθεί σε εξαιρετικές καταστάσεις, οι οποίες άλλωστε δεν συμβαίνουν και πολύ συχνά, αλλά όχι σε μια μόνιμη κατάσταση. Μόλις ο κίνδυνος απομακρυνθεί ή υπερνικηθεί ή επιτευχθεί η προσαρμογή στη νέα κατάσταση το σώμα επανέρχεται στην προηγούμενη κατάσταση ηρεμίας. Εάν όμως ο στρεσογόνος παράγοντας συνεχίζει επίμονα να δίνει ερεθίσματα, το σώμα συνεχίζει να βρίσκεται στην κατάσταση διέγερσης για μικρό χρονικό διάστημα και η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.



Σχήμα 9: Συνδυαστική δράση του αυτόνομου νευρικού συστήματος

Σε εργαστηριακές μετρήσεις έχει διαπιστωθεί ότι το ανθρώπινο σώμα αντιδρά παρόμοια σε μια σειρά από στρεσογόνες καταστάσεις όπως ο θόρυβος, η ηλεκτροπληξία, ενεργώντας κάτω από πίεση χρόνου, ταξιδεύοντας σε πολύ γεμάτα τρένα ή σε καταστάσεις συγκρούσεων και διαμάχης. Έχει διαπιστωθεί ότι η έκκριση αδρεναλίνης είναι πιο ευαίσθητη στο διανοητικό στρες ενώ η νοραδρεναλίνη στη σωματική καταπόνηση. Είναι σημαντικό επίσης να λαμβάνεται υπόψη ότι τα επίπεδα αδρεναλίνης ανεβαίνουν όχι μόνο σε καταστάσεις θυμού ή φόβου αλλά και σε κάποιο βαθμό κατά τη διάρκεια των διακοπών

ή διασκέδασης. Είναι επίσης γνωστό ότι το στρες επηρεάζει την ικανότητα άμυνας του ανθρώπινου σώματος, το ανοσοποιητικό σύστημα (Mason 1968, Vander et al 1985).

Μια ουσιαστική βοήθεια που μπορούν να προσφέρουν οι επαγγελματίες υγείας είναι να διδάξουν τεχνικές μείωσης του στρες. (Flaherty and Fitzpatric 1978, Snyder 1984, Benson and Klipper 1976, Clark 1986, Καλατζή – Ασίζι 1988)

Το ενδοκρινικό σύστημα

Σε στενή σύνδεση με το αυτόνομο νευρικό σύστημα βρίσκεται το ενδοκρινικό και ειδικότερα τα επινεφρίδια που απελευθερώνουν ορμόνες οι οποίες ρυθμίζουν τη δράση των εσωτερικών οργάνων σε ανταπόκριση σε περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Τα επινεφρίδια αποτελούνται από τη φλοιώδη και τη μυελώδη ουσία. Η μυελώδης ουσία παράγει τις κατεχολαμίνες νοραδρεναλίνη και αδρεναλίνη, των οποίων η έκκριση ρυθμίζεται από το συμπαθητικό σύστημα. Η νοραδρεναλίνη προκαλεί αλλαγές που σχετίζονται με επιθετικότητα και προετοιμασία για μάχη. Η ορμόνη αυξάνει την προσοχή και διεγείρει όλες τις αισθήσεις. Η αδρεναλίνη σχετίζεται με την ανησυχία και την φυγή, βοηθά στην καλύτερη αιμάτωση των ποδιών ενώ ένα αίσθημα απειλής κυριαρχεί και παραλύει τις αισθήσεις. Η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη εκκρίνονται μετά από την αντιμετώπιση μιας πρόκλησης, όμως επηρεάζονται από τα κυρίαρχα συναισθήματα. Έτσι ένα άτομο που εκλαμβάνει μια κατάσταση ως ευχάριστη πρόκληση τείνει να παράγει περισσότερη νοραδρεναλίνη ενώ ένα άλλο πρόσωπο που εξέλαβε την ίδια κατάσταση σαν απειλή παράγει περισσότερη αδρεναλίνη.

Ο φλοιός των επινεφριδίων παράγει γλυκοκορτικοειδή, το σπουδαιότερο από τα οποία είναι η κορτιζόνη της οποίας ο ρόλος είναι να διατηρεί την τροφοδότηση των μυών με ενέργεια. Μ' αυτόν τον τρόπο συνδράμει τη δράση των κατεχολαμίνων.

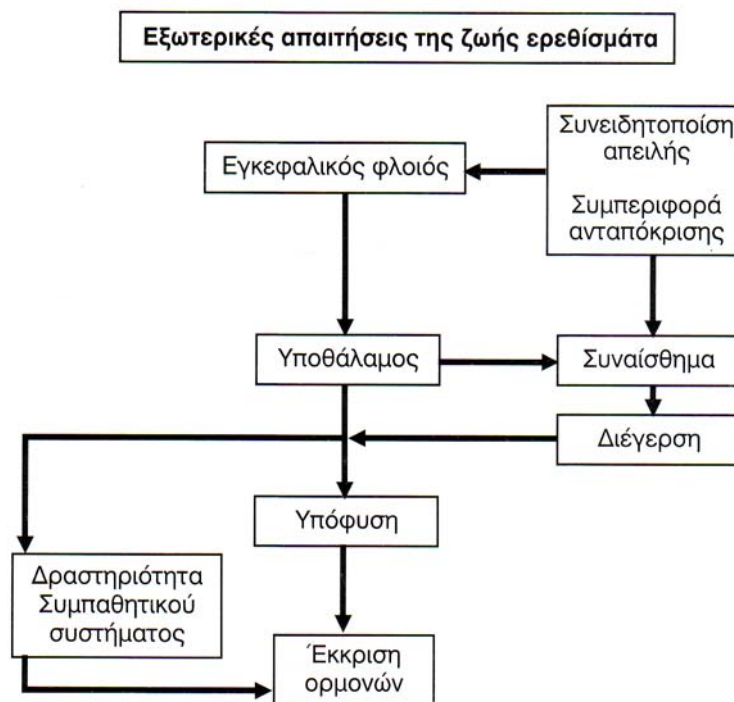
Άλλες ορμόνες που η έκκρισή τους επηρεάζεται μετά από διέγερση που δέχεται ο θυρεοειδής αδένας από την υπόφυση είναι η θυροξίνη, η οποία ρυθμίζει τον μεταβολισμό, η τριωδιοθυρονίνη και η καλτσιτονίνη που συμβάλλει στην αποθήκευση ασβεστίου στα οστά

Ο ρυθμιστικός ρόλος του κεντρικού νευρικού συστήματος

Οι αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού στο στρες ρυθμίζονται από τον υποθάλαμο. Ο υποθάλαμος ελέγχει τις δραστηριότητες του αυτόνομου νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται η ομοιόσταση σ' ένα μεγάλο αριθμό αυτόνομων μηχανισμών όπως π.χ. ο έλεγχος θερμοκρασίας. Στον υποθάλαμο επίσης

εδράζονται διάφορα κέντρα που ελέγχουν την πείνα, τη δίψα, τη σεξουαλική επιθυμία και λόγω της στενής σύνδεσης του υποθαλάμου με την υπόφυση, μέσω φλεβών και νεύρων, αυτός παίζει σπουδαίο ρόλο στην έκκριση των ορμονών. Ακόμα ο υποθάλαμος έχει πολλές συνδέσεις μέσω του μεταϊχμιακού συστήματος και συμμετέχει ενεργά στη μεταβίβαση πληροφοριών στον εγκεφαλικό φλοιό για τα διάφορα συμβάντα της ζωής του ανθρώπου. Στον εγκέφαλο ερμηνεύεται η σημασία των συμβάντων, αξιολογούνται και συνακόλουθα, με τις διεγέρσεις που προκαλούνται από αυτή την αξιολόγηση, τα γεγονότα της ζωής φτάνουν στο σημείο να επηρεάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος και να αποδεικνύονται έτσι οι άρρηκτοι δεσμοί που υπάρχουν μεταξύ σώματός και πνεύματος.

Η πλειονότητα των φυσικών συμπτωμάτων που εμφανίζονται στο οξύ στρες οφείλεται στη διέγερση του συμπαθητικού συστήματος. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενεργοποιεί την έκκριση νοραδρεναλίνης που αυξάνει την επιθετικότητα και προκαλεί ετοιμότητα για μάχη στον άνθρωπο και αδρεναλίνης που συνδέεται με την ανησυχία και τη φυγή.



Σχήμα 10: Εξωτερικές απαιτήσεις της ζωής, ερεθίσματα

1.4 Η φύση του στρες

Για την κατανόηση της φύσης του στρες παρατίθεται ειδικό κεφάλαιο που εξετάζει τη σχέση του στρες σε άλλες ψυχικές διεργασίες όπως η παρόρμηση, το συναίσθημα και το αίσθημα.

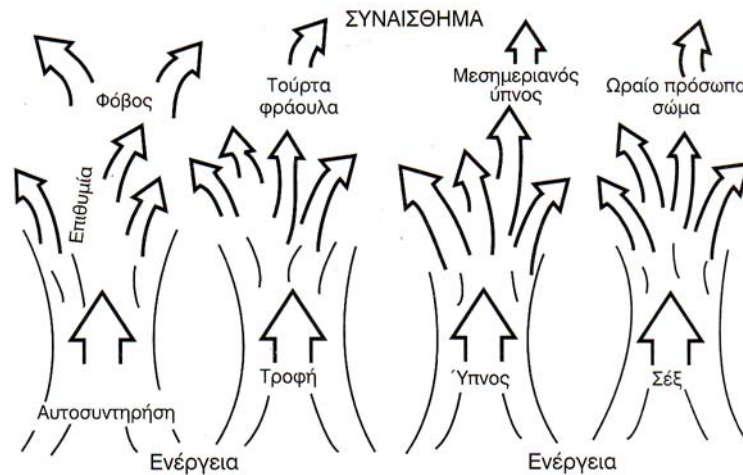
Όταν ένας οργανισμός βρίσκεται μπροστά σε μια κρίσιμη κατάσταση προετοιμάζεται για δράση με την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αποδεσμεύει ενέργεια για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης που εκφορτίζεται με τη μορφή μιας εκούσιας ενέργειας σαν παρόρμηση. Οι παρορμήσεις έχουν σα στόχο την προσαρμογή του οργανισμού σε μια ιδιαίτερη περιβαλλοντική κατάσταση. Τέτοιες παρορμήσεις είναι αντιδράσεις φόβου, ανταγωνιστικότητας, σεξουαλικές αντιδράσεις, κ.α. η παρόρμηση δηλαδή είναι η διοχέτευση της ενέργειας προς μια ορισμένη κατεύθυνση και ασυνείδητα. Εξαιτίας της συγκαλυμμένης φύσης των περισσότερων φόβων που βιώνει ο άνθρωπος, αυτοί δεν αντιμετωπίζονται ικανοποιητικά και έτσι μετατρέπονται σε στρες. Επειδή δε οι φόβοι αυτοί είναι απωθημένοι είναι ψυχοαποσυνδεδεμένοι και βρίσκονται πέρα από τον έλεγχο της θέλησης εξαιτίας του γεγονότος ότι το αληθινό αντικείμενο του φόβου είναι άγνωστο. Έτσι οι άγνωστοι φόβοι συχνά προβάλλονται σε άλλα αντικείμενα φόβου και εκδηλώνονται με τη μορφή της φοβίας (Nuernberger 1981).

Πριν από την αποδέσμευση της ενέργειας σαν παρόρμηση, ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση έντασης η οποία συνήθως ονομάζεται διέγερση. Η διέγερση είναι ανεξάρτητη από το συναίσθημα που εξυπηρετεί. Η διέγερση είναι σχετικά αδιαφοροποίητη όμως καθώς αυξάνει γίνεται εντονότερη, η ενέργεια της τείνει να πάρει μια ειδική μορφή και αποδεσμεύεται σαν παρόρμηση για την επίτευξη ενός ορισμένου στόχου (Παπαγεωργίου 1991)

Μερικές φορές το ερέθισμα προκαλεί μια ήπια διέγερση ώστε να μη προκαλείται αντίδραση με την μορφή της παρόρμησης αλλά απλώς επηρεάζει τα σπλάχνα, την καρδιά και άλλα όργανα. Η συνειδητοποίηση των σωματικών αυτών αλλαγών ονομάζεται αίσθημα. Τα αισθήματα μπορούν να γίνουν εξαιτίας της σωματικής έντασης ερεθίσματα για δράση, στην αρχή με τη μορφή της διέγερσης και μετά με την αύξηση της έντασης σαν παρόρμηση.

Μια απλή παρόρμηση εκφορτίζεται πάντοτε άμεσα σε δράση. Αυτή την κατάσταση της συσσώρευσης ενέργειας πριν από την εκφόρτιση την ονομάζουμε συναίσθημα. Μια τέτοια συσσώρευση ενέργειας έχει βιολογική αξία γιατί κάνει την εκφόρτιση πιο έντονη

και πιεστική δίνοντας έτσι μεγαλύτερη δύναμη στην παρόρμηση. Η συσσώρευση ενέργειας έχει σαν αποτέλεσμα την υπερνίκηση όλων των εμποδίων οδηγώντας έτσι την παρόρμηση στην επίτευξη του σκοπού της (Παπαγεωργίου 1991).



Σχήμα 3: Αίσθημα - παρόρμηση - συναίσθημα

Ο ρόλος των συναισθημάτων στη ζωή του ανθρώπου είναι να προστατεύσουν τη ζωή, την ατομικότητα και την ελευθερία κινητοποιώντας την απαραίτητη ενέργεια προς το εσωτερικό του ανθρώπου. Σαν ανταπόκριση σ' ένα στρεσογόνο ερέθισμα, ένα διεγέρτη, οι μύες διατείνονται και η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα. Οι επιλογές είναι επίθεση, υποχώρηση, παράδοση ή αναγνώριση ότι αυτό το σημάδι που εκλήφθηκε ως απειλή. Στις κοινωνίες που ζουν τα ανθρώπινα όντα κυριαρχούν κανόνες και επιβάλλονται κοινωνικοί ρόλοι σύμφωνα με τους οποίους οι μεν γυναίκες «εκπαιδεύονται» να καλύπτουν τον θυμό τους οι δε άνδρες το φόβο τους. Όμως φόβος και θυμός είναι φυσικό να βιώνονται από όλα τα όντα ανεξαρτήτως φύλου και αν ο φόβος και ο θυμός εξετασθούν στην καθαρή τους μορφή θα διαπιστωθεί ότι σε στιγμές ολικού θυμού ή φόβου το ανθρώπινο όν πλημμυρίζει ενέργεια. Όμως όπως ήδη ελέχθη έχουμε εκπαιδευθεί να κρύβουμε τα συναισθήματα μας και να ντρεπόμαστε για αυτά. Έτσι η καθαρή ενέργεια των συναισθημάτων δε διοχετεύεται σε δράση αλλά αντίθετα παγιδεύεται σε μια λυκοφωτική κατάσταση χρόνιας ανησυχίας ή δυσφορίας. Η κατάσταση αυτή «δηλητηριάζει» την αρμονική λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος και την εξωτερική ηρεμία του πνεύματος.

1.5 Αιτίες του στρες

Το κεφάλαιο αυτό εξετάζει τις αιτίες του στρες, που εντοπίζονται κατά τη διάρκεια της κανονικής πορείας της ανθρώπινης ανάπτυξης και εξέλιξης. Οι παράγοντες που προκαλούν στρες, οι στρεσογόνοι, ποικίλουν και εντοπίζονται σχεδόν σ' όλους τους τομείς της ζωής ενός ανθρώπου. Στρεσογόνοι χαρακτηρίζονται οι παράγοντες που ευθύνονται για την κινητοποίηση στρες στον ανθρώπινο οργανισμό. (Φυσικά, ένα συγκεκριμένο στρεσογόνο ερέθισμα μπορεί να επηρεάσει διάφορους ανθρώπους με διάφορους τρόπους, αλλά είναι αξιοσημείωτο το γεγονός, ότι οι άνθρωποι από διαφορετικές κοινωνίες αντιλαμβάνονται τον ίδιο βαθμό κινδύνου σε πολλές πιεστικές καταστάσεις).

1. Στρες και ανθρώπινη εξέλιξη

Το στρες είναι μια φυσιολογική κατάσταση που «υπαγορεύεται» από τα γονίδια μας. Δεν υπάρχει λοιπόν άνθρωπος που δεν έχει στρες. Απλά η ευαισθησία στο στρες διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο εξαιτίας διαφόρων παραγόντων: εμβρυακή ζωή, παιδική ηλικία, περιβάλλον.

Πιθανές τραυματικές συνέπειες του στρες έχουν εντοπιστεί κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης και τοκετού. Όχι μόνο η μητέρα αλλά και το έμβρυο ή το νεογέννητο μπορούν να επηρεασθούν από διάφορες στρεσογόνες αιτίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το κάθε άτομο να γεννιέται με διαφορετικά εφόδια αντίδρασης στο στρες.

Οι άνθρωποι των οποίων η μητέρα είχε στρες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι συνήθως αρκετά πιο ευάλωτοι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Συγκεκριμένα, αν μια έγκυος γυναίκα δεν είναι ήρεμη και έχει παρατεταμένο στρες εξαιτίας διαφόρων καταστάσεων (π.χ. κακές σχέσεις με το σύζυγο ή την οικογένεια, χρήση ουσιών, λοιμώξεις, πείνα κλπ.), τότε είναι πολύ πιθανό οι στρεσογόνες αυτές καταστάσεις να περάσουν στο έμβρυο και αυτό να παίξει καταλυτικό ρόλο στο πόσο αγχώδης θα γίνει αργότερα ως ενήλικος, αφού ο εγκέφαλος και οι ιστοί διαφοροποιούνται πολύ νωρίς κατά την εμβρυική ηλικία.

Το στρες, επίσης, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δημιουργεί και άλλα προβλήματα. Σύμφωνα με έρευνες, αν η μητέρα στρεσαριστεί πολύ εξαιτίας κάποιου γεγονότος, το παιδί κινδυνεύει να γεννηθεί μικρότερο από το φυσιολογικό και να έχει αναλογικά λιγότερο μυϊκό ιστό και περισσότερο λίπος, γεγονός που αυξάνει κατά πολύ τις πιθανότητες να πάθει μεγαλώνοντας μεταβολικό σύνδρομο.

Εκτός από την ενδομήτρια ζωή, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την αντίδραση μας στο στρες είναι και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώσαμε, καθώς και οι επιδράσεις που δεχτήκαμε από αυτό. Αν το περιβάλλον είναι στρεσογόνο, τότε και το παιδί που θα μεγαλώσει σε αυτό είναι πολύ πιθανό να γίνει ένας αγχώδης ενήλικος, και εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι ένα στρεσογόνο οικογενειακό περιβάλλον είναι πιο «τοξικό» για ένα παιδί από ό,τι ένα αντίστοιχο περιβάλλον σε μεγαλύτερη ηλικία. Επίσης η διαδικασία του στρες μπορεί να ξεκινήσει και από ένα παιδικό τραύμα (εγκατάλειψη, κακοποίηση κλπ.), το οποίο στη συνέχεια επηρεάζει και την ενήλικη ζωή.

Εδώ και πολλές δεκαετίες, η δεσπόζουσα άποψη που επικρατούσε στην ψυχανάλυση, ήταν ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα διάφορα στρες της βρεφικής και νηπιακής ηλικίας μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην παραπέρα εξέλιξη της προσωπικότητας. Μερικοί ψυχαναλυτές, για παράδειγμα, πιστεύουν ότι ένα βρέφος, που το θηλάζουν κάθε φορά που κλαίει, είτε είναι πεινασμένο είτε όχι, μπορεί να γίνει ένα μάλλον παθητικό και εξαρτημένο άτομο στη μετέπειτα ζωή του. Από την άλλη μεριά, φαίνεται, ότι αν οι ικανοποιήσεις των αναγκών του για τροφή και θηλασμό καθυστερήσουν πολύ, τότε μπορεί να εξελιχθεί σ' ένα άτομο καχύποπτο, δύσπιστο και απαιτητικό.

Έτσι από τον απογαλακτισμό και την εκπαίδευση σαν βρέφος, καθώς και από την στοιχειώδη και βασική εκπαίδευση σαν μεγαλύτερο παιδί, μέχρι την απόκτηση επαγγελματικών ικανοτήτων αργότερα, το άτομο δέχεται ποικίλες πιεστικές καταστάσεις, που δημιουργούν τελικά στρες.

2. Ο τύπος προσωπικότητας είναι ένας επίσης πολύ σημαντικός παράγοντας στο στρες (Patel 1989, Baker et al 1984, Cohen and Read 1984). Ο τύπος προσωπικότητας A, (Πίνακας 1), είναι σχεδόν σε συνεχή πίεση για να πετύχει κάτι. Ο τύπος προσωπικότητας B, (Πίνακας 1), φαίνεται χαλαρός χωρίς βιασύνη. Οι τύποι προσωπικότητας δεν είναι σίγουρο ότι είναι περισσότεροι παραγωγικοί, είναι πάντως σίγουρο ότι καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθει για να κάνουν την ίδια δουλειά που η τύποι προσωπικότητας B εκτελούν μ' ένα φυσικό και χαλαρό τρόπο.

Ένας τρίτος τύπος προσωπικότητας είναι ο τύπος προσωπικότητας που είναι κράμα αυτών των δύο.

Πίνακας 1. Τύποι προσωπικότητας

Προσωπικότητα τύπου A	Προσωπικότητα τύπου B
<ul style="list-style-type: none">• Βιαστικός, κοφτός λόγος• Γρήγορες κινήσεις, γρήγορο μάσημα τροφής• Σκέφτεται και κάνει πολλά πράγματα μαζί• Του αρέσει να κάνει τον αρχηγό• Ανυπόμονος, αδυναμία να ανεχθεί ρυθμούς πιο αργούς από το δικό του• Προσπάθεια να διευθύνει τη συζήτηση και να επιβάλλει τις απόψεις του• Αισθάνεται ενοχές, όταν δεν ασχολείται με κάτι• Νευρικές χειρονομίες, τικ	<ul style="list-style-type: none">• Απόλυτη ελευθερία από τις τάσεις του τύπου A• Χαμηλοί τόνοι φωνής, ήρεμες κινήσεις• Αισιοδοξία• Έλλειψη αίσθησης πίεσης χρόνου• Δεν αισθάνεται την ανάγκη επίδειξης των επιτευγμάτων του• Ικανότητα να χαλαρώνει χωρίς αισθήματα ένοχης και να εργάζεται χωρίς πίεση

3. Ο τρόπος ζωής που ακολουθεί κάθε άτομο επηρεάζει τις αντοχές του στην έκθεση στο στρες. Η παγκόσμια οργάνωση υγείας, μετά από τη διαπίστωση ότι οι επιλογές των ανθρώπων επηρεάζουν το επίπεδο της υγείας τους προσδιόρισε την έννοια του τρόπου ζωής, τρόποι ζωής είναι πρότυπα επιλογών συμπεριφοράς, που γίνονται με εναλλακτικά μέσα που διαθέτουν τα άτομα σύμφωνα με τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες μέσα στις οποίες ζουν και που σχετίζονται με την ευκολία με την οποία έχουν τη δυνατότητα να κάνουν επιλογές. Οι επιλογές αυτές των ατόμων σχετίζονται με το επίπεδο υγείας που μπορεί να επιτύχουν και με την έκθεση ή μη σε διάφορους κινδύνους (Σαπουντζή – Κρέπια 1998).

4. Οι στάσεις ζωής και τα πιστεύω του κάθε ανθρώπου μπορεί να αποτελέσουν πηγή στρες για τον ίδιο και το περιβάλλον του. Οι μη ρεαλιστικές υψηλές προσδοκίες, υποθέσεις από το παρελθόν που δεν «ολοκληρώθηκαν» σε συναισθηματικό επίπεδο, π.χ. εξηγήσεις που δεν δόθηκαν ποτέ μεταξύ φίλων ή εραστών, οι «μάχες» που δεν δοθήκαν ενώ έπρεπε να γίνουν και άλλες αναμνήσεις από το παρελθόν βασανίζουν για χρόνια πολλούς ανθρώπους και αποτελούν πηγές στρες από τις οποίες δεν μπορούν εύκολα να ξεφύγουν γιατί τις κουβαλούν μέσα τους.

5. Οι εσωτερικοί διάλογοι που ο κάθε άνθρωπος κάνει σιωπηλά με τον εαυτό του, μερικές φορές παίρνουν δραματικές διαστάσεις και έχουν πολύ άσχημες επιπτώσεις στο

άτομο ειδικά όταν σχετίζονται με αρνητική στάση απέναντι στη ζωή του ατόμου και του μειώνουν την αυτοεκτίμηση.

6. Πολιτικοί, κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες αποτελούν πηγές στο στρες γιατί επιδρούν στη ζωή των ανθρώπων επηρεάζοντας την καθημερινότητά τους, προκαλώντας αλλαγές στο συνήθη τρόπο ζωής τους (James 1963). Η ζωή σε ολοκληρωτικά καθεστώτα δεν είναι εύκολη. Η ανεργία στις μέρες μας πλήττει χιλιάδες ανθρώπους και σε περιόδους οικονομικής κρίσης η κοινωνικοί περιθωριοποίηση έχουν οδηγήσει ακόμα και σε αυτοκτονία πολλούς ανθρώπους (Le Masters 1975).

7. Εργασιακό άγχος.

Η εργασία είναι ο πιο βασικός από τους τομείς που προκαλούν άγχος. Πολλοί παράγοντες ενοχοποιούνται για την αντίδραση αυτή. Τις περισσότερες φορές το άγχος σχετίζεται με τις οικονομικές απολαβές της δουλειάς, αν δηλαδή θα κερδίσει το άτομο αρκετά χρήματα ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις οικονομικές απαιτήσεις της ζωής και να ικανοποιήσει τις δικές του ανάγκες και τις οικογένειάς του. Από την άλλη, οι απαιτήσεις του ίδιου του επαγγέλματος δημιουργούν αγχογόνες καταστάσεις για το άτομο, όπως όταν χρειάζεται να εργάζεται διαρκώς πολλές ώρες ή να παίρνει δουλειά στο σπίτι, όταν υπάρχει λίγος χρόνος για να κάνει πάρα πολλά, όταν ασχολείται με κάτι που δεν κατέχει καλά ή κάνει μια βαρετή δουλειά. Η ατμόσφαιρα στον εργασιακό χώρο και οι σχέσεις με τους συναδέλφους επηρεάζουν επίσης κατά πολύ το επίπεδο του άγχους. Αν υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας, τάση συνεχούς κριτικής και επίρριψης ευθυνών ή ακόμα και παρενοχλήσεις κάθε είδους, τότε το πιο πιθανό είναι το στρες να φτάνει σε υψηλά επίπεδα. Επιπλέον, σε πολλά επαγγέλματα υπάρχει αβεβαιότητα για το μέλλον, μια απειλή στη σταθερότητα της συγκεκριμένης εργασίας και κατ' επέκταση όλης της ζωής του ατόμου, με αποτέλεσμα να βιώνεται διαρκής φόβος και ανασφάλεια. Αν το άτομο καλείται συχνά στην εργασία του να έρθει αντιμέτωπο με αποφάσεις που αντιτίθενται στους ηθικούς κώδικες και αξίες του ή συμπεριφερθεί με τρόπους αντιφατικούς, τότε σίγουρα μπαίνει σε μια ιδιαίτερα επώδυνη διαδικασία. Τέλος, ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους είναι η προσπάθεια να βρεθεί ισορροπία μεταξύ της δουλειάς και της προσωπικής και οικογενειακής ζωής, μια ισορροπία που είναι συχνά δύσκολο να επιτευχθεί.

8. Άγχος στις ανθρώπινες σχέσεις.

Τα προβλήματα στις ανθρώπινες σχέσεις κάθε είδους (συζυγικές σχέσεις, οικογενειακές, φιλικές, συναδελφικές) μπορεί να αποτελέσουν μια σημαντική αιτία άγχους. Τα προβλήματα σε άλλους τομείς δραστηριοτήτων, όπως είναι η εργασία, επηρεάζουν τις σχέσεις, καθώς τείνει το άτομο να «ξεσπάει» στους ανθρώπους που είναι κοντά του και το αγαπούν. Διαμάχες, βέβαια, μπορεί να προκύψουν με το σύζυγο, τους γονείς, τα παιδιά, τους φίλους ή τους συναδέλφους ή ακόμα και με εντελώς άγνωστους ανθρώπους. Συχνά υπάρχει μια παρεξηγημένη άποψη για το τι προκαλεί τα προβλήματα αυτά. Τις περισσότερες φορές προέρχονται από τη δυσκολία επικοινωνίας και από κάποια πρότυπα συμπεριφοράς που έχει μέσα του ο κάθε άνθρωπος και όχι από αντίδραση ή τη στάση των άλλων. Δηλαδή συχνά όταν το άτομο επικοινωνεί λέει κάτι διαφορετικό από αυτό που θέλει και αποκρύπτει τα πραγματικά του συναισθήματα προκειμένου να αποφύγει εμπλοκές ή επειδή φοβάται την απόρριψη. Το πρόβλημα είναι όταν συνήθως το άτομο ρίχνει το φταίξιμο στους άλλους και δεν συνειδητοποιεί το δικό του ρόλο στη δημιουργία στρεσογόνων καταστάσεων. Επίσης, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι μπερδεμένοι σχετικά με το τι χρειάζεται για να δημιουργήσει κανείς μια ευτυχισμένη, επιτυχημένη και μακρόχρονη σχέση, με αποτέλεσμα να μη βρίσκουν ποτέ τη σχέση αυτή.

9. Παιδιά και άγχος.

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αλλαγή στη σχέση ενός ζευγαριού, αλλά και στη ζωή του ανθρώπου από αυτή που φέρνει ο ερχομός ενός παιδιού. Τα συναισθήματα είναι αντικρουόμενα. Χαρακτηρίζονται άλλοτε από φόβο, ένταση και στρες για το πόσο μπορούν οι γονείς να ανταποκριθούν στο νέο τους ρόλο, να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα στο παιδί τους και να βρουν μια νέα ισορροπία στη σχέση μεταξύ τους.

Σίγουρα η γέννηση του πρώτου παιδιού επιφέρει και τις μεγαλύτερες αλλαγές και τα αισθήματα αυτά είναι πολύ πιο έντονα, μπορεί όμως να υπάρχουν και κατά τη γέννηση των άλλων παιδιών. {Ο ερχομός ενός καινούργιου μωρού είναι μια πιθανή αιτία στρες για ολόκληρη την οικογένεια. Επειδή το βρέφος είναι εντελώς ανήμπορο, αυτό σημαίνει, ότι η μητέρα πρέπει να κάνει πολλές αλλαγές στην καθημερινή ζωή της και να εγκαταλείψει ένα πολύ μεγάλο μέρος από την αυτονομία και την ελευθερία της. Πρέπει, επίσης, να μάθει στο μωρό να μετριάξει ή να καθυστερεί την άμεση ικανοποίηση των αναγκών του έτσι, ώστε οι φροντίδες, που χρειάζεται, να μην ανατρέψουν εντελώς την οικογενειακή ζωή/ισορροπία. Ταΐζοντας και φροντίζοντας το μωρό της μια μητέρα έχει λιγότερο χρόνο

στη διάθεση της, για να ασχοληθεί με τα άλλα μέλη της οικογένειας κι αυτό μπορεί να είναι μια αιτία στρες για το σύζυγο και τα άλλα παιδιά}.

Για πολλά ζευγάρια ο ερχομός ενός παιδιού αλλάζει καθοριστικά την οικονομική τους κατάσταση, αφού τα εισοδήματά τους, που συνήθως βασίζονταν σε δύο μισθούς, τώρα σε ένα είτε επειδή η μητέρα αναγκάζεται να σταματήσει τη δουλειά (για τους λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω), είτε επειδή τα χρήματα αυτά πηγαίνουν σε μια νταντά ή σε ένα βρεφονηπιακό σταθμό. Επιπλέον, οι γονείς έχουν στρες γιατί φοβούνται ότι, εάν πάθουν κάτι το παιδί θα μείνει μόνο του. Οι σκέψεις αυτές οδηγούν το ζευγάρι να αλλάξει πολλά πράγματα στη ζωή του. Οι μητέρες που εργάζονται παράλληλα καταλήγουν να κάνουν δύο πλήρους απασχόλησης δουλειές, με αποτέλεσμα να εξουθενώνονται και να εκνευρίζονται με το παραμικρό – με όλες τις επιπτώσεις που αυτό συνεπάγεται. Από την άλλη, οι άντρες νιώθουν ότι η σχέση τους με τη γυναίκα τους αλλάζει, αισθάνονται πιο παραμελημένοι, αφού η προσοχή της μητέρας επικεντρώνεται για ένα μεγάλο διάστημα στο παιδί. Είναι απαραίτητο όμως και οι δύο γονείς να συνεργαστούν και να συμβάλλουν εξίσου ο καθένας με το δικό του τρόπο, στη φροντίδα του παιδιού και του σπιτιού. Οι ρόλοι πρέπει να μοιραστούν. Φυσικά, δεν υπάρχουν αυστηρά προκαθορισμένοι ρόλοι στο τι θα δώσει ο καθένας, πρέπει όμως να προσφέρει το καλύτερο δυνατόν.

10. Άγχος και γυναίκες.

Σήμερα, οι νέες γυναίκες βρίσκονται ολοένα και πιο πολύ αντιμέτωπες με την σύγκρουση ανάμεσα στο να επιδιώξουν μια καριέρα ή να διαλέξουν τον εξίσου απαιτητικό ρόλο της συζύγου και μητέρας. Έτσι, δοκιμάζουν τόσο το στρες, που συνδέεται με τη μία ή με την άλλη λύση, όσο και το στρες, που προκαλεί η ανάγκη να πάρουν κάποια απόφαση. Οι γυναίκες εκείνες, που αποφασίζουν να επιδιώξουν μια καριέρα πρέπει να τα βγάλουν πέρα με τις ίδιες πιέσεις, που αντιμετωπίζουν οι άντρες. Και εκείνες, που διαλέγουν να γίνουν νοικοκυρές βρίσκονται αντιμέτωπες με το όχι λιγότερο δύσκολο δίλημμα να διαλέξουν τον «κατάλληλο» σύζυγο. Περισσότερο να πούμε, ότι ο συνδυασμός και των δύο ρόλων παρουσιάζει μια ακόμα πιο πιεστική εναλλακτική λύση, αν και όλο και περισσότερες γυναίκες πλέον εργάζονται, ενώ παράλληλα παντρεύονται και φτιάχνουν οικογένειες. Οι ρόλοι που αναλαμβάνουν είναι τόσοι πολλοί που συχνά δημιουργείται η αίσθηση ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για όλα και κατά συνέπεια προκαλείται άγχος. Οι εργαζόμενες γυναίκες προσπαθούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της δουλειάς, όπου πολλές φορές είναι αναγκασμένες να εργαστούν ακόμη πιο σκληρά απ' ότι οι άνδρες για να αποδείξουν την αξία τους, ενώ συνήθως οι μισθοί τους είναι κατώτεροι από αυτούς των

ανδρών σε αντίστοιχες θέσεις. Μετά τη δουλειά, η γυναίκα είναι συχνά εκείνη που φροντίζει για τις ανάγκες του σπιτιού και ασχολείται σε μεγαλύτερο βαθμό με τα παιδιά, ενώ προσπαθεί να ανταποκριθεί και στις προσδοκίες του συζύγου της. Είναι επίσης συχνό το φαινόμενο να μεριμνά και να φροντίζει και τους ηλικιωμένους συγγενείς. Οι πολλαπλές αυτές απασχολήσεις της εργαζόμενης συζύγου και μητέρας είναι επόμενο να προκαλούν άγχος, το οποίο γίνεται συχνά υπερβολικό και μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στη σωματική και ψυχική της υγεία. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το πόρισμα ερευνών ότι οι γυναίκες κοιμούνται πολλοί λιγότερο από τους άνδρες, λόγω τόσο του στρες όσο και του όγκου των υποχρεώσεων που επωμίζονται. Έτσι, Η σωματική και η ψυχική καταπόνηση της, δεν τελειώνουν μετά το πέρας του ωραρίου στον επαγγελματικό χώρο εργασίας της αλλά συνεχίζονται αδιάκοπα στο σπίτι. Είναι υποχρεωμένη να ανταπεξέλθει με επιτυχία στα πολλαπλά καθήκοντα που καλείται να εκτελέσει.

Η κατάσταση αυτή προκαλεί σημαντικό σωματικό και ψυχικό κόστος στις εργαζόμενες γυναίκες. Το στρες που δημιουργείται οφείλεται στο γεγονός ότι οι απαιτήσεις στις οποίες θα πρέπει να ανταποκριθούν, ξεπερνούν τις δυνατότητες προσαρμογής που μπορούν να έχουν.

Το υπερβολικό στρες που δημιουργείται λόγω των πολλαπλών απασχολήσεων που έχουν οι εργαζόμενες γυναίκες, είναι δυνατόν να δημιουργήσει τα ίδια προβλήματα υγείας από τα οποία πλήττονται και οι άνδρες.

Η υψηλή πίεση, και οι καρδιακές προσβολές είναι μεταξύ των σημαντικότερων κινδύνων που τις απειλούν κάτω από αυτές τις συνθήκες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ορμόνες του στρες παραμένουν ψηλές στη γυναίκα και μετά το πέρας της εργασίας της, σε αντίθεση με αυτό που παρατηρείται στους άνδρες στους οποίους οι ορμόνες του στρες μειώνονται μετά την εργασία τους. Ανάλογο φαινόμενο έχει παρατηρηθεί και για την αρτηριακή πίεση η οποία παραμένει υψηλή στις γυναίκες μετά το πέρας της εργασίας.

Οι πιο πάνω παράγοντες επιδεινώνουν γενικά την υγεία των γυναικών. Όταν επιπλέον οι απαιτήσεις από την εργαζόμενη γυναίκα είναι μεγάλες, όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος και όταν η ίδια νιώθει ότι τα πράγματα ξεφεύγουν από τον έλεγχό της, τότε η κατάσταση της υγείας της μπορεί να επιδεινωθεί.

Υπάρχουν και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες που μπορούν να επιδεινώνουν την κατάσταση της υγείας της γυναίκας που είναι η έλλειψη υποστήριξης από τους

συναδέλφους της, από τους προϊσταμένους της, από την οικογένεια της και από την κοινωνία.

Όταν οι γυναίκες βρίσκονται σε θέσεις από τις οποίες μπορούν να εξασκήσουν τις ικανότητές τους και να λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, τότε αυτό επενεργεί θετικά στο ψυχικό τους κόσμο, μειώνει το στρες και έχει θετικά αποτελέσματα για την υγεία τους.

11. Υπαρξιακό άγχος.

Ο κόσμος αποτελείται με πλήθος απειλών. Οι φυσικές καταστροφές, οι πόλεμοι, η τρομοκρατία, η εγκληματικότητα και η καταστροφή του περιβάλλοντος δικαιολογούν την ανασφάλεια και τον φόβο που συχνά νιώθουμε. Το υπαρξιακό άγχος σχετίζεται όχι μόνο με το θάνατο και την προσπάθεια συμφιλίωσης με αυτόν, αλλά επίσης με τη ζωή και το νόημα της, καθώς και την ίδια την γνώση του ατόμου για τον εαυτό του. Την ίδια στιγμή, η τεχνολογία έχει προχωρήσει με τόσο ραγδαία βήματα και ο άνθρωπος έχει αμέτρητες επιλογές και εναλλακτικές για οτιδήποτε κάνει. Όμως σχεδόν πάντα καλείται να επιλέξει χωρίς να έχει ξεκάθαρες οδηγίες και χωρίς να ξέρει ποιο θα είναι το αποτέλεσμα των επιλογών του, ενώ ταυτόχρονα συνειδητοποιεί ότι είναι υπεύθυνος για τις οποιεσδήποτε συνέπειες. Η ευθύνη που έχει ο κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του και το μέλλον του και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή δημιουργούν έντονες υπαρξιακές ανησυχίες και άγχος.

12. Το στρες του περιβάλλοντος.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν, ότι ο ρυθμός και οι πιέσεις του σύγχρονου πολιτισμού – και συνεπώς και τα διάφορα στρες – είναι πιο έντονα από ό,τι «τον παλιό καλό καιρό». Σήμερα, η επίδραση των συγκλονιστικών περιστατικών που συμβαίνουν γύρω από τους ανθρώπους, έχει γίνει εντονότερη από την σχεδόν στιγμιαία μετάδοση τους από τα μέσα ενημέρωσης.

Τώρα οι άνθρωποι είναι, επίσης, περισσότερο ενήμεροι και νοιάζονται περισσότερο για το τι συμβαίνει στα άλλα μέρη του κόσμου. Συνειδητοποιούν, ότι απόμακρα γεγονότα μπορεί να έχουν τόσο άμεσες όσο και μακροπρόθεσμες συνέπειες στη ζωή τους.

Για τον κάτοικο της πόλης οι συνθήκες του υπερπληθυσμού της είναι ένας από τους πιο φανερούς και πιο σημαντικούς παράγοντες στρες. Ο θόρυβος, η κυκλοφοριακή συμφόρηση και η μόλυνση είναι μερικά από τα υποπροϊόντα του μεγάλου συνωστισμού των πόλεων. Η ανεργία, η κακή διατροφή και οι φτωχές συνθήκες υγιεινής είναι, επίσης, φαινόμενα, που, γενικά, συνδέονται με τις μεγάλες πόλεις. Όπως και ο συνωστισμός, ο

θόρυβος – ένα άλλο συστατικό του στρες των αστικών κέντρων – μπορεί να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην ανθρώπινη φυσιολογία και συμπεριφορά. Έχει αποδειχτεί, ότι οι θόρυβοι μεγάλης έντασης μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στην ακοή και να οδηγήσουν στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Ο θόρυβος, που δεν μπορεί να ελεγχθεί, μειώνει, επίσης, την αντίσταση στις διάφορες απογοητεύσεις και αυξάνει την επιθετική συμπεριφορά. Ακόμα, μειώνει την απόδοση σε δουλειές που ο εργαζόμενος πρέπει να δίνει λύσεις σε διάφορα προβλήματα. Επιπλέον, έχει αποδειχτεί από διάφορες έρευνες, ότι οι αρνητικές επιπτώσεις του θορύβου μπορεί να διαρκέσουν για αρκετά μεγάλα διαστήματα, ακόμα κι όταν ο θόρυβος έχει σταματήσει.

13. Γάμος και γεράματα.

Ένας ώριμος και καλά προσαρμοσμένος σύντροφος σ' ένα γάμο μπορεί να είναι μια σταθερή και συνεχής πηγή συναισθηματικής συμπαράστασης και ανακούφισης από το στρες. Μια διακριτική παρουσία βοηθά όλα τα άτομα να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα προβλήματα τους. Από την άλλη μεριά, μια αταίριαστη και φορτωμένη συγκρούσεις σχέση ανάμεσα στους συζύγους μπορεί να είναι μία διαρκής πηγή στρες.

Με το πέρασμα των χρόνων οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται ολοένα και πιο πολύ τρωτοί σ' ένα μεγάλο φάσμα από στρεσογόνα αίτια. Η αναπόφευκτη παρακμή στις σωματικές ικανότητες μπορεί ν' αναμειχθεί και να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να συνεχίσει να εξασκεί ένα καλό επάγγελμα (οι περισσότεροι επαγγελματίες αθλητές αναγκάζονται ν' αποσυρθούν πριν από τα 40 τους χρόνια, πολλοί ρυθμιστές εναέριας κυκλοφορίας «καταρρέουν» στα τέλη της τρίτης δεκαετίας τους με αποτέλεσμα να υποχρεωθούν να αναζητήσουν άλλες, λιγότερο στρεσογόνες εργασίες).

Υπάρχει ακόμα το πρόβλημα της μικρότερης δυνατότητας για μετακίνηση και συνεπώς το άτομο έχει λιγότερες πιθανότητες προαγωγής καθώς πλησιάζουν τα γεράματα. Για τους περισσότερους ανθρώπους το ατομικό εισόδημα μειώνεται μετά τη σύνταξη και αυτό μπορεί να απαιτήσει μια ριζική αναπροσαρμογή στο βιοτικό τους επίπεδο. Οι σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές αυξάνουν με την ηλικία: οι περιπτώσεις καρδιακών νοσημάτων, καρκίνου, αρθρίτιδας και γλαυκώματος αυξάνουν πολύ γρήγορα μετά τα 50 χρόνια. Οι αλλαγές στη φυσιολογία και την ψυχολογία, που συνδέονται με την εμμηνόπαυση στις γυναίκες και την παρακμή της σεξουαλικής ικανότητας στους άντρες, μπορούν να προξενήσουν έντονα άγχη. Οι αλλαγές αυτές μπορεί, επίσης, να τραυματίσουν

την αυτοεκτίμηση και την ψυχική υγεία και να οδηγήσουν στην εκδήλωση μιας κατάθλιψης τόσο σοβαρής, που να χρειάζεται νοσοκομειακή θεραπεία.

Πέραν όμως από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλες συνθήκες που προκαλούν στρες:

το μέλλον, οι προοπτικές		προβλήματα στις σπουδές	
	οι 'απαιτήσεις' του εαυτού		οι απαιτήσεις των άλλων
θέματα υγείας και ασφάλειας		η μοναξιά	
	η βία		χρονικοί περιορισμοί
απανωτές δυσκολίες		ο ανταγωνισμός	
	ξαφνικά γεγονότα ή δυσκολίες		
οι καταστάσεις που θεωρούμε ότι δεν ελέγχουμε			οι σημαντικές αλλαγές στις συνθήκες ζωής
	η ασάφεια		

		η ματαίωση των προσδοκιών μας	
οι καινούργιες, οι νέες καταστάσεις			η αντίληψη ότι δεν θα τα καταφέρουμε σε κάτι

Κάποια άλλα όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Παράγοντες όπως,

οι προσδοκίες		οι επιθυμίες	
	οι συνθήκες του περιβάλλοντος, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές		η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη
ο αρνητικός τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα πράγματα		ορισμένες αρνητικές συνήθειες (π.χ., η τελειομανία)	
	στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας		

διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί.

1.6 Στρεσογόνα γεγονότα της ζωής

Υπάρχουν ουσιαστικές ενδείξεις, ότι τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην πρόκληση σωματικών και ψυχικών ασθενειών. Υπάρχει ένας σαφής συσχετισμός ανάμεσα στο στρες και μια σειρά από διαφορετικές ασθένειες, όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις, τα έλκη, οι αρθρίτιδες, τα αλλεργικά συμπτώματα, και μια σειρά από ψυχικές παθήσεις όπως είναι η αγχωτική νευρώση και η κατάθλιψη. Συνεπώς είναι σημαντικό, να επισημάνουμε τα ειδικά γεγονότα της ζωής, που είναι ιδιαίτερα επιζήμια.

Ένα ερωτηματολόγιο, που είχαν επεξεργαστεί οι Τόμας Χόλμς και Ρίτσαρντ Ραχ «Ο Κλιμακοδείκτης της Κοινωνικής Αναπροσαρμογής» (ΚΔΚΑ), έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής και την αρρώστια. Η έρευνα αυτή είχε βασιστεί σε κλινικές συνεντεύξεις, ιατρικά ιστορικά παθολογικών περιπτώσεων και σε μια σειρά μελετών σε περισσότερους από 5.000 αρρώστους. Από την έρευνα, οι Χόλμς και Ραχ μπόρεσαν να επισημάνουν 43 γεγονότα ζωής (ή αλλαγές στον τρόπο ζωής), που συσχετιζόνταν με την εκδήλωση αρρώστιας. Αυτά τα 43 γεγονότα περιλάμβαναν αλλαγές στην υγεία, στις οικογενειακές σχέσεις, στο οικονομικό επίπεδο της ζωής, στην εκπαίδευση, στις θρησκευτικές και κοινωνικές σχέσεις, η οξύτητά τους κυμαινόταν από σοβαρές κρίσεις στη ζωή, όπως διαζύγιο ή ο θάνατος ενός από τους συζύγους, μέχρι σχετικά ηπιότερες ενοχλήσεις, όπως η αλλαγή στο διαιτολόγιο ή μια κλήση για τροχαία παράβαση. Μέσα σ' αυτά τα γεγονότα περιλαμβάνονταν, επίσης, θετικές αλλαγές στη ζωή, όπως είναι, για παράδειγμα, ένα «εξαιρετικά σημαντικό προσωπικό επίτευγμα» ή «ένα ταξίδι διακοπών».

Όλα τα γεγονότα ζωής του ΚΔΚΑ απαιτούν από τους ανθρώπους να κάνουν αναπροσαρμογές στα συνηθισμένα σχήματα συμπεριφοράς τους. Οι Χόλμς και Ραχ έκαναν την υπόθεση, ότι ο βαθμός της αναπροσαρμογής που απαιτούσε κάποιο ιδιαίτερο γεγονός της ζωής, μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν δείκτης της σοβαρότητας του στρες. Έτσι ρώτησαν μια ετερόκλητη ομάδα Αμερικανών αντρών και γυναικών να δώσουν τη γνώμη τους ως προς τον βαθμό της αλλαγής στη συμπεριφορά, που χρειαζόταν, για να προσαρμοστούν στο κάθε καινούργιο γεγονός.

Για να διαμορφώσουν ένα πλαίσιο και να βαθμολογήσουν τα γεγονότα αυτής της ζωής, διάλεξαν το γάμο σα σημείο αναφοράς και τον βαθμολόγησαν αυθαίρετα με τον αριθμό 50. Εκείνοι, που συμμετείχαν στην ομάδα αυτή, έπρεπε ν' αποφασίσουν, πρώτα ποιο γεγονός ζωής θα χρειαζόταν περισσότερη ή λιγότερη αναπροσαρμογή από τον γάμο και

έπειτα, ν' αποφασίσουν το βαθμό αναπροσαρμογής, που νόμιζαν ότι θα χρειαζόταν, για ν' αντιμετωπίσουν το γεγονός αυτό διαλέγοντας αναλογικά έναν αριθμό μεγαλύτερο ή μικρότερο από το 50. Σαν Μονάδα Αλλαγής Ζωής (Μ.Α.Ζ.) καθορίστηκε ο μέσος όρος βαθμολογίας, που συγκέντρωνε το καθένα από τα 43 γεγονότα ζωής.

Ο πίνακας στη σελίδα 33 δείχνει τα κάποια γεγονότα ζωής, που οι Αμερικάνοι της ομάδας αυτής έκριναν, ότι απαιτούσαν το μεγαλύτερο βαθμό αναπροσαρμογής με τις αντίστοιχες μονάδες Μ.Α.Ζ. Έξι από αυτά τα περιστατικά είχαν βαθμολογία σε Μ.Α.Ζ. μεγαλύτερη από 50 δείχνοντας, ότι είχαν κριθεί ότι απαιτούσαν μεγαλύτερη αναπροσαρμογή από το γάμο. Τα υπόλοιπα 36 γεγονότα είχαν βαθμολογίες σε Μ.Α.Ζ. μικρότερες από 50 και έδειχναν, ότι είχαν κριθεί να απαιτούν λιγότερη αναπροσαρμογή από το γάμο.

Τα τρία γεγονότα ζωής, που είχαν βαθμολογηθεί σαν τα πιο «στρεσογόνα σε σχέση με το βαθμό αναπροσαρμογής, που απαιτούσαν» ήταν: «θάνατος του (ή της) συζύγου», «διαζύγιο» και «συζυγική διάσταση», με αντίστοιχους βαθμούς σε Μ.Α.Ζ. 100, 73,65. τα τρία γεγονότα που κρίθηκαν, ότι απαιτούσαν το λιγότερο βαθμό αναπροσαρμογής ήταν «μικροπαραβάσεις του νόμου», «Χριστούγεννα» και «γιορτές», για τα οποία η βαθμολογία κυμαινόταν από 11 ως 13.

Εκείνοι, που συμμετείχαν στην έρευνα των Χόλμς-Ράχ ήταν ανομοιογενείς από την άποψη ηλικίας, φύλου και συζυγικής κατάστασης. Πάντως, αξίζει να σημειωθεί, ότι οι βαθμολογίες για τα γεγονότα ζωής ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες, ηλικιωμένους και νέους, παντρεμένους και ανύπαντρους ήταν εξαιρετικά παρόμοιες. Υπήρχε, επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό σύμπτωσης στις βαθμολογίες, που είχαν κάνει οι Διαμαρτυρόμενοι, οι Καθολικοί και οι Εβραίοι, καθώς και σ' εκείνες, που είχαν κάνει άτομα από μειονότητες (Νέγροι, Ανατολίτες κλπ.) και τα άτομα από τους λευκούς της μεσαίας αμερικάνικης τάξης.

Διαπιστώθηκε, επίσης, σε έρευνες, που έγιναν σε άλλες χώρες αξιοσημείωτη συμφωνία για το ποσοστό του στρες, που συσχετίζεται με συγκεκριμένα γεγονότα ζωής. Ο Χόλμς και οι συνεργάτες του μετάφρασαν το ΚΔΚΑ στα γαλλικά και έδωσαν το ερωτηματολόγιο στους γαλλόφωνους κατοίκους του Βελγίου, της Ελβετίας και της Γαλλίας. Επιπλέον, μια ιαπωνική μετάφραση του ΚΔΚΑ δόθηκε σ' έναν αρκετά μεγάλο αριθμό ανομοιογενών ενηλίκων ατόμων στη Χιροσίμα και το Σαντάι.

Οι βαθμολογίες σε M.A.Z. των Ευρωπαίων και των Ιαπώνων συγκρίνονται στον πίνακα της σελίδας 33 με τις αντίστοιχες των Αμερικάνων, σχετικά με τα 15 γεγονότα ζωής, που κρίθηκαν σαν τα πιο στρεσογόνα από τους Αμερικάνους επιστήμονες.

Υπήρχαν κάποιες διαφορές στη βαθμολόγηση των γεγονότων ζωής από τους Αμερικάνους, τους Ευρωπαίους και τους Ιάπωνες, αλλά η συνολική κατάταξη των συγκεκριμένων γεγονότων παρουσίασε μια σημαντική ομοιότητα. Πραγματικά, οι βαθμολογίες των Γάλλων, Βέλγων και των Ελβετών στην Ευρωπαϊκή δειγματοληψία ήταν, σχεδόν, πανομοιότυπες. Οι διακοινωνικές αυτές ομοιότητες στη βαθμολόγηση των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακές, όταν σκεφτούμε τις σημαντικές διαφορές, που παρουσιάζουν οι ομάδες αυτές σε σχέση με τη γλώσσα, τη δομή της οικογένειας, τη θρησκεία και τις συνθήκες ζωής.

Οι Αμερικάνοι, οι Ευρωπαίοι και οι Ιάπωνες βαθμολόγησαν όλοι το «θάνατο του ή της συζύγου» σαν το γεγονός της ζωής, που απαιτεί τη μεγαλύτερη αναπροσαρμογή από οποιοδήποτε άλλο. Με τον ίδιο τρόπο, το διαζύγιο και η φυλάκιση κατατάχτηκαν ανάμεσα στα τέσσερα κορυφαία στρεσογόνα γεγονότα ζωής, από όλες τις ομάδες. Οι Αμερικάνοι και οι Ιάπωνες συμφώνησαν, γενικά, κρίνοντας τα 14 από τα 15 γεγονότα της ζωής σαν τα πιο στρεσογόνα. Οι Ευρωπαίοι συμφώνησαν με τις άλλες δύο ομάδες στα 12 από τα 15 γεγονότα ζωής, που έκριναν σαν πιο στρεσογόνα, και με τους Αμερικάνους στα 18 από τα 20.

Ωστόσο, διαπιστώθηκαν ενδιαφέρουσες πολιτιστικές διαφορές σε σχέση με το στρες, που συνδέεται με τη συνταξιοδότηση. Οι Αμερικάνοι τοποθέτησαν τη συνταξιοδότηση στη δέκατη θέση, ανάλογα με τα ποσοστά αναπροσαρμογής, που έκριναν ότι χρειαζόταν, για να αντιμετωπίσουν το γεγονός αυτό. Σε αντίθεση, οι γαλλόφωνοι Ευρωπαίοι την κατέταξαν στη 17^η θέση. Αν και οι Ιάπωνες την τοποθέτησαν στην 11^η θέση, οι βαθμολογία τους σε M.A.Z. γι' αυτό το περιστατικό ήταν χαμηλότερη από εκείνη των Ευρωπαίων.

Γιατί η συνταξιοδότηση θεωρείται τόσο στρεσογόνο γεγονός για τους Αμερικάνους; Ίσως η απάντηση είναι ότι οι Αμερικάνοι, συχνά, αισθάνονται ότι «μπαίνουν στο ράφι», όταν αποσύρονται από την δουλειά τους και τους ενοχλεί η ιδέα, ότι θα αρχίσουν να εξαρτώνται από τα παιδιά τους. Σε αντίθεση, πολλοί Γάλλοι εργαζόμενοι διαβλέπουν θετικά τη συνταξιοδότηση τους με τη βεβαιότητα, ότι θα συνεχίσουν να μένουν με την οικογένεια τους και να λειτουργούν σαν «αφεντικό του νοικοκυριού τους». Στην Ιαπωνική

κοινωνία είναι, επίσης, παράδοση να τιμούν την «κεφαλή της οικογένειας» και σ' αυτό ίσως οφείλεται η χαμηλή βαθμολογία στη συνταξιοδότηση και σε άλλα γεγονότα ζωής, τα οποία δεν αναστατώνουν ή απειλούν την οικογενειακή ζωή.

Η κλίμακα αυτή δέχτηκε κατά καιρούς πολλές κριτικές, γιατί τα διάφορα γεγονότα της ζωής ερμηνεύονται συνήθως διαφορετικά από τον καθένα μας και έχουν διαφορετική επίδραση από άτομο σε άτομο.

Ταξινόμηση των στρεσογόνων γεγονότων ζωής (πίνακας)

Επισκόπηση Πρόσφατων Εμπειριών

Περιστατικά της ζωής	Μονάδες Αλλαγής Ζωής
Θάνατος συζύγου	100
Διαζύγιο	73
Συζυγική διάσταση	65
Καταδίκη σε φυλάκιση	63
Θάνατος στενού συγγενικού προσώπου	63
Προσωπικός τραυματισμός ή αρρώστια	53
Γάμος	50
Απόλυση από την εργασία	47
Συζυγική επανασυμφιλίωση	45
Συνταξιοδότηση	45
Αλλαγές στην υγεία ενός μέλους της οικογένειας	44
Εγκυμοσύνη	40
Σεξουαλικές δυσκολίες	39
Απόκτηση ενός καινούργιου μέλους στην οικογένεια	39
Επαγγελματική αναπροσαρμογή	39
Αλλαγές στην οικονομική κατάσταση	38
Θάνατος στενού φίλου	37
Αλλαγή σε διαφορετικό είδος δουλιάς	36
Αλλαγή στον αριθμό των προστριβών με το (τη) σύζυγο	35
Υποθηκευτικό δάνειο πάνω από 500.000 δρχ.	31
Κατάσχεση της υποθήκης	30
Αλλαγές στις επαγγελματικές ευθύνες	29
Αποχώρηση του γιου ή της κόρης από το σπίτι	29
Προστριβές με τα πεθερικά	29
Εξαιρετικό ατομικό επίτευγμα	28
Η σύζυγος αρχίζει ή σταματάει να εργάζεται	26
Έναρξη ή τέλος φοίτησης σε σχολή	26
Αλλαγές στις συνθήκες ζωής	25
Αναθεώρηση προσωπικών συνηθειών	24
Προβλήματα με τον εργοδότη	23
Αλλαγή ωραρίου ή συνθηκών εργασίας	20
Αλλαγή τόπου διαμονής	20
Αλλαγή σχολείου	20
Αλλαγή του τρόπου αναψυχής	19
Αλλαγή στις εκκλησιαστικές συνήθειες	19
Αλλαγή στις κοινωνικές δραστηριότητες	18
Υποθήκη ή δάνειο λιγότερο από 500.000 δρχ.	17
Αλλαγή στις ώρες του ύπνου	16
Αλλαγή στον αριθμό των μελών των οικογενειακών συγκεντρώσεων	15
Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής	15
Διακοπές	13
Περίοδος Χριστουγέννων	12
Μικρές παραβάσεις του νόμου	11

1.7 Στρες: Αντιδράσεις και Συμπτώματα

Η ικανότητα αντιμετώπισης και χειρισμού του στρες, είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ο τρόπος που βλέπει το άτομο μια κατάσταση και η σωματική του υγεία, είναι δύο σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το πώς ανταποκρίνεται σε ένα γεγονός που δημιουργεί στρες ή σε καταστάσεις επαναλαμβανόμενου στρες.

Τα γονίδια και οι πρώτες εμπειρίες στη ζωή ενός ατόμου, επηρεάζουν τον τρόπο χειρισμού του στρες από τον καθένα μας. Φαίνεται ότι ακόμη η εμβρυϊκή ζωή στη μήτρα της μητέρας του, παίζει ρόλο στην απάντηση του οργανισμού του στο στρες. Επίσης οι πρώτες παιδικές εμπειρίες, γεγονότα όπως η κακοποίηση ή η παραμέληση ενός παιδιού, αφήνουν τα σημάδια τους όσον αφορά στο στρες, για όλη τη ζωή.

Εκτός από τις αρνητικές συνέπειες λόγω των ορμονών του ίδιου του στρες, είναι δυνατόν ορισμένες συμπεριφορές με υπερβολική αντίδραση που το συνοδεύουν, να επιδεινώνουν τις αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Τέτοιες συμπεριφορές περιλαμβάνουν την υπερφαγία, το κάπνισμα, την κατάχρηση αλκοόλ, την απουσία σωματικής άσκησης.

Πως αντιδρά το σώμα στο στρες;

Το σώμα μπορεί να αντιδρά στο στρες με διάφορους τρόπους είτε άμεσους είτε μακροπρόθεσμους.

Η πιο γνωστή αντίδραση είναι η αυτή της «εφόρμησης ή απόδρασης» (αντίδραση μάχης ή φυγής), η οποία παρατίθεται παρακάτω. Στην περίπτωση αυτή το σώμα αντιδρά στο στρες, απελευθερώνοντας στο αίμα ορμόνες του στρες όπως η κορτιζόνη και η αδρεναλίνη. Οι ορμόνες αυτές αυξάνουν τη συγκέντρωση, βελτιώνουν την ικανότητα αντίδρασης και τη δύναμη. Ταυτόχρονα αυξάνουν το ρυθμό της καρδιάς, ψηλώνουν την πίεση, ενδυναμώνουν τη μνήμη και το σύστημα άμυνας του οργανισμού.

(National Institute of Mental Health, National Council on Family Relations , British Psychological Society, http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1925)

Το 1914 ο Cannon περιέγραψε την αντίδραση του ανθρώπου στον κίνδυνο με τις λέξεις «fight or flight», που στη γλώσσα μας μεταφράζονται μάχη ή φυγή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που ο άνθρωπος αντιδρά στους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα του ατόμου. Υπάρχουν τρεις κύριοι τρόποι αντίδρασης-ανταπόκρισης: Μάχη, Φυγή, Ξεγλίστρημα. Αυτές οι ανταποκρίσεις δεν είναι πάντοτε απαραίτητο να γίνονται αυτόματα αλλά μπορεί να με τη χρήση της λογικής να γίνεται αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων που είναι διαθέσιμες και μετά να γίνεται

επιλογή του τρόπου αντιδράσης. Το σημαντικό είναι να είμαστε ικανοί να χρησιμοποιούμε κάθε μία από αυτές τις τακτικές ανάλογα με την κατάσταση.

Η άκριτη κατάχρηση ενός τύπου ανταπόκρισης στους στρεσογόνους παράγοντες, κυρίως από συνήθεια, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα αυξήσει τα επίπεδα του στρες που βιώνει το άτομο.

Η τακτική της μάχης

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι αντίδρασης με την τακτική της μάχης.

Η εξωτερική μάχη. Η εν θερμώ φιλόδοξη τακτική ακολουθείται από ενεργητικά και με υψηλές ικανότητες άτομα που έχουν την τάση να συσσωρεύουν επιτυχίες του στόχου. Είναι συνήθως ανυπόμονα άτομα, αισθάνονται συνεχώς πίεση χρόνου, προχωρούν προς τον επόμενο στόχο πριν ολοκληρώσουν τον προηγούμενο είναι συνήθως εργασιομανείς και έχουν δυσκολία να χαλαρώνουν. Στην χειρότερη περίπτωση είναι επιθετικοί και μονίμως εκνευρισμένοι.

Η εσωτερική μάχη. Στην περίπτωση αυτή το άτομο ανταποκρίνεται με μάχη η οποία όμως δεν εκφράζεται εξωτερικά. Αντίθετα φαίνεται ότι έχει τον πλήρη έλεγχο και ότι δε δίνει σημασία στο συμβάν ενώ εσωτερικά τον απασχολεί για αρκετό διάστημα και κατατρώγεται μ' αυτό. Συνήθως τα άτομα αυτά είναι τύποι που είναι μεθοδικοί, ακριβείς, τακτικοί και συνεπείς. Φαίνονται σα να μην έχουν συναισθήματα και στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικοί και να διακατέχονται από σκέψεις οι οποίες επαναλαμβανόμενα γυρίζουν στο μυαλό τους. Έχουν δυσκολία να παραβλέπουν γεγονότα που κεντρίζουν την ανάγκη ότι πρέπει να έχουν πάντα τον έλεγχο ακόμη και στις πιο προσωπικές στιγμές.

Η τακτική της φυγής

Η ανταπόκριση εδώ έχει σα στόχο να αποφύγει το στρεσογόνο παράγοντα. Αυτός ο τύπος ανταπόκρισης μπορεί να οδηγήσει σε καχύποπτη συντηρητική συμπεριφορά και να δείχνει τον εαυτό του σαν ευάλωτο, εξαρτημένο και μαλθακό. Τέτοιοι τύποι ανθρώπων μπορεί να αισθάνονται ότι βρίσκονται στο έλεος των άλλων και παρασύρονται από στον προσωπικό τους χώρο όπου κρύβονται ή κλείνονται στον εαυτό τους απομονωμένοι και καχύποπτοι.

Η τακτική του ξεγλιστρήματος.

Η τακτική αυτή μπορεί να περιγράψει σαν «γίνομαι ένα με ή γλιστρώ μαζί με το ερέθισμα της στιγμής». Ούτε μάχη, ούτε φυγή. Το άτομο φαίνεται ανεκτικό και προσαρμοστικό σε κάθε αλλαγή που αντιμετωπίζει και δείχνει χαμαιλεοντισμένο.

Η υπερβολική χρήση αυτής της τακτικής συνήθως οδηγεί σε απρόβλεπτη συμπεριφορά ανάλογα με την εικόνα που έχει διαμορφώσει το άτομο για όλη την κατάσταση, δείχνει άνθρωπο χωρίς σταθερές κλίμακες αξιών.

Τι γίνεται όταν έχουμε συνέχεια στρες;

Μια ιστορία του χθες.

Στη ζούγκλα ένας άνθρωπος, ακούει τα φύλλα να θροΐζουν. Η αδρεναλίνη ανεβαίνει, οι παλμοί της καρδιάς αυξάνονται, οι αισθήσεις οξύνονται και το σώμα είναι έτοιμο για «μάχη ή φυγή». Οι αισθήσεις δίνουν την πληροφορία στον εγκέφαλο ότι πρόκειται για σαρκοφάγο ζώο και αμέσως επιλέγεται η λύση «φυγή». Όταν βρεθεί σε ασφαλές σημείο, λήγει ο συναγερμός. Μια άλλη βιοχημική διαδικασία θα αρχίσει στον οργανισμό για να επαναφέρει τις λειτουργίες στο φυσιολογικό τους επίπεδο. Το μυϊκό σύστημα θα χαλαρώσει, τα αγγεία θα διασταλούν και το σύστημα εσωτερικού ελέγχου θα «επιθεωρήσει» τις «ζημιές» και θα αρχίσει την ίαση.

Μια ιστορία του σήμερα

Ένας άνθρωπος δουλεύει ήσυχα μέχρι τη στιγμή που χτυπάει το τηλέφωνο. Η φωνή του διευθυντή είναι κοφτή, ζητάει άμεση συνάντηση. Το σύστημα συναγερμού λαμβάνει το μήνυμα κίνδυνος: «Μάχη» ή «φυγή»; Οι παλμοί ανεβαίνουν, το μυϊκό σύστημα μπαίνει σε ετοιμότητα, οι αισθήσεις οξύνονται. Στο γραφείο του ο διευθυντής τον επιπλήττει κι εκείνος, καθισμένος ακίνητος σε μια καρέκλα, βάλλεται χωρίς δυνατότητα «μάχης» ή «φυγής». Η κατάσταση ετοιμότητας παρατείνεται, συσσωρεύοντας ένταση στο σώμα χωρίς εκτόνωση. Στο τέλος της συνάντησης δεν υπάρχει ασφάλεια ώστε να τελειώσει ο συναγερμός. Ο κίνδυνος συνεχίζεται το μυϊκό σύστημα συνεχίζει την ετοιμότητα και γεμίζει τοξίνες από την «απαγόρευση» κίνησης και αντίδρασης, γιατί ποιος έχει την δυνατότητα να αρχίσει να τρέχει ή να χτυπάει ένα σάκο του μποξ μετά από μια τέτοια συνάντηση; Έτσι, οι σκέψεις που ακολουθούν, οι φόβοι, ο καταπιεσμένος θυμός μετατρέπουν μια φυσιολογική προστατευτική λειτουργία, όπως είναι δηλαδή το στρες, σε τοξική. Δεν παρέχεται περίοδος ανάπαυσης, επιθεώρησης των ζημιών ούτε ίασης.

Στην ιστορία που αναφέρεται το «χθες», ο άνθρωπος σε καταστάσεις απειλής αντιδρούσε αυτόματα με φυγή ή επίθεση στον εχθρό. Το στρες του λοιπόν διαρκούσε συνήθως λίγη ώρα. Σήμερα, όμως, ο άνθρωπος βρίσκεται σε συνεχές στρες. Στη δεύτερη ιστορία, λοιπόν, η ένταση στη δουλειά ενδέχεται να διαρκέσει αρκετές μέρες, εβδομάδες ή και μήνες. Επιπλέον, το πρόβλημα με τον εργοδότη είναι πολύ πιθανό να μην αποτελεί και το μοναδικό στρεσογόνο ερέθισμα που αντιμετωπίζει ο ήρωας της ιστορίας. Στην σύγχρονη κοινωνία ο πολύπλοκος και γρήγορος καθημερινός τρόπος ζωής (η δουλειά, οι οικογενειακές ευθύνες, οι λογαριασμοί κλπ) έχει δυστυχώς μεγάλες επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα της ζωής, καθώς οι ορμόνες του στρες συνεχίζουν να κατακλύζουν τον οργανισμό μας και μένουν συνεχώς στο αίμα και στους ιστούς. **Ο οργανισμός του ανθρώπου δεν είναι «σχεδιασμένος» για να αντιμετωπίζει το χρόνιο στρες.** Δεν είναι φτιαγμένος για να βρίσκεται συνεχώς στο κόκκινο. Όλοι –άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο- έχουν κάποια όρια. **Όταν μάλιστα βρισκόμαστε συχνά υπό πίεση, κάποια στιγμή ανάλογα με το πόσο ευαίσθητο είναι το κάθε άτομο στο στρες** (γενετική προδιάθεση, εξάσκηση, φιλοσοφική τοποθέτηση απέναντι στη ζωή κλπ.) **ένα από τα συστήματα του οργανισμού** (καρδιαγγειακό, πεπτικό, ενδοκρινικό κλπ.) **θα βγει εκτός μάχης.** το ποιο σύστημα θα νοσήσει εξαρτάται πάλι από γενετικές προδιαγραφές, από το είδος του στρες και από το πώς το αντιμετωπίζει το άτομο σε συναισθηματικό επίπεδο.

Το χρόνιο ή μακροπρόθεσμο στρες σε αντίθεση με το βραχυπρόθεσμο, θέτει διάφορα προβλήματα. Εάν ο οργανισμός βρίσκεται κατ' επανάληψη αντιμέτωπος με προκλήσεις στρες και παράγει συνεχώς ψηλά επίπεδα ορμονών του στρες, δεν έχει χρόνο να ανακάμψει και να αναζωογονηθεί.

Σε τέτοιες περιπτώσεις η συνεχής έκθεση στο στρες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Τα συμπτώματα του χρόνιου στρες ή Πώς το χρόνιο στρες μπορεί να βλάπτει την υγεία μας;

Οι σωματικές αντιδράσεις στο στρες όταν αυτό είναι σύντομης διάρκειας, έχουν θετικές επιδράσεις στον οργανισμό μας. Όταν όμως το σώμα εκτίθεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα στο στρες, η παραγωγή και κυκλοφορία ψηλών ποσοτήτων ορμονών του στρες, έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας.

Οι μακροχρόνιες επιδράσεις του χρόνιου στρες, καταπονούν και φθείρουν τον οργανισμό. Μερικά από τα συχνότερα προβλήματα περιλαμβάνουν:

1. **Πεπτικό σύστημα:** Οι πόνοι στο στομάχι είναι συχνοί λόγω καθυστέρησης της κένωσης του στομαχιού. Επίσης παρατηρείται διάρροια λόγω υπερβολικής δραστηριότητας του παχέος εντέρου

2. **Παχυσαρκία:** Παρατηρείται αύξηση της όρεξης που οδηγεί στην παχυσαρκία. Η παχυσαρκία είναι μια σύγχρονη μάστιγα που προκαλεί πολλές σοβαρές ασθένειες όπως καρδιοπάθειες, καρκίνο, διαβήτη, ψηλή πίεση, καρκίνο, σεξουαλικά προβλήματα

3. **Ανοσοποιητικό σύστημα:** Μείωση των δυνατοτήτων του συστήματος άμυνας του οργανισμού. Το αποτέλεσμα είναι περισσότερη ευπάθεια σε μολύνσεις όπως κρυολόγημα, γρίπη, έρπητας και άλλες

4. **Νευρικό σύστημα:** Άγχος, κατάθλιψη, αϋπνία, απώλεια ενδιαφέροντος για σωματική άσκηση. Η μνήμη και η ικανότητα λήψης αποφάσεων, μπορεί να επηρεαστεί

5. **Καρδιακό και αγγειακό κυκλοφορικό σύστημα:** Αύξηση της πίεσης, του ρυθμού της καρδιάς, των λιπιδίων του αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια). Αύξηση της γλυκόζης αίματος ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες. Μεγαλύτερη όρεξη που οδηγεί σε υπερφαγία και κίνδυνο παχυσαρκίας. Το σύνολο των παθολογικών αυτών αντιδράσεων δημιουργούν τις προϋποθέσεις για καρδιοπάθεια, αρτηριοσκλήρυνση, διαβήτη και παχυσαρκία

Πώς θα το καταλάβετε ότι έχετε στρες;

Τα συναισθήματα που συνοδεύουν το βραχυπρόθεσμο στρες, περιλαμβάνουν ανυπομονησία, ανησυχίες, νευρικότητα, αφηρημάδα, στεναχώρια και ένταση.

Όταν το επίπεδο στρες μεγαλώνει ή διαρκεί για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, είναι δυνατό να παρουσιαστούν επιπρόσθετα σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα όπως:

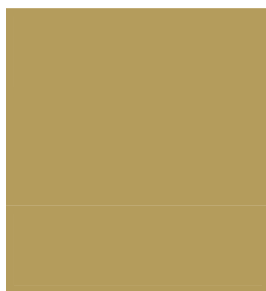
1. Κόπωση, καταπόνηση
2. Κατάθλιψη
3. Πόνος στο στήθος με αίσθημα πίεσης
4. Ταχυκαρδία
5. Ζαλάδες, τρέμουλο, δύσπνοια
6. Ανωμαλίες της περιόδου, στυτικές δυσλειτουργίες, απώλεια σεξουαλικής διάθεσης (ερωτικής ορμής, λίμπιντο)

Τα συμπτώματα που προκαλούνται από το χρόνιο στρες, περιπλέκονται από άλλα προβλήματα (ανορεξία ή υπερφαγία, κακός ύπνος), με σοβαρές συνέπειες για την υγεία. (National Institute of Mental Health, National Council on Family Relations British Psychological Society http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1925)

Τα συμπτώματα του έντονου στρες

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα: *στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα*. Ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους. Έτσι, αποτέλεσμα του στρες μπορεί να είναι ορισμένες δυσκολίες ή δυσχέρειες, όπως:

Συναίσθημα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	Σκέψη του είδους: «δεν θα τα καταφέρω»	Παρορμητικότητα	Εφίδρωση
Ανησυχία	Σκέψη του είδους: «θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται, επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	Σκέψη του είδους: «δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Έλλειψη οργανωτικότητας	Συχνουρία / διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ό,τι άσχημο του συμβαίνει	Αναποφασιστικότητα	Χέρια που τρέμουν



Υπερβολικές
απαιτήσεις από τους
άλλους

Απώλεια χιούμορ

Ξηροστομία

Μερικές φορές τα συμπτώματα του στρες γίνονται έντονα και παίρνουν τη μορφή προβλημάτων στη λειτουργικότητα και υγεία. Στήνεται ένας φαύλος κύκλος άγχους και συμπτωμάτων, όπου το ένα επιτείνει το άλλο. Έτσι, η παραγόμενη ανησυχία και οι άλλες αρνητικές συνέπειες ξεφεύγουν από τον έλεγχό μας. Η πίεση που νιώθουμε γίνεται μεγαλύτερη και τα συμπτώματα στη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και στο σώμα μας ακόμα πιο έντονα:

Συναίσθημα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Θλίψη	Η σκέψη 'κολλάει' σε κάτι	Δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα που απολάμβαναμε παλιότερα	Δυσκολίες στον ύπνο
Άγχος	Σκέψη του είδους: «πρέπει να κάνω αυτό, πρέπει να κάνω και το άλλο, πρέπει...»	Αποφυγή καθηκόντων που προκαλούν άγχος	Κεφαλαλγίες και άλλοι πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος
Σύγχυση	Σκέψη του είδους: «χάλια τα πήγα»	Υπερβολικές αντιδράσεις σε μικρές αντικειμενικά ενοχλήσεις	Διαρκές αίσθημα κόπωσης ή εξάντλησης

Γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων (π.χ. ευφορία - άγχος)	Φοβόμαστε για το χειρότερο	Απρόβλεπτες αντιδράσεις	Αίσθημα πνιγμού και δυσκολία στην αναπνοή / λιποθυμικές τάσεις
Θυμός		Επιθετικότητα	Ταχυπαλμίες
Έντονη ανησυχία για το μέλλον		Απώλεια της όρεξης ή υπερβολική όρεξη	Απώλεια ή αύξηση του σωματικού βάρους
		Δυσκολία στην εκφορά του λόγου	

Οι συνέπειες του ισχυρού στρες δε σταματούν, δυστυχώς, εδώ. Η ένταση της πίεσης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα και κινδύνους, όπως:

Συναισθήματα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Αίσθημα ακινητοποιήτου	Αδυναμία στη συγκέντρωση	Κοινωνική απόσυρση / απομόνωση	Συχνές αρρώστιες
Απαισιοδοξία	Προβλήματα μνήμης	Κατάχρηση ηρεμιστικών, αλκοόλ ή άλλων ουσιών	Χρόνιοι πόνοι σε διάφορα σημεία
Χαμηλό αυτοσυναίσθημα	Σκέψη του είδους: «η ζωή μου είναι χάλια»	<i>Αυτοκτονία</i>	<i>Καρκίνος</i>

Διαρκής ανησυχία / φοβίες	Αύξηση ατυχημάτων	Εγκεφαλικό
Κατάθλιψη		Καρδιοπάθειες

Προσοχή! Ακόμη και τα μικρής έντασης συμπτώματα θα πρέπει να σημειώνονται και να αντιμετωπίζονται. Συνήθως δεν δίνουμε σημασία, για παράδειγμα, σε πονοκεφάλους ή στομαχόπονους και αυτό κυρίως, επειδή τους αποδίδουμε αλλού (το καυσαέριο, το κρύο κτλ.) ή γιατί τους έχουμε πλέον συνηθίσει. Η αλήθεια είναι ότι τέτοια «μικρά» συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο ζωής που ακολουθούμε και ότι θα πρέπει να βρούμε τρόπους να χειριστούμε τις καθημερινές καταστάσεις κάπως διαφορετικά. (<http://www.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html>

Συμπτώματα του επεισοδιακού έντονου στρες: διαρκείς έντονοι πονοκέφαλοι, ημικρανίες, υπερένταση, πόνοι στο στήθος, καρδιοπάθεια.
(<http://www.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html>, National Institute of Mental Health, National Council on Family Relations British Psychological Society http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1925, <http://www.eduportal.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=179>)

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι προτού γίνει αποδεκτό ότι μια ενόχληση, σημείο ή σύμπτωμα οφείλεται στο στρες, είναι απαραίτητο με τη βοήθεια του γιατρού να αποκλεισθεί οποιαδήποτε άλλη σωματική ή ψυχική πάθηση που πιθανόν να υπάρχει.

Βλέπουμε λοιπόν ότι το πρόβλημα του στρες είναι πολύ συχνό. Επηρεάζει όλους τους ανθρώπους και μπορεί να προκαλείται από μεγάλο αριθμό καταστάσεων.

Τα σημεία και συμπτώματα που προκαλούνται είναι ευρέως φάσματος και μιμούνται πολλές άλλες ασθένειες.

Οι στρεσογόνες καταστάσεις μπορεί να έχουν διαφορετικές επιδράσεις από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Οι επιδράσεις του στρες στην υγεία εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο το βιώνει και το αντιμετωπίζει ο κάθε άνθρωπος.

(British Psychological Society - ποια είναι τα συμπτώματα του στρες National Institute of Mental Health, National Council on Family Relations British Psychological Society http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1925, <http://www.eduportal.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=179>, Stress Management, Δέσποινα Σαπουντζή-Κρέπια, Εκδόσεις "ΕΛΛΗΝ").

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

2.1 Το Προφίλ των Σχέσεων



Πολλοί από εμάς έχουμε παρακολουθήσει ή έχουμε συμμετάσχει σε συζητήσεις για τις δυσκολίες που εμπεριέχουν οι ανθρώπινες σχέσεις σήμερα. Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει και δεν έχουμε επαναλάβει φράσεις όπως «οι σχέσεις περνάνε κρίση», «οι ισορροπίες έχουν αλλάξει», «οι γυναίκες είναι πιο τολμηρές», «η εμπιστοσύνη έχει χαθεί», «οι άντρες έχουν χαθεί», «ο καθένας κοιτάει τον εαυτό του»;

Τι κρύβεται ωστόσο πίσω από όλο αυτό το διάλογο; Τι αντανακλά η σημερινή αγωνία των ανθρώπων γύρω από τις σχέσεις τους; Οι θεωρίες των κοινωνικών επιστημόνων συγκλίνουν στην

άποψη ότι οι αλλαγές στις σχέσεις των ανθρώπων και οι μεταβολές στην οικογενειακή λειτουργία και δομή είναι απόρροια των ανακατατάξεων που λαμβάνουν χώρα σε οικογενειακό επίπεδο. Εμβαθύνοντας περισσότερο στη σύγχρονη έρευνα, ανακαλύπτουμε το κεντρικό ερώτημα που διαπνέει πολλές από τις σημερινές μελέτες: βρισκόμαστε μπροστά στην παρακμή του θεσμού της οικογένειας και στην αλλοίωση των συντροφικών σχέσεων; Ή μήπως η σημερινή οικογένεια και οι σχέσεις αλλάζουν επειδή πρέπει να αλλάξουν; Μήπως αυτές οι αλλαγές δεν είναι παρά μια τυχαία προσαρμογή;

Σε τι διαφέρουν λοιπόν οι σχέσεις του τότε και του σήμερα; Γιατί υπάρχει τόσο μεγάλη σύγχυση γύρω από τους ρόλους και τις ισορροπίες μέσα σε μια σχέση;

Μεγάλη μερίδα των κοινωνικών επιστημόνων, οι οποίοι μελετούν την εξέλιξη των οικογενειακών σχέσεων και λειτουργιών σήμερα, συμφωνεί ότι στην καρδιά αυτών των μεταβολών βρίσκεται η αλλαγή του σκοπού που πλέον εξυπηρετεί ο θεσμός της οικογένειας. Ο σκοπός της ύπαρξης μιας οικογένειας υποδεικνύει αντίστοιχα τις αξίες που επικρατούν στους κόλπους της, καθορίζει τους ρόλους και τους κανόνες, ενώ προσδιορίζει τις προτεραιότητες που έχει κάθε οικογένεια.

Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον να δούμε την αναμόρφωση του σκοπού που εξυπηρετεί η οικογένεια στη διάσταση του χρόνου.

Σε παλαιότερες εποχές, αυτό που είχε αξία για την οικογένεια ήταν η επιβίωση της, η οποία όχι μόνο δεν ήταν εύκολη αλλά ούτε καν δεδομένη. Η οικογένεια έπρεπε να είναι δεμένη, ενωμένη και ισχυρή. Τα προσωπικά «θέλω» και οι ατομικές αξίες έπρεπε να θυσιαστούν προκειμένου η οικογένεια να τα καταφέρει και, σε κάποιες περιπτώσεις, να βοηθήσει ένα ή δύο από τα μέλη της να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν οικονομικά και κοινωνικά. Σε εκείνη τη φάση της εξέλιξης της οικογένειας, η προσήλωση στο θεσμό, η ομοφωνία, οι αυστηρές ιεραρχίες και ο σεβασμός στις πρεσβύτερες γενιές ήταν πολύ κεντρικά χαρακτηριστικά. Σύμφωνα λοιπόν με αυτούς τους «κανόνες», ήταν ευνόητο ότι κάθε μέλος θα έπρεπε να υποτάξει τις προσωπικές ανάγκες του στο συμφέρον της οικογένειας. Ο άντρας έπρεπε να εξασφαλίσει τα προς το ζην, η μητέρα να αναθρέψει τα παιδιά και να φροντίσει το σπίτι, τα παιδιά να βοηθήσουν τους γονείς, οι γηραιότεροι να συμβουλέψουν και να καθοδηγήσουν.

Σήμερα τα δεδομένα είναι πολύ διαφορετικά. Η τεχνολογική επανάσταση, η πρόοδος της Ιατρικής και οι οικονομικές αλλαγές αναμόρφωσαν δραστικά τον τρόπο ζωής του ατόμου και κατέστησαν την επιβίωση του ευκολότερη. Πλέον ο άνθρωπος δίνει έμφαση στην προσωπική ανάπτυξή του, ενώ στηρίζεται λιγότερο στην οικογένεια προκειμένου να εξελιχθεί οικονομικά και κοινωνικά. Αυτό που η κοινωνία προβάλλει σήμερα ως σημαντικό είναι η ατομική ανάπτυξη, η μόρφωση, η επαγγελματική καταξίωση, η κοινωνική ανέλιξη. Καθώς οι άντρες και οι γυναίκες εξοικειώνονται όλο και περισσότερο με την συνήθεια να «ζυγίζουν» τα ατομικά οφέλη και το κόστος κάθε δράσης τους, γίνεται όλο και δυσκολότερο να αγνοήσουν τις σημαντικές προσωπικές θυσίες που περιλαμβάνει η οικογένεια και, πολύ περισσότερο, ο γονεϊκός ρόλος κάτω από τις σύγχρονες συνθήκες ζωής. Η προσφορά για την οικογένεια δεν είναι πλέον αυτονόητη.

Οι αλλαγές αυτές εξηγούν σε σημαντικό βαθμό την ασάφεια και την σύγχυση αναφορικά με τους ρόλους μέσα στην οικογένεια και στις διαφυλικές σχέσεις. Αν ο καθένας μπορεί να αναπτυχθεί ατομικά, τότε γιατί χρειάζεται ένα σύντροφο; Ίσως ο σύγχρονος άνθρωπος αναρωτιέται γιατί θα πρέπει να εμπλακεί σε μια σχέση και, πολύ περισσότερο, να δεσμευτεί σε αυτή όταν αυτό συνεπάγεται το συμβιβασμό, το σεβασμό της επιθυμίας του άλλου, την αναβολή των προσωπικών επιδιώξεων του και πολλές φορές το συναισθηματικό κόστος της μη εκπλήρωσης των προσωπικών προσδοκιών του.

Με άλλα λόγια, ο σύγχρονος άνθρωπος αναζητά και χρειάζεται να αναθεωρήσει το σκοπό της οικογένειας σήμερα. Και παρόλο που οι περισσότεροι από εμάς δηλώνουμε πως δεν έχουμε την απάντηση, η έρευνα φαίνεται να δίνει ουσιαστικά συμπεράσματα: ο κυριότερος λόγος που ο σύγχρονος άντρας και η σύγχρονη γυναίκα θα επέλεγαν να παντρευτούν είναι η κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών που προσδοκούν ότι θα τους προσφέρει ο γάμος. Η ανάλυση των στοιχείων δείχνει ότι το κύριο κίνητρο για ένα γάμο δεν είναι πια η επιβίωση, δεν είναι η γέννηση παιδιών ούτε το σεξ, αλλά η ανάγκη για συναισθηματικό μοίρασμα και συντροφικότητα.

2.2 Η Νοοτροπία και η Προσωπικότητα

Η ευτυχία στο γάμο εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά της νοοτροπίας και της προσωπικότητας των συζύγων.

Όμως ποιος είναι ρόλος της νοοτροπίας και της προσωπικότητας, των δύο αυτών βασικών παραγόντων που καθορίζουν τις σχέσεις στο ζευγάρι, στα διάφορα στάδια δημιουργίας, ωρίμανσης και εξέλιξης του ζευγαριού;



Η επιλογή του συντρόφου ή του συζύγου γίνεται όταν υπάρχουν όμοια χαρακτηριστικά νοοτροπίας και προσωπικότητας με τρόπο που οι αντιθέσεις να έλκουν και να αλληλοσυμπληρώνουν ή όταν υπάρχουν ομοιότητες;

Δηλαδή είναι οι ομοιότητες ή οι αντιθέσεις του ψυχικού κόσμου των συζύγων που οδηγούν σε ευτυχία στο γάμο;

Τα ερωτήματα αυτά απασχόλησαν ψυχολόγους που διερεύνησαν την επιρροή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και νοοτροπίας στην ποιότητα των σχέσεων σε 291 νύπαντρα ζευγάρια.

Σε μια από τις μεγαλύτερες και πλέον ολοκληρωμένες μελέτες της ψυχολογίας των σχέσεων του ζευγαριού και του γάμου, οι ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Iowa, εξέτασαν τα ζητήματα της επιλογής του συζύγου, το ρόλο που παίζουν τα όμοια ή αντίθετα χαρακτηριστικά, την εξέλιξη των σχέσεων στο γάμο και το βαθμό ευτυχίας που ένιωθαν τα ζευγάρια στο γάμο τους.

Τα ευρήματα τους είναι ενδιαφέροντα και βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της δημιουργίας και εξέλιξης των ανθρωπίνων σχέσεων, ιδιαίτερα στον ευαίσθητο τομέα του γάμου:

1. Οι άνθρωποι ελκύονται και έχουν τάση να παντρεύονται άτομα που έχουν μαζί τους κοινά σημεία όσον αφορά στη νοοτροπία, στη θρησκεία, στις αξίες και στα πιστεύω. Το γεγονός αυτό εξηγείται τουλάχιστον εν μέρει λόγω του ότι τα χαρακτηριστικά της νοοτροπίας, των αξιών, των πιστεύω και των θέσεων, εκδηλώνονται και φαίνονται εύκολα από τα αρχικά στάδια δημιουργίας μιας σχέσης. Επιπρόσθετα τα χαρακτηριστικά αυτά του ψυχικού κόσμου είναι βασικά στη ζωή των ανθρώπων

2. Οι σύζυγοι είχαν πολλές ομοιότητες στον τομέα της νοοτροπίας, των αξιών, της θρησκείας και των πιστεύω τους. Αυτό εξηγείται λόγω του ότι τα χαρακτηριστικά αυτά είναι απαραίτητο να είναι σε μεγάλο βαθμό όμοια για να μπορέσει να δημιουργηθεί η σχέση. Είναι επίσης πιο εμφανή στα αρχικά στάδια γένεσης της σχέσης

3. Όμως οι ομοιότητες στην προσωπικότητα είναι εκείνες που έχουν τον καθοριστικό και σπουδαιότερο ρόλο στο κατά πόσο ένα ζευγάρι θα έχει μακροπρόθεσμα ένα ευτυχισμένο γάμο ή όχι

4. Τα χαρακτηριστικά σε σχέση με την προσωπικότητα χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να γίνουν αντιληπτά από τους συζύγους. Τα χαρακτηριστικά αυτά της προσωπικότητας είναι η αφοσίωση, η πιστότητα, η προσκόλληση, η ευσυνειδησία, η εξωστρέφεια, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα

5. Οι ομοιότητες μεταξύ των συζύγων στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και όχι οι ομοιότητες στον τομέα της νοοτροπίας και των αξιών, έχουν βασικό ρόλο στην ικανοποίηση και στην ευτυχία στο γάμο

Βλέπουμε λοιπόν ότι αντίθετα με τη λαϊκή ρήση ότι τα αντίθετα έλκονται, στην πραγματικότητα είναι οι ομοιότητες στη νοοτροπία και στις αξίες που οδηγούν στη δημιουργία των σχέσεων.

Μετά όμως από τα πρώτα στάδια είναι εκείνα τα ζευγάρια που έχουν όμοια χαρακτηριστικά προσωπικότητας που θα έχουν μια πιο ευτυχή γαμήλια ζωή.

Όταν μετά από τις αρχικές ομοιότητες δημιουργηθεί η σχέση και ο γάμος, στη συνέχεια θα επέλθουν αναπόφευκτα οι δυσκολίες της ζωής. Χρειάζεται συνεργασία και συντονισμός μεταξύ των συζύγων για να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις πολλαπλές κρίσεις που θα έχουν να περάσουν μαζί.

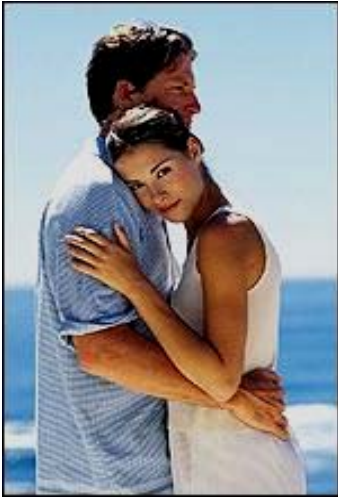
Εάν οι ομοιότητες της νοοτροπίας που τους έφεραν μαζί συνοδεύονται και από ομοιότητες στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τότε οι πιθανότητες τους να έχουν ένα ευτυχισμένο γάμο είναι πολύ μεγαλύτερες.

Η γνώμη μας είναι ότι τα δεδομένα αυτά μπορούν να αποτελέσουν τη βάση μιας καλύτερης κατανόησης των σχέσεων που οδηγούν στο γάμο, της μακροχρόνιας εξέλιξης των σχέσεων των συζύγων και του αισθήματος ευτυχίας στο γάμο.

Η κατανόηση των πολύπλοκων αυτών μηχανισμών που χαρακτηρίζουν την έγγαμη ζωή και η ανάλυση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των συζύγων θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην επίλυση δυσκολιών στην έγγαμη ζωή.

Βιβλιογραφία: Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple-Centered Approach., Journal of Personality and Social Psychology 2005;88(2)304-326, Φεβρουάριος 2005. American Psychological Association , \Relate - the relationship people (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1570)

2.3 Χαρακτηριστικά μιας Υγιούς Συζυγικής Ζωής



Η ευτυχία σε ένα ζευγάρι δεν είναι κάτι που έρχεται τυχαία. Πρόκειται για ένα πολύτιμο αγαθό που αποκτιέται με κατανόηση για τις ανάγκες και ευαισθησίες του άλλου και με συνεχή προσπάθεια.

Ένα από τα βασικά μυστικά των ευτυχισμένων ζευγαριών, που πρέπει όλοι να ξέρουμε, είναι ότι δεν είναι πάντα ευτυχισμένα. Δεν είναι όλοι μέρα τρυφεροί μεταξύ τους, αγκαλιάζονται, συμπεριφέροντε με ευγένεια και αλληλοσεβασμό. Έχουν τις αρνητικές τους στιγμές, τις

λογομαχίες τους και την ανταλλαγή πικρόχολων σχολίων.

Όμως εκείνο που διαφοροποιεί τους δυο του ευτυχισμένου ζευγαριού είναι ότι ξέρουν μέχρι ποιο σημείο μπορούν να φτάσουν. Βάζουν νερό στο κρασί τους και συχνά επανέρχονται για να ισορροπήσουν την κατάσταση με μια καλή δόση θετικής επικοινωνιακής συμπεριφοράς.

Το τέλειο ζευγάρι δεν υπάρχει. Ο άντρας και η γυναίκα σένα ευτυχισμένο ζευγάρι, μπορεί μάλιστα να μαλώνουν μεταξύ τους κάθε μέρα. Δεν είναι ο αριθμός των καυγάδων που έχει σημασία στην σχέση ενός ζευγαριού αλλά ο τρόπος με τον οποίο μαλώνουν.

Μερικές βασικές αρχές που θα στηρίζουν διαχρονικά τη συζυγική σχέση κτίζοντας ένα καλύτερο μέλλον για το ζευγάρι και κατ' επέκταση την οικογένεια είναι:

1. Εκτίμηση, σεβασμός, αναγνώριση της προσφοράς του άλλου
2. Υποστήριξη στον άλλο για την επίτευξη των στόχων του
3. Όταν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις ή ακόμη διαμάχες, οι αντιπαραθέσεις να γίνονται με δίκαιο, πολιτισμένο τρόπο
4. Επιθυμία για συγχώρεση. Κανένας δεν είναι τέλειος και να είστε πρόθυμοι να συγχωράτε τον άλλο
5. Ευγενική συμπεριφορά του ενός προς τον άλλο
6. Δώστε χρόνο καθημερινά για να μοιραστείτε με το ταίρι σας τα όνειρα, τις επιθυμίες, τις επιδιώξεις, τους στόχους σας

7. Καθίστε μαζί για λίγο τουλάχιστο κάθε μέρα για να μιλήσετε για διάφορα προβλήματα για να βελτιώσετε την επικοινωνία μεταξύ σας

8. Αποφασίζετε μαζί για τα οικονομικά, τα παιδιά σας, τις διακοπές

9. Αφιερώστε χρόνο για να έχετε μαζί στιγμές ρομαντικές και οικειότητας

10. Μιλήστε για τις καθημερινές σας εμπειρίες και μην ξεχνάτε να γελάτε μαζί τουλάχιστο μια φορά κάθε μέρα

Συμπερασματικά λοιπόν, όλα τα παραπάνω είναι θεμελιώδη χαρακτηριστικά μιας υγιούς συζυγικής ζωής.

Βιβλιογραφία: Men's Health Forum, National Institute of Mental Health, Women's Health Initiative, The National Healthy Marriage Resource Center, Journal of Marital and Family Therapy, (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910
http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2343, http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1748)

2.4 Πως Επιδρά ο Γάμος στην Ψυχική και Σωματική Υγεία του Ζευγαριού



Ο γάμος επιδρά σε πολλαπλά επίπεδα στην ζωή ενός ζευγαριού. Σύμφωνα με τους ειδικούς επιδρά θετικά στην μείωση του στρες, στο δίκτυο κοινωνικής στήριξης και αλληλοβοήθειας, στην μεγάλη οικονομική σταθερότητα, στην καλή και σταθερή σεξουαλική ζωή όπως επίσης κάνει και καλό ψυχικό μασάζ.

Αναλυτικότερα:

- Βοηθά στην μείωση του στρες.

Η μείωση και ο καλύτερος χειρισμός του στρες φαίνεται ότι είναι οι σημαντικότεροι λόγοι για τους οποίους οι παντρεμένοι με υγιείς συζυγικές σχέσεις, απολαμβάνουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Έχει άμεση επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα και το ενδυναμώνει, έτσι ώστε να εξαλείψει αποτελεσματικά αρρώστιες, λοιμώξεις, μολύνσεις και να κάνει το άτομο περισσότερο ανθεκτικό σε αυτές.

Οι ευθύνες και οι υποχρεώσεις χωρίζονται στα δύο και έτσι οι δυσκολίες αντιμετωπίζονται έγκαιρα.

Στην ευτυχισμένη γαμήλια ζωή δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μείωση του στρες. Οι οικονομικοί πόροι και των δύο, συναθροίζονται επιτρέποντας μια πιο άνετη ζωή με λιγότερο άγχος.

-Παρέχει ένα δίκτυο οικογενειακών και κοινωνικών δεσμών.

Το δίκτυο κοινωνικών σχέσεων διευρύνεται στους παντρεμένους. Ο καθένας στο ζευγάρι έχει το δικό του κύκλο φίλων και γνωστών όπως επίσης και την οικογένεια του.

Το διευρυμένο κοινωνικό και οικογενειακό δίκτυο, επιτρέπει μια καλύτερη αντιμετώπιση των κάθε μορφής δυσκολιών που αναπόφευκτα φέρνει σε όλους η ζωή.

Ο τρόπος ζωής και η συμπεριφορά γενικότερα αλλάζουν λόγω γάμου. Είναι γεγονός ότι η συζυγική ζωή συμβάλλει στην υιοθέτηση πιο υγιεινών τρόπων ζωής και λιγότερο επικίνδυνων συμπεριφορών.

-Παρέχει οικονομική σταθερότητα.

Όταν μοιράζονται τα οικονομικά βάρη οι δύο σύντροφοι, μπορούν πιο εύκολα να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους και να αποφύγουν τις όποιες συγκρούσεις λόγω οικονομικών δυσκολιών.

-Παρέχει καλή και σταθερή σεξουαλική ζωή.

Όταν ο κάθε σύντροφος φαίνεται ελκυστικότερος στα μάτια του άλλου, ανεβαίνουν τα επίπεδα των ενδορφινών στον οργανισμό δημιουργώντας ατμόσφαιρα ευφορίας και ηρεμίας. Ως εκ τούτου, επιβραδύνεται η γήρανση, και το άτομο παρουσιάζει μια πιο αισιόδοξη στάση για την ζωή.

Επίσης μειώνονται οι σεξουαλικές συμπεριφορές με επικίνδυνο χαρακτήρα που δυνητικά επιτρέπουν την προσβολή από σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες οι οποίες είναι δυνατόν ακόμη να απειλούν τη ζωή.

-Κάπνισμα και αλκοόλ.

Ερευνες έχουν δείξει ότι στους παντρεμένους μειώνονται το ποσοστό των καπνιστών και αυτών που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ.

-Κάνει καλό ψυχικό μασάζ.

Η γλώσσα του σώματος είναι ενδεικτική για το πόσο καλά ζει κάποιος στην ζωή του. Το άτομο που είναι επιρρεπές σε αλλεργίες, μολύνσεις, συχνούς πονοκεφάλους, έλκος, υπέρταση, κλπ, δηλώνει μέσω του σώματος του τη <<δυσαρέσκεια>> του απέναντι σε κάποιες προκλήσεις της ζωής. Τα παντρεμένα ζευγάρια που βρίσκουν στο πρόσωπο του συντρόφου τους ένα αποκούμπι, μια ασπίδα προστασίας για να μοιράζονται τις αντιξοότητες της ζωής, προσφέρουν στον εαυτό τους και στο σύντροφο τους το ψυχικό μασάζ που είναι απαραίτητο για τη καλή ποιότητα της σχέσης τους.



-Ο ρόλος του γάμου.

Υπάρχουν ζευγάρια που είτε ζουν μαζί είτε συνδέονται με μια πολύχρονη ολοκληρωμένη σχέση, χωρίς όμως να έχουν παντρευτεί. Έχει διερευνηθεί εάν κάτω από αυτές τις συνθήκες τα πλεονεκτήματα είναι τα ίδια όπως στις περιπτώσεις ζευγαριών που είναι παντρεμένα και έχουν υγιή συζυγική σχέση.

Φαίνεται ότι ο δεσμός του γάμου στο ζευγάρι, όπως καθορίζεται από τα κοινωνικά, νομικά και θρησκευτικά δεδομένα, επενεργεί θετικά στην ποιότητα ζωής των παντρεμένων.

Το γεγονός ότι δίνονται δεσμεύσεις και από τους δύο ενώπιον όλων, συγγενών φίλων και άλλων, για μια κοινή συζυγική ζωή, επιδρά τόσο στους ίδιους όσο και στους υπόλοιπους οι οποίοι με τον τρόπο τους συμβάλλουν για μια καλύτερη συζυγική ζωή.

Συμπερασματικά βλέπουμε ότι οι υγιείς συζυγικές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από αγάπη, αλληλοεκτίμηση, ισχυρό αίσθημα αφοσίωσης του ενός προς τον άλλο και καλή ποιότητα επικοινωνίας, είναι ευεργετικές για την ψυχική και σωματική υγεία των ανδρών και των γυναικών.

2.5 Ποια Είναι η Επίδραση της Αυτοεκτίμησης στη Σχέση των Συζύγων

Η αυτοεκτίμηση είναι μια σημαντική παράμετρος μέσω της οποίας ερμηνεύεται η συμπεριφορά του ενός συζύγου από τον άλλο.

Το πως αισθανόμαστε ότι μας αποδέχονται οι άλλοι, είναι βίωμα το οποίο έχει καθοριστικό ρόλο στις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις μας. Στη γαμήλια ζωή, στις σχέσεις του ζευγαριού, τα αισθήματα αυτά, έχουν ακόμη μεγαλύτερη επιρροή στην ποιότητα και στην εξέλιξη της συζυγικής σχέσης και κατά συνέπεια της οικογενειακής ζωής.

Η κατανόηση του τι συμβαίνει στον καθένα από εμάς, θα μπορούσε να μας βοηθά να καταλαβαίνουμε πως βλέπουμε εμείς τους άλλους και τι αναμένουμε από αυτούς. Έτσι θα είμαστε καλύτερα σε θέση να αναγνωρίζουμε την επιρροή διαφόρων αρνητικών ή θετικών γεγονότων στις σχέσεις μας και να προλαμβάνουμε αδικαιολόγητες επιπλοκές που συμβαίνουν λόγω δικών μας βιωμάτων και αντιλήψεων.

Τα μυστήρια των διαπροσωπικών σχέσεων όπως εξελίσσονται σε πραγματικό χρόνο στη ζωή, δεν είναι εύκολο να ανακαλυφθούν.

Έρευνες έχουν δείξει ότι γυναίκες και άντρες με χαμηλό βαθμό αυτοεκτίμησης



παρερμήνευαν τη συμπεριφορά του συντρόφου τους και τις συσχέτιζαν με τις δικές τους επιδόσεις στον επαγγελματικό ή οικογενειακό τομέα.

Συγκεκριμένα, επιστήμονες από τρία πανεπιστήμια (Buffalo, British Columbia και Edwardsville), αξιολόγησαν τα ημερολόγια 150 ζευγαριών, με στόχο να εξετάσουν πόσο οι επαγγελματικές επιτυχίες ή αποτυχίες επηρέαζαν την αντίληψη που είχε το κάθε μέρος του ζευγαριού όσον αφορά στην αποδοχή και αγάπη του από το ταίρι του.

Προέκυψαν τα ακόλουθα ενδιαφέροντα συμπεράσματα:

1. Οι άνθρωποι που έχουν χαμηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, αντιλαμβάνονταν ότι η αποδοχή και η αγάπη από το ταίρι τους, εξαρτάτο από την ποιότητα των επαγγελματικών τους αποτελεσμάτων
2. Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου βρέθηκε να είναι ο παράγοντας κλειδί για το πώς αντιλαμβάνονταν ότι το αποδεχόταν και το υποστήριζε το ταίρι του
3. Άνδρες και γυναίκες με χαμηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, ένιωθαν ότι η αγάπη που τους έτρεφε το ταίρι τους εξαρτάτο από τις καθημερινές τους επαγγελματικές επιτυχίες. Στις ημέρες που είχαν επιτυχίες, αισθάνονταν ότι το ταίρι τους, τους αγαπούσε περισσότερο
4. Γυναίκες με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, ένιωθαν ότι είχαν χαμηλότερο επίπεδο αποδοχής και αγάπης από το σύντροφο τους όταν είχαν αποτυχίες στο σχολείο ή στη δουλειά
5. Αντίθετα, άνδρες και γυναίκες με ψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, αισθάνονταν ότι η αγάπη του ταιριού τους ήταν άνευ όρων. Παρατηρήθηκε μάλιστα, ότι οι γυναίκες με ψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, ακόμη και στις μέρες που δήλωναν ότι είχαν αποτυχίες στη δουλειά τους, αισθάνονταν ότι το ταίρι τους, τις αγαπούσε περισσότερο

Τα ευρήματα αυτά, δείχνουν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση παρερμηνεύουν τη στάση και τη συμπεριφορά του συντρόφου τους και είναι δυνατόν να βιώνουν αισθήματα και καταστάσεις λόγω προσωπικών τους δυσκολιών που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

2.6 Τα πιο Συχνά Λάθη που Γίνονται και Αποξενώνουν το Ζευγάρι

Πριν το γάμο και ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια γνωριμίας μιας σχέσης, το ενδιαφέρον του ενός συντρόφου απέναντι στον άλλο διατηρείται έντονο και αμείωτο. Τα άτομα έχουν έντονη σεξουαλική επιθυμία, φροντίζουν τον εαυτό τους, ενδιαφέρονται για την επικοινωνία με τον σύντροφο τους και δίνουν το καλύτερο εαυτό τους. Τι συμβαίνει και συχνά παρουσιάζονται ανατροπές μετά το γάμο;

Οι δύο σύντροφοι πολλές φορές μέσα στο γάμο επαναπαύονται, θεωρούν ότι το πάθος θα



υπάρχει όπως και πριν, νοιώθουν ότι «τώρα πια βολεύτηκαν», ότι δεν χρειάζεται να προσπαθούν να κρατήσουν ζωντανό το ενδιαφέρον του ενός προς τον άλλο, εφόσον είναι πλέον ζευγάρι. Παραμελούν την εικόνα τους, μπαίνουν σε μία εικόνα συμβιβασμού, ξεχνούν τα «θέλω» τους χωρίς να προσπαθούν να αρέσουν στο σύντροφό τους. Από εκεί που υπήρχε η ανάγκη διεκδίκησης του άλλου, φαίνεται ότι ο σκοπός επιτεύχθηκε και εκεί σταματάνε όλα. Τελικά το

αποτέλεσμα ήταν πύρρειος νίκη; όταν το ζευγάρι νοιώθει ότι ο αγώνας του ήταν μέχρι να ανέβει τα σκαλιά της εκκλησίας και μετά επαναπαύεται αρχίζουν τα λάθη.

Μπαίνουν στη λογική του «παντρεμένου ατόμου» που δεν «χρειάζεται» πια να καταφεύγει σε τρόπους που θα κρατήσουν το ενδιαφέρον της σχέσης ψηλά. Παράλληλα, οι γρήγοροι και γεμάτοι άγχος ρυθμοί της ζωής, όπου ο άνδρας αλλά και η γυναίκα σήμερα, αναζητούν και διεκδικούν την καριέρα τους, δουλεύουν πολλές ώρες, με αποτέλεσμα όταν γυρίζουν στο σπίτι να νιώθουν κουρασμένοι ή να σκέφτονται τι άφησαν πίσω τους ατέλειωτο, ενώ για σεξ ούτε λόγος, η επιθυμία συντροφικότητας που εκφράζεται με λανθασμένους τρόπους, η ζήλια που είναι ότι χειρότερο υπάρχει σε μία σχέση, η οικονομική ανασφάλεια, η μονοτονία-ρουτίνα, η έλλειψη επικοινωνίας, ο ερχομός των παιδιών, η συνταξιοδότηση, η κατάθλιψη, η έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων, η «συνήθεια», η «ασφάλεια», το «βόλεμα», η παραμέληση της εμφάνισης, είναι μερικοί από τους λόγους που δημιουργούν ένταση στη ζωή του ζευγαριού, με αποτέλεσμα να χάνει ο ένας σύντροφος τη ψυχοσυναισθηματική του ισορροπία και το σεξουαλικό του ενδιαφέρον για τον άλλο, να χάνεται το πάθος στη σχέση. Αυτό έχει αντίκτυπο και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής.

Από βιβλίο: “Γάμος: Σχέση Στοργής ή Σχέση Οργής” Αντιγόνη Κεμερλιόγλου Εκδόσεις “ΠΟΡΦΥΡΑ”

2.7 Σημεία Προβληματισμού στο Γάμο

«Ο έρωτας είναι το ιδανικό και ο γάμος η πραγματικότητα. Η σύγκυση μεταξύ ιδανικού και πραγματικότητας δεν μένει ποτέ ατιμώρητη»



Το πρώτο που θα πρέπει να προβληματίσει ένα ζευγάρι είναι οι συνεχείς επικρίσεις και η επιθετική συμπεριφορά του ενός προς τον άλλο που συνήθως εκφράζεται με έντονους καυγάδες ή σχόλια γεμάτα δηλητήριο. Όταν ο ένας από τους δύο ή και οι δύο περιμένουν τον άλλο “στη γωνία” έτοιμοι για επίθεση ή για αρνητικά σχόλια για την συμπεριφορά, τις ικανότητες, την εμφάνιση, την επαγγελματική εξέλιξη, τη σεξουαλική συμπεριφορά και ειδικά για μικρές και ασήμαντες λεπτομέρειες, τότε είναι βέβαιο ότι ο γάμος τους έχει πάρει μια άσχημη τροπή. Η επιθετική συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένου θυμού που προκύπτει από την μεταξύ τους σχέση και δεν εκτονώνεται ή αποτέλεσμα συνεχούς δυσαρέσκειας και ανικανοποίητων προσδοκιών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τον να βάζει ο ένας τον άλλο κάτω από το μικροσκόπιο και να αναλύει την κάθε ασήμαντη κουβέντα ή συμπεριφορά ανάγοντας την σε ένα καινούργιο οικογενειακό δράμα αφού της δίνει καταστροφικές διαστάσεις!

Ένα δεύτερο σημείο προβληματισμού θα πρέπει να είναι η αίσθηση του ότι ζουν με ένα ξένο. Πιθανό, οι καυγάδες και τα προβλήματα των περασμένων χρόνων να έχουν απομακρύνει ένα ζευγάρι τόσο πολύ που να έχουν περιορίσει το γάμο τους σε μια απλή συγκατοίκηση χωρίς ουσιαστικά να έχουν το παραμικρό που να τους ενώνει. Η αποξένωση του ζευγαριού μπορεί να επέλθει και λόγω της αλλαγής της προσωπικότητας του καθενός με την πάροδο του χρόνου. Αυτό παρατηρείται πολύ συχνά σε ζευγάρια που παντρεύτηκαν σε μικρές ηλικίες και που δεν είχαν διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη

προσωπικότητα πριν από το γάμο και ακολούθησαν μια εντελώς διαφορετική πορεία εξέλιξης που τους οδήγησε στο διαζύγιο. Η αποξένωση έχει σαν κύριο χαρακτηριστικό της την σιωπή ή την έλλειψη οποιασδήποτε συζήτησης με ουσιαστικό νόημα.

Ένα άλλο σημείο που υποδηλώνει ότι ένας γάμος έχει αρχίσει να μπαίνει σε επικίνδυνα μονοπάτια είναι όταν οι σύζυγοι πλέον δεν μοιράζονται τα προβλήματα ή τις χαρές που μπορεί να βιώνουν, αλλά προτιμούν να τα πουν σε φίλους και συγγενείς ή αναγκάζονται να ψάξουν και να ρωτήσουν για το τι συμβαίνει στον άλλο μέσο των κοινών γνωστών και συγγενών. Αυτή η κατάσταση είναι αδιανόητη σε ένα υγιή γάμο όπου τα πάντα αποτελούν κοινό πρόβλημα ή κοινή επιτυχία του ζευγαριού.

Εάν το ζευγάρι καταλήξει στο να μη μοιράζεται τα βιώματα του, τότε μάλλον έχει πάρει το δρόμο του χωρισμού.

Ένας γάμος επίσης οδεύει προς της καταστροφή όταν ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι έχουν αρχίσει να μην ενδιαφέρονται για την εμφάνιση τους ή την υγιεινή τους. Αυτό δυστυχώς είναι το πρώτο βήμα προς την αναζήτητη επιβεβαίωσης που καταλήγει στην απιστία. Όταν οι παντρεμένοι φτάσουν στο σημείο να παραμελούν τον εαυτό τους τότε αυτό είναι ένα σημάδι εγκατάλειψης της ίδιας της μεταξύ τους σχέσης.

Όταν η τηλεόραση αντικαταστήσει το σεξ ή όταν ο καθένας προτιμά να περνάει ώρες μόνος του και απομονωμένος από τον άλλο, τότε μάλλον υπάρχει μια προσπάθεια άρνησης της πραγματικότητας που δυστυχώς για ακόμα μια φορά υποδηλώνει πως το ζευγάρι έχει χάσει την μεταξύ του επαφή ή την ανάγκη του για συντροφικότητα και επικοινωνία. Η συνεχής ενασχόληση με τα παιδιά σε βαθμό που παραμελείτε ο σύζυγος είναι επίσης μια ένδειξη ότι το ζευγάρι έχει αρχίσει να αποξενώνεται και να μπαίνει σε ένα φαύλο κύκλο με αμφίβολα αποτελέσματα.

Η ανάγκη του ενός ή και των δύο να βρίσκονται συνεχώς με παρέες και φίλους μη αντέχοντας ο ένας τον άλλο είναι επίσης ανησυχητική όπως και η συνεχής ανάγκη για ξεχωριστές εξόδους ή διακοπές. Φαινόμενα ,όπως ή ενασχόληση με chat με σκοπό μιας νέας γνωριμίας ή τα τηλεφωνήματα σε ροζ γραμμές ή γραμμές παρέας φανερώνουν ότι ο γάμος βαδίζει σταθερά προς την αποτυχία. Ένα ευτυχισμένο ζευγάρι δεν έχει την ανάγκη κάλυψης από υποκατάστατα! Και εδώ πρέπει να τονιστεί ότι από έρευνα που προέκυψε

στους χρήστες του Internet στην Ελλάδα , οι παντρεμένοι άντρες κυρίως δηλώνουν ως σκοπό χρήσης του Internet την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου!

Ένας γάμος με γερά θεμέλια είναι η εγγύηση για μια ζωή γεμάτη κατανόηση, αγάπη, συντροφικότητα και τρυφερότητα. Ας μην στερεί κάποιος στον εαυτό του την ευτυχία μιας ζωής γεμάτης με μικρές όμορφες στιγμές ή στιγμές με εκείνες τις μεγάλες συγκινήσεις που η απόλυτη συντροφικότητα μπορεί να προσφέρει.

2.8 Κακές Συζυγικές Σχέσεις: Ποιες οι Συνέπειες για Άντρες και Γυναίκες



Η ποιότητα των σχέσεων στην έγγαμη ζωή θεωρείται πλέον ως ένας σημαντικός παράγοντας άγχους και στρες που επηρεάζει αρνητικά τη σωματική υγεία των συζύγων. Οι σύζυγοι με κακή ποιότητα έγγαμης ζωής, έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από στρες κατά τη διάρκεια των εργάσιμων ημερών. Αυτό θα μπορούσε να προκαλεί περισσότερες καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια, τόσο για τον άντρα όσο και για τη γυναίκα.

Αντίθετα με το τι ήταν αποδεχτό μέχρι σήμερα, φαίνεται ότι η κακή συζυγική ζωή επηρεάζει εξίσου τους άνδρες και τις γυναίκες. Βρετανοί επιστήμονες, με βάση συμπεράσματα από πρόσφατη έρευνα τους, απορρίπτουν το μύθο ότι οι κακές συζυγικές σχέσεις επηρεάζουν αρνητικά, τις γυναίκες περισσότερο από τους άνδρες.

Είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια ότι η μεταφορά στο σπίτι του στρες που δημιουργείται και υπάρχει στο επαγγελματικό περιβάλλον, προκαλεί επιπρόσθετα προβλήματα στην οικογενειακή ζωή και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα της έγγαμης ζωής.

Η έρευνα των Βρετανών επιστημόνων δείχνει ότι ισχύει και το αντίθετο. Δηλαδή η ένταση, το άγχος, το στρες, που πιθανόν να υπάρχει σε ένα ζευγάρι, μεταφέρεται από το σπίτι στη δουλειά.

Το αποτέλεσμα είναι ότι η κακή ψυχολογική κατάσταση που πηγάζει από το σπίτι, έχει αρνητικές βιολογικές επιπτώσεις στον οργανισμό καθ' όλη τη διάρκεια του εργάσιμου χρόνου.

Τα συζυγικά προβλήματα μεταφέρονται στο χώρο εργασίας. Στις περιπτώσεις που αυτά διαρκούν μακροπρόθεσμα, τότε οι αρνητικές επιπτώσεις σε οργανικό επίπεδο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρές.

Τα συμπεράσματα αυτά προέκυψαν από έρευνα που έγινε σε 105 μεσήλικες δημόσιους υπάλληλους στο Λονδίνο. Διαπιστώθηκε ότι όσοι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν περισσότερα συζυγικά προβλήματα, είχαν πιο ψηλά επίπεδα στρες, ψηλότερη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση.

Οι διαταραχές ήσαν του ίδιου επιπέδου στους άνδρες και στις γυναίκες. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι οι άνδρες και οι γυναίκες επηρεάζονται σωματικά, στον ίδιο βαθμό από αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις που προκύπτουν λόγω προβλημάτων στις συζυγικές σχέσεις.

Πιστεύεται ότι η εν λόγω έρευνα συμβάλλει στην τεκμηρίωση του γεγονότος ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες της καθημερινής ζωής, έχουν επίδραση στις σωματικές, βιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος.

Οι κακές συζυγικές σχέσεις εκτός από την άσχημη ψυχολογική κατάσταση που προκαλούν, συσχετίζονται στον ίδιο βαθμό στους άνδρες και στις γυναίκες, με επιβλαβείς επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα, αυξάνοντας τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

2.9 Γέννηση του Πρώτου Παιδιού: Επιδράσεις στις Σχέσεις του Ζευγαριού

Η γέννηση του πρώτου παιδιού είναι ένα σημαντικό, συναρπαστικό στάδιο που πολλές φορές αναμένεται με αγωνία και ενθουσιασμό σε οποιαδήποτε σοβαρή σχέση.



Όμως οι έρευνες δείχνουν ότι για πολλά ζευγάρια, μπορεί να είναι η αρχή του τέλους της σχέσης τους. Υπολογίζεται ότι περίπου 50% των ζευγαριών αναφέρουν ότι βιώνουν μια μείωση της ποιότητας της σχέσης τους κατά την περίοδο που γίνονται πλέον γονείς.

Η έναρξη του γονικού ρόλου μπορεί να συνοδεύεται και στους δύο στο ζευγάρι από ψυχολογική καταπόνηση και ένταση. Επίσης η νέα κατάσταση μπορεί να προκαλεί συγκρούσεις μεταξύ τους και αρνητική εξέλιξη της σχέσης. Ταυτόχρονα οι συνθήκες για το παιδί τους γίνονται δυσκολότερες και δημιουργούνται λιγότερο ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη και μελλοντική του πρόοδο.

Με βάση τις διαπιστώσεις αυτές, Αυστραλοί επιστήμονες συμπέραναν ότι υπάρχει επείγουσα ανάγκη στήριξης των νέων γονιών ως ζευγάρι. Πράγματι πολύ συχνά, τα προγράμματα στήριξης απευθύνονται μόνο στις μητέρες και αυτό δεν είναι αρκετό.

Δημιούργησαν το πρόγραμμα "Couple CARE for Parents" για να προσφέρουν στήριξη σε ζευγάρια που αναμένουν το πρώτο τους παιδί. Η στήριξη αυτή, προσφέρεται νωρίς, πριν από τη γέννηση του παιδιού, τόσο στον πατέρα όσο και στη μητέρα.

Οι βασικοί άξονες της στήριξης που προσφέρεται, περιλαμβάνουν τομείς όπως οι προσδοκίες των γονιών, οι ικανότητες επικοινωνίας και δεξιότητες χειρισμού καταστάσεων διαμάχης. Η στήριξη προσφέρεται με προσωπικές συνεντεύξεις, ομαδικές συνεδριάσεις και με τηλεφωνική επικοινωνία.

Η μέχρι τώρα αξιολόγηση του πρωτοποριακού αυτού προγράμματος, δείχνει σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τα κλασικά προγράμματα στήριξης που προσφέρονται πριν και μετά από τη γέννηση του παιδιού.

Παρατηρήθηκε μια ουσιαστική μείωση της επιδείνωσης του βαθμού ικανοποίησης στη σχέση μεταξύ των δύο γονέων που συνήθως υπάρχει μετά από τη γέννηση του πρώτου παιδιού.

Οι νέοι γονείς ήσαν καλύτερα προετοιμασμένοι για να καταβάλλουν προσπάθειες επίλυσης των προβλημάτων που δημιουργεί η άφιξη του πρώτου τους παιδιού. Παράλληλα, είχαν τις δεξιότητες για να προστατεύουν ή να βελτιώνουν τη σχέση τους στη νέα κατάσταση, παραμένοντας έτσι ευτυχισμένοι.

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι, μετά από τη στήριξη που δέχθηκαν τα ζευγάρια στα πλαίσια του προγράμματος "Couple CARE for Parents", μόνο 13% των γυναικών ανέφεραν επιδείνωση του βαθμού ικανοποίησης από τη σχέση τους μετά από τη γέννηση του πρώτου παιδιού. Συγκριτικά, 42% των γυναικών που είχαν στήριξη από τα κλασικά προγράμματα, δήλωναν μείωση της ικανοποίησης τους από τη σχέση τους με το πατέρα του παιδιού τους. Επίσης η ποιότητα επικοινωνίας των δύο στο ζευγάρι, βελτιωνόταν σημαντικά μετά από το πρόγραμμα.

Η πρωτοβουλία των Αυστραλών επιστημόνων που στοχεύει στην έγκαιρη και πρώιμη ψυχολογική στήριξη των νέων γονιών, στον πατέρα και στη μητέρα, πριν και μετά από τη γέννηση του πρώτου παιδιού, μπορεί να προσφέρει πολλά.

Προστατεύοντας τη σχέση των δύο στο ζευγάρι, κατά την νέα φάση της ζωής τους που ακολουθεί τη γέννηση του πρώτου τους παιδιού, είναι πιθανόν ότι όχι μόνο θα βελτιώνει την ποιότητα σχέσεων και ζωής των γονιών και του παιδιού αλλά και ίσως να μειώνει το ποσοστό των διαζυγίων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ

Κάθε κοινωνία διαμορφώνει την ανάπτυξη και την έκφραση της σεξουαλικότητας μ' ένα μοναδικό τρόπο έτσι, ώστε να ταιριάζει με τις κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες της.

Η ποικιλία που υπάρχει ανάμεσα στα διάφορα πολιτιστικά πλαίσια σχετικά με τις σεξουαλικές τεχνικές και απόψεις είναι εντυπωσιακή. Η εξέταση των πολιτιστικών διαφορών στις σεξουαλικές αντιλήψεις και πρακτικές οδηγεί αναπόφευκτα στην αναγνώριση της βαθιάς κοινωνικής φύσης της σεξουαλικότητας. Μια προϋπόθεση για την διατήρηση του είδους είναι ότι ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων πρέπει να επιδίδονται σε αναπαραγωγικές δραστηριότητες για κάποιο διάστημα της ζωής τους. Ωστόσο, αυτό το βιολογικό πρόσταγμα δεν λέει τίποτε σχετικό με το πόσο συχνά πρέπει να γίνεται το ζευγάρωμα, πως θα γίνεται η επιλογή του συντρόφου ή ποιες απόψεις, συναισθήματα και τεχνικές πρέπει να ισχύουν, ούτε καν αν απαιτείται κάποια σεξουαλική ζωή πέρα από αυτή τη μικρή περίοδο.

Η σεξουαλικότητα των ενηλίκων



Το πέρασμα μέσα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία είναι μια προετοιμασία για την αντιμετώπιση μιας σειράς προκλήσεων κατά την ενηλικίωση. Χάρη στην αύξηση της διάρκειας της ζωής, οι άνθρωποι κατανοούν τώρα ότι τα σεξουαλικά πρότυπα, που θεμελιωθήκαν στην πρώτη περίοδο της ενηλικίωσης, συχνά, χρειάζεται ν' αναθεωρηθούν αρκετές φορές.

Ο ενήλικος νιώθει διαφορετικά από τον έφηβο. Αν και το άτομο εξακολουθεί ν' ανησυχεί για το αν θα μπορέσει ή όχι ν' ανταποκριθεί στις μελλοντικές απαιτήσεις της ζωής, το ίδιο άτομο νιώθει αυξανόμενη ανησυχία για τα βάρη που το αλυσοδέχουν με το παρελθόν – τις επιλογές που έκανε ή δεν έκανε, τις χαμένες ευκαιρίες, τη συσσώρευση ευθυνών. Οι ανησυχίες αυτές συνυπάρχουν με την ελευθερία του ενήλικου (σε μερικές κοινωνίες περισσότερο, σε άλλες λιγότερο) να πάρει στα χέρια του τον έλεγχο της ζωής του. Όσο μεγαλύτερη είναι η πείρα ενός ατόμου

(οφειλόμενη στη εκπαίδευση, τα ταξίδια κλπ.), τόσο περισσότερο αντιλαμβάνεται την ποικιλία επιλογών σχετικά με τη σεξουαλικότητα.

Κρίσεις του ενήλικου

Η ζωή του ενήλικου δεν είναι κάτι ακέραιο και έτσι ο τρόπος που λειτουργεί σεξουαλικά ένα άτομο, συνδέεται με τις σχέσεις του, με την ανάγκη του για οικειότητα, τα αισθήματα του για το σώμα του, τις προτεραιότητες της δουλειάς του και της αναψυχής του, τις θρησκευτικές του υποχρεώσεις και πολλούς άλλους παράγοντες. Μερικές από τις στερεότυπες «κρίσεις» της ενήλικης ζωής, που ενδέχεται να έχουν συνέπειες πάνω στη σεξουαλικότητα του ατόμου είναι: η δημιουργία μιας στενής και μόνιμης σχέσης με ένα συγκεκριμένο σύντροφο, η προσαρμογή των σεξουαλικών αναγκών του ενός σε εκείνες του άλλου σε μια σταθερή και συνεχή βάση, η προσαρμογή των σεξουαλικών σχέσεων κατά την εγκυμοσύνη, η προφύλαξη από αυθαίρετη επίσκεψη παιδιών, γονιών ή καλεσμένων, οι αντιδράσεις στα αισθήματα πλήξης και μονοτονίας, που προκαλεί η μακρόχρονη σχέση μ' ένα σύντροφο, οι αλλαγές στην αυτοεκτίμηση, που συνδέονται με τις αλλαγές στην επαγγελματική, οικονομική και κοινωνική θέση, οι περιοδικές σωματικές και ίσως ψυχικές ασθένειες, ο περιορισμός των σωματικών ικανοτήτων λόγω ηλικίας κλπ.

Μιλώντας για κρίσεις, αναφερόμαστε σ' εκείνα τα ασυνήθιστα περιστατικά, που μπορούν να αλλάξουν βαθιά την εξέλιξη της σεξουαλικής ύπαρξης ενός ατόμου(LeonoreTiefer, Οκτώβριος 1986)



3.1 Σεξουαλική Ζωή

Το σεξ, είναι η έκφραση της ανθρώπινης επιθυμίας και ικανοποίησης, στη προσδοκία της επιλογής ενός συντρόφου. Η ικανοποίηση και η απόλαυση είναι το κίνητρο και η ανάγκη της ανθρώπινης ζωής και της σχέσης των συντρόφων.

Η σεξουαλικότητά, έρχεται με τη γέννηση του ενστίκτου, οργανώνεται με την ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση και διεκδικείται με την αναζήτηση ενός άλλου ανθρώπου.

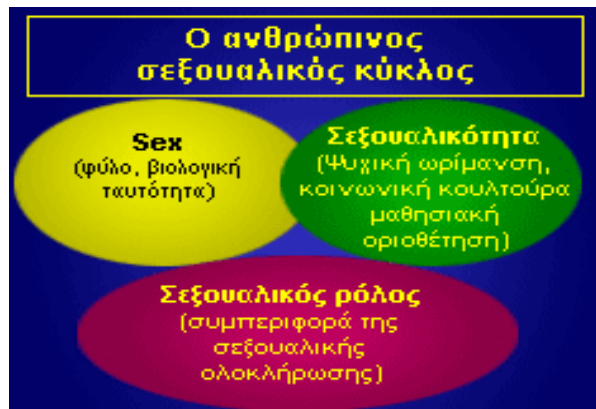


Ακόμη κάτι που είναι δύσκολο να προσδιοριστεί, αφορά το τι είναι η κανονική σεξουαλική συμπεριφορά. Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και οι πολιτιστικές ιδιομορφίες παίζουν κάποιο ρόλο στον ορισμό του τι είναι το κανονικό ή όχι. Ακόμη και οι νομικές ρυθμίσεις επεμβαίνουν στον ορισμό αυτό.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια υπάρχουν και οι πεποιθήσεις και αντιλήψεις του ίδιου του ζευγαριού. Το τι οι δύο μέσα στο ζευγάρι πιστεύουν ότι είναι κανονικό ή όχι, είναι καίριας σημασίας και ουσιαστικότερο για τη δική τους ζωή.

Ο τρόπος διέγερσης στο σεξουαλικό πεδίο των ανθρώπων, ποικίλει μέσα σε ένα πολύ ευρύ πεδίο. Ο κάθε τρόπος είναι αποδεκτός δεδομένου ότι δεν προκαλεί πρόβλημα στον άλλο στον αισθηματικό και σωματικό τομέα, όταν δεν επηρεάζει τη σχέση, όταν δεν επηρεάζει άλλες πτυχές της ζωής του ζευγαριού και όταν δεν προκαλεί οποιασδήποτε μορφής άλλη δυσκολία ή ανησυχία.

Σεξ, σεξουαλικός ρόλος και σεξουαλική συμπεριφορά είναι ο ανθρώπινος σεξουαλικός κύκλος, που χαρακτηρίζει την πλήρη ωρίμανση της μοναδικότητας και συντροφικότητας του ανθρώπινου είδους. Η γνώση και η μάθηση, οριοθετούν τη σεξουαλικότητά μας και λογικοποιούν το απόλυτο της ηδονής που το ζώο χαρακτηριστικά εκφράζει με επιθετικότητα και καταστροφικότητα. Η σκέψη και το συναίσθημα, οριοθετούν στον άνθρωπο αυτή τη σημαντική διαφορά, καθορίζοντας τη στάση ζωής από τη κοινωνία, την οικογένεια, και το σχολείο. Η σεξουαλική αγωγή, ενισχύει την ωρίμανση και την σωστή διαφυλική επικοινωνία, απενοχοποιώντας τα taboo και τις ηθικές αντιλήψεις φόβου και άρνησης, του ατόμου μέσα στην ομάδα (κοινωνία).



Πως καθορίζεται η σεξουαλική ταυτότητα του ατόμου;

Η σεξουαλική ταυτότητα του ατόμου καθορίζεται από την ταυτότητα του φύλου, την σεξουαλική προσδοκία και τον προσανατολισμό της σεξουαλικής ζωής του ατόμου. Δηλαδή, ο τρόπος που φέρουμε και εκφράζουμε την σεξουαλικότητά μας καθορίζεται από το πως αισθανόμαστε αναφορικά με την «αρσενικότητα» ή την «θηλυκότητά» μας, από το τι είδους άτομα μας έλκουν, αλλά και από τα πρότυπα που έχουμε εσωτερικεύσει για τον τύπο του άνδρα ή της γυναίκας που μας αρέσει.

Τι είναι η ταυτότητα του φύλου και ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν;

Η ταυτότητα του φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση «αρσενικότητας» ή «θηλυκότητας» που δίνει την ταυτότητα του ατόμου σαν άνδρα, γυναίκας ή σε αμφιβολία. Ενώ η σεξουαλική ταυτότητα του ατόμου είναι μόνο βιολογικά καθορισμένη, η ταυτότητα του φύλου συχνά επηρεάζεται από πολιτισμικά καθορισμένες στάσεις και σχήματα συμπεριφοράς που συνδέονται με την αρρενωπότητα και θηλυκότητα.

Τι ονομάζουμε προσανατολισμό της σεξουαλικής ζωής;

Ο προσανατολισμός της σεξουαλικής ζωής είναι η κατάσταση επίγνωσης της ταυτότητας του εαυτού και του περιβάλλοντος, όσον αφορά την σεξουαλική τοποθέτηση του ατόμου, αναφέρεται, δηλαδή, στο αν το άτομο είναι ετεροφυλόφιλο ή ομοφυλόφιλο. Ο προσανατολισμός της σεξουαλικής ζωής είναι ο προσδιορισμός του σεξουαλικού

προσανατολισμού του ατόμου και προσδιορίζει την έλξη. Αποτελεί μια βιοσυναισθηματική έκφραση, δηλαδή για τον καθορισμό του εμπλέκονται και βιολογικοί αλλά και ψυχολογικοί μηχανισμοί.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός του ατόμου αρχίζει να δημιουργείται από την παιδική ηλικία και διαμορφώνεται από την πολύπλοκη αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών, ψυχολογικών και βιολογικών παραγόντων, ενώ ακόμη εμπλέκονται και διάφοροι ασυνείδητοι μηχανισμοί. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός εκτείνεται από την αποκλειστική ετεροφυλοφιλία ως την αποκλειστική ομοφυλοφιλία, και περιλαμβάνει διάφορες μορφές αμφιφυλοφιλίας. Αμφιφυλόφιλα είναι τα άτομα που έλκονται τόσο από άτομα του ίδιου φύλου όσο και από άτομα του αντίθετου φύλου.

Τι είναι η σεξουαλική προσδοκία και πως καθορίζεται;



Η σεξουαλική προσδοκία είναι η αναζήτηση της ηδονής, τα πρότυπα που έχουμε φτιάξει για την ικανοποίηση στην σεξουαλική μας ζωή, τι μας αρέσει και τι δεν μας αρέσει. Η σεξουαλική προσδοκία, δηλαδή, αναφέρεται στον τύπο του άντρα ή της γυναίκας που μας έλκει. Επιπλέον, η σεξουαλική προσδοκία είναι δείκτης της συναισθηματικής ωρίμανσης του ατόμου. Δηλαδή, ο τρόπος με τον οποίο διεκδικεί τον σεξουαλικό του σύντροφο και τα πρότυπα που έχει φτιάξει για τον ιδανικό σύντροφο, δείχνουν ότι το άτομο έχει συνειδητοποιήσει τι θέλει και που θα αναζητήσει τις ιδιότητες εκείνες, και τα άτομα εκείνα που τις διαθέτουν, έτσι ώστε να πάρει την ικανοποίηση και την ηδονή που προσδοκά. Βέβαια, η προσδοκία από την σεξουαλική σχέση δεν αφορά μόνο την σεξουαλική ικανοποίηση, αλλά και την συναισθηματική κάλυψη, την αποδοχή, την επιβεβαίωση αλλά και την ασφάλεια. Τα πρότυπα που φτιάχνει για τον ιδανικό σύντροφο σχηματίζονται με την συμβολή διάφορων παραγόντων, όπως η οικογένεια (π.χ. ρόλοι γονέων, ενίσχυση συγκεκριμένων απόψεων και στάσεων, κλπ.), η κοινωνία (τι είναι αποδεκτό και τι όχι, τι προβάλλεται σε κάθε εποχή, κλπ.), οι συνομήλικοι (παράγοντες της συγκεκριμένης γενιάς, μόδα, μέσα επικοινωνίας, κλπ.), αλλά ακόμα και αρχέτυπα που έχουν περάσει στους ανθρώπους γενιά την γενιά μέσα στο πέρασμα του χρόνου.

Πως καθορίζεται ο σεξουαλικός ρόλος του ατόμου;

Ο σεξουαλικός ρόλος της ανθρώπινης σεξουαλικότητας χαρακτηρίζεται με την σεξουαλική ταυτότητα, (δηλαδή την ταυτότητα φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την προσδοκία), με την σεξουαλική λειτουργία, (δηλαδή την σεξουαλική επιθυμία, την

διέγερση και τον οργασμό), αλλά και με την σεξουαλική ικανοποίηση, (δηλαδή την συναισθηματική πληρότητα και την ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο από την έκφραση της σεξουαλικότητάς του).

Ποιες είναι οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας;

Οι φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας είναι τέσσερις. Η φάση της επιθυμίας, της διέγερσης, του οργασμού και της χαλάρωσης (ηρεμίας). Η ολοκληρωμένη σεξουαλική δραστηριότητα προϋποθέτει την αλληλοδιαδοχή όλων των φάσεων.

Τι θεωρείται φυσιολογικό στο σεξ;

Πολύ συχνά η έννοια του φυσιολογικού σεξ αντιπαραβάλλεται στην έννοια του «διαστροφικού» ή «ανώμαλου» σεξ. Σε ανάλογες περιπτώσεις έχει υιοθετηθεί μια απλή (αν και κατά κάποιο τρόπο σχηματική) μέθοδος για να αναγνωρίζουμε τι είναι φυσιολογικό και τι όχι στο σεξ και αυτή είναι η εξής:

Οποιαδήποτε ερωτικά παιχνίδια που γίνονται ανάμεσα στο ζευγάρι θα πρέπει να πληρούν τους τρεις ακόλουθους όρους:

- α.** Να γίνονται με τη θέληση και των δύο, χωρίς εξαναγκασμούς, σαν έκφραση αγάπης και για τον εμπλουτισμό του ερωτικού τους παιχνιδιού.
- β.** Να μην ενοχλούν τρίτους (κοινωνικός όρος).
- γ.** Να μη διακινδυνεύουν τη σωματική τους ακεραιότητα και υγεία.



Τι σημαίνει σεξουαλική απελευθέρωση;

Η σεξουαλική απελευθέρωση δεν πρέπει να συγχέεται απαραίτητα με τη δημιουργία πολλών σχέσεων ή με κάποια πρότυπα ερωτικής συμπεριφοράς και επιδόσεων που προέρχονται από την παραπληροφόρηση και την εμπορευματοποίηση του σεξ. Σεξουαλική απελευθέρωση είναι να μπορούμε να βιώσουμε ευχαρίστηση και ηδονή από το σεξ, χωρίς ενοχές, φόβους και αναστολές, όπως ακριβώς «εμείς οι δύο σαν ζευγάρι» θέλουμε να επικοινωνήσουμε ερωτικά αλλά και συναισθηματικά.

Η σεξουαλική επαφή στο ζευγάρι είναι πάντα ιδιαίτερα ευχάριστη;

Σε ένα ζευγάρι με ικανοποιητική σεξουαλική ζωή και επικοινωνία υπάρχουν φορές ή μικροπερίοδοι που οι δύο σύντροφοι θα κάνουν έρωτα νοιώθοντας απλά λιγότερο καλά, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα πρέπει να ανησυχήσουν ιδιαίτερα ή, ακόμη περισσότερο, να πανικοβληθούν, να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ή τον άλλον. Είναι λοιπόν άδικο για τα μέλη ενός ζευγαριού να περιμένουν μόνο έντονες συγκινήσεις από την ερωτική τους ζωή.

Είναι δυνατό όλες οι σεξουαλικές επαφές να αποτελούν μια αξέχαστη και μοναδική εμπειρία;

Σίγουρα, όχι. Κι αυτό γιατί πολλοί παράγοντες επηρεάζουν κάθε φορά τη σεξουαλική επαφή, όπως η διάθεση, η κατάσταση της σωματικής υγείας, η κόπωση, η ηλικία, το επίπεδο των ορμονών, η ψυχολογική και σωματική ταύτιση των δύο συντρόφων, οι συνθήκες του περιβάλλοντος και χίλια δυο άλλα.

Ποια η διαφορά ερωτικής διάθεσης μεταξύ άντρα και γυναίκας;

Υπάρχουν ορισμένες διαφορές στη γένεση και τη διατήρηση της ερωτικής διάθεσης ανάμεσα στα δύο φύλα, οι οποίες είναι περισσότερο ποιοτικές και λιγότερο ποσοτικές. Έχουν σχέση με τη διαφορετική ψυχοσύνθεση των δύο φύλων, το ρόλο βιολογικών παραγόντων (όπως οι διαφορετικές ορμόνες, η ύπαρξη του κύκλου στη γυναίκα κ.λ.π.) και τις διαφορετικές προσδοκίες από τη σεξουαλική επαφή. Αυτές οι διαφορές εκφράζονται με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, στη γένεση της ερωτικής επιθυμίας του άντρα υπάρχει μεγαλύτερη συμμετοχή της αίσθησης της όρασης, ενώ στη γυναίκα υπάρχει μεγαλύτερη συμμετοχή της ακοής και της αφής. Η ερωτική επιθυμία στον άντρα έχει περισσότερο σχέση με την αναμενόμενη ικανοποίηση από την "κατάκτηση" της συντρόφου του, ενώ η ερωτική επιθυμία της γυναίκας έχει περισσότερο σχέση με την αναμενόμενη ικανοποίηση από την ύπαρξη ισχυρού συναισθηματικού στοιχείου στην επαφή με το σύντροφο της. Παλιότερα υπήρχε η άποψη ότι οι άντρες έχουν ισχυρότερες σεξουαλικές ορμές από τις

γυναίκες. Σήμερα πιστεύεται ότι αυτή η άποψη δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και ότι οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι γενικά οι άντρες τείνουν να υπερτονίζουν την ερωτική τους επιθυμία, ενώ οι γυναίκες τείνουν να τη συγκαλύπτουν.

Υπάρχουν διαφορές στις φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας ανάμεσα στον άντρα και τη γυναίκα;

Η σημαντικότερη διαφορά εντοπίζεται στη μικρή χρονική διάρκεια της φάσης της διέγερσης στον άντρα, σε αντίθεση με τη γυναίκα, στην οποία απαιτείται μεγαλύτερος χρόνος διέγερσης.

Είναι φυσιολογικό ένας άντρας να μη μπορεί να έχει επανειλημμένες σεξουαλικές επαφές;

Στον άντρα μετά από τον οργασμό του, ακολουθεί μια ανερέθιστη περίοδος. Η διάρκεια αυτής της περιόδου είναι διαφορετική για κάθε άντρα. Επίσης αυτή η περίοδος μεγαλώνει με την αύξηση της ηλικίας, χωρίς αυτό να σημαίνει την εγκατάσταση μιας δυσλειτουργίας.

Ποια είναι η φυσιολογική συχνότητα σεξουαλικών επαφών;

Η συχνότητα αποτελεί μέρος της ερωτικής έκφρασης του ζευγαριού. Η ποιότητα της ερωτικής ζωής και η ικανοποίηση που αποκομίζει το ζευγάρι δεν εξαρτώνται από τον αριθμό των σεξουαλικών επαφών.



3.2 Ο Κύκλος της Σεξουαλικής Απάντησης

Για την αξιολόγηση της σεξουαλικής λειτουργικότητας του εξεταζόμενου ατόμου θα πρέπει να υπάρχει γνώση του φυσιολογικού κύκλου των σεξουαλικών αντιδράσεων του ανθρώπου. Πολλά εγχειρίδια (π.χ. Masters & Johnson 1966, Kaplan 1974) έχουν θαυμάσιες λεπτομερείς περιγραφές αυτού του κύκλου. Παρακάτω παραθέτουμε μια απλή εισαγωγική ανασκόπηση:

Τα σεξουαλικά ερεθίσματα προκαλούν χαρακτηριστικές αντιδράσεις σε άντρες και γυναίκες και ολόκληρος ο κύκλος θα μπορούσε να χωριστεί σε τέσσερις φάσεις. Οι φάσεις αυτές έχουν περιγράψει από τους Masters & Johnson στην ερευνά τους πάνω στην ανθρώπινη σεξουαλικότητα και έχουν αποδειχθεί χρήσιμες για τους κλινικούς για την κατανόηση της φυσιολογικής και της διαταραγμένης σεξουαλικής λειτουργικότητας.

Οι τέσσερις φάσεις του κύκλου της σεξουαλικής απάντησης

Φάση I - Διέγερση

Φάση II - Πλατώ

Φάση III – Οργασμός

Φάση IV - Ύφεσης

Φάση I: Διέγερση - Ερεθισμός. Σεξουαλική διέγερση επιτυγχάνεται με ψυχολογικά ερεθίσματα (μέσω φαντασιώσεων ή με την παρουσία ενός επιθυμητού προσώπου) ή μπορεί να επιτευχθεί με σωματικά ερεθίσματα (π.χ. φιλία, χάρδια). Η διέγερση μπορεί να επιτευχθεί μέσα σε 10 ως 30 δευτερόλεπτα από τη στιγμή που άρχισε το ερέθισμα και μπορεί να διαρκέσει από λεπτά μέχρι και ώρες.

Φάση II: Πλατώ. Εφόσον συνεχίζουν τα σεξουαλικά ερεθίσματα, το άτομο φθάνει στον ουδό του οργασμού, μέσα από παραπέρα φυσιολογικές μεταβολές και αύξηση της σεξουαλικής έντασης και ευχαρίστησης και στους άντρες και στις γυναίκες. Και στα δύο φύλα ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται, η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη, πολλές φορές παρατηρείται μια αύξηση της αρτηριακής πίεσης και εκούσιες συσπάσεις των μεγάλων σκελετικών μυών. Αυτή η προοργασμική φάση είναι βραχεία και διαρκεί από μισό μέχρι και τρία λεπτά.

Φάση III: Οργασμός. Καθώς η σεξουαλική ένταση και ευχαρίστηση αυξάνει, συνήθως τελικά κορυφώνεται και καταλήγει σε οργασμό. Αυτός βιώνεται σαν έντονη ευχαρίστηση και απελευθέρωση της σεξουαλικής έντασης και χαρακτηρίζεται από

ρυθμικές συσπάσεις των περινεϊκών μυών και των πνευλικών αναπαραγωγικών οργάνων. Στην κορύφωση του οργασμού και στα δύο φύλα οι μυϊκές συσπάσεις που αναφέραμε παραπάνω γίνονται με μεσοδιαστήματα 0.8 δευτερολέπτων και ο οργασμός διαρκεί συνήθως από 3 μέχρι 15 δευτερόλεπτα. Άλλες εκδηλώσεις του οργασμού συχνά είναι εκούσιες και ακούσιες κινήσεις μεγάλων μυϊκών ομάδων (π.χ. κινήσεις της πύελου, έκταση χεριών και ποδιών), γκριμάτσες του προσώπου και μυϊκοί σπασμοί. Η αρτηριακή πίεση αυξάνει μέχρι και 80 mm η συστολική και 40 mm η διαστολική, ενώ οι καρδιακοί παλμοί μπορεί να φθάσουν τους 180 ανά λεπτό και οι αναπνοές μέχρι 40 το λεπτό.

Φάση IV: Ύφεση. Μετά από τον οργασμό, η φάση της ύφεσης επαναφέρει το σώμα στην κατάσταση ηρεμίας, πράγμα που επιτυγχάνεται με τη σταδιακή απομάκρυνση του αίματος από τα γεννητικά όργανα και την επιστροφή τους στο μέγεθος που έχουν σε κατάσταση ηρεμίας. Αν ο οργασμός συντελεσθεί, η ύφεση είναι γρήγορη και μπορεί να διαρκέσει μόνο 10 ως 15 λεπτά. Αν όμως δεν συμβεί οργασμός, η λύση μπορεί να διαρκέσει δύο με έξι ώρες (σε ορισμένες περιπτώσεις μέχρι και μια μέρα) και μπορεί να συνοδεύεται από πνευλική δυσφορία. Η ύφεση μετά τον οργασμό χαρακτηρίζεται από αίσθηση γενικής χαλάρωσης και ευεξίας και από μυϊκή χαλάρωση. Για τους άντρες, μετά από τον οργασμό, υπάρχει μια ανερέθιστη περίοδος κατά την οποία δεν μπορούν να διεγερθούν για έναν άλλον οργασμό. Αυτή μπορεί να διαρκέσει από αρκετά λεπτά μέχρι πολλές ώρες. Δεν υπάρχει τέτοιου είδους ανερέθιστη περίοδος στις γυναίκες, που μπορούν να έχουν πολλαπλούς διαδοχικούς οργασμούς.

3.3 Σεξ και Γάμος

Διάφορες κοινωνίες δίνουν διαφορετική έμφαση στους σκοπούς του γάμου, και οι προσδοκίες των συζύγων σχετικά με τη σεξουαλική ζωή μέσα στο γάμο ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό.

Πολλοί από τους σύγχρονους γάμους έχουν σαν κεντρικό θέμα την αμοιβαία συντροφικότητα και τη συναισθηματική οικειότητα. Πιστεύεται, ότι μια τέτοια ένωση αντλεί δύναμη από το γεγονός, ότι η σεξουαλικότητα περιορίζεται και εκφράζεται μόνο ανάμεσα στους δύο συντρόφους και έτσι τα ευχάριστα αισθήματα, που πηγάζουν από τη σεξουαλικότητα δυναμώνουν και καλυτερεύουν τη σχέση. Συνεπώς, η αντίληψη της μονογαμίας ευνοεί τους γάμους «από αίσθημα».



Ο γάμος σαφώς παρέχει ορισμένα δικαιώματα στη σεξουαλική προσέγγιση των συζύγων. Οι προσδοκίες που τρέφουν οι άνθρωποι σχετικά με το σεξ μέσα στο γάμο, πολύ σπάνια, εκφράζονται προφορικά. Ωστόσο, έχοντας κατά νου τις πιθανές ατομικές διαφορές, ιδιαίτερα σε κοινωνίες, όπου οι κοινωνικές αξίες αλλάζουν, θα ήταν σκόπιμο και σωτήριο για τους μελλοντικούς συζύγους να εκφράζουν τις επιθυμίες τους και τις προσδοκίες τους τόσο στον εαυτό τους, όσο και στους συντρόφους τους.

Ο ρόλος της κοινωνίας και της θρησκείας.

Ο νόμος και το θρησκευτικό τυπικό, συχνά, επηρεάζουν το συζυγικό σεξ. Σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν γιατί ορισμένες κοινωνίες διαφέρουν τόσο πολύ στο βαθμό που περιορίζουν ή ενθαρρύνουν τη σεξουαλικότητα, μερικοί θεωρητικοί έχουν διαπιστώσει, ότι ορισμένοι περιορισμοί μπορεί να χρησιμεύουν, για να καθορίσουν την κατάλληλη αντρική και γυναικεία συμπεριφορά σε μια κοινωνία, παραδείγματος χάρη, όπου ο διαχωρισμός των ρόλων για τα δύο φύλα είναι σημαντικός.

Το ένα φύλλο μπορεί να είναι περισσότερο περιορισμένο από το άλλο ή και τα δύο μπορεί να υπομένουν τους ίδιους περιορισμούς. Είτε συμβαίνει το πρώτο, είτε συμβαίνει το δεύτερο η περιοριστικότητα είναι, συχνά, αλληλένδετη με τις ανάγκες μια κοινωνίας να διατηρήσει τις διάφορες συμπεριφορές αντρών και γυναικών.

Η θρησκεία, έχοντας σαν έργο της να προσφέρει απαντήσεις στα θεμελιακά ερωτήματα για το νόημα και το σκοπό της ζωής, παρέχει το αίσθημα της ασφάλειας και της τάξης σ' ένα κόσμο που μοιάζει να είναι χαοτικός. Κάθε θρησκεία επιχειρεί να εφοδιάσει τα άτομο με ένα σύνολο ηθικών κανόνων, που θα τα βοηθήσουν να στηρίξουν σωστά τη ζωή τους. Στις περισσότερες κοινωνίες η θρησκεία καθορίζει τους επιτρεπόμενους σεξουαλικούς συντρόφους και καταστάσεις.

Αν και οι ρυθμιστικοί κανόνες μπορεί να είχαν χρησιμεύσει στο παρελθόν, για να περιορίσουν και να καθορίσουν της εκδηλώσεις της ανθρώπινης σεξουαλικότητας, τέτοιοι περιορισμοί είχαν μειονεκτήματα αλλά και πλεονεκτήματα και έτσι η σύγχρονη σύγχυση μπορεί να φαίνεται σε πολλούς σαν ένα εξαιρετικό τίμημα, που πρέπει να πληρώσει κανείς για την απελευθέρωση του από τους παλιότερους περιορισμούς. (Leonore Tiefer, 1986).

Ποιες αλλαγές παρατηρούνται στη σεξουαλική ζωή μέσα στο γάμο;

Οι αλλαγές που παρατηρούνται μέσα στη σχέση όσον αφορά τη σεξουαλική ζωή είναι η μείωση της ερωτικής επιθυμίας και στα δύο φύλα, οι αραιότερες σεξουαλικές επαφές, η έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων, διαταραχές οργασμού στις γυναίκες, στυτικές διαταραχές (δεν είναι λίγοι οι άνδρες που ενώ λειτουργούν σεξουαλικά σε μία εξωσυζυγική σχέση δεν μπορούν να λειτουργήσουν ικανοποιητικά με την σύζυγό τους). Η έλλειψη επικοινωνίας, οι καυγάδες, η ένταση, η ρουτίνα στιγματίζουν και κλονίζουν και αυτά με τη σειρά τους το γάμο.

Και οι δύο σύντροφοι θα πρέπει να είναι ενήμεροι στο ότι ο γάμος από μόνος του δεν μονιμοποιεί μία σχέση, ούτε εγγυάται μία λαμπρή σεξουαλική ζωή. Θα πρέπει το ζευγάρι να είναι «εφευρετικό» στο σεξ, να έχει καλή επικοινωνία, να έχει το δικό του ερωτικό λόγο και τις δικές του σεξουαλικές φαντασιώσεις που θα το μεταφέρουν πέρα από το «γνώριμο και ανιαρό» πια κρεβάτι του σεξ. (Ασκητής, 2003).

Η σεξουαλικότητα κατά την εγκυμοσύνη μέσα στο γάμο

Υπάρχουν λίγες περιπτώσεις εγκυμοσύνης, στη διάρκεια των οποίων τα σεξουαλικά αισθήματα και οι δραστηριότητες δεν διαφοροποιούνται. Οι αλλαγές, που συμβαίνουν, ωστόσο, εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Αν η εγκυμοσύνη είναι επιθυμητή και το ζευγάρι έχει μια στενή ή και ευχάριστη σεξουαλική σχέση, τότε οι αλλαγές που θα γίνουν θα είναι μόνο αλλαγές στην τεχνική και στην εκλογή της κατάλληλης στιγμής. Χωρίς αμφιβολία, η πρώτη εγκυμοσύνη είναι μία κρίση που αναστατώνει τον τρόπο ζωής ενός ζευγαριού και, συχνά, δημιουργεί οικονομικά και διαπροσωπικά προβλήματα, που η αντανάκλαση τους επηρεάζει την σεξουαλική σχέση. (Leonor Tiefer, 1986)

Πως η περίοδος εγκυμοσύνης επηρεάζει τη σεξουαλική της επιθυμία



Η γυναίκα στην εγκυμοσύνη της, εκφράζει τη σεξουαλικότητά της με θετική αίσθηση προς τον σύντροφο, αφού οι ορμόνες της αυξάνουν τη σεξουαλική της επιθυμία ζητώντας περισσότερο τη σεξουαλική επαφή με τον σύντροφό της και για ψυχολογικούς λόγους, αισθανόμενη ότι εκείνος απομακρύνεται μπροστά στο σώμα της που αλλάζει. Η περίοδος της εγκυμοσύνης έχει σεξουαλική έκφραση και το ζευγάρι μπορεί να απολαμβάνει τη σεξουαλική του ζωή, σχεδόν μέχρι τον 8ο μήνα, εφόσον δεν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι διακοπής της σεξουαλικής επαφής, όπως ο γυναικολόγος ορίζει. Ο άνδρας σύντροφος και υποψήφιος πατέρας, οφείλει να γνωρίζει ότι η σεξουαλική επαφή με την σύντροφό του, υποψήφια μητέρα, τους φέρνει πιο κοντά και τους δυναμώνει συναισθηματικά στην περίοδο αυτή της γυναικείας ωρίμανσης.

Παρ' όλα αυτά η εγκυμοσύνη έχει επιβαρυντικό ρόλο στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού. Η γυναίκα βλέποντας το σώμα της να αλλάζει, τα κιλά της να αυξάνονται νοιώθει άσχημη, μη-επιθυμητή σεξουαλικά, ενώ φορτώνεται και το άγχος της εγκυμοσύνης και της υγείας του μωρού.. Ο άνδρας πάλι από την πλευρά του νοιώθει και αυτός περίεργα βλέποντας τις σωματικές αλλαγές στη σύντροφό του, πολλές φορές φοβάται να την πλησιάσει ερωτικά, νοιώθει ότι χάνει τα πρωτεία, νοιώθει παραμελημένος... Βέβαια υπάρχει κάποιο ποσοστό γυναικών που όταν η εγκυμοσύνη είναι πιο προχωρημένη εκφράζει σεξουαλική ψυχρότητα και αρνείται τις σεξουαλικές επαφές. Και όμως, ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις η σεξουαλική ζωή του ζευγαριού μπορεί να συνεχιστεί εφόσον η εγκυμοσύνη κυλάει φυσιολογικά και ο γυναικολόγος δεν έχει

επισημάνει κάποιο κίνδυνο. Μάλιστα, ίσως αυτές τις στιγμές χρειάζεται περισσότερη ψυχολογική στήριξη που δεν επιτυγχάνεται βέβαια με την αποφυγή και την άρνηση των σεξουαλικών επαφών. 'Αλλωστε, ας μην ξεχνάμε ότι το σεξ δεν είναι μόνο η ερωτική πράξη αλλά και τα σεξουαλικά παιχνίδια ...

Μετά τη γέννα - την περίοδο της λοχείας - η γυναίκα συνήθως δεν έχει τόση ανάγκη το σεξ εφόσον πρωτεύων ρόλο αυτή τη στιγμή παίζει για αυτήν το μωρό της. Ο σύζυγος νοιώθει απορριπτός από τη σύζυγό του που ενώ της ζητάει σεξ αυτή του γυρνάει τη πλάτη και τρέχει για να φροντίσει το μωρό της.. Ας μην ξεχνούν και οι δύο σύντροφοι ότι αυτή είναι μία φάση μετά τη γέννα που θα ξεπεραστεί αρκεί να μην λειτουργήσουν εγωιστικά, γιατί και οι δύο χρειάζονται στήριξη στα άγχη και τις αγωνίες γύρω από το νέο μέλος της οικογένειας. (Ασκιτής, 2003)

Η σημασία να συνειδητοποιήσουν τα αντρώγυνα τον ρόλο της σεξουαλικής οικειότητας για τη διατήρηση του στενού δεσμού ανάμεσα τους είναι μια εγγύηση, ότι θα υπάρξει μια πιο εύκαμπτη και ανεκτική στάση απέναντι στη σεξουαλική τους ζωή κατά το διάστημα της εγκυμοσύνης. (Leonor Tiefer, 1986)

3.4 Στρες και Σεξουαλική Ζωή Μέσα στο Γάμο

Δεν είναι λίγα τα πράγματα που πρέπει καθημερινά το άτομο να κάνει: Οι πολλές υποχρεώσεις της δουλειάς, η μεταφορά των παιδιών παιδιά στο σχολείο ή άλλες δραστηριότητες τους, η παροχή φροντίδας στους ηλικιωμένους γονείς και φυσικά η λίστα αυτών που πρέπει να κάνει δεν τελειώνει αλλά μεγαλώνει ασταμάτητα.

Οι απαιτήσεις συχνά ξεπερνούν τις σωματικές και ψυχικές δυνάμεις του ανθρώπου. Νιώθει ότι χάνει τον έλεγχο της κατάστασης. Προκύπτει λοιπόν αναπόφευκτα το στρες που όταν είναι χρόνιο, προκαλεί πολλά αρνητικά στην υγεία και ποιότητα ζωής του.

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567)



Το στρες επηρεάζει αρνητικά και υποσκάπτει τη σεξουαλική ζωή. Στην εξέταση των προβλημάτων που έχουν σχέση με το σεξ στο ζευγάρι, είναι απαραίτητο να εξετάζεται και ο παράγοντας στρες και να λαμβάνονται μέτρα αντιμετώπισης του.

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι το στρες έχει περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις στη σεξουαλική τους ζωή από ότι τα παιδιά, η εργασία, τα προβλήματα υγείας, η πλήξη, η απειρία ή τα

οικονομικά προβλήματα.

Βέβαια αυτό δεν είναι εκπληκτικό αν αναλογιστούμε τις πιέσεις και αναστατώσεις που επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής. Συχνά οι πολλαπλές απαιτήσεις και υποχρεώσεις που μας επιβάλλονται ή που δημιουργούμε στους εαυτούς μας, είναι πολύ περισσότερες από ότι λογικά μπορούμε να εκπληρώσουμε.

Το διαζύγιο μεταξύ των επιβαλλόμενων και αυτών που αντιλαμβανόμαστε ότι είμαστε σε θέση να εκπληρώσουμε, δημιουργεί αναπόφευκτα το στρες. Όσο πιο μακροχρόνια είναι αυτή η κατάσταση, τόσο πιο βλαβερές είναι οι συνέπειες του στρες για τον οργανισμό αλλά και για τη σεξουαλική μας ζωή. (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2093)

Πριν μερικά χρόνια, σε έρευνα που συμπεριέλαβε 1.000 ανθρώπους ηλικίας 18 έως 65 ετών, ξέρετε ποιος βρέθηκε ότι ήταν ο κυριότερος παράγοντας που έβλαπτε τη σεξουαλική τους ζωή;

Λοιπόν μάθετε ότι 25% των ανδρών και 28% των γυναικών δήλωσαν ότι το στρες ήταν ο σημαντικότερος λόγος μείωσης της σεξουαλικής τους διάθεσης.

Μετά ακολουθούσαν οι σκοτούρες για τα παιδιά και τη δουλειά, τα προβλήματα υγείας, οι οικονομικές δυσκολίες, η πλήξη και η απειρία. (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567)

Το ερώτημα που απασχολεί τους ερευνητές, είναι γιατί το στρες καταστέλλει τη διάθεση για σεξ.



επιθυμίας για σεξ των γυναικών.

Στις γυναίκες το στρες, κατασβήνει τη σεξουαλική ορμή. Οι ορμόνες του στρες, επηρεάζουν αρνητικά τις γυναικείες ορμόνες, ορμόνες οι οποίες είναι απαραίτητες στη σεξουαλική επιθυμία, διέγερση και οσμή, και το αποτέλεσμα είναι η καταστολή της

Οι γυναίκες που υποφέρουν από στρες τρέχοντας μεταξύ παιδιών και συζύγων, σχολείων και εργασίας, ψωνισμάτων και νοικοκυριών, γνωρίζουν πολύ καλά πόσο η εν λόγω κατάσταση σβήνει κάθε διάθεση για σεξ.

Στους άνδρες, το σωματικό και ψυχολογικό στρες, προκαλεί μια άμεση πτώση των επιπέδων της τεστοστερόνης στο αίμα. Η τεστοστερόνη είναι η ορμόνη που ρυθμίζει τα σεξουαλικά χαρακτηριστικά και τη συμπεριφορά σε σχέση με το σεξ στον άνδρα. Έτσι η πτώση της τεστοστερόνης, κατασβήνει τη σεξουαλική ορμή των ανδρών.

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567, http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2093)

Το αίσθημα απώλειας ελέγχου και καταβολής που δυνατόν να συνοδεύουν ή να ακολουθούν το στρες, δεν έχουν μόνο επιπτώσεις ψυχικές και σωματικές με καταστολή της τεστοστερόνης και απώλεια της διάθεσης για σεξ. Ταυτόχρονα είναι από τις κυριότερες αιτίες ανδρικής ανικανότητας με στυτικές δυσλειτουργίες και πρόωρη εκσπερμάτωση. Παράλληλα το στρες στους άνδρες, υποσκάπτει τη σεξουαλική απόδοση.

Οι στυτικές δυσλειτουργίες και η πρόωρη εκσπερμάτωση, επηρεάζουν ένα μεγάλο ποσοστό των ανδρών. Οι μηχανισμοί στύσης είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στο στρες όχι μόνο στο ανθρώπινο είδος αλλά και σε άλλα είδη. .

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567)

Οι διαταραχές αυτές της σεξουαλικής λειτουργίας των ανδρών, είναι δυστυχώς πολύ συχνές και το στρες είναι ένοχο για ένα μεγάλο ποσοστό των περιπτώσεων. Η στυτική

λειτουργία είναι πολύ ευάλωτη στο στρες όχι μόνο στους άνδρες αλλά και σε πολλά άλλα είδη.

Η απουσία της επιθυμίας για σεξ του ενός από τους δύο στο ζευγάρι, δεν πρέπει να ερμηνεύεται με απλοϊκό τρόπο ή να εκλαμβάνεται χωρίς δεύτερη σκέψη ότι είναι μια μορφή απόρριψης ή προβλήματος στη σχέση.

Αν και αυτές οι καταστάσεις σίγουρα υπάρχουν, εντούτοις βλέπουμε ότι πολύ συχνά η αιτία είναι το στρες της καθημερινής ζωής που όσο πιο μακροχρόνιο είναι, τόσο περισσότερο πιθανόν να κατασβήνει την όρεξη για σεξ. Ακόμη και όταν το σεξ γίνεται σε καταστάσεις στρες ή κούρασης, η ποιότητα και η ικανοποίηση υποφέρουν.

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2093)

Έτσι λοιπόν ότι η σεξουαλική ζωή χρειάζεται προστασία από το ασταμάτητο και αδυσώπητο στρες που ακολουθεί τον άνθρωπο παντού και συνεχώς σήμερα.

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567)

Είναι λοιπόν απαραίτητο να βρεθούν τρόποι προστασίας της σεξουαλικής μας ζωής από το στρες. Η αναζωογόνηση της ερωτικής ορμής του ζευγαριού, είναι απαραίτητη για αυτό είναι σημαντικό να μην αναλαμβάνονται επιπρόσθετες ευθύνες ή εργασίες που θα υπερφορτώνουν ένα ήδη υπερπλήρες πρόγραμμα.

Η αλληλοβοήθεια στις εργασίες του σπιτιού και στις οικογενειακές υποχρεώσεις, η αφιέρωση πολύτιμου και ποιοτικού χρόνου για περαιτέρω καλλιέργεια της σχέσης μεταξύ των δύο, μπορούν να αναθερμάνουν τη σεξουαλική ζωή προστατεύοντας την από το ασταμάτητο στρες που μαστίζει τους ανθρώπους σήμερα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

4.1 Προσαρμοστικοί Παράγοντες του Στρες

Είναι δεδομένο ότι όσο πιο επιτυχημένος είναι κάποιος, τόσο περισσότερες ευθύνες, αρμοδιότητες και υποχρεώσεις έχει. Ως εκ τούτου, είναι πιο ευάλωτος στην κατασταλτική δύναμη του στρες. Το ζήτημα είναι πώς μπορεί να το αντιμετωπίσει.

Το στρες υπάρχει στη ζωή όλων, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Ωστόσο, οι περισσότεροι, είτε το αντιλαμβάνονται είτε όχι, χρειάζονται λίγο στρες στη ζωή τους, καθώς τους κρατά ενεργούς και σε εγρήγορση. Όμως, μια συνεχής κατάσταση στρεσαρίσματος δεν είναι ό,τι καλύτερο για την ποιότητα ζωής. Σύμφωνα με τους γιατρούς, το στρες οδηγεί σε παραγωγή υψηλών επιπέδων κορτιζόνης, κάτι που θεωρείται ότι εξασθενεί τις λειτουργίες της μνήμης και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ως εκ τούτου, το ιδανικό είναι να έχει κανείς τόσο στρες, όσο χρειάζεται για να παραμένει προσηλωμένος στους στόχους του, αλλά να μπορεί να το αποδιώχνει κατά το δοκούν.



Ορισμένες μέθοδοι όπως οι πιο κάτω, μπορούν να βοηθήσουν για την σωστή διαχείριση του στρες, τον περιορισμό της έκτασης του, την βλέψη της χρησιμότητας του για τον καθένα και να μην αφήνεται να εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό που να δηλητηριάζει τη ζωή του καθενός.

- Ανακάλυψη της αιτίας

Ένας εχθρός άγνωστος δεν είναι εύκολο να καταπολεμηθεί. Αφού λοιπόν παραδεχτεί κάποιος ότι πράγματι έχει στρες, πρέπει να βρει και την αιτία που του το προκαλεί. Δεν

πρέπει να αγνοεί και να αποφεύγει το πρόβλημα. Ας καθίσει, λοιπόν, σε ένα ήρεμο περιβάλλον και να σκεφτεί τι του προκαλεί στρες, και πως ερμηνεύει τη σημασία αυτών των γεγονότων (η δουλειά, τα οικονομικά, η σχέση του κτλ). Τι συγκεκριμένο φταίει που έχει στρες, (η έλλειψη επικοινωνίας με τους συναδέλφους, οι υπερβολικές απαιτήσεις στη δουλειά). Αν το στρεσογόνο ερέθισμα είναι πολύ δυνατό, (ένα πολύ δυσάρεστο εργασιακό περιβάλλον ή μια καταπιεστική συζυγική σχέση), πρέπει να απομακρυνθεί από αυτό, όταν φυσικά οι προσπάθειές του να αλλάξει την κατάσταση δεν αποδίδουν.

-Αντιμετώπιση κατευθείαν του αγγογόνου ερεθίσματος

Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής είναι απλή και απαιτεί λίγη μόνο προσπάθεια. Χωρίζεται σε 6 βήματα:

-Καθορισμός του προβλήματος: είναι η προσπάθεια να οριστεί επακριβώς τι ενοχλεί ή απασχολεί κάποιον. Ας οριστεί ένα εντελώς συγκεκριμένο πρόβλημα χωρίς να απεραντολογείται. Η απασχόληση πρέπει να είναι με ένα μόνο θέμα τη φορά.

-Απαρίθμηση πιθανών λύσεων: είναι η προσπάθεια να βρεθούν και να καταγραφτούν όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις, για κάθε πλευρά του προβλήματος που τον απασχολεί. Η προσπάθεια να δει πως θα αντιδρούσε κάποιος άλλος στη θέση του καθώς και η συμβουλή τρίτων θα βοηθούσε.

-Αξιολόγηση των "υπέρ" και των "κατά" κάθε πιθανής λύσης: Για κάθε πιθανή λύση που βρέθηκε, ας καταγράψει τα υπέρ και κατά, που θα προέκυπταν από την πιθανή εφαρμογή αυτής της λύσης γιατί στόχος είναι η ανεύρεση εκείνης της λύσης με τα περισσότερα ή σημαντικότερα υπέρ και τα λιγότερα ή πιο ανώδυνα κατά.

-Σχεδιασμός: Με πολύ συγκεκριμένους όρους, ας εφαρμοστεί η επιλεγμένη λύση. "Τι ακριβώς θα γίνει, πότε θα γίνει, ποιος θα αναμειχθεί, που θα γίνει, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθηθούν", είναι ερωτήματα που θα πρέπει να απαντηθούν.

-Δράση: Εφαρμογή της λύσης.

-Αξιολόγηση αποτελεσμάτων: Αν η λύση πέτυχε, σωστό είναι η εφαρμογή της μεθόδου και σε άλλα προβλήματα. Αν η λύση σας δεν πέτυχε τα αναμενόμενα, η προσπάθεια πρέπει να ξαναγίνει. Ίσως αυτός που προσπάθησε να ήταν αρκετά υπεραισιόδοξος/-η, ίσως να έκρινε λάθος τις συνθήκες, ίσως ευθύνεται κάποιος τρίτος παράγοντας που δεν υπολόγισε. Όποιο και να είναι το συμπέρασμά, **δεν έχει έλθει η αποτυχία**. Πρέπει όλοι να αναμένουν κάποιες ατυχίες στη ζωή τους.

-Αλλαγή τρόπου σκέψης

Η θετική προσέγγιση ακόμη και των πιο δύσκολων καταστάσεων, μπορεί να μειώνει ουσιαστικά το επίπεδο στρες στη ζωή του ανθρώπου.

Ας μην εμπλέκεται ο καθένας σε συγκρούσεις, ας ελέγχει καλύτερα τις αντιδράσεις του βλέποντας με άλλη προοπτική το τι συμβαίνει. Η δική του εσωτερική ανάλυση μπορεί να του επιτρέψει να κατανοήσει γιατί αντιδράει έντονα. Ίσως να μην αξίζει τον κόπο και οι υπερβολικές αντιδράσεις να είναι άτοπες.

Μια νέα πιο σοφή, ισοζυγισμένη προσέγγιση θα δώσει περισσότερη ψυχική ηρεμία και λιγότερο στρες.

-Απόρριψη δυσάρεστων σκέψεων



Άσχημα συναισθήματα και δυσάρεστες σκέψεις έχουν την τάση να εστιάζουν την προσοχή του καθενός σε πλευρές του εαυτού του ή της ζωής του που δεν θέλει. Τείνουν να διογκώνουν προβλήματα, έτσι που να φαίνονται αξεπέραστα, και τον κάνουν να αισθάνεται χειρότερα. Αν και μπορεί να είναι δύσκολο να αποσπάσει τον εαυτό του από δυσάρεστες σκέψεις, βοηθά πράγματι να αποφασίσει να μην τα σκέφτεται και να απασχολεί το μυαλό του με κάτι άλλο. Αυτό μπορεί να γίνει με συνδυασμό:

-Συγκέντρωση σε γεγονότα που συμβαίνουν γύρω του, όπως σε κάποια συζήτηση, στην πραγματικότητα σε ό,τι μπορεί να κρατήσει την προσοχή του.

Κάθε πνευματικής δραστηριότητας την οποία απολαμβάνει, όπως παιχνίδια και παζλ, σταυρόλεξα, διάβασμα.

Κάθε σωματικής δραστηριότητας που τον κρατά απασχολημένο, όπως μια βόλτα, οικιακές εργασίες ή ένα ταξίδι.

-Σωστός προγραμματισμός του χρόνου

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνει για να επιτευχθεί είναι η οργάνωση. Η οργάνωση και προγραμματισμός των δραστηριοτήτων, θα βοηθήσει αρκετά στο να ελέγχει

κάποιος το χρόνο του και θα μειώσουν την ψυχολογική του πίεση και ανησυχία. Η αίσθηση ότι ο χρόνος κυλάει είναι αυτό που στην ουσία προκαλεί στρες.

-Εφαρμογή σχεδίου. Για να εξοικονομηθεί χρόνος και να μην μένουν πίσω διάφορες δουλειές, θα πρέπει να βαδίζει βάσει σχεδίου. Ο προγραμματισμός των υποχρεώσεων θα τον κάνει να αποφύγει την αλόγιστη χρήση του χρόνου, τις περιττές ενέργειες και το άγχος. Με την οργάνωση ενός καθημερινού πλάνου όχι μόνο εξοικονομεί χρόνο, αλλά αποκτάει και απόλυτη συγκέντρωση σε αυτό που κάνει μειώνοντας πολύ τις πιθανότητες λαθών. Γι' αυτό ας φροντίσει να αφιερώσει λίγο χρόνο στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων του. Αυτό μπορεί να γίνει είτε το πρωί πριν ξυπνήσει είτε το βράδυ λίγο πριν κοιμηθεί. Κάθε μέρα, λοιπόν, ας καταγράφει σε ένα ημερολόγιο αυτά που πρέπει να γίνουν. Στην συνέχεια ας τις αξιολογήσει και ας τις ιεραρχήσει κατατάσσοντας τις σε μια από τις παρακάτω κατηγορίες: 1) πρέπει να γίνει άμεσα, 2)καλό θα ήταν να γίνει σήμερα, 3)μπορεί να περιμένει, 4)μπορώ να αναθέσω σε κάποιον άλλον.

-Κάνοντας ένα πράγμα κάθε φορά. Πριν τελειώσει την πρώτη υποχρέωση να μην καταπιάνεται με άλλη.

-Αφιέρωση χρόνου στην οικογένεια του, στους φίλους του, στον εαυτό του. Είναι χρόνος χρήσιμος και ανταποδοτικός, γιατί τον ξεκουράζει και μπορεί να εργαστεί καλύτερα τον υπόλοιπο χρόνο.

- Να αποφύγει να παίρνει δουλειά στο σπίτι.

-Να μάθει να λέει όχι. Η ζωή είναι δική του και του ανήκει!

-Χαλάρωση



Η χαλάρωση είναι το αντίθετο και αντίδοτο του στρες.

Υπάρχουν πολλοί καλοί τρόποι για να επιτευχθεί η χαλάρωση. Η σωματική άσκηση, το τρέξιμο, το περπάτημα, το κολύμπι, το ποδήλατο, το μασάζ, το γέλιο, μια καλή κωμωδία, το γιόγκα, μπορούν να μας χαλαρώσουν.

Ορισμένα ροφήματα, όπως το χαμομήλι, οι ρίζες kava kava, το passionflower θεωρούνται από ορισμένους ότι μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση.

Παράλληλα υπάρχει η τεχνική των βαθιών αναπνοών που μπορεί κάποιος να εφαρμόσει με ευκολία οπουδήποτε και οποτεδήποτε, όταν θέλει να χαλαρώσει.

Η τεχνική χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές είναι η ακόλουθη:

1. Μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη, σιγά σιγά, μετρώντας ως το 10. Κατά την εισπνοή να πηγαίνει μέσα η κοιλιά
2. Η συνέχεια είναι μια πλήρη εκπνοή, αργά, μετρώντας ως το 10
3. Έπειτα η επανάληψη της άσκησης 5 έως 10 φορές

Ας γίνεται αυτή η διαδικασία μερικές φορές την ημέρα ακόμη και όταν δεν νιώθει ότι βρίσκεται σε κατάσταση στρες

Τα πλεονεκτήματα της τακτικής χαλάρωσης

- Βελτιώνει τον ύπνο.
- Αυξάνει την πνευματική και τη σωματική κατάσταση.
- Καταπολεμά την κούραση.
- Μειώνει το άγχος και την ένταση.
- Δεν προκαλεί εθισμό.

-Άσκηση

Η άσκηση είναι ζωτικής σημασίας στην καταπολέμηση του στρες, καθώς κινητοποιεί τους μυς, το αίμα ρέει πιο γρήγορα και ανοίγει τους πνεύμονές για να λάβουν περισσότερο οξυγόνο. Είναι απαραίτητο να έχει κανείς έναν δραστήριο τρόπο ζωής για να αποφεύγει τα περιττά κιλά και να απολαμβάνει τα οφέλη της άσκησης, όπως την καλύτερη ποιότητα του ύπνου.

Η έκρηξη της ενέργειας που βιώνει κανείς μετά από μια καλή γυμναστική δεν αποτελεί σύμπτωση, καθώς προέρχεται από το σώμα που παράγει περισσότερες ενδορφίνες - ορμόνες που τον κάνουν να αισθάνεται χαρούμενος.

-Χόμπι



Όταν κάποιος αισθάνεται εκνευρισμό, ένας καλός τρόπος να απομακρύνει το στρες είναι με μια διέξοδο, όπως ένα χόμπι. Καλύτερα είναι τα χόμπι που περιλαμβάνουν κοινωνική δραστηριότητα, καθώς συμβάλλουν σε έναν υγιή κοινωνικό τρόπο ζωής. Όλοι οι άνθρωποι αναπτύσσουν μηχανισμούς αποφόρτισης από το βάρος μιας κουραστικής μέρας και χαλάρωσης γενικότερα. Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι διαισθητικά επιλέγουν σα χόμπι τους μια ασχολία που τους

βοηθά να χαλαρώνουν. Οι τεχνικές αυτές ποικίλουν και μπορεί να είναι:

- Άκουσμα ευχάριστης μουσικής
- Ενασχόληση με διάφορα σπορ
- Μια βόλτα στα μαγαζιά
- Ένας περίπατος
- Ένα ζεστό μπάνιο
- Επίσκεψη σε φίλους, συντροφιά με φίλους
- Παιχνίδι με τα παιδιά
- Σινεμά, θέατρο, όπερα
- Παρακολούθηση τηλεόρασης
- Διάβασμα βιβλίων
- Ενασχόληση με τον κήπο
- Ξεφύλλισμα φωτογραφικών άλμπουμ
- Επίσκεψη στο κομμωτήριο ή στο ινστιτούτο αισθητικής
- Έξοδος σε ρεστοράν ή μπαρ
- Επίσκεψη μουσείων
- Εκδρομή
- Γυμναστική
- Εκτέλεση θρησκευτικών καθηκόντων, προσευχή

- Γιόγκα, διαλογισμός

Όλα αυτά είναι μερικές ευχάριστες ενασχολήσεις, είναι απλές τεχνικές τις οποίες καθημερινά μεταχειρίζονται χιλιάδες άνθρωποι και είναι χρήσιμο για τον καθένα να έχει μερικές από αυτές στο ρεπερτόριο τεχνικών χαλάρωσης του.

-Ενυδάτωση

Ενώ κάποιος θα μπορούσε να θεωρήσει ότι αυτό που απομακρύνει το στρες είναι ένα ποτήρι κρασί ή ούισκι, στην πραγματικότητα είναι ένα ποτήρι νερό. Σίγουρα ένα ή δύο ποτήρια κρασί είναι χαλαρωτικά, αλλά οι γιατροί λένε ότι μόλις εξασθενήσει η επίδραση του αλκοόλ, είναι πιθανό να ξυπνήσει κανείς μέσα στη νύχτα.

Αντ' αυτού, είναι καλύτερο να ενυδατώνεται το σώμα επειδή η αφυδάτωση προκαλεί κούραση, η οποία στη συνέχεια δυσκολεύει τη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων.

-Μασάζ

Εάν η χαλάρωση είναι το κλειδί στην απομάκρυνση του στρες, τότε αρωματικά κεριά και ένα καλό μασάζ έχουν ευεργετικές επιδράσεις. Όχι μόνο ηρεμεί το μυαλό και το πνεύμα μετά από μια αγχωτική ημέρα, αλλά βοηθά και στη χαλάρωση των μυών και στην κυκλοφορία του αίματος. Ακόμη και ένα ελαφρύ μασάζ από ένα αγαπημένο πρόσωπο έχει τα οφέλη του και βοηθά στον καλύτερο ύπνο.

-Διαλογισμός



Οι γιατροί λένε ότι το ισχυρότερο εργαλείο θεραπείας του στρες είναι ο διαλογισμός. Συγκεκριμένα, καθαρίζει το μυαλό και βοηθά στην καλύτερη συγκέντρωση. Έχει αποδειχθεί ότι δεκαπέντε λεπτά διαλογισμού ξεκουράζουν περισσότερο από μια ώρα ύπνου, αλλά ακόμη και η αρχή της ημέρας με δυο λεπτά διαλογισμού μπορεί να είναι ευεργετική. Καθίστε με τη σπονδυλική στήλη σας κάθετη και απλώς σταματήστε να σκέφτεστε. Ίσως σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε σε μια μόνο λέξη. Ο διαλογισμός βοηθά κάποιον να ξεχάσει σκέψεις και

ανησυχίες που συμβάλλουν στο στρες.

-Θρεπτική διατροφή

Ένας σημαντικός παράγοντας που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη για το στρες είναι η διατροφή. Σκοπός είναι:

A) να εφοδιάσει το ανθρώπινο σώμα με τις θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του.



B) να εφοδιάσει το ανθρώπινο σώμα με την απαιτούμενη ενέργεια για την επιτέλεση των φυσικών λειτουργιών του.

Όταν ο άνθρωπος είναι στρεσαρισμένος, είναι φυσική αντίδραση να στρέφεται στο junk food. Όμως, οι υδατάνθρακες που βρίσκονται κατά κόρον στο πρόχειρο φαγητό αυξάνουν επίσης την ινσουλίνη, η οποία μπορεί να αναγκάσει το σώμα να κουραστεί, αφήνοντας τον με ένα αίσθημα εξάντλησης ή με κακή διάθεση.

Η θρεπτική διατροφή και τα κανονικά γεύματα είναι ένας καλός τρόπος να καταπολεμηθεί το στρες, καθώς εξισορροπούνται τα επίπεδα ζάχαρης στον οργανισμό. Επιπλέον ας κάνει κάποιος την σωματική απασχόληση που τον ευχαριστεί, φτάνει μόνο να κινείται και να χρησιμοποιεί το σώμα του.

Τέλος, ο καφές αυξάνει το στρες. Επίσης το αλκοόλ και το κάπνισμα έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο στρες.

-Σεξ



Το σεξ είναι μια καλή θεραπεία σχεδόν για τα πάντα. Βοηθά και στην απομάκρυνση του στρες. Οι γιατροί λένε ότι είναι ένας φανταστικός τρόπος για να απελευθερωθεί η μαζεμένη οργή ή η κακή ενέργεια που συνδέεται με το στρες. Εάν συνοδεύεται από μια σχέση αγάπης, λειτουργεί ακόμη πιο ευεργετικά, καθώς δίνει την αίσθηση ότι αξίζει.

-Υπνος

Όταν κάποιος αισθάνεται κουρασμένος, δεν είναι εύκολο να αντιμετωπίσει αγχωτικές



καταστάσεις. Ο ύπνος επιτρέπει στο σώμα και στην ψυχή να ξεκουραστούν και να αναρρώσουν από τις κάθε μορφής καταπονήσεις στις οποίες καθημερινά υποβάλλεται κάποιος. Η στέρηση ύπνου έχει επιπτώσεις σε κάθε πτυχή της ημέρας και μπορεί να κάνει οποιοδήποτε πρόβλημα να φανεί

χειρότερο από ό,τι είναι πραγματικά. Η δυσκολία στον ύπνο, ενδέχεται να σχετίζεται άμεσα με το στρες. Είναι σημαντικό να νοιώθει και να καταλαβαίνει ο καθένας καλά τις ανάγκες του σώματος του και να του δίνει το χρόνο που του ζητά για τον ύπνο.

-Πιεσοθεραπεία

Αντί για τη χρήση βελόνων, όπως στο βελονισμό, η πιεσοθεραπεία βασίζεται στην υποκίνηση των ίδιων θεραπευτικών σημείων στο σώμα, αλλά με τη χρήση χειρωνακτικής πίεσης. Αυτή η διαδικασία είναι εξαιρετική για χαλάρωση και για την ανακούφιση από την ένταση. Η πιεσοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ποιότητα του βραδινού ύπνου, κάτι που συμβάλλει και σε λιγότερη κούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ φέρεται να δίνει στον άνθρωπο μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Οι γιατροί λένε ότι οι πελάτες που δοκιμάζουν την πιεσοθεραπεία συνήθως κατανοούν καλύτερα τη σημασία του διαλογισμού και του ξεκαθαρίσματος του μυαλού από τις αρνητικές σκέψεις.

-Θεραπεία

Οι συνομιλίες και οι συναντήσεις με καλούς φίλους μπορούν να έχουν καταλυτικά αποτελέσματα εναντίον του στρες. Ακόμη και τηλεφωνικές συνομιλίες μπορούν να βοηθήσουν.

Σε αρκετές περιπτώσεις η βοήθεια που μπορεί να δώσουν η οικογένεια ή οι φίλοι, μπορεί να μην είναι αρκετή για να ανταπεξέλθει ο καθένας στο χρόνιο ψυχοφθόρο και βασανιστικό στρες.

Η επίσκεψη σε έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο μπορεί να βοηθήσει κάποιον να ξεχωρίσει τα προβλήματα που του δημιουργούν το στρες. Οι θεραπευτικές συνεδρίες είναι επίσης ευεργετικές, επειδή δίνουν τη δυνατότητα να εκφραστεί οποιαδήποτε αρνητική σκέψη. Ένας ειδικός έχει τη δυνατότητα να δώσει συμβουλές χαλάρωσης και οδηγίες θετικής αντιμετώπισης των προβλημάτων.

Τελειώνοντας, το στρες είναι ένα αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής του ανθρώπου και ο χειρισμός του θα πρέπει να είναι μια συνεχής διαδικασία.

Θα πρέπει να κατανοήσει τους μηχανισμούς παραγωγής και αύξησής του και να μάθει τις τεχνικές διαχείρισής του.

Με την εφαρμογή αποτελεσματικών τρόπων αντιμετώπισής του, θα μπορέσει να το περιορίσει και να το κάνει ένα χρήσιμο και παραγωγικό στοιχείο για τον ίδιο.

4.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗΝ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ

4.2.1 Στη σχέση του ζευγαριού

Υπάρχουν τρόποι που βελτιώνουν τη συζυγική σχέση. Η κάθε σχέση έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Και οι δύο στο ζευγάρι πρέπει συνεχώς να εξετάζουν πως μπορούν να επενδύουν και να αξιοποιούν τις δικές τους ιδιαιτερότητες και ταυτόχρονα να αποφεύγουν ή να ελαχιστοποιούν λάθη, κακές συνήθειες που βλάπτουν τη σχέση τους.

Στην σημερινή εποχή τα διαζύγια έχουν γίνει πολύ συχνά. Είναι πολύ σημαντικό να δίνεται έγκαιρα ιδιαίτερη σημασία στη φροντίδα της συζυγικής σχέσης, για να αποφεύγονται δυσάρεστες εξελίξεις, τόσο για το ζευγάρι όσο και για τα παιδιά.

Η αγάπη μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας κατά τη διάρκεια του γάμου χρειάζεται μια συνεχή φροντίδα. Η αγάπη αυτή δεν είναι δεδομένη, όπως για παράδειγμα η αγάπη που πηγάζει από τους γονείς προς τα παιδιά.

Η σχέση στο γάμο χρειάζεται τη συνεχή αυτή φροντίδα, ανεξάρτητα από το πόσο καλή ήταν η αρχική σχέση που οδήγησε στον γάμο. Οι συζυγικές σχέσεις κατά τη διάρκεια του γάμου, που δεν τυγχάνουν μιας συνεχούς φροντίδας και συντήρησης, καταλήγουν σε διαζύγιο.

Είναι γεγονός ότι δεν είναι όλοι καλά ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι για να μπορέσουν να κατανοήσουν ότι κάτι δεν πάει καλά στη συζυγική σχέση. Ακόμη είναι λιγότερο προετοιμασμένοι στο να ξέρει το ζευγάρι πως να φροντίζει ο ένας τον άλλον και να κάνει εκείνα που χρειάζεται για να διατηρείται ζωντανή και υγιής η σχέση του στο γάμο.

Τα προβλήματα της καθημερινής ζωής είναι αναπόφευκτα και μπορούν να επηρεάζουν τις σχέσεις στο ζευγάρι. Ορισμένα λάθη που γίνονται συχνά, προκαλούν ένταση, νευρικότητα.

Αποτελούν αιτία γένεσης δυσάρεστων καταστάσεων, προσωρινών ή κάποτε δυστυχώς μόνιμων, που υποβιβάζουν την ποιότητα ζωής.

Μερικά από τα συχνότερα λάθη που γίνονται μέσα στις συζυγικές σχέσεις και πρέπει να αποφεύγονται είναι τα ακόλουθα:



- Η έλλειψη αναγνώρισης και σεβασμού του ή της συζύγου μπορεί να έχει δυσάρεστες επιπτώσεις που μπορεί να είναι εμφανείς ή όχι. Οι άνθρωποι χρειάζονται να νιώθουν ότι τους εκτιμούν, ότι τους σέβονται. Ακόμη ενδόμυχα χρειάζονται να νιώθουν ότι οι άλλοι τους ευχαριστούν για όσα κάνουν για αυτούς. Για το λόγο αυτό είναι λάθος όταν στο ζευγάρι ο ένας λέει κακά πράγματα για τον άλλο σε συγγενείς, φίλους ή συναδέλφους. Αντίθετα η έκφραση

σεβασμού, εκτίμησης και αναγνώρισης για τη συμβολή του άλλου, βελτιώνει τη συζυγική ζωή.

- Δεν πρέπει ο ένας από τους δύο να νιώθει ότι πάντα έχει δίκιο. Στο λάθος αυτό συμπεριλαμβάνεται και η τάση του ενός στο ζευγάρι να επιπλήττει τον άλλο ή να του κάνει συχνά κήρυγμα ή να έχει πάντοτε τον τελευταίο λόγο. Η τάση αυτή μπορεί να απομακρύνει και να αποξενώνει τον ένα από τον άλλο. Οι άνθρωποι συνήθως δεν εκτιμούν πολύ αυτούς που τα ξέρουν όλα και πάντοτε. Οι άνθρωποι κουράζονται όταν ακούουν κάποιον να απαντά ακόμη και σε απλές ερωτήσεις με μακρές ομιλίες. Είναι καλό στο ζευγάρι να παραδέχονται ο ένας και ο άλλος ότι κάνουν κάποτε λάθη και ότι δεν έχουν την απάντηση και τη λύση για όλα τα προβλήματα.

- Η μη απόδοση της αναγκαίας προσοχής στον άλλο όταν τη χρειάζεται, είναι πηγή αρνητικών αισθημάτων. Όταν ο ένας μιλά και ο άλλος δεν δείχνει τη δέουσα προσοχή και σημασία, κοιτάζει την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, δημιουργούνται παρεξηγήσεις.

Επίσης λάθος είναι και οι διακοπές ή οι παρεμβάσεις στον άλλο όταν μιλά.

- Η μη τήρηση των υποσχέσεων κλονίζει την εμπιστοσύνη. Οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια. Όταν ο ένας στο ζευγάρι λέει ότι θα κάνει κάτι, πρέπει να το κάνει.

- Η απουσία ενδιαφέροντος για τις σεξουαλικές ανάγκες του άλλου στο ζευγάρι, είναι αιτία δυσλειτουργιών της σχέσης. Στις περιπτώσεις που ο ένας από τους δύο έχει πρόβλημα όσον αφορά τη σεξουαλική επιθυμία είναι προτιμότερο το ζευγάρι να ζητά βοήθεια από εξειδικευμένους συμβούλους.

- Το σεξ είναι εύκολο, η συναισθηματική επαφή είναι δύσκολη. Απαιτεί ειλικρίνεια, ευθύτητα, εγγύτητα, εμπιστοσύνη, την έκφραση των φόβων, της λύπης, της ελπίδας και των ονείρων. (http://www.sxeseis.gr?ks_viewthread.pdp?tid=11048)

- Η απουσία ειλικρινείας, μπορεί να είναι καταστροφική για μια συζυγική σχέση. Τα μυστικά από τον άλλο, τα ψέματα, δημιουργούν αποστάσεις. Η απουσία εμπιστοσύνης υπονομεύει το μέλλον της σχέσης. Η συζυγική απιστία δυναμιτίζει τη σχέση και είναι συχνά πηγή πολλών δεινών και για τους δύο.

- Τα πειράγματα από τον ένα στον άλλο, μπορεί να είναι εξαιρετικά ενοχλητικά. Για το λόγο αυτό εάν κάτι που λέει ο ένας ενοχλεί τον άλλο για οποιοδήποτε λόγο, αυτό τότε πρέπει άμεσα να διακόπτεται.

- Ο εγωισμός και η απληστία χαρακτηρίζονται από το ότι ο ένας στο ζευγάρι θέλει να ξοδεύει για τον εαυτό του αλλά όταν ο άλλος κάνει κάτι, τότε δημιουργεί πρόβλημα. Το λάθος αυτό μπορεί να πάρει διάφορες μορφές και βαθμούς σοβαρότητας. Είναι αιτία προστριβών με απρόβλεπτες συνέπειες.

- Ο θυμός και οι διαπληκτισμοί είναι καταστάσεις που παρατηρούνται σε όλα τα ζευγάρια. Το θέμα είναι ο σωστός και εποικοδομητικός χειρισμός των καταστάσεων αυτών. Το λάθος είναι να επιζητεί ο ένας να είναι ο νικητής, να έχει πάντα δίκιο, χρησιμοποιώντας τις εκρήξεις θυμού για να το πετύχει.

Τα λάθη σε μια συζυγική σχέση είναι πολλά και δεν μπορούν να εκλείψουν. Εκείνο που είναι σημαντικό είναι να αναγνωρίζονται και να λαμβάνονται μέτρα για τη διόρθωση και την αποφυγή επανάληψης τους.

Τα ευτυχισμένα ζευγάρια αποφεύγουν ή χρησιμοποιούν πολύ λίγο τις τακτικές αυτές. Βέβαια χρησιμοποιούν αρνητικές προσεγγίσεις όπως θυμό ή συμπεριφορά που μπορεί να πληγώνει τον άλλο. Ωστόσο συνειδητοποιούν μέχρι που μπορούν να φτάνουν για να μην πληγώνουν υπέρμετρα το ταίρι τους. Ταυτόχρονα είναι έτοιμοι για συμβιβασμό προσφέροντας μια εποικοδομητική συμβιβαστική συμπεριφορά που επουλώνει συνήθως τις πληγές που αφήνει μια διαμάχη.

Οι θετικές εμπειρίες, οι ευχάριστες στιγμές που περνούν μαζί οι δύο στο ευτυχισμένο ζευγάρι, αποτελούν πηγή προστασίας της σχέσης τους. Οι ισχυροί δεσμοί που δημιουργούνται μεταξύ τους, δεν αφήνουν τις δύσκολες στιγμές να διαβρώσουν αυτά που τους ενώνουν. Έχουν μια μακροχρόνια προοπτική και είναι έτοιμοι ο καθένας να κάνει θυσίες για την ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών του ταιριού του.

Δεν είναι σπάνιο, ακόμη και για τα ευτυχισμένα ζευγάρια, να υπάρχουν λογομαχίες ή οργή σε στιγμές που υποτίθεται θα έπρεπε να ήταν ευχάριστες και ρομαντικές. Είναι απρόβλεπτο πότε κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί. Μια καλή τακτική που βοηθά στην ευτυχία του ζευγαριού, είναι η συμφωνία από κοινού να οριστούν χρονικές περίοδοι που όχι και να συμβεί, θα αποφεύγουν το διαπληκτισμό. Εάν υπάρχει ένα επίμαχο ζήτημα, μπορεί να οριστεί ένας χρόνος για συζήτηση και ξεκαθάρισμα του.

Θα προκύπτουν πάντοτε προβλήματα στη συζυγική ζωή που θα είναι αντικείμενο διαφορετικών απόψεων, προσεγγίσεων και ευαισθησιών μεταξύ των δύο. Θα πρέπει να ορίζεται και να διατίθεται χρόνος για συζήτηση τους.

Μερικοί ειδικοί προσθέτουν ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια προσπαθούν και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ποτέ να μην πηγαίνουν στο κρεβάτι θυμωμένοι ή πικραμένοι ο ένας με τον άλλο.

Μερικές εισηγήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην αναζωογόνηση της συζυγικής σχέσης είναι:

- Βελτίωση της επικοινωνίας στην σχέση.

Πρέπει να μάθει ο ένας να ακούει τον άλλο. Το να είναι κάποιος καλός ακροατής είναι το κλειδί για μια υγιή επικοινωνία. Δεν πρέπει να βιάζεται να μιλήσει αλλά να δίνει χρόνο στον άλλο να ολοκληρώσει, να τον ακούσει προσεκτικά και να σιγουρευτεί ότι κατάλαβε καλά τι θέλει να πει ο σύντροφος του. Σκοπός είναι η σωστή επικοινωνία γι' αυτό δεν πρέπει να γίνεται αγώνας για το ποιος θα μιλήσει πρώτος ή περισσότερο μέσα σε μια συζήτηση με κάποιον άλλον. Έστω και εάν υπάρχει κάποια διαφωνία, πρέπει να φαίνεται ότι υπάρχει κατανόηση και σεβασμός στον τρόπο σκέψης και στα επιχειρήματα του άλλου χωρίς να τονίζεται κάποιου είδους άρνηση. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται κριτική. Κάποια κριτικά σχόλια, μπορούν να γίνουν με θετική προσέγγιση παρά αρνητική, για να επιτευχθεί η επιθυμητή αλλαγή.

-Αποδοχή της πραγματικότητας.

Κανείς δεν είναι τέλειος. Ο καθένας έχει τα καλά του και τα κακά του. Υπάρχουν πράγματα που δεν μπορούν να τα αλλάξουν. Πολλοί γάμοι διαλύονται διότι οι σύζυγοι, που γνωρίζουν καλύτερα από τους άλλους τις δικές τους ατέλειες και μειονεκτήματα, πιστεύουν ότι δεν μπορούν πλέον να ζήσουν μαζί λόγω των προβλημάτων αυτών. Πρέπει να υπάρχει κατανόηση ότι κάποια πράγματα δεν μπορούν να αλλάξουν, όσο και αν γίνονται προσπάθειες να τροποποιηθούν. Προσοχή γιατί συχνά η κριτική μπορεί να προκαλέσει στο άλλο μέρος, μηχανισμούς άρνησης. Αντί να ασκείται κριτική και να γίνονται άσκοπες προσπάθειες να αλλαχτούν τα αρνητικά του ενός προς τον άλλο, είναι προτιμότερο να επικεντρώνονται στα θετικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον καθένα. Αν τονιστούν και επιδοκιμαστούν τα θετικά του ή της συζύγου, δημιουργείται ένα κλίμα διαμέσου του οποίου είναι πιο εύκολο να συμβούν οι επιθυμητές αλλαγές. Κάποτε μάλιστα, αυτές συμβαίνουν σε μια τέτοια θετική ατμόσφαιρα, χωρίς να γίνουν αντιληπτές.

- Ελκυστικότητα τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα.

Το γεγονός ότι κάποιος είναι παντρεμένος δεν σημαίνει ότι όλα πλέον έχουν τελειώσει και είναι δεδομένα. Δεν πρέπει να νιώθει αυτοϊκανοποίηση και να μη φροντίζει πλέον τη φυσική του εμφάνιση και τη πνευματική του καλλιέργεια. Αντίθετα θα πρέπει να προσέχει το βάρος του, να τρώει σωστά, να ασκείται τακτικά και να φροντίζει για την καλύτερη δυνατή φυσική του παρουσίαση. Δεν πρέπει να αμελεί την πνευματική του βελτίωση, την εκμάθηση νέων πραγμάτων. Μάλιστα είναι πολύ καλό να μοιράζεται τις εμπειρίες αυτές με το ταίρι του. Κάνοντας αυτά τα πράγματα και φροντίζοντας συνολικά τον εαυτό του, δίνει το μήνυμα στο σύντροφό του ότι προσπαθεί να είναι όσο το δυνατό καλύτερος και ότι θέλει να επωφελείται από όλη την καλή αυτή κατάσταση μαζί.

-Η συζυγική σχέση πρέπει να βρίσκεται σε προτεραιότητα.

Πρέπει να δίνεται μια ιδιαίτερη σημασία στη σχέση του ζευγαριού. Να θεωρείται προτεραιότητά και να μην παραμελείτε. Το ζευγάρι πρέπει να διαφυλλάτει λίγο χρόνο για να είναι μόνο . Εάν τα παιδιά χρειάζονται κάποιον να τα προσέχει, ας μη διστάσουν για οικονομικούς λόγους να βάλουν κάποιο κατάλληλο άτομο να τα προσέχει, για το χρόνο που χρειάζεται. Λίγες ευχάριστες στιγμές μαζί δεν πρέπει να εμποδίζονται για οικονομικούς λόγους. Απλά είναι προτιμότερο να επενδυθούν τα χρήματα αυτά στο ίδιο το ζευγάρι παρά να δοθούν αργότερα λόγω προβλημάτων σε δικηγόρους ή διάφορους συμβούλους. Επίσης υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που δεν κοστίζουν και του επιτρέπουν να περνά ευχάριστες στιγμές μαζί. Εκείνο που είναι σημαντικό είναι να επενδύσει χρόνο και χρήμα εάν είναι αναγκαίο για να ξαναζήσει μαζί στιγμές που είναι ευχάριστες και για τους δύο και που θα το κάνει να νιώθει περισσότερο ενωμένο μεταξύ του.

- Αναβίωση του έρωτα.

Το ζευγάρι μπορεί να ξαναζωντανέψει τις πρώτες στιγμές που πέρασε μαζί, το πως ήρθε κοντά ο ένας στον άλλο και να προσπαθήσει να δημιουργήσει μια ανάλογη ατμόσφαιρα. Ένα σημείωμα αγάπης, σε οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου, μια προσφορά στον σύζυγο με κάτι που αγαπά, μια έκπληξη, αναμμένα κεριά στο δωμάτιό, σημαίνει ότι δείχνει την αγάπη του για το σύντροφο του.. Με λίγα λόγια η προσπάθεια να δημιουργηθεί ξανά ένα αίσθημα αγάπης που συνένωσε αυτά τα δυο άτομα είναι αυτό που θα κρατήσει κοντά τον ένα στον άλλο τόσο σε καλές στιγμές όσο και σε δύσκολους καιρούς. Συμπερασματικά τονίζεται ότι δεν υπάρχουν τέλειοι γάμοι και ιδεώδεις συζυγικές σχέσεις

όπου όλα πάντα είναι ρόδινα. Όμως η προσεκτικότητα και παρατηρητικότητα, η αφιέρωση χρόνου, η δημιουργικότητα και η ενέργεια στη θεμελιώδη αυτή σχέση, θα τη διατηρήσει ζωντανή και ωραία με ευεργετικά αποτελέσματα για όλη την οικογένεια και ιδιαίτερα για τα παιδιά. (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=410)

-Συναισθηματική κάλυψη και σταθερότητα.

Μπορεί να φαίνεται αυτονόητο για να ξεκινήσει μια σχέση, ωστόσο πολλές φορές η έναρξη και η διατήρηση ενός δεσμού βασίζεται σε άλλους παράγοντες, για παράδειγμα στην ανασφάλεια ή στο φόβο της μοναξιάς, και όχι στην ύπαρξη συναισθηματικής ισορροπίας μεταξύ των συντρόφων. Η συναισθηματική κάλυψη στο πλαίσιο μιας σχέσης βοηθά στο <<χτίσιμό>> της και στη διασφάλιση της μελλοντικής ύπαρξής της. Η πληρότητα και η σταθερότητα που προσφέρει η συναισθηματική κάλυψη στο άτομο είναι σημαντική επειδή δημιουργεί τη βάση για δημιουργικότητα και ανάπτυξη σε ατομικό και διαπροσωπικό επίπεδο. Οι σύντροφοι νοιώθουν ελεύθεροι να απολαύσουν το παρών της σχέσης και να αναπτύξουν τις προοπτικές της. Η απύσχα σταθερότητα που προκαλείται από την έλλειψη συναισθηματικής κάλυψης μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος στο άτομο και να οδηγήσει στην αίσθηση ότι ο σύντροφος του το απορρίπτει.

-Συντροφικότητα και αμοιβαιότητα.

Κατά καιρούς, η καθημερινότητα φέρνει αντιμέτωπο τον άνθρωπο με δυσκολίες που τον κάνουν να νοιώθει μόνος και αδύναμος. Το γεγονός οδηγεί στην αναζήτηση κάποιων ανθρώπινων «συμμαχιών» προκειμένου να ανταπεξέλθει, ενώ η αίσθηση της συντροφικότητας αναδεικνύεται σε κινητήρια δύναμή του. Είναι μια κατεξοχήν ανθρώπινη ανάγκη, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω της αίσθησης της αμοιβαιότητας των δύο συντρόφων. Η ανισότητα μεταξύ δύο συντρόφων που συνυπάρχουν μπορεί να προκαλέσει μεγάλη σύγχυση και να μετατραπεί σε εχθρό της συντροφικότητας τους. Σε μια σχέση είναι βασικό ο ένας να βοηθά ώστε να καλυφθούν τα κενά του άλλου σε κάποια περίοδο της ζωής του, ιδιαίτερα όταν ο τελευταίος αδυνατεί να τα καταφέρει. Ακόμα κι όταν ο πρώτος μπορεί να μην τα καταφέρει, η προσπάθεια και η θέληση για προσφορά βοήθειας είναι ενδεικτικά στοιχεία της επένδυσής του στη σχέση.

- Αγάπη.



Η αγάπη μπορεί να φαίνεται ότι είναι η προϋπόθεση για να διατηρηθεί μια σχέση αλλά, τελικά, καταλήγει να γίνεται η απόρροια όλων όσων προαναφέρθηκαν. Είναι σημαντικό να εκφράζεται η αγάπη με κάθε ευκαιρία. Με αυτό τον τρόπο ο σύντροφος του καθενός νοιώθει πιο θελκτικός κι αποδεκτός. Ωστόσο, η ικανότητα να εκφράζει τα συναισθήματα του στο σύντροφο του δεν είναι μια μονόδρομη διαδικασία, αλλά μια διαδικασία που το πιθανότερο είναι να κάνει και τον ίδιο να νοιώθει σημαντικός, επιθυμητός και μοναδικός. Η αγάπη προσφέρει την ψυχική γαλήνη και την σταθερότητα που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει στις αντιξοότητες της ζωής αλλά, κυρίως, δίνει την ευκαιρία να αγαπήσει εκ νέου τον εαυτό του μέσα από τα μάτια του ατόμου που αγαπάει. (βιβλίο Δρ. Θάνου Ασκητή: “Καλύτερες σχέσεις- Καλύτερο σεξ, Μυστικά και συμβουλές”, ένθετο περιοδικού GEO, Αύγουστος 2007)

Σε ζευγάρια που οι σχέσεις έχουν επιδεινωθεί σε σημείο που να μην επιτρέπουν την οικειότητα και τρυφερότητα που απαιτείται για μια υγιή σεξουαλική σχέση, είναι συχνά απαραίτητη η βοήθεια ενός ειδικού θεραπευτή σε θέματα συζυγικών σχέσεων. Ταυτόχρονα μπορεί να χορηγηθεί βοήθεια από ειδικούς ψυχολόγους ή άλλους θεραπευτές σε θέματα διαχείρισης του θυμού, διαπροσωπικής ή συζυγικής επικοινωνίας και γονικών δεξιοτήτων.

Εκείνο που είναι σημαντικό και συμβάλλει τα μέγιστα στην ευτυχία των ζευγαριών, είναι η ικανότητα που έχουν να εξισορροπούν τις αναπόφευκτες, δύσκολες αρνητικές για τις σχέσεις τους στιγμές με αναζωογονητικές, θετικές προσεγγίσεις και εμπειρίες που θεμελιώνουν και ενδυναμώνουν τους δεσμούς μεταξύ τους.

(http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2343)

4.2.2 Στη σεξουαλική ζωή



Η καλή ποιότητα της σεξουαλικής σχέσης μεταξύ των δύο στο ζευγάρι, αν και δεν είναι απόλυτα απαραίτητη προϋπόθεση για μια ευτυχισμένη σχέση, εντούτοις αποτελεί σημείο σύγκλισης και κοινής προσπάθειας για το καλύτερο δυνατό. Η σεξουαλική συνένωση είναι πάνω από όλα μια ψυχική και σωματική ευχαρίστηση των συντρόφων. Υπό αυτό το πρίσμα αποτελεί μια προσωπική ιστορία, μια υπόθεση που σχετίζεται με το ξεχωριστό συναίσθημα και το ξεχωριστό τρόπο επικοινωνίας του ζευγαριού. Τα παρακάτω στοιχεία, ωστόσο, φαίνεται να είναι κεντρικά χαρακτηριστικά στην ζωή των ανθρώπων που δηλώνουν ότι δίνουν και παίρνουν ικανοποίηση και πληρότητα μέσα από την σεξουαλική τους ζωή. (βιβλίο Δρ. Θάνου Ασκητή: “Καλύτερες σχέσεις- Καλύτερο σεξ, Μυστικά και συμβουλές”, ένθετο περιοδικού GEO, Αύγουστος 2007)

-Ερωτική επιθυμία

Απαραίτητο συστατικό για καλό σεξ είναι η αμοιβαία ερωτική επιθυμία που δημιουργείται ανάμεσα σε δύο ανθρώπους. Πολλοί ονομάζουν την ερωτική επιθυμία «χημεία», άλλοι ερωτική έλξη. Η επιθυμία είναι το εισιτήριο της σεξουαλικής επιλογής του ερωτικού αντικειμένου που η παρούσα ψυχική κατάσταση επιλέγει μέσα από την αισθητηριακή έλξη (ώραση, ακοή, όσφρηση, αφή, γεύση). Η έκφραση της συνειδητής αναζήτησης του «σε θέλω» προκαλεί την σεξουαλική διέγερση, η οποία καθορίζεται και επιλέγεται από την σωματική έκφραση και την εγκεφαλική συμμετοχή.

-Το σεξ: Υπόθεση πολύ προσωπική

Το σεξ είναι προσωπική υπόθεση και αφορά το κάθε άτομο ξεχωριστά. Συνδέεται άμεσα με την σεξουαλική προσδοκία κάθε ανθρώπου, με την αναζήτηση της ηδονής, με τα πρότυπα που έχει φτιάξει για την ικανοποίηση στην σεξουαλική του ζωή, με τι του αρέσει και τι όχι. Εν ολίγης, η σεξουαλική προσδοκία αναφέρεται στο τύπο του άντρα ή της γυναίκας που ελκύει τον καθένα.

Επιπλέον η σεξουαλική προσδοκία είναι δείκτης της συναισθηματικής ωρίμανσης του ατόμου. Ο τρόπος δηλαδή, με τον οποίο διεκδικεί το σεξουαλικό του σύντροφο, και τα πρότυπα που έχει φτιάξει για τον ιδανικό σύντροφο δείχνουν αν το άτομο έχει συνειδητοποιήσει τι θέλει και που θα αναζητήσει αυτές τις ιδιότητες ώστε να πάρει την

ικανοποίηση και την ηδονή που προσδοκά. Βέβαια, η προσδοκία από την σεξουαλική σχέση δεν αφορά μόνο την σεξουαλική ικανοποίηση, αλλά και στην συναισθηματική κάλυψη, στην αποδοχή, στην επιβεβαίωση αλλά και στην ασφάλεια που αναμένει κάποιος από το σύντροφό του. Είναι σημαντικό ο κάθε σύντροφος να νοιώθει άνετα με τον άλλο έτσι ώστε να μπορεί να μοιράζεται μαζί του τις επιθυμίες του, ό,τι τον ευχαριστεί και ό,τι τον ενοχλεί, χωρίς να αισθάνεται ότι ο άλλος θα τον απορρίψει ή θα τον κρίνει.

-Φαντασία

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής απομακρύνει τους ανθρώπους από την ευχαρίστηση του σεξ, από την μαγεία και την μοναδικότητα κάθε σεξουαλικής συνεύρεσης, ανάγοντας το σε συνήθεια και, πολλές φορές, σε ρουτίνα. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το ζευγάρι και να θυμάται ότι μπορεί να εμπλουτίσει την σεξουαλική ζωή του χρησιμοποιώντας την φαντασία στο σεξουαλικό παιχνίδι. Το σεξ θέλει δημιουργικότητα, επινοητικότητα και έμπνευση. Υπάρχουν πολλά απλά πράγματα που μπορεί κάποιος να κάνει προκειμένου να τονώσει την σεξουαλική του ζωή. Για παράδειγμα, να επιτρέψει στον εαυτό του να δραπετεύσει από το πρόγραμμα του, να αλλάξει κάποιες συνήθειες όπως ο χώρος και ο χρόνος της σεξουαλικής συνεύρεσης, να ζήσει την στιγμή!

-Το παιχνίδι πριν...

Το παιχνίδι πριν από την πράξη (foreplay) σηματοδοτεί το ξύπνημα των αισθήσεων, της ερωτικής διέγερσης, δηλαδή του ερεθισμού τόσο του σώματος όσο και του μυαλού. Αυτή η διέγερση είναι ένας από τους παράγοντες που μπορούν να μετατρέψουν τη σεξουαλική επαφή από μία συνηθισμένη ή αναγκαστική πράξη σε μια ουσιαστική επικοινωνία και ψυχική ανταλλαγή των δύο συντρόφων. Η πορεία για την ολοκλήρωση και την κορύφωση της ηδονής περνάει μέσα από το ερωτικό παιχνίδι και την αφιέρωση χρόνου του ενός συντρόφου στον άλλον. Κι όμως, είναι μια πολύ σημαντική φάση, κατά την διάρκεια της οποίας οι δυο σύντροφοι μπορούν να «δουν» ο ένας τον άλλον, να μιλήσουν, να χαϊδευτούν, να νοιώσουν την τρυφερότητα, να νοιώσουν ότι είναι μαζί...

-Το παιχνίδι μετά...

Μετά το σεξ είναι σημαντικό να υπάρχει η συναισθηματική επικοινωνία, η οποία φέρνει το ζευγάρι πιο κοντά, ενώ πολλές φορές λειτουργεί κατευναστικά στις ενδεχόμενες συγκρούσεις και διαπληκτισμούς. Η σωματική επαφή με αγγίγματα ή αγκαλιές δημιουργεί την αίσθηση της ικανοποίησης και της απόλαυσης που επιστεγάζει και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για καλύτερο σεξ. Είναι σημαντικό να δίνεται και από τους δύο συντρόφους

η απαραίτητη σημασία στις στιγμές που ακολουθούν το σεξ, ώστε να έρχεται η χαλάρωση και να επεκτείνεται η ερωτική επικοινωνία.

-Το σεξ δεν είναι καταναγκαστικό

Το σεξ δεν είναι μια καταναγκαστική πράξη, ενώ το γεγονός ότι ο άντρας πρέπει ανά πάσα στιγμή να είναι σε ετοιμότητα δεν είναι παρά ένας μύθος. Καλό θα είναι και οι δύο σύντροφοι να το επιθυμούν και να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την πραγματοποίησή του. Ένα χαλαρό μπάνιο με αιθέρια έλαια ή το ερωτικό μασάζ μεταξύ των συντρόφων μπορεί να επιφέρει κάτι διαφορετικό, ειδικά σε μια μακροχρόνια σχέση που χρειάζεται ανανέωση.

-Σεξ σημαίνει «αγαπώ το σώμα μου»

Η φροντίδα και η υγιεινή των δύο συντρόφων παίζει σημαντικό ρόλο. Πολλοί είναι αυτοί –άντρες και γυναίκες- που «αφήνονται», δηλαδή νοιώθουν σίγουροι για την αποδοχή τους από τον άλλο σύντροφο με αποτέλεσμα να παραμελούν τον εαυτό τους. Το σεξ προϋποθέτει την καλή εικόνα του σώματος, την καθαριότητα, την φροντίδα του σώματος, την υγιεινή, τις μυρωδιές και το μοίρασμα των πέντε αισθήσεων των δυο συντρόφων.

- Σεξ σημαίνει «αγαπώ τον εαυτό μου»

Ο καταγιστικός ρυθμός ζωής, το άγχος, το στρες και η κούραση είναι κυρίαρχα χαρακτηριστικά της καθημερινότητας. Ο χρόνος που έχει κάποιος διαθέσιμο είναι λιγοστός. Εντούτοις, καλό θα είναι να προσφέρει στον εαυτό του την περιποίηση και την φροντίδα που του αξίζει. Η εικόνα του σώματος, ο αυτοσεβασμός και η ικανοποίηση των σωματικών και συναισθηματικών αναγκών, πρώτα από τον ίδιο και κατόπιν από τους άλλους, αποτελεί σημαντικό κομμάτι της φροντίδας και της αγάπης προς τον ίδιο, ενώ συντελεί στο να είναι περισσότερο ήρεμος, ερωτικός και διαθέσιμος ώστε να απολαμβάνει την ερωτική ζωή του.

- Το σεξ θέλει αμοιβαιότητα

Το ζευγάρι θα πρέπει να είναι «εφευρετικό» στο σεξ, να έχει καλή επικοινωνία, το δικό του ερωτικό λόγο και να μοιράζεται τις σεξουαλικές φαντασιώσεις που θα το μεταφέρουν πέρα από το γνώριμο «κρεβάτι» του σεξ. Εκτός από τις ερωτικές φαντασιώσεις, οι σύντροφοι είναι καλό να μοιράζονται και τον ερωτικό λόγο. Ο ερωτικός λόγος αντανακλά τις φαντασιώσεις του μυαλού μέσα από προτάσεις ερωτικού πάθους, προτάσεις που μπορεί



να θεωρούνται ταμπού, οι οποίες ενδέχεται να δημιουργούν ενοχές αλλά λειτουργούν καταλυτικά για την καλύτερη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού, αφού ανάβουν το πόθο του ενός για τον άλλον. Ο συνδυασμός του ερωτικού λόγου με τις σεξουαλικές φαντασιώσεις διεγείρουν ακόμα περισσότερο τους δυο συντρόφους και τους μεταφέρουν μακριά από τα συνηθισμένα,

εμπλουτίζοντας τη σεξουαλική ζωή και κάνοντας τους να απολαμβάνουν καλύτερα το σεξ.

- Το σεξ δεν είναι επίδοση

Το σεξ είναι απόλαυση, είναι χρόνος για τον εαυτό του καθένα, αλλά και χρόνος που αφιερώνει στο σύντροφο του. Συχνά η αγωνία του είναι να ικανοποιήσει τους άλλους, η αγωνία να πάρει την ηδονή που επιθυμεί και η κοινωνική πίεση να είναι <<ο καλύτερος>> τον κάνουν να μην βλέπει τον εαυτό του σαν τον πρωταγωνιστή μιας ερωτικής σκηνής, αλλά σαν τον κριτή και βαθμολογητή της ερωτικής επίδοσης του. Η ουσία του καλού σεξ αφορά την ποιότητα, τη συναισθηματική επαφή και όχι τον χρόνο και τον αριθμό των επιδόσεων.

- Σεξ και φαγητό

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που πρέπει να πραγματοποιηθούν για να υπάρξει μια υγιή σεξουαλική ζωή, είναι να σωστή διατροφή. Με την αύξηση της ηλικίας, η σεξουαλική ζωή επηρεάζεται και επομένως η ορθή διατροφή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία.

Οι βιολογικές αλλαγές που σημειώνονται στον οργανισμό λόγω αύξησης της ηλικίας, μπορούν να επηρεάζουν αρνητικά τις σεξουαλικές δυνατότητες. Τα επίπεδα των ορμονών αρχίζουν να μειώνονται. Η τεστοστερόνη, τα οιστρογόνα και οι ορμόνες του θυρεοειδούς αδένος, αρχίζουν να μειώνονται στο αίμα ήδη μετά από την ηλικία των 35 ετών.

Ταυτόχρονα, με την αύξηση της ηλικίας, πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να αποκτούν περιττά κιλά, γίνονται υπέρβαροι ή χειρότερα παχύσαρκοι και επιβαρύνουν το μεταβολισμό τους. Αυτά φυσικά, δεν είναι ότι καλύτερο για τη σεξουαλική ζωή που επηρεάζεται όπως και ο υπόλοιπος οργανισμός από τις νοσηρές αυτές καταστάσεις.

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει και οι γιατροί έχουν επιβεβαιώσει ότι για καλή σεξουαλική ζωή απαιτούνται υγιή κύτταρα, που λειτουργούν καλά, πολλαπλασιάζονται ορθά και παράγουν την ενέργεια που χρειάζεται για να νιώθει το άτομο ευχάριστα.

Βέβαια δεν πρέπει να ξεχνιέται ότι η διατροφή αποτελεί ένα μόνο από τους πυλώνες στους οποίους στηρίζεται η υγιής σεξουαλική ζωή. Η σωματική άσκηση είναι επίσης πολύ σημαντική.

Το κάπνισμα ενός τσιγάρου ή ένα ποτό, έχουν για πολλούς συσχετισθεί με το σεξ. Η αλήθεια είναι όμως ότι το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, μειώνουν και εμποδίζουν τη σεξουαλική λειτουργία. Εάν κάποιος είναι σημαντικά υπέρβαρος ή παχύσαρκος, καπνίζει και πίνει υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ ή χρησιμοποιεί ναρκωτικά, τότε δεν υπάρχουν μαγικά ελιξίρια ή αφροδισιακά που μπορούν να εξουδετερώσουν τις αρνητικές επιδράσεις των νοσηρών αυτών καταστάσεων.

Έτσι, λοιπόν για μεγαλύτερες δυνατότητες στο σεξ και καλύτερη σεξουαλική ζωή, θα συγκρατήσετε την τετράδα:

1. Υγιεινή διατροφή
2. Σωματική άσκηση
3. Αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ και ναρκωτικών
4. Καλή ψυχολογική κατάσταση

Στις περιπτώσεις που υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με οποιοδήποτε θέμα της σεξουαλικής λειτουργίας και υγείας, είναι απαραίτητο πρώτα απ' όλα, να συμβουλευτείται το ζευγάρι το γιατρό του.

Μια προσεγμένη, έξυπνη και υγιεινή διατροφή, μπορεί να βοηθά σημαντικά τις σεξουαλικές λειτουργίες λόγω του ότι βελτιώνει τη γενικότερη υγεία του οργανισμού, ιδιαίτερα της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος γενικότερα.

Βιβλιογραφία: American Association for Marriage and Family Therapy Men's Health Forum The National Women's Health Information Center R22122003 http://www.medlook.net/article.asp?item_id=410, http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=192, Δρ. Θάνος Ασκητής: "Καλύτερες σχέσεις- Καλύτερο σεξ, Μυστικά και συμβουλές", ένθετο περιοδικού GEO, Αύγουστος 2007, (<http://www.in2.gr/dygeia.php?id=6854>)

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έρευνα σχετικά με την επίδραση του στρες στην σεξουαλική ζωή, διεξήχθη με την βοήθεια ερωτηματολογίου, το οποίο βασίστηκε σε τυχαίο δείγμα του πληθυσμού της πόλης του Ηρακλείου, σε άτομα ενήλικα που ήταν παντρεμένα ή διατηρούσαν μακροχρόνια σχέση. Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τις γνώσεις του κοινού σχετικά με :

- i. Τους παράγοντες που προκαλούν στρες
- ii. Την επίδραση του στρες στην σεξουαλική ζωή του ζευγαριού κατά τον έγγαμο βίο.
- iii. Τους τρόπους προσαρμογής

Μετά το τέλος της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος του πληθυσμού γνωρίζει τα προβλήματα που δημιουργεί το στρες στη συζυγική και σεξουαλική ζωή του ζευγαριού, είτε αυτό προέρχεται από τον εργασιακό χώρο είτε από κάποιο άλλο εξωτερικό παράγοντα. Ακόμα και άτομα που δεν εργάζονται υποφέρουν από στρες και αυτό δημιουργεί προβλήματα στην συζυγική τους ηρεμία. Φαίνονται συνειδητοποιημένοι στο πρόβλημα αυτό, ωστόσο, κρατούν αρνητική στάση στην καταπολέμηση του. Δυσκολεύονται στο να βρουν τρόπους προσαρμογής και αυτό επιβαρύνει περισσότερο μια κατάσταση που χρήζει από βοήθεια. Παρόλα αυτά, και οι δύο πλευρές καταγράφουν τα προβλήματα που μπορεί μια σχέση να παρουσιάσει με τον καιρό και που επιφέρουν την αλλοίωση, την αλλοτριώση, την φθορά και την αποξένωση μεταξύ των συζύγων. Τέλος, είναι φανερό ότι η σεξουαλική λειτουργία μπορεί να παρεμποδιστεί όταν κοινωνικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες παρυσφύσουν στην εσωτερική ομαλή ψυχική και σεξουαλική πραγματικότητα του ατόμου.

Η εικόνα που αντικατοπτρίζεται στις απαντήσεις του συνόλου των ερωτηθέντων, εμφανίζει την ανάγκη της σωστής ενημέρωσης του πληθυσμού για τα θέματα της αντιμετώπισης των παραγόντων που προκαλούν στρες, που παρεμποδίζουν τις υγιείς συζυγικές σχέσεις και κατ' επέκταση τη σεξουαλική συνεύρεση ανάμεσα στο ζευγάρι.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός μας είναι να δείξουμε πως το στρες επηρεάζει τη σεξουαλική ζωή των ζευγαριών κατά τον έγγαμο βίο. Ο σημαντικότερος ίσως παράγοντας που υπάρχει ανάμεσα στο στρες και στην σεξουαλική ζωή είναι οι συζυγικές σχέσεις. Θα λέγαμε ότι οι συζυγικές σχέσεις είναι ο συνδετικός κρίκος των δυο. Επομένως, το στρες για να επηρεάσει τη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού έχει επηρεάσει πρωτίστως, την συζυγική σχέση και έχει ήδη παρακάμψει μια ισορροπία.

Μια σχέση αρνητικά επηρεασμένη, από το στρες δεν μπορεί να διατηρεί μια θετική-υγιής σεξουαλική ζωή. Ισχύει όμως και το αντίστροφο, ότι, δηλαδή, προβλήματα στη σεξουαλική ζωή από εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες π.χ. το εργασιακό στρες, όπου είναι και από τους σημαντικότερους επηρεάζει τις συζυγικές σχέσεις.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει το επίπεδο ενημέρωσης του πληθυσμού και την τοποθέτηση των απόψεών του σχετικά με :

- i. Τους παράγοντες που προκαλούν στρες στο ζευγάρι.
- ii. Κατά πόσο το στρες επιδρά στην σεξουαλική ζωή του ζευγαριού κατά τον έγγαμο βίο.
- iii. Τους προσαρμοστικούς παράγοντες (τρόποι αντιμετώπισης).

3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Η συλλογή δεδομένων για την έρευνα της πτυχιακής εργασίας με θέμα τις επιδράσεις του στρες στη σεξουαλική ζωή κατά τον έγγαμο βίο, έγινε σύμφωνα με το ερευνητικό σχέδιο, το οποίο είχε προσχεδιαστεί. Η πηγή των δεδομένων, αποτελείται από ενήλικους άνδρες και γυναίκες διαφόρων ηλικιών και κοινωνικής τάξεως. Η έρευνα έγινε βάση ερωτηματολογίου, το οποίο διανεμήθηκε σε 200 άτομα, εκ των οποίων επιστράφηκαν συμπληρωμένα 170 (85%). Απάντησαν 104 γυναίκες, εκ των οποίων οι 90 ήταν παντρεμένες και οι 14 διατηρούσαν μακροχρόνια σχέση και 66 άνδρες, εκ των οποίων οι 46 ήταν παντρεμένοι και οι 20 διατηρούσαν μακροχρόνια σχέση, ηλικίας από 21 έως και 55. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τους μήνες Αύγουστο – Οκτώβριο του 2007, στους ακόλουθους χώρους:

Σε διάφορα καταστήματα, επιχειρήσεις και δημόσιες υπηρεσίες για να διαπιστώσουμε την επίδραση του στρες, έχοντας συμπεριλάβει ένα δείγμα από ποικίλους εργασιακούς χώρους με διαφορετικές οικονομικές απολαβές.

Στο χώρο του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου. Σκοπός της επιλογής του νοσοκομειακού χώρου και κυρίως του νοσηλευτικού προσωπικού για την συνέχιση της έρευνας, ήταν να διαπιστώσουμε τα επίπεδα του στρες και της επιρροής του, των ατόμων που βρίσκονται και εργάζονται ήδη στο χώρο της υγείας.

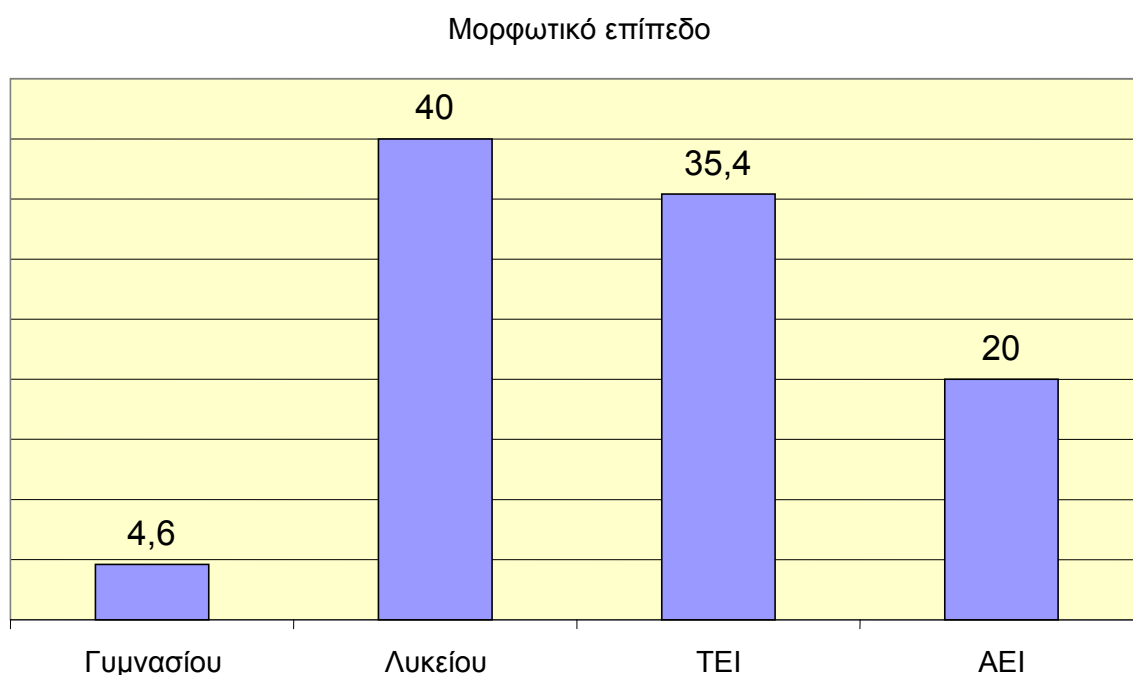
Σε δημόσιους χώρους, όπως για παράδειγμα σε καφετέριες, όπου συχνάζουν άτομα διαφόρων ηλικιών καθώς και σε παιδότοπους στους οποίους συναντάμε γονείς και θα μπορούσαμε να πάρουμε πληροφορίες από μια άλλη οπτική γωνία.

Και τέλος σε κάποια χωριά και οικισμούς, όπου με αυτή την κίνηση θέλαμε να διαπιστώσουμε το επίπεδο επίδρασης, σχετικά με το στρες στη σεξουαλική ζωή σε ανθρώπους με διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης.

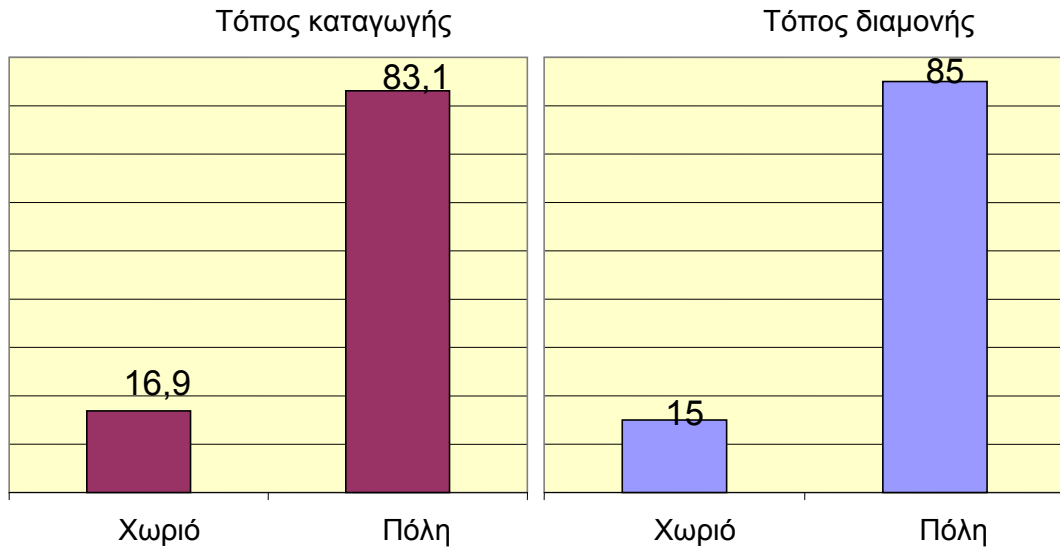
Τα ερωτηματολόγια μελετήθηκαν ως προς την πληρότητα των απαντήσεων και τα σχόλια που σημειώθηκαν. Από τα σχόλια των ερωτηθέντων προέκυψε η ασάφεια στη διατύπωση μερικών ερωτήσεων παρόλα αυτά το ερωτηματολόγιο βρέθηκε αξιόπιστο και έγκυρο για την χρήση του, ως μέρος ενός εργαλείου εκτίμησης των απόψεων αλλά και της ενημέρωσης πάνω στο θέμα του στρες και της επίδρασης του στη σεξουαλική ζωή. Κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους ερωτηθέντες, φάνηκε η επιτακτική ανάγκη αυτών για ενημέρωση σχετικά με την επίδραση του στρες και την ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης μέσα στη σχέση.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε 200 ενήλικα άτομα, εκ των οποίων επιστράφηκαν συμπληρωμένα τα 170. Απάντησαν 104 γυναίκες, εκ των οποίων οι 90 ήταν παντρεμένες και οι 14 διατηρούσαν μακροχρόνια σχέση και 66 άνδρες, εκ των οποίων οι 46 ήταν παντρεμένοι και οι 20 διατηρούσαν μακροχρόνια σχέση, ηλικίας από 21 έως και 55. Μετά από μελέτη των ερωτηματολογίων ως προς την πληρότητα των απαντήσεων τους βγήκαν τα παρακάτω αποτελέσματα :

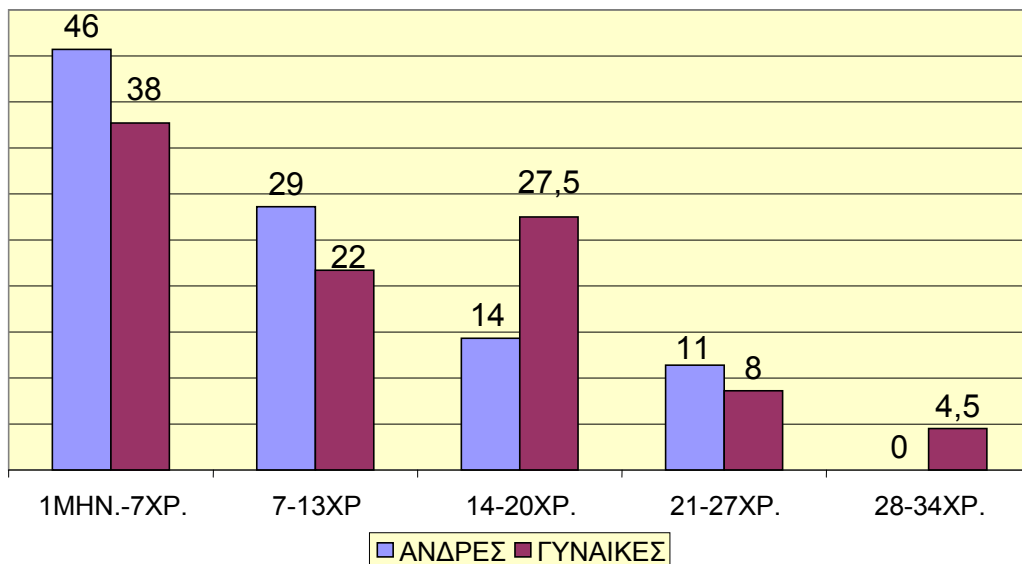


Το μορφωτικό επίπεδο του συνολικού πληθυσμού της έρευνας μας είναι κυρίως δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ενώ ένα μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων ανήκει στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.



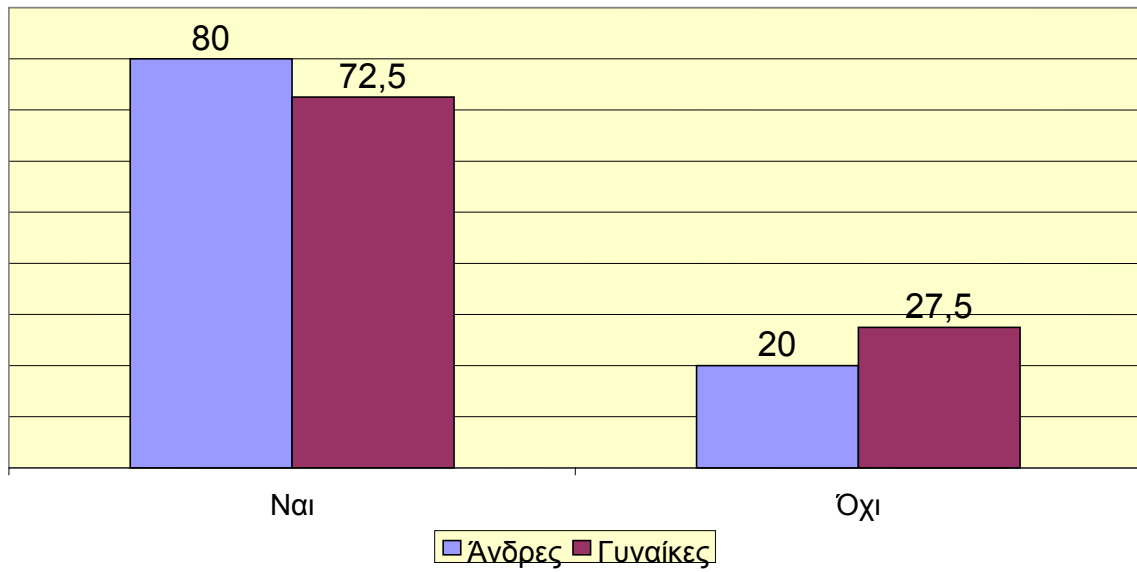
Σύμφωνα με τα παραπάνω διαγράμματα ο πληθυσμός του δείγματος της έρευνας μας στην πλειοψηφία του κατάγεται αλλά και διαμένει στην πόλη με ένα μικρό ποσοστό ερωτηθέντων που κατάγονται από χωριό και που διαμένουν εκεί.

2. Πόσα χρόνια είστε παντρεμένοι;

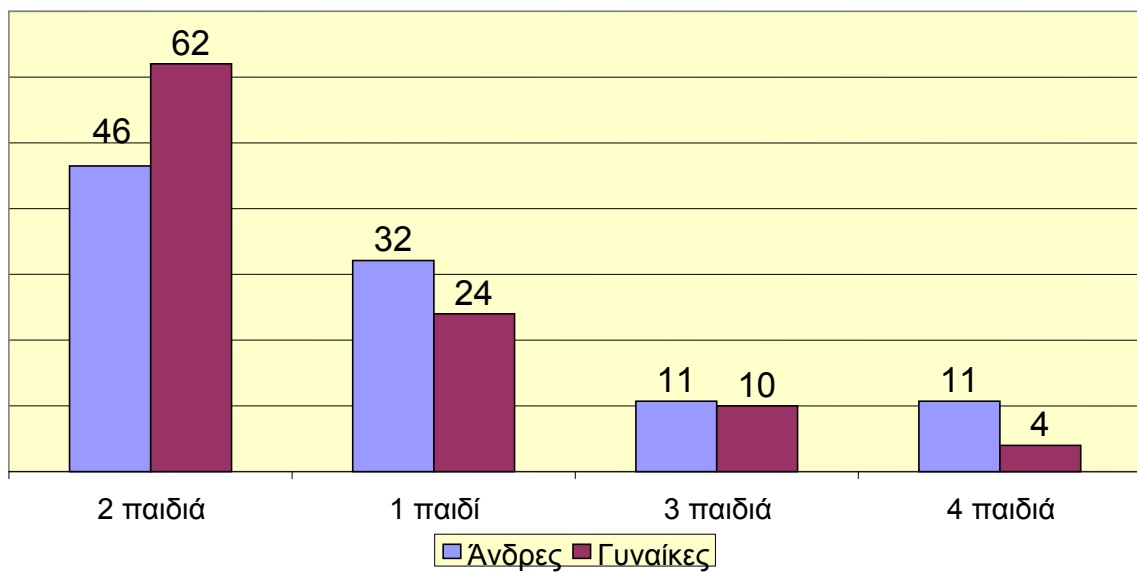


Όπως διακρίνεται από τα παραπάνω στοιχεία το κύριο μέρος των ερωτηθέντων ανδρών και γυναικών είναι παντρεμένοι μέχρι 7 χρόνια ενώ όσο αυξάνονται τα χρόνια μειώνεται το ποσοστό.

3. Έχετε παιδιά;

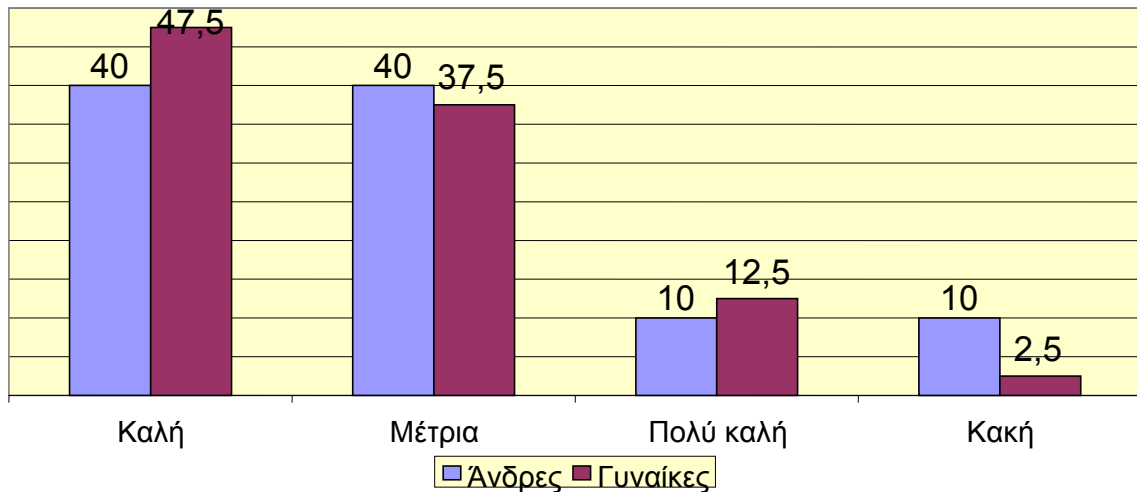


Αν ναι, πόσα;



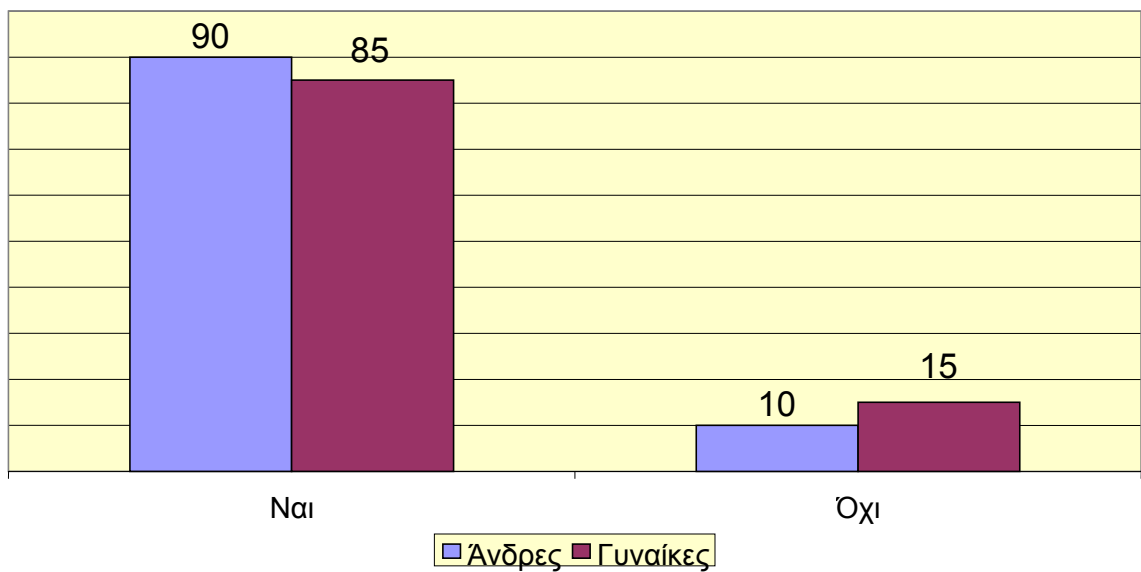
Το δείγμα των ερωτηθέντων ανδρών και γυναικών που είναι παντρεμένοι έχει παιδιά στο μεγαλύτερο ποσοστό. Σύμφωνα με τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται, τα περισσότερα ζευγάρια να κάνουν ένα με δύο παιδιά ενώ τα ποσοστά μικραίνουν όταν ξεπερνούν τα δύο.

Οικονομική Κατάσταση



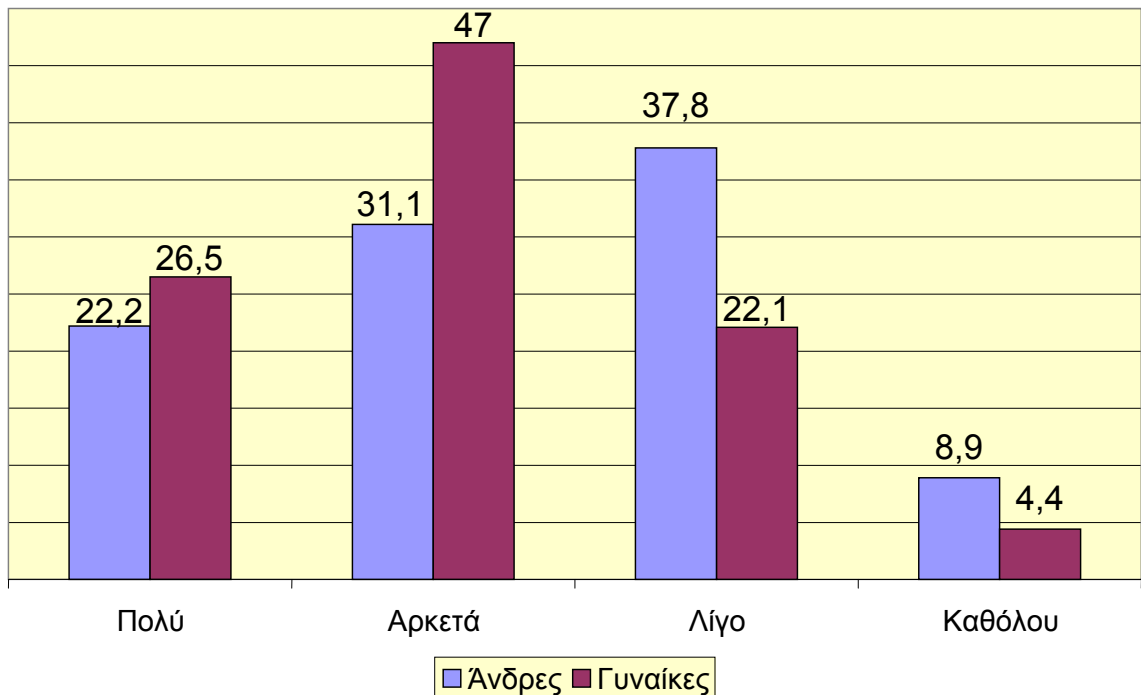
Η οικονομική κατάσταση του δείγματος της ερευνας μας χαρακτηρίζεται από ένα μεγάλο μέρος των ερωτηθέντων καλή και από ένα εξίσου μεγάλο μέρος μέτρια.

5. Εργάζεστε εκτός σπιτιού;



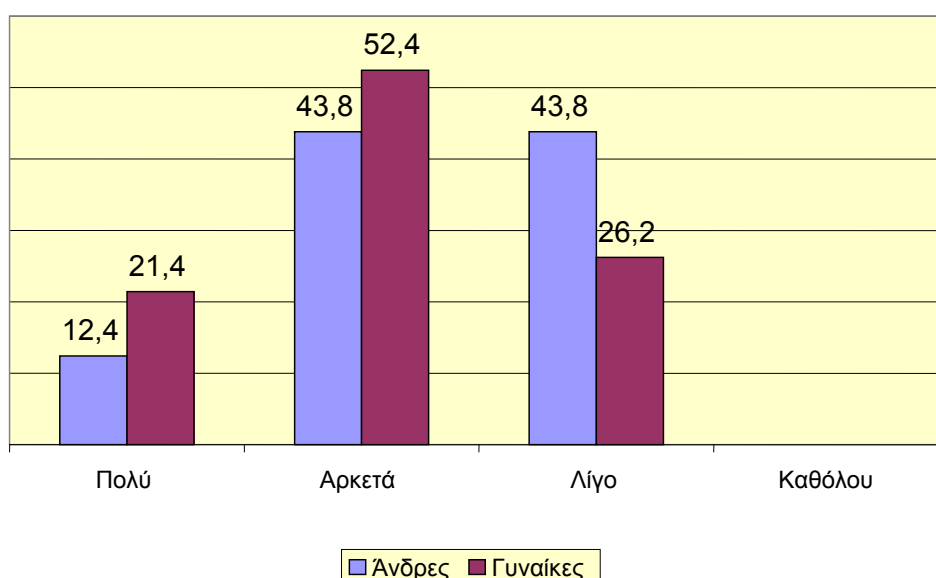
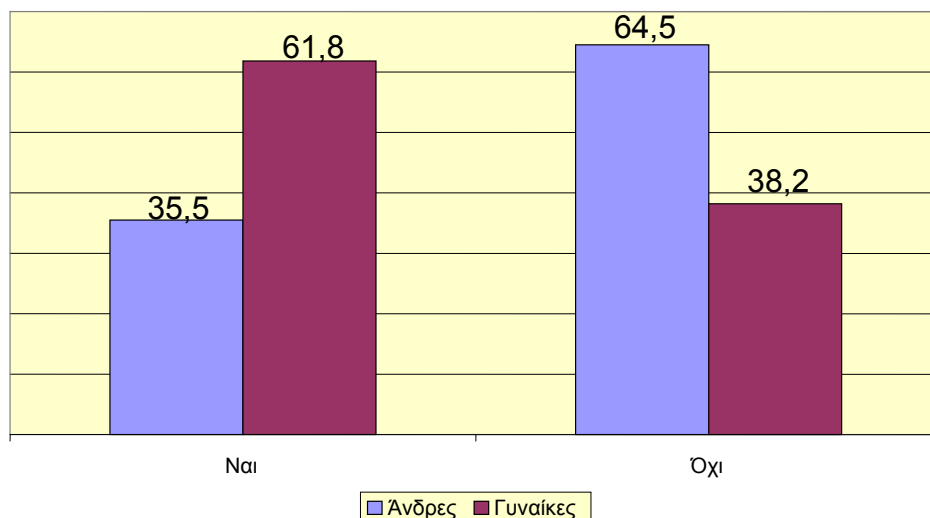
Η πλειοψηφία του δείγματος μας εργάζεται εκτός σπιτιού ενώ μικρά ποσοστά τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες αφορούν τους ερωτηθέντες που ασχολούνται με τα οικιακά, δεν εργάζονται ή εργάζονται μέσα από το χώρο του σπιτιού.

6. Το επάγγελμα που κάνετε σας επιφέρει άγχος;



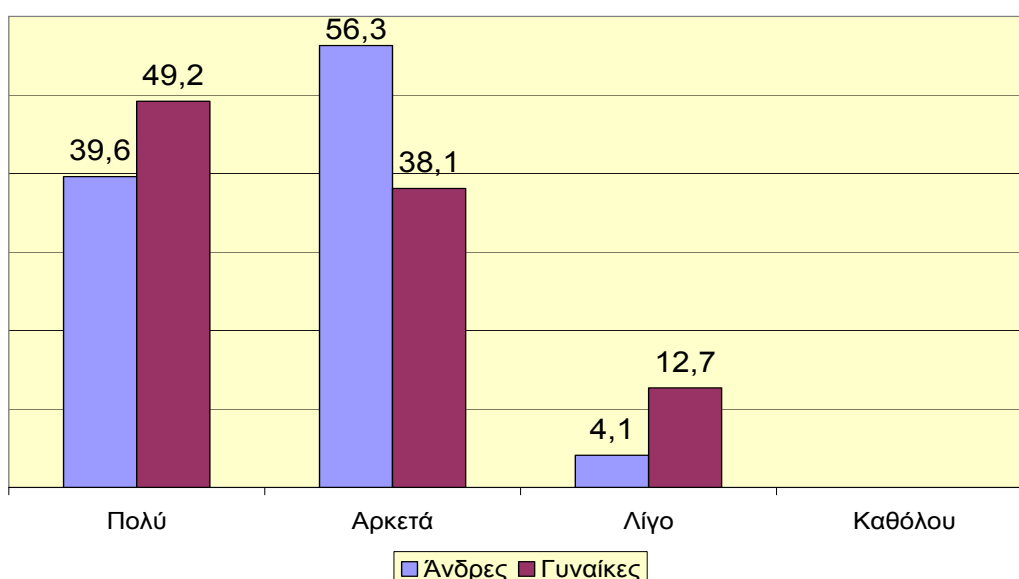
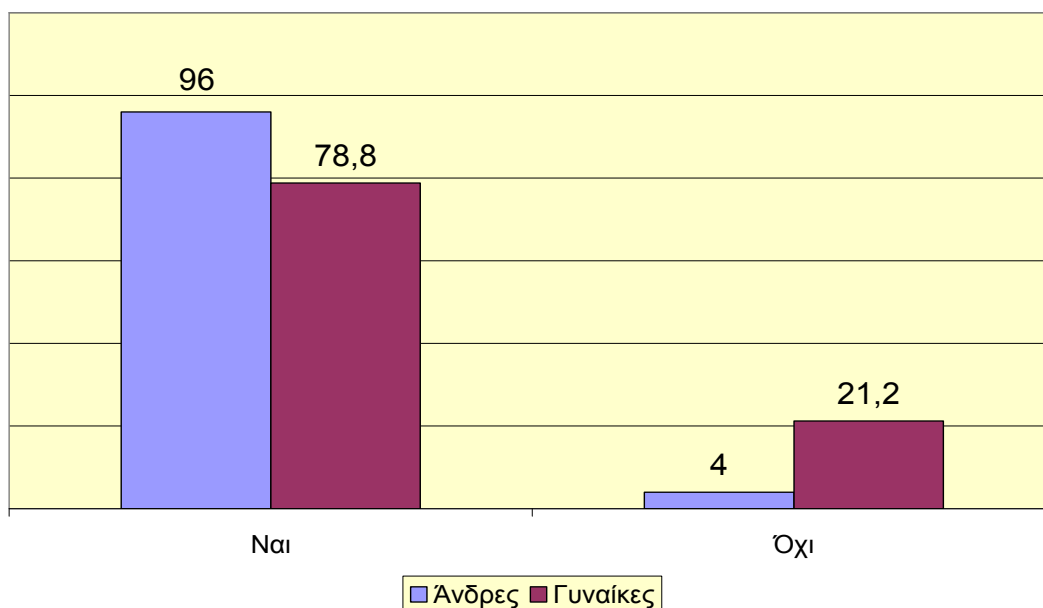
Στα παραπάνω διαγράμματα μπορούμε να διακρίνουμε τα ποσοστά των ανδρών και των γυναικών, τα οποία απαντούν στο αν το επάγγελμα που κάνουν τους επιφέρει άγχος. Σύμφωνα με τα παραπάνω, που προκύπτουν από την έρευνα συμπεραίνουμε ότι ο γυναικείος πληθυσμός είναι πιο ευάλωτος στο εργασιακό στρες, αφού σχεδόν οι μισές από τις γυναίκες απαντούν ότι το επάγγελμα τους επιφέρει αρκετό στρες. Γενικότερα φαίνεται στο δείγμα μας ότι το επάγγελμα τους δημιουργεί στρες. Τέλος ένα μικρό αλλά σημαντικό ποσοστό από την πλευρά των ανδρών κυρίως δεν τους επιφέρει καθόλου στρες.

7. Μεταφέρετε το εργασιακό σας άγχος στο σπίτι και κατ' επέκταση στην οικογένεια; Αν ναι, πόσο;



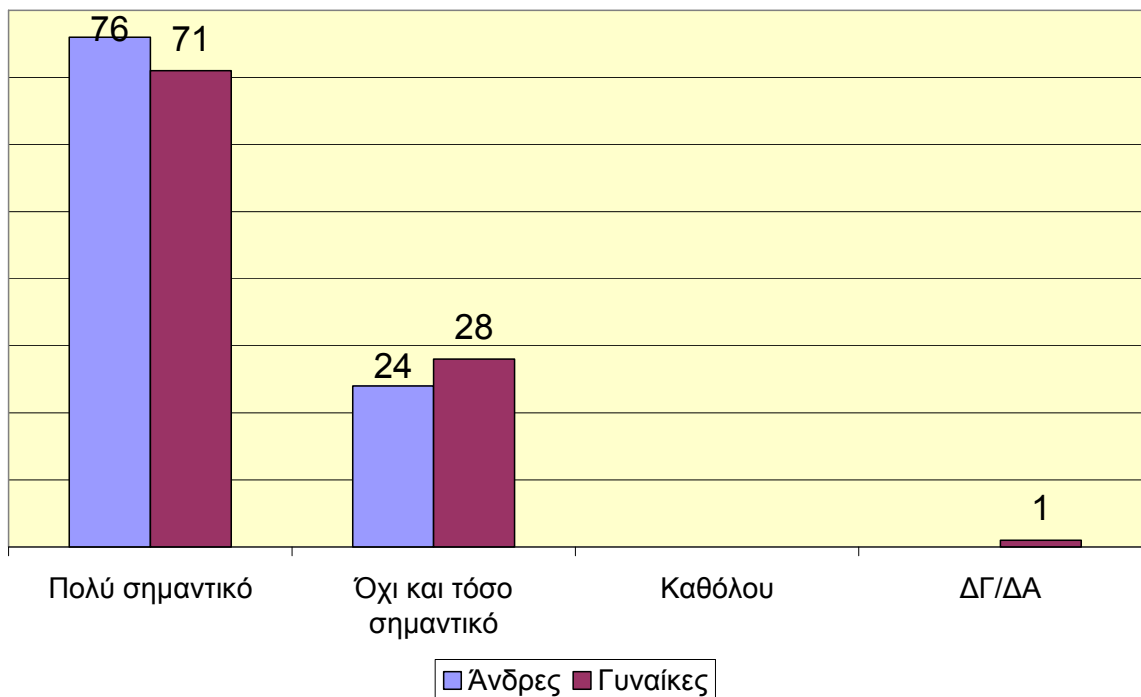
Στο διάγραμμα που αφορά το κατά πόσο ο πληθυσμός των ανδρών και γυναικών του δείγματος, όπου μεταφέρει το εργασιακό στρες στο σπίτι, φαίνεται ότι, λίγο παραπάνω από το μισό (52%) των γυναικών του συγκεκριμένου δείγματος το μεταφέρουν αρκετά. Ενώ υπάρχει ισοψηφία απαντήσεων των ανδρών που μεταφέρει το εργασιακό στρες αρκετά και λίγο. Μικρά αλλά διόλου αμελητέα είναι τα ποσοστά ανδρών και γυναικών που απάντησαν ότι μεταφέρουν κατά πολύ το εργασιακό στρες μέσα στην οικογένεια. Συμπερασματικά, με βάση τα στατιστικά στοιχεία, διαφαίνεται η διείσδυση του εργασιακού στρες στην οικογένεια στο σύνολο του πληθυσμού, με μεγαλύτερη επιρρέπεια στον γυναικείο πληθυσμό, προκαλώντας πολλές φορές σημαντικά προβλήματα στις σχέσεις των συζύγων.

8. Το σπίτι για εσάς αποτελεί περιβάλλον χαλάρωσης;



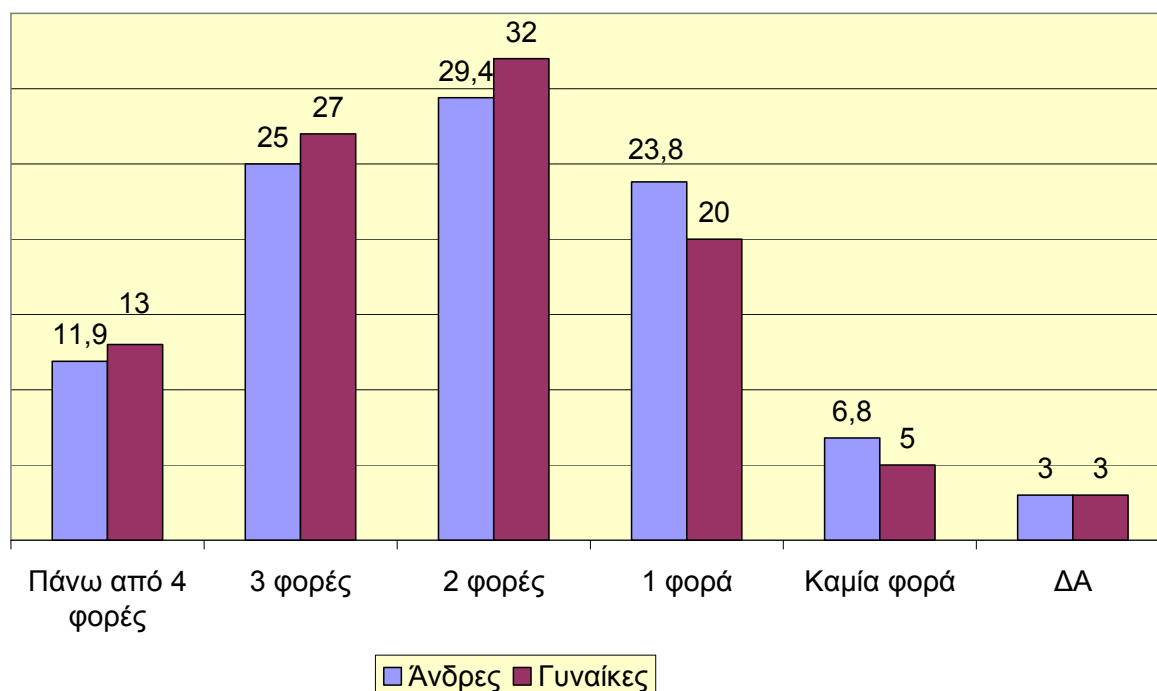
Στα παραπάνω διαγράμματα γίνεται ξεκάθαρη η ομοφωνία των απόψεων του δείγματός της έρευνας μας που χαρακτηρίζουν το σπίτι ως ένα περιβάλλον χαλάρωσης. Είναι ένα ενθαρρυντικό στοιχείο που δείχνει ότι ενώ όλα γύρω μας κινούνται σε γρήγορους ρυθμούς υπάρχει ακόμα ο προστατευτικός ρόλος που έχει το σπίτι κάθε ανθρώπου. Ωστόσο, για ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό του γυναικείου πληθυσμού δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Πράγμα που δεν μπορούμε να παραβλέψουμε, και πιθανόν να οφείλεται στον ρόλο που έχουν οι γυναίκες σαν εργαζόμενες, σαν σύζυγοι και σαν μητέρες.

9. Πόσο σημαντικό είναι το σεξ στη ζωή σας;



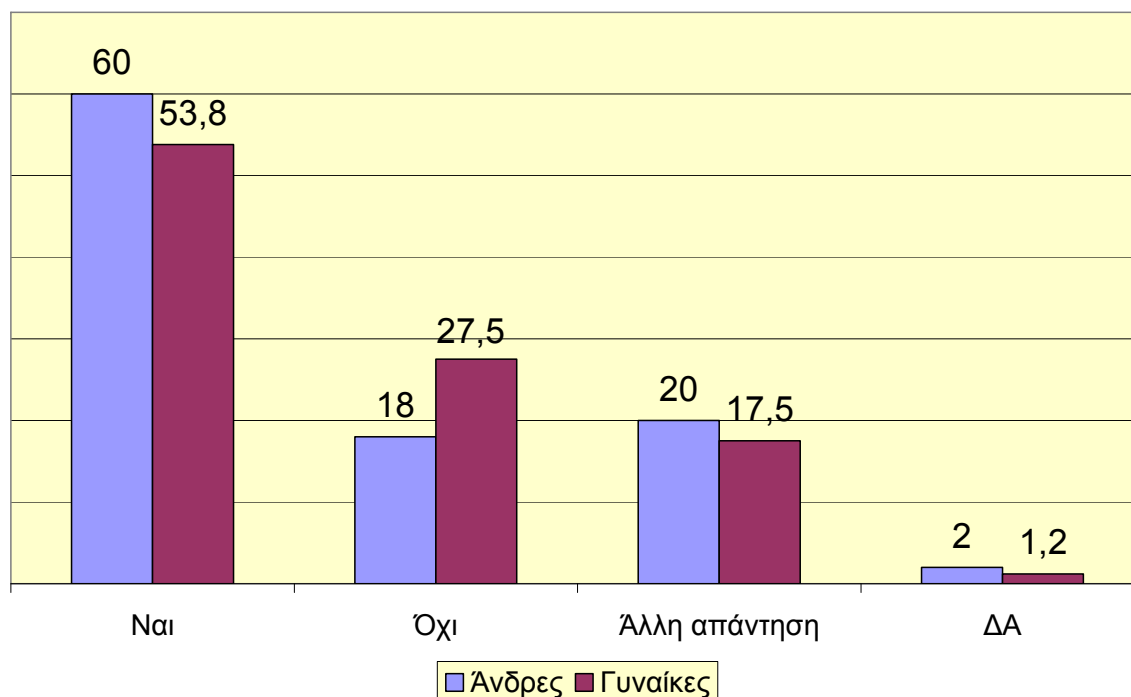
Με μια γρήγορη ματιά στα διαγράμματα, η απάντηση είναι σαφής στο ερώτημα. Το μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών και γυναικών του δείγματος του πληθυσμού, θεωρούν το σεξ πολύ σημαντικό κομμάτι στη ζωή τους. Απ' την άλλη πλευρά, δεν είναι κάτι που εκφράζει πολλούς. Τέλος μηδενικό είναι το ποσοστό που το θεωρούν εντελώς ασήμαντο. Συμπεραίνουμε λοιπόν, σύμφωνα με τα παραπάνω ότι η σεξουαλικότητα είναι μια μορφή ενέργειας πολύ σημαντική για το δείγμα του πληθυσμού μας.

10. Πόσες φορές τον μήνα κάνετε έρωτα;



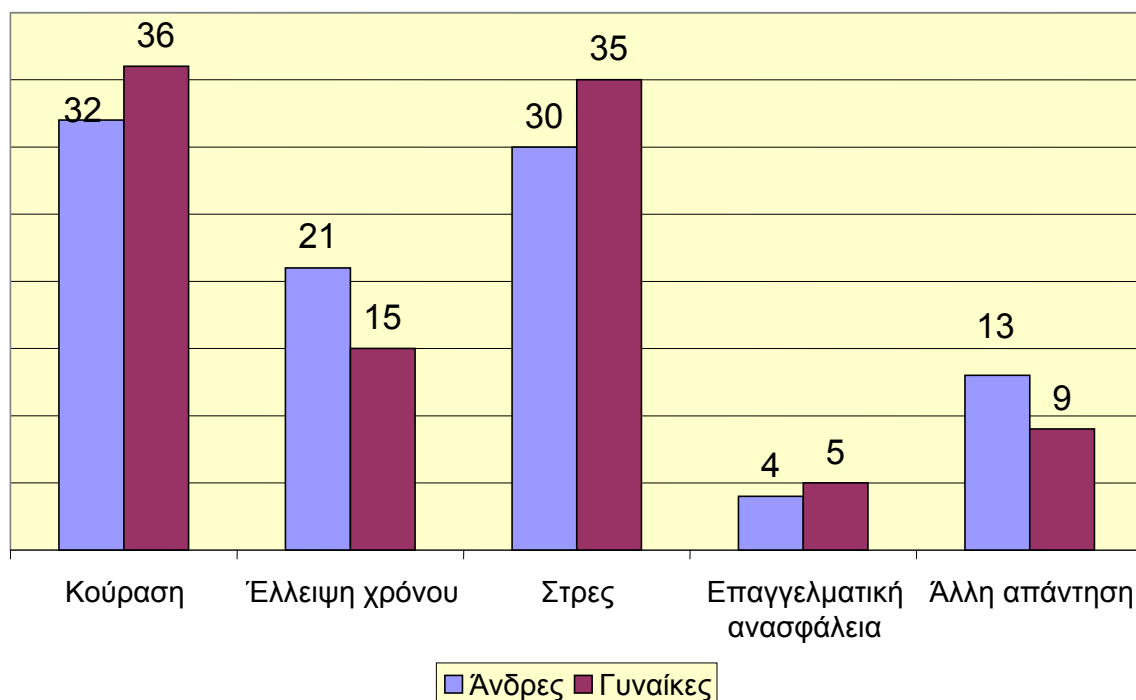
Τα στοιχεία δείχνουν ότι το σεξ διαφοροποιείται στο πλαίσιο του γάμου. Συχνά παρατηρείται ότι η σεξουαλική εικόνα ενός γάμου μεταβάλλεται σημαντικά ως προς τον ρόλο της. Πολλές φορές αυτή η μεταβολή επισπεύδεται από τις συμπεριφορές των συντρόφων που, μέσα στην παγίδα του εγωισμού τους αδυνατούν ολοένα και περισσότερο να συμπεριλάβουν στη σκέψη τους την «εικόνα» και τις ανάγκες του άλλου. Οι διαταραχές στην επικοινωνία γεννά συναισθήματα θυμού και έντασης που, αν οι σύντροφοι δεν επιδιώξουν μια πιο «συμμαχική» αντιμετώπιση της σχέσης τους, σταδιακά παρεμβάλλονται στη σεξουαλική επαφή και την επιβαρύνουν ως προς την ποιότητα της. Ωστόσο, μια ολοκληρωμένη σεξουαλική σχέση που εκπληρώνει τις ψυχικές και σωματικές ανάγκες ενός ζευγαριού δεν εξαρτάται από τη συχνότητα της σεξουαλικής επαφής ή από ένα είδος συγκεκριμένης σεξουαλικής συμπεριφοράς.

11. Μετά από μια αγχωτική μέρα, έχετε διάθεση να κάνετε έρωτα ή κάτι άλλο;



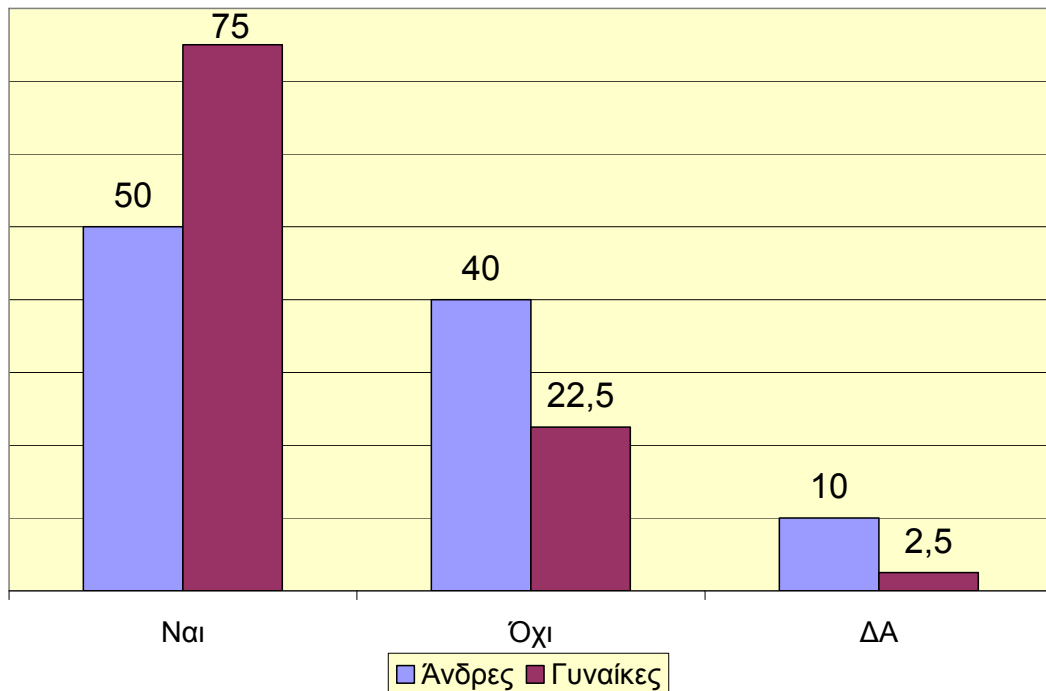
Το σύνολο των ερωτηθέντων ανδρών και γυναικών κράτησαν θετική στάση στη παραπάνω ερώτηση πράγμα το οποίο δείχνει τις ευεργετικές ιδιότητες που μπορεί να έχει η ερωτική συνεύρεση μέσα στο ζευγάρι. Μια από αυτές είναι ότι μετά τη σεξουαλική συνεύρεση, το σώμα χαλαρώνει, ξεκουράζεται, φεύγει το άγχος και ηρεμεί το πνεύμα. Έτσι επισπεύδεται και ο ύπνος και βελτιώνεται η ποιότητά του.

12. Ποιος κατά την γνώμη σας είναι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας για την ερωτική συνεύρεση;



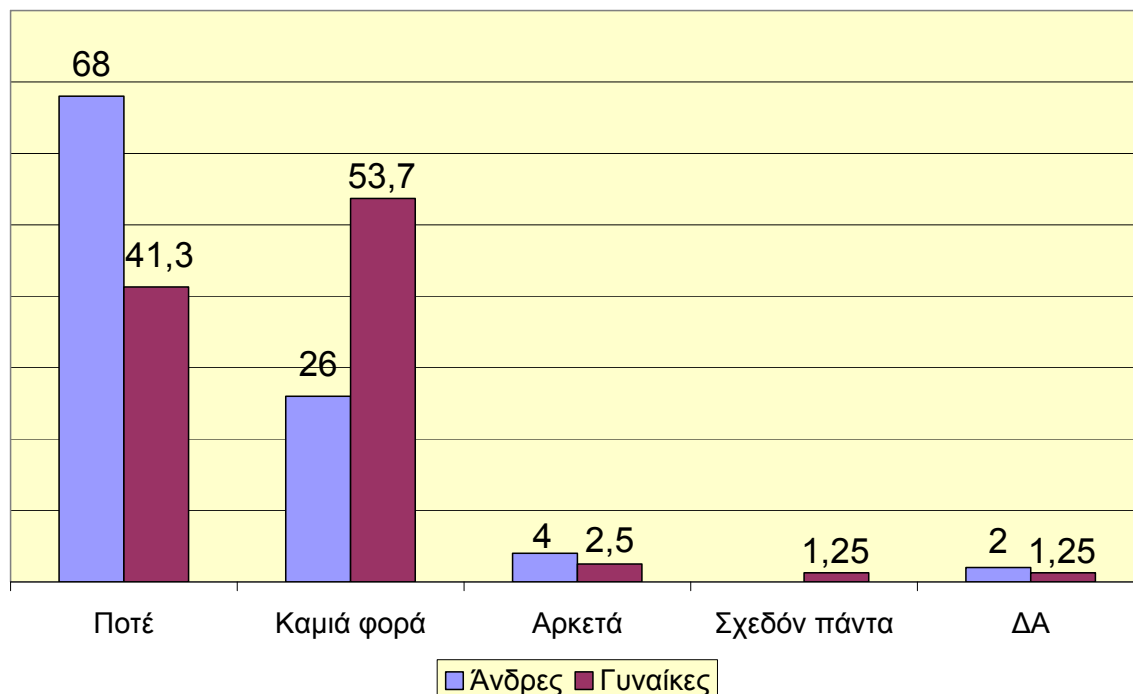
Όπως φαίνεται από το παραπάνω διάγραμμα οι απαντήσεις των ανδρών και των γυναικών για το ποιόν θεωρούν το σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα για την ερωτική συνεύρεση είναι κατά σειρά η κούραση, το στρες, η έλλειψη χρόνου και η επαγγελματική ανασφάλεια. Σημαντικές όμως είναι και οι «άλλες απαντήσεις» που έχουν δοθεί αφού για τους άνδρες και για τις γυναίκες τα ποσοστά των απαντήσεων είναι αξιοσέβαστα. Το 13% των ανδρών συμπλήρωσε την άρνηση που αντιμετωπίζουν από τη σύζυγο για ερωτική συνεύρεση, το αλκοόλ, την έλλειψη επικοινωνίας και διάθεσης και τέλος την κούραση από την επαφή με το ίδιο άτομο (έλλειψη σεξουαλικών φαντασιώσεων). Κλείνοντας το 9% υποστηρίζει ότι ο σύζυγος τους είναι αυτός που αρνείται, ότι έχουν προσωπική ανασφάλεια και έλλειψη αυτοπεποίθησης, το οικονομικό πρόβλημα, τα παιδιά, γυναικολογικοί λόγοι, προβλήματα υγείας και η κυκλοθυμική ψυχολογική τους διάθεση.

13. Η μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή, σας προσθέτει επιπλέον στρες;



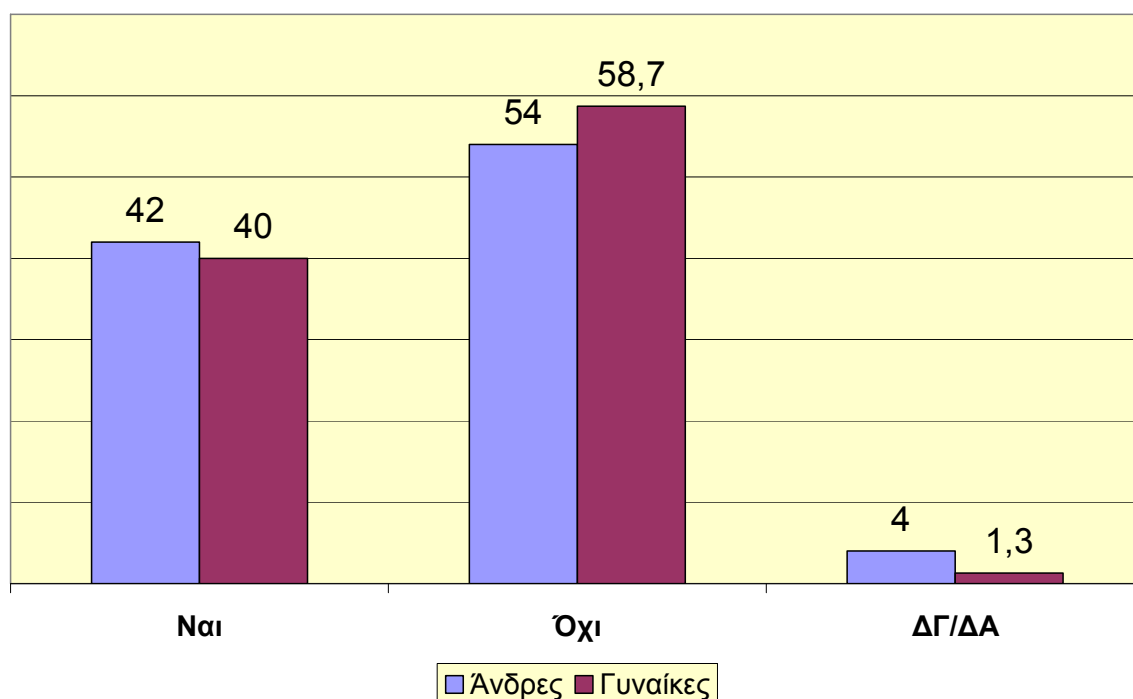
Η συντριπτική πλειοψηφία του γυναικείου πληθυσμού που φτάνει τα $\frac{3}{4}$ του ποσοστού υποστηρίζει ότι η μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή αποτελεί σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα. Η σεξουαλική λειτουργία μπορεί να παρεμποδιστεί όταν κοινωνικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες που παρυσφύσουν στην εσωτερική ομαλή ψυχική και σεξουαλική πραγματικότητα του ατόμου. Ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας που οδηγεί στη σεξουαλική δυσλειτουργία είναι οι διαταραχές της επικοινωνίας του ζευγαριού.

14. Νιώθετε ποτέ την ερωτική συνέυρεση με το σύντροφο σας σαν "εκτέλεση καθήκοντος";



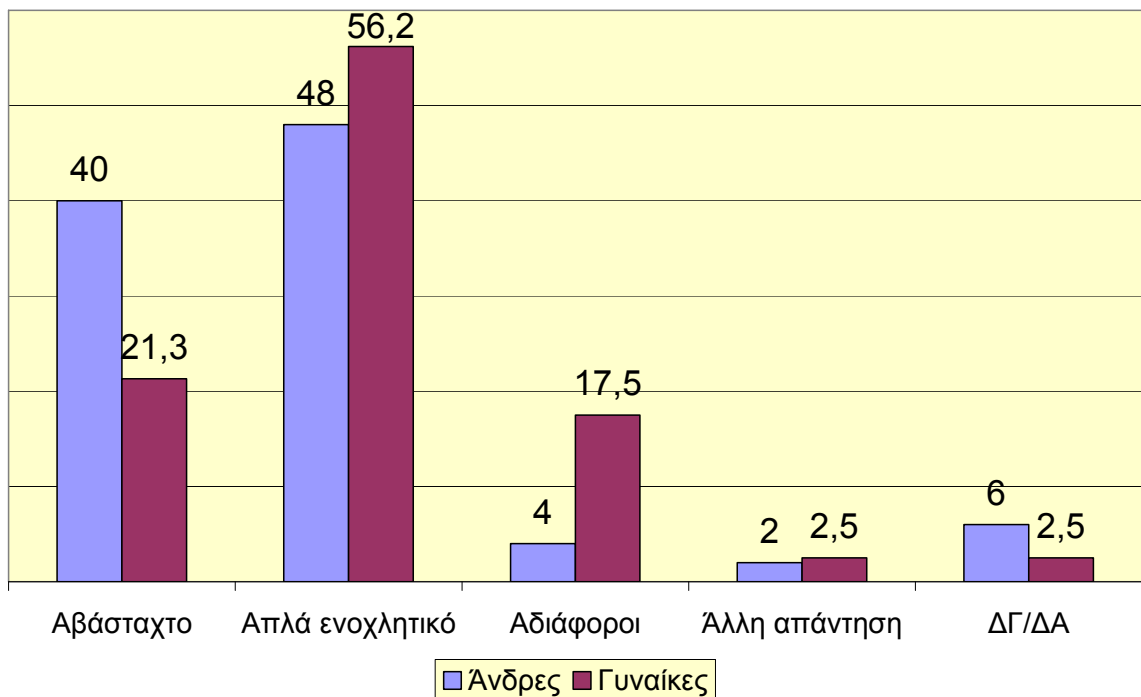
Το μεγαλύτερο ποσοστό του ανδρικού πληθυσμού δεν έχει νοιώσει ποτέ την ερωτική συνέυρεση με το σύντροφο του σαν «εκτέλεση καθήκοντος» ενώ αντίθετα παραπάνω από τις μισές γυναίκες του πληθυσμού τη θεωρούν καμία φορά καθήκον. Το αποτέλεσμα είναι να υποβαθμίζεται το κομμάτι της συναισθηματικής πληρότητας, το οποίο είναι απαραίτητο για να νοιώσουν πιο κοντά οι δύο σύντροφοι και να μην χαιρόνται τις απολαύσεις της ερωτικής συνέυρεσης. Το βάρος όμως και η ευθύνη του γάμου πέφτει εξίσου και στους δύο συντρόφους. Είναι σημαντικό οι δύο σύντροφοι να βρουν χρόνο και να προσαρμόσουν την καθημερινότητα τους έτσι ώστε να βρίσκουν χρόνο για να δουλέουν πάνω στη σχέση τους.

15. Λέγεται ότι "ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα". Συμφωνείτε;



Ουσιαστικά παραπάνω από τους μισούς άντρες (54%) και γυναίκες (59%) υποστηρίζουν ότι ο γάμος δεν σκοτώνει τον έρωτα. Αυτό έχει θετικό αντίκτυπο γιατί αυτοί που προσπαθούν για την σωστή θεμελίωση της οικογένειας τους είναι περισσότεροι από αυτούς που, ίσως, δεν προσπαθούν αρκετά. Άρα, η πλειοψηφία του δείγματος μας, δεν επηρεάζεται από το τίτλο του "παντρεμένου" γι' αυτό και δεν νοιώθει ότι ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα.

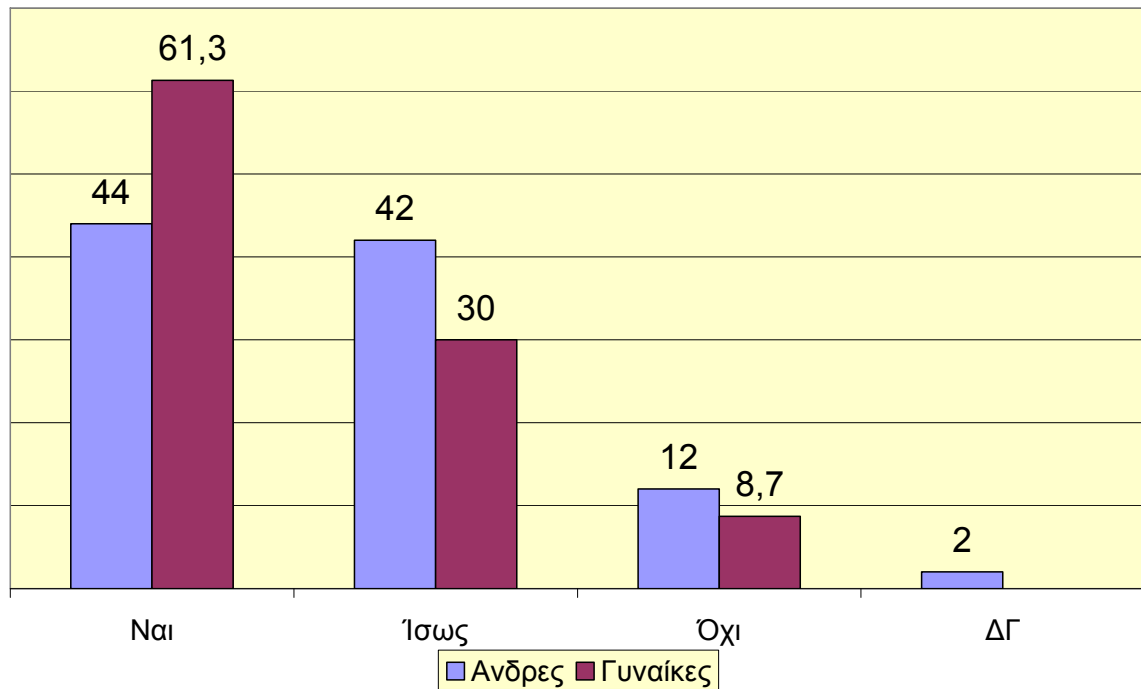
16. Το να μην κάνετε έρωτα για κάποιο διάστημα, είναι για εσάς:



Μεγάλο ποσοστό των αντρών το να μην κάνει έρωτα για κάποιο διάστημα το "βιώνει" ως αβάσταχτο, εν αντιθέσει με τις γυναίκες που αγγίζουν το 21%.

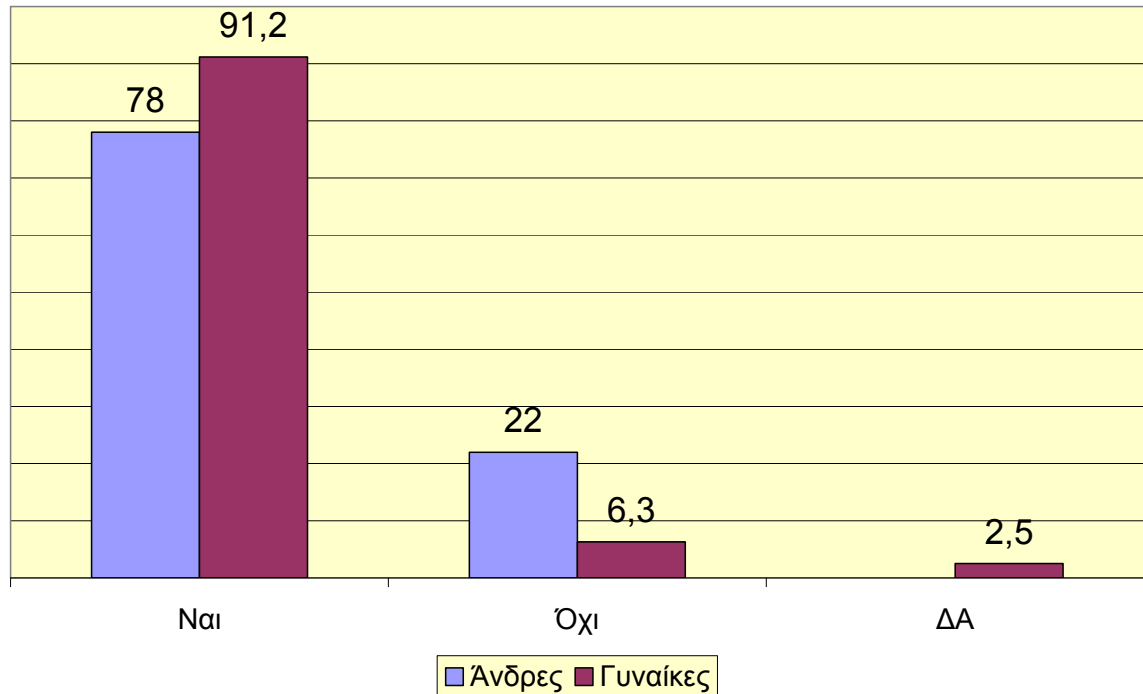
Για την πλειοψηφία όμως των αντρών και των γυναικών η αποχή για κάποιο διάστημα από το sex βιώνεται ως απλά ενοχλητικό και αυτό πιστοποιείται από τα ποσοστά των απαντήσεων τους. Οι λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν έναν άνδρα ή μια γυναίκα στην αποστασιοποίηση της σεξουαλικής συνεύρεσης ποικίλουν. Για άλλους η σεξουαλική επαφή μπορεί να σημαίνει απόλαυση, ερωτική έλξη και ένδειξη αγάπης, αλλά και ακατανίκητο πάθος, εμμονή, ακόμα και μέσω εκδίκησης για κάποιους άλλους. Το γεγονός ότι οι άντρες αναζητούν τη σεξουαλική επαφή για να ικανοποιήσουν τις ορμές τους, και ότι οι γυναίκες λειτουργούν ερωτικά με οδηγό τα συναισθήματα τους, μπορεί να εξηγήσει τα παραπάνω αποτελέσματα της μελέτης μας.

17. Θεωρείται ότι η απουσία του ενός από τους δυο συντρόφους (π.χ. επαγγελματικό ταξίδι), για κάποιο διάστημα, μπορεί να αναθερμάνει την ερωτική σας ζωή;



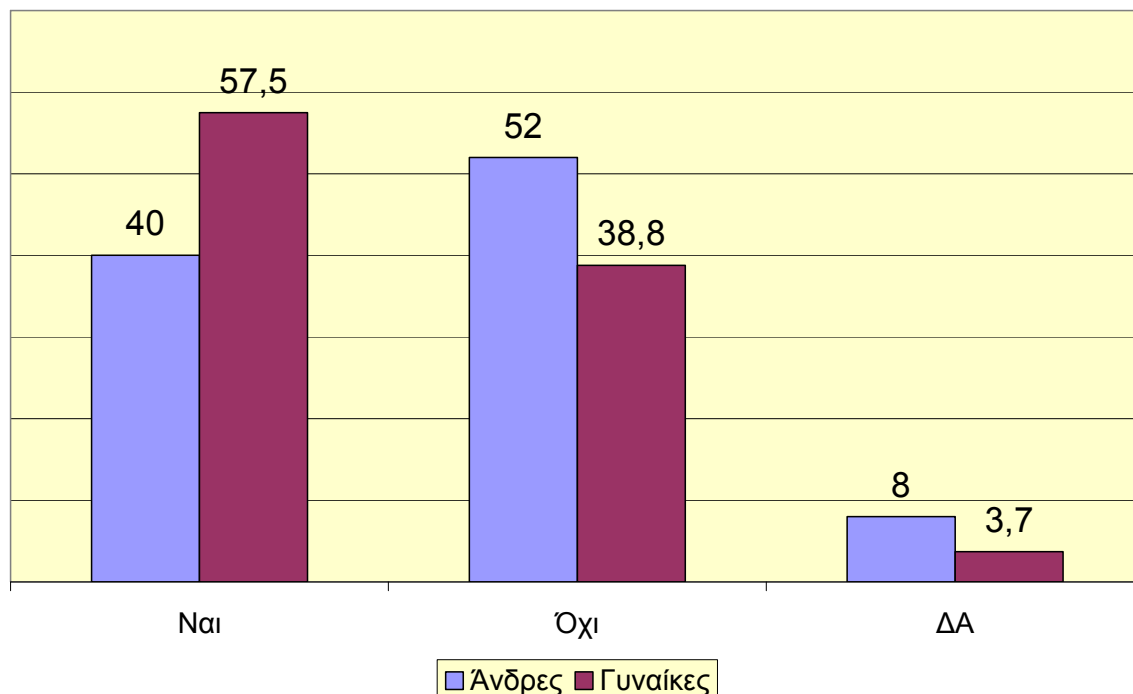
Σύμφωνα με τα παραπάνω είναι εμφανής η συντριπτική πλειοψηφία των γυναικών που υποστηρίζουν ότι η απόσταση βοηθάει το ζευγάρι για να αναζωογονηθεί η σχέση. Στην ίδια άποψη κυμαίνεται η γνώμη των ανδρών σε μικρότερο όμως ποσοστό. Έτσι λοιπόν, οι σύντροφοι πρέπει να έχουν και "χωριστές στιγμές" στη ζωή τους- τους προσωπικούς τους φίλους και τα προσωπικά τους χόμπι. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό βοηθάει ακόμα να αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ψυχραιμία τις κρίσεις, ακόμα και έναν χωρισμό.

18. Για να μείνει ο γάμος ερωτικός απαιτείται να αντιμετωπίσουμε τα ψυχοσεξουαλικά μας taboo;



Τα αποτελέσματα είναι εμφανή η συντριπτική πλειοψηφία των γυναικών αλλά και το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών πιστεύουν ότι γάμος για να μείνει ερωτικός απαιτείται να αντιμετωπιστούν τα ψυχοσεξουαλικά taboo. Η επιβεβαίωση της ερωτικής ζωής στο γάμο απαιτεί την σεξουαλική απελευθέρωση. Απαιτεί μια αποδοχή της σεξουαλικής πράξης ως κάτι φυσιολογικού και ελκυστικού.

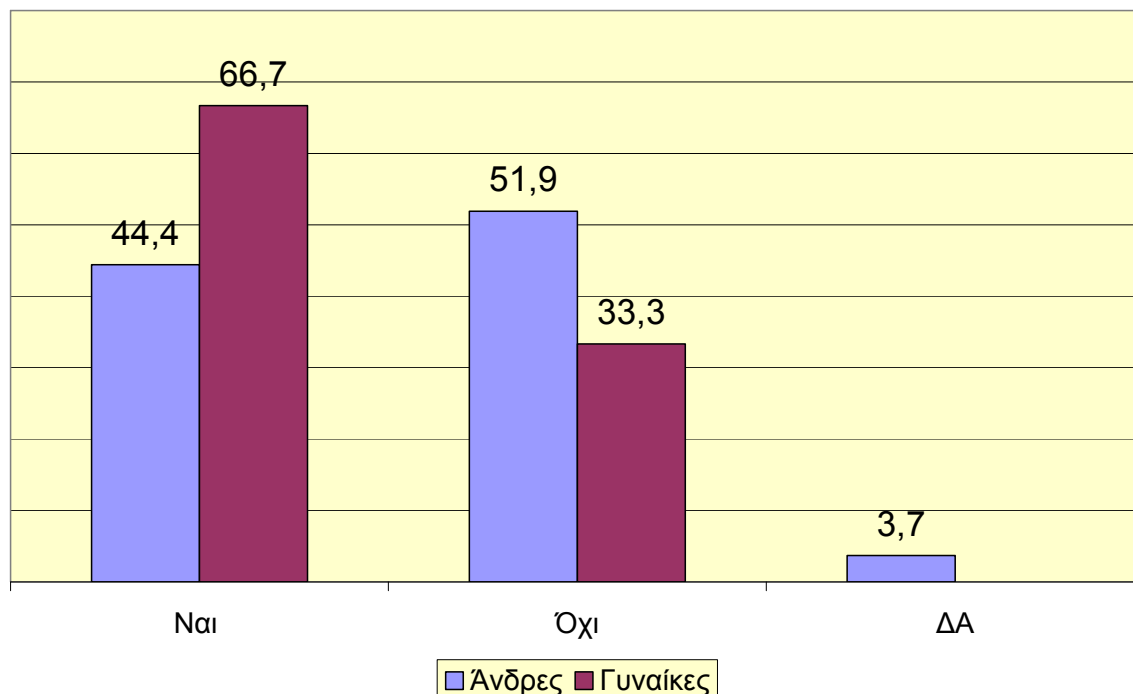
19. Στην καρδιά των σεξουαλικών προβλημάτων είναι η δυσκολία να συνδυάσουμε διαφορετικούς ρόλους;



Παραπάνω από τους μισούς άνδρες πιστεύουν ότι δεν υπάρχει δυσκολία να συνδυαστούν διαφορετικοί ρόλοι, ενώ παραπάνω από τις μισές γυναίκες πιστεύουν ότι υπάρχει. Φαίνεται λοιπόν ότι οι γυναίκες δυσκολεύονται περισσότερο στο να συνδυάσουν ρόλους, σε αντίθεση με τους άντρες, που ίσως το θεωρούν πιο εύκολο.

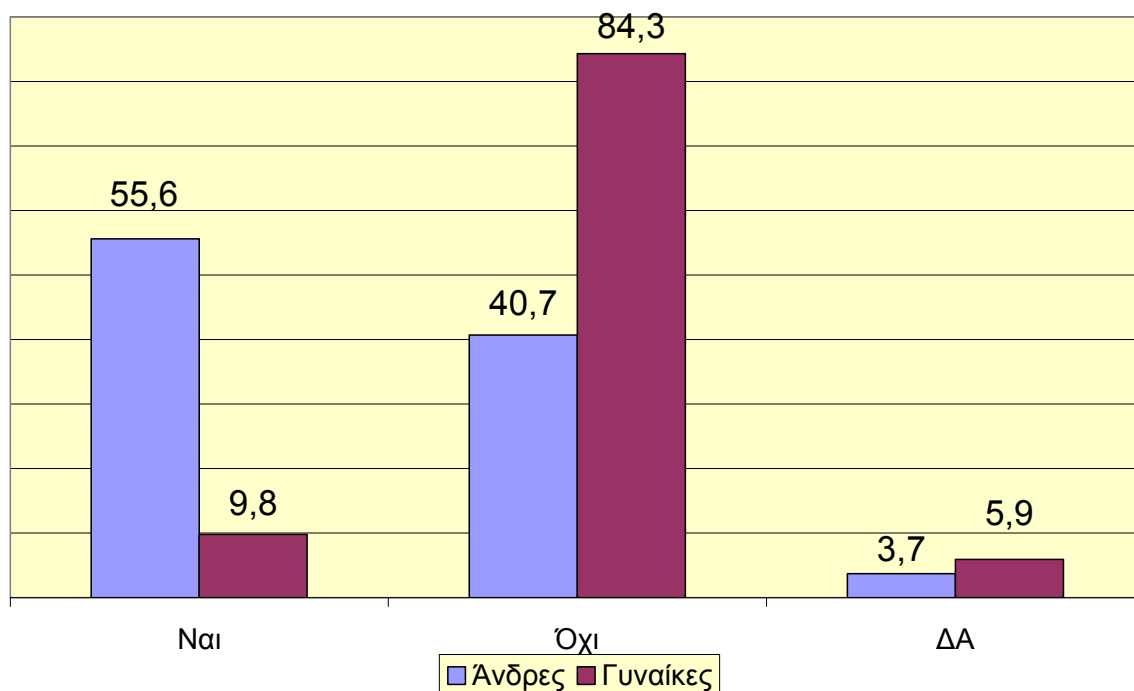
Έτσι λοιπόν, ενώ στην αρχή της σχέσης ένας άντρας μπορεί να βλέπει σεξουαλικά μια γυναίκα, αυτό κλονίζεται όταν γίνει «η γυναίκα του» και αναλάβει το μητρικό ρόλο. Η ίδια η γυναίκα, από την άλλη πλευρά, βιώνοντας τις δικές της δυσκολίες στο συνδυασμό ρόλων, είναι πιθανό να αφεθεί και εκείνη σε αυτή την ασεξουαλική εικόνα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχει μια σύγχυση μεταξύ του συζυγικού και μητρικού της ρόλου, που ωθεί να συμπεριφέρεται σαν μαμά σε όλους και όχι μόνο προς τα παιδιά της. Η στάση της γυναίκας σε αυτό το θέμα θα επηρεασθεί και από το πώς είδε τη μητέρα της να συνδυάζει τους διαφορετικούς της ρόλους.

20. Συμφωνείτε ότι η ηλικία των παιδιών σας μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική σας ζωή;



Φαίνεται ότι οι γυναίκες συμφωνούν ότι η ηλικία των παιδιών μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική τους διάθεση, εν αντιθέσει με τους άντρες οι οποίοι φαίνεται να μην συμφωνούν. Η διαφορά αυτή μεταξύ αντρών και γυναικών θα μπορούσαμε να πούμε ότι οφείλεται στο μητρικό πεδίο που έχει διαμορφωθεί στη ζωή των γυναικών. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παρακάτω ερώτησης. Δεν μπορούμε όμως να παραβλέψουμε το μεγάλο ποσοστό του ανδρικού πληθυσμού που θεωρεί ανασταλτικό παράγοντα την ηλικία των παιδιών του.

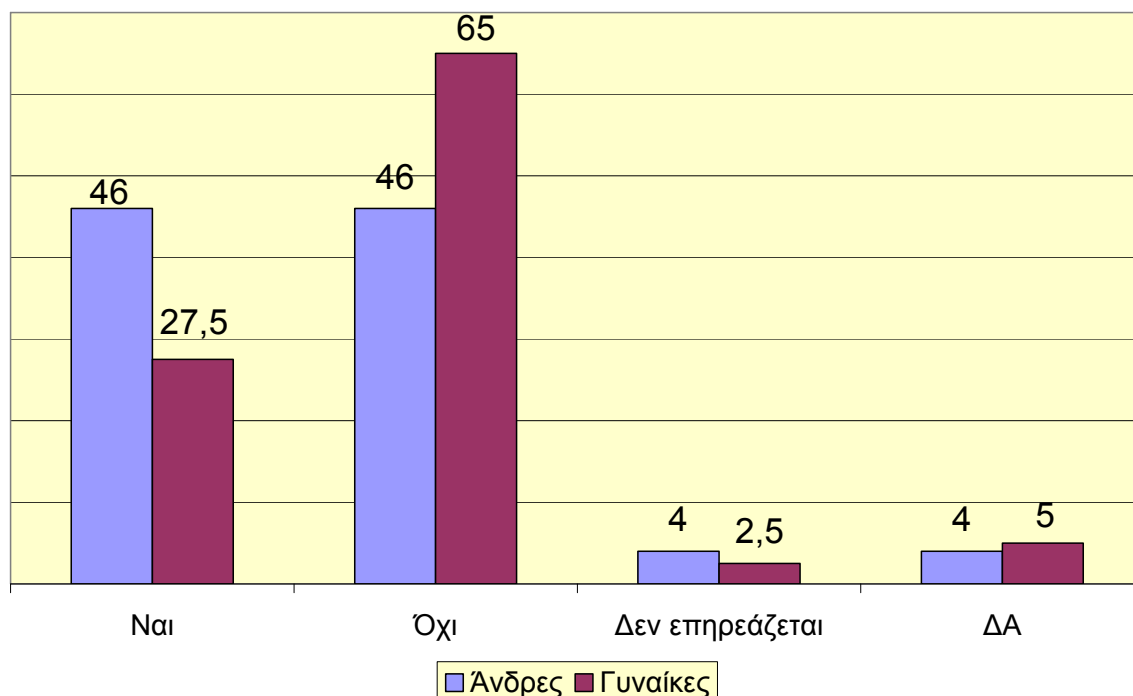
21. Όταν τα παιδιά σας κοιμούνται στο διπλανό δωμάτιο νιώθετε άνετα όταν κάνετε έρωτα με το σύντροφο σας;



Πράγματι, η ύπαρξη παιδιών είναι ένας παράγοντας που ελαττώνει τις σεξουαλικές επαφές του ζευγαριού. «Αν μας ακούσουν τα παιδιά; Αν το καταλάβουν; Δεν μπορούμε να κάνουμε σεξ τώρα, αν ανοίξουν τη πόρτα;» Οι γονείς οι ίδιοι είναι αυτοί που θα περάσουν στα παιδιά τους το μήνυμα, ότι πρέπει η πόρτα του υπνοδωματίου να κλείνει, ότι πρέπει να χτυπάνε πριν μπουν μέσα και ότι άλλωστε ο χώρος αυτός δεν τους ανήκει...

Ωστόσο από τα αποτελέσματα που έχουμε οι άντρες που απαντάνε αρνητικά είναι λιγότεροι σε σχέση με αυτούς που έχουν δώσει θετική απάντηση, και αυτό ίσως συμβαίνει γιατί οι γυναίκες ίσως στην πλειοψηφία τους να είναι πιο ευαισθητοποιημένες με τα παιδιά σε σχέση με τους συζύγους.

22. Αν το άγχος, έχει επηρεάσει τη σεξουαλική σας διάθεση, έχετε βρει τρόπους να το αντιμετωπίσετε; Και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί;



Στην συγκεκριμένη ερώτηση 46% των αντρών έχουν δώσει θετική απάντηση, 46% αρνητική, ένα 4% ότι δεν επηρεάζεται και ένα 4% δεν απάντησαν καθόλου στην ερώτηση.

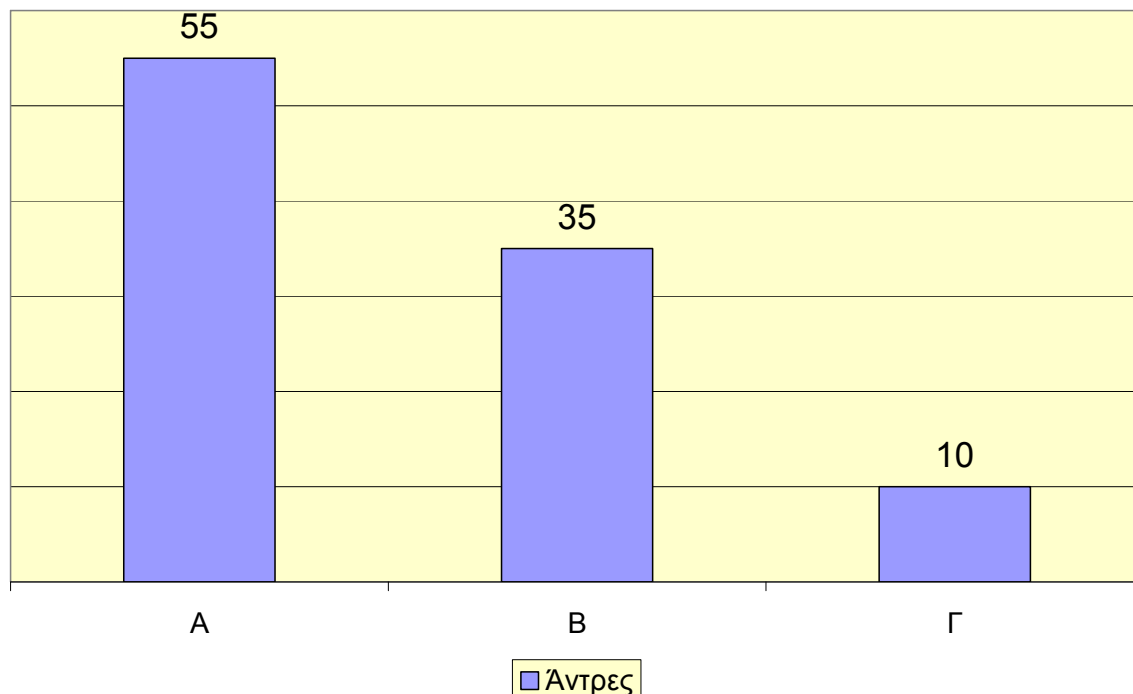
Το 46% των αντρών που απάντησαν θετικά υποστήριξαν ότι οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες που επηρεάζει την σεξουαλική διάθεση είναι σε μεγάλο ποσοστό η αλλαγή περιβάλλοντος με κάποια βόλτα ή η συνεύρεση με φίλους και τα ταξίδια, η απομόνωση των προβλημάτων εργασίας ή γενικότερα των προβλημάτων εκτός σπιτιού, τέλος το μασάζ και η χαλάρωση με ένα ζεστό μπάνιο ή ακούγοντας μουσική. Αμέσως μετά υποστήριξαν ότι το κυνήγι, η γυμναστική, τα τυχερά παιχνίδια, οι αγροτικές εργασίες, το σινεμά ή η παρακολούθηση ταινίας, η χρήση αλκοόλ ή άλλων εθιστικών ουσιών αλλά και η απασχόληση με το PC βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες. Κάποιο μικρό ποσοστό απάντησε ότι απλά και μόνο το να βρίσκεται με τη σύντροφο του αρκεί για να αντιμετωπιστεί ότι τους βασανίζει μετά από μια αγχωτική μέρα.

Στην αντίθετη περίπτωση οι γυναίκες σε ποσοστό πολύ μικρό σε σχέση με τους άντρες, μόλις το 28% έχουν βρει τρόπους αντιμετώπισης του στρες ενώ ένα ποσοστό της τάξεως του 64% δεν έχει βρει. Το 3% δεν επηρεάζεται ενώ το 5% δεν απάντησε καθόλου.

Έτσι λοιπόν, οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες για τις γυναίκες είναι σε πολύ μεγάλο ποσοστό το να κάνουν συνεχώς καινούργια πράγματα π.χ. κάποιο χόμπι, και πράξεις που τους θυμίζουν τα παλιά, όπως ένα ρομαντικό δείπνο. Επίσης, το να κάνουν κάποιο ταξίδι βοηθάει αρκετά, έπεται η συνεύρεση με φίλους- φίλες, η ανανέωση της εξωτερικής εμφάνισης καθώς και οι καινούργιες αγορές τόσο γι' αυτές όσο και για το σύζυγό τους. Στην συνέχεια, σε σύγκριση με τους άντρες οι γυναίκες αναφέρουν την συζήτηση ως μέσο λύσης, κάτι που δεν αναφέρθηκε από αυτούς καθώς επίσης και η περισσότερη και πιο σωστή επικοινωνία μεταξύ του ζευγαριού. Τέλος, οι λύσεις που δόθηκαν σε πιο μικρό ποσοστό είναι η χαλάρωση, ένας περίπατος, ένα ποτό, λίγες ώρες χωρίς τα παιδιά και η απομόνωση των προβλημάτων εκτός σπιτιού.

Κύρια αιτία του στρες που βιώνουν οι γυναίκες είναι ο τρόπος ζωής τους. Πρέπει να είναι καλές σύζυγοι, μητέρες, εμφανίσιμες, να έχουνε δουλειά ή και καριέρα και να είναι παντού επιτυχημένες. Οι άντρες στρεσάρονται κυρίως για επαγγελματικά και οικονομικά θέματα. Οι γυναίκες στρέφονται κυρίως σε άλλους ανθρώπους, για να διαχειριστούν το στρες τους και είναι πιο επικοινωνιακές. Και αυτό λειτουργεί προστατευτικά ως ένα σημείο. Δεν πρέπει να ξεχνιέται ότι οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη! Άρα, δεν είναι και τόσο αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των καταστάσεων που τις στρεσάρουν.

23. Τι νομίζεται ότι, κατά την προσωπική σας ζωή, φταίει και η ζωή ενός ζευγαριού παρουσιάζει προβλήματα με τον καιρό;



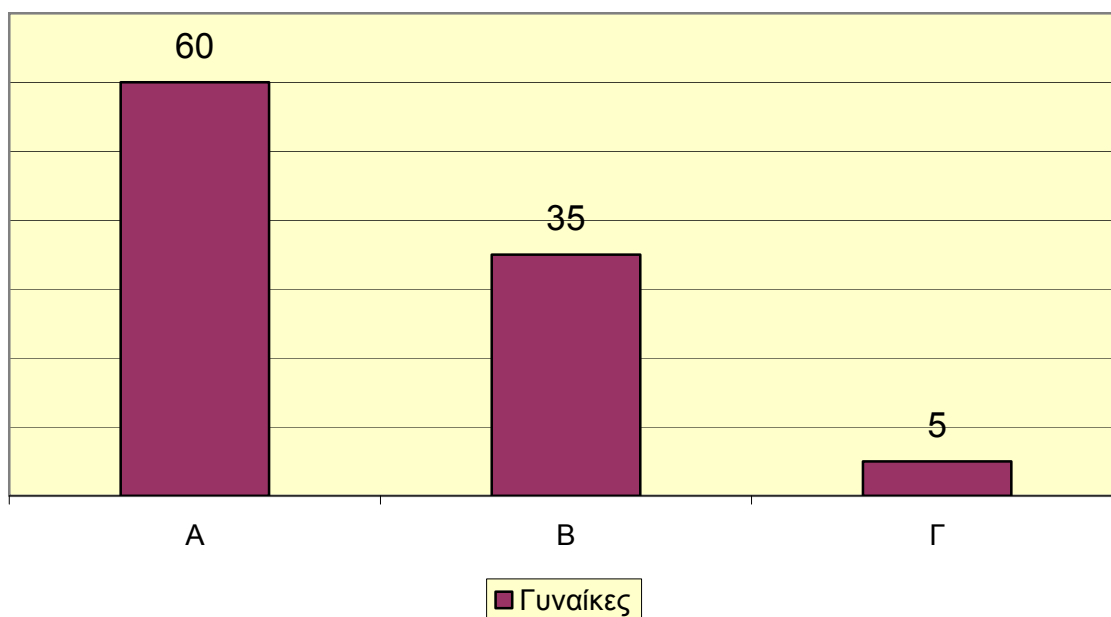
Οι άντρες σε πολύ μεγάλο ποσοστό απάντησαν ότι οι σημαντικότεροι λόγοι είναι:

-η καθημερινότητα, η ρουτίνα, η συνήθεια, τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη επικοινωνίας στο ζευγάρι, το στρες, το άγχος και η κούραση.

Στην συνέχεια απάντησαν:

-οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις της ζωής, η έλλειψη χρόνου που φέρνει την απομάκρυνση- αποξένωση του ζευγαριού, οι εξωσυζυγικές σχέσεις, η έλλειψη φαντασίας, η φθορά και η τριβή, τα προβλήματα που κατά καιρούς αντιμετωπίζουν με τα παιδιά, η επαγγελματική εξουθένωση, η παραμέληση της εξωτερικής εμφάνισης και η ζήλια.

Τέλος οι έντονοι ρυθμοί της ζωής, λόγια τρίτων προσώπων, η ατολμία για νέα πράγματα, οι διαφορετικές απόψεις που έχει κάθε ζευγάρι με αποτέλεσμα να τους φέρνει σε σύγκρουση, η παραμέληση του συντρόφου και των αναγκών του, η προσκόλληση της γυναίκας στο ρόλο της μάνας με αποτέλεσμα να ξεχνάει ότι είναι και μάνα και τέλος η γκρίνια και η έλλειψη κατανόησης.



Οι γυναίκες από την δική τους πλευρά, έδωσαν και αυτές τις δικές τους απαντήσεις, οι οποίες είναι παρόμοιες με εκείνες των αντρών.

Οι επικρατέστερες απαντήσεις ήταν:

-η ρουτίνα, η καθημερινότητα, το άγχος, η κούραση, τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, οι καθημερινές πολλές υποχρεώσεις, η έλλειψη επικοινωνίας και η συνήθεια.

Εν συνεχεία υποστήριξαν:

-τα επαγγελματικά προβλήματα, τη μη σωστή αντιμετώπιση των προβλημάτων, η παραμέληση της εξωτερικής εμφάνισης, η έλλειψη σεβασμού, τα διαφορετικά ενδιαφέροντα- νοοτροπίες- αντιλήψεις και η ανατροφή των παιδιών

Τέλος:

-η έλλειψη φαντασίας, η φθορά και η τριβή, η έλλειψη κατανόησης- αφοσίωσης- πίστης, λόγια τρίτων προσώπων, η έλλειψη εμπιστοσύνης, οι έντονοι ρυθμοί της ζωής, το να θεωρεί ο ένας τον άλλο δεδομένο, η έλλειψη ελευθερίας από το σύντροφο, η αδιαφορία για τις ανάγκες του άλλου, η μονοτονία, η απουσία οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, οι διαφορετικοί στόχοι, η ανασφάλεια και η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η μη προσπάθεια για μια νέα αρχή, η απόσταση, η στεναχώρια από απρόοπτα γεγονότα της ζωής, καθώς και η ζήλια, ο ανταγωνισμός, η μνησικακία και οι καυγάδες χωρίς κάποιο σοβαρό σκοπό.

Συγκριτικές Μελέτες

Στρες στην εργασία, επιπτώσεις στις συζυγικές σχέσεις και διαζύγιο

08-01-2005

Σημαντικά συμπεράσματα προκύπτουν από έρευνα που έκαναν επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας Berkeley, σε 19 αστυνομικούς και τις συζύγους τους.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα διατηρούσαν για περίοδο ενός μηνός, ένα λεπτομερές ημερολόγιο για τις δραστηριότητές τους, για το επίπεδο στρες και κούρασης που ένιωθαν λόγω της εργασίας τους.

Κατά τη διάρκεια του ενός μηνός που ήσαν υπό παρακολούθηση για την έρευνα, επισκέφτηκαν 4 φορές τα εργαστήρια όπου οι ερευνητές ανέλυαν τη ψυχική και σωματική τους κατάσταση.

Στα εργαστήρια οι επιστήμονες παρατηρούσαν τη συμπεριφορά τους, εξέταζαν τις διαπροσωπικές αντιδράσεις μεταξύ των συζύγων και κατέγραφαν παράλληλα τις σωματικές τους αντιδράσεις.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων μεταξύ των συζύγων στα εργαστήρια υπήρχε και κάμερα, με τη σύμφωνο γνώμη των συμμετεχόντων, η οποία κινηματογραφούσε τα διαδραματιζόμενα.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι αστυνομικοί, μετέφεραν το στρες που ένιωθαν στη δουλειά τους στο σπίτι τους. Το στρες αυτό είχε δυσάρεστες συνέπειες στην οικογενειακή και συζυγική τους ζωή.

Οι επιδράσεις του στρες που μεταφερόταν στο σπίτι από τη δουλειά, ήσαν μεγαλύτερες και προκαλούσαν μεγαλύτερη φθορά στις συζυγικές σχέσεις σε σύγκριση με τις αρνητικές συνέπειες της σωματικής κούρασης και εξουθένωσης.

Ακόμη κάτι πολύ σημαντικό που διαπίστωσαν οι ερευνητές, είναι το γεγονός ότι τα αρνητικά φαινόμενα που οφείλονταν στο εργασιακό στρες, υπήρχαν ανεξάρτητα από το κατά πόσο υπήρχε ικανοποιητική σχέση μεταξύ των συζύγων, από το εάν εργάζονταν με το σύστημα βάρδιας, ή από το εάν είχαν ή όχι παιδιά.

Βιβλιογραφία: The Remains of the Workday: Impact of Job Stress and Exhaustion on Marital Interaction in Police Couples, *Journal of Marriage and Family* 2001;63:1052-1067, Νοέμβριος 2001.

http://www.medlook.net/article.asp?item_id=134

Τι είναι το σημαντικότερο στις σχέσεις ενός ζευγαριού;

13-12-2003

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τις σχέσεις σε ένα ζευγάρι.

Η επαγγελματική και προσωπική ζωή, η οικογένεια, τα παιδιά, τα οικονομικά, η σεξουαλικότητα, οι σχέσεις με άλλους, είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας στο ζευγάρι.

Η κατανόηση της βαρύτητας που έχει ο κάθε παράγοντας ξεχωριστά, μπορεί να βοηθήσει τα ζευγάρια να κτίσουν μια καλύτερη σχέση μεταξύ τους. Έτσι η σχέση τους θα μπορεί να αντέχει διαχρονικά στις πολλαπλές αντιξοότητες που θα βρίσκουν μπροστά τους αδιάκοπα στην κοινή ζωή τους.

Ποια όμως είναι η σημασία του κάθε παράγοντα ξεχωριστά;

Μια πρόσφατη έρευνα που έγινε στην Αυστραλία για το ζήτημα αυτό, σε 1.215 ενήλικες, μας δίνει πολύτιμες πληροφορίες για το πως σήμερα αντιλαμβάνονται τη σχέση τους τα ζευγάρια.

Όσον αφορά τους παράγοντες που λειτουργούν αρνητικά στη σχέση τους, οι απαντήσεις ήσαν οι ακόλουθες:

- Έλλειψη χρόνου: 38%
- Δυσκολίες στην κατανόηση του ενός από τον άλλο: 27%
- Δυσκολίες στην επικοινωνία μεταξύ τους: 21%
- Προβλήματα χρημάτων: 20%
- Προβλήματα με τα παιδιά: 14%

Οι ερευνητές τονίζουν ότι σε σύγκριση με προηγούμενες έρευνες που έγιναν για το ίδιο θέμα σε προηγούμενα χρόνια, τα χρήματα και τα παιδιά, δεν είναι πλέον οι κυριότερες ανησυχίες στα ζευγάρια.

Αντίθετα φαίνεται ότι η έλλειψη χρόνου για να είναι μαζί, θεωρείται τώρα ως το κυριότερο εμπόδιο για να έχουν μια ευτυχισμένη ζωή.

Όταν οι συμμετέχοντες στην έρευνα ρωτήθηκαν για το τι θεωρούσαν ως τους κυριότερους παράγοντες που επενεργούσαν θετικά στη σχέση τους οι απαντήσεις ήταν οι ακόλουθες:

- Φιλία και συντροφικότητα: 28%
- Ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη: 14%
- Ενδιαφέρον και φροντίδα για τη σχέση: 13%
- Να είναι ερωτευμένοι: 5%
- Καλή αίσθηση χιούμορ: 3%

Βλέπουμε λοιπόν ότι παρά τις δύσκολες επαγγελματικές και οικογενειακές συνθήκες που χαρακτηρίζουν τη ζωή μας, η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων παραμένει ο κεντρικός πυρήνας στη ζωή των ζευγαριών.

Σχετικά με την ευαίσθητη ισορροπία μεταξύ εργασίας και οικογένειας, τα αποτελέσματα έδειξαν:

- 40% δήλωσαν ότι δεν εξαρτιόταν από αυτούς η δυνατότητα επίτευξης ενός καλού ισοζυγίου μεταξύ των 2 αυτών σημαντικών τομέων της ζωής
- Όταν ρωτήθηκαν για το τι θεωρούσαν ως την καλύτερη βοήθεια που θα μπορούσαν να έχουν για να βελτιώσουν το ισοζύγιο μεταξύ εργασίας και οικογένειας, 46% απάντησαν το ελαστικό ωράριο εργασίας, 47% αύξηση της κρατικής οικονομικής βοήθειας, 39% τη μερική απασχόληση για τις γυναίκες και 34% μια αλλαγή στην αντιμετώπιση του προβλήματος από το σύζυγο ή τη σύζυγο

Οι απαντήσεις αυτές δείχνουν ότι είναι απαραίτητο να υπάρχει μια πολύ καλή συνεννόηση και συνεργασία μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας στο ζευγάρι για να επιτυγχάνεται μια όσο το δυνατό καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικών υποχρεώσεων και οικογένειας.

Σχετικά με το τι απειλεί περισσότερο τις σχέσεις στο ζευγάρι, οι απαντήσεις δίνουν ενδιαφέροντα στοιχεία:

- Έλλειψη συμβιβασμού μεταξύ άνδρα και γυναίκας, οι οποίοι και οι δύο επιζητούν πετυχημένη επαγγελματική καριέρα, θέτοντας έτσι σε κίνδυνο τη σχέση τους: 90%
- Δυσκολία στην εύρεση καλού ισοζυγίου εργασίας και προσωπικής ζωής: 89%

Όσον αφορά την προσέγγιση του θέματος των παιδιών τους, οι συμμετέχοντες δήλωσαν τα ακόλουθα:

- 57% δήλωσαν ότι το να βλέπουν τα παιδιά τους να μεγαλώνουν και να ξοδεύουν χρόνο μαζί τους, αποτελούν την πιο ευχάριστη πτυχή του να είναι κάποιος γονιός

- Όσον αφορά τις αρνητικές πτυχές του να είναι κάποιος γονιός, 12% δήλωσαν ότι το πιο άσχημο πράγμα του να είναι κάποιος γονιός είναι το ότι υπάρχουν ανησυχίες για την υγεία των παιδιών, 10% την ανάγκη να τιμωρούν τα παιδιά τους, 6% τα νυκτερινά ξυπνήματα, 6% το οικονομικό κόστος και 1% την έλλειψη εκτίμησης από τα παιδιά τους

- Οι περισσότεροι γονείς δήλωσαν ότι οι ανησυχίες για τα παιδιά τους δεν μειώνονται όταν αυτά ενηλικιωθούν και αντίθετα οι ανησυχίες αυξάνονται και γίνονται εντονότερες όταν αυτά ξεπεράσουν την ηλικία των 18 ετών

Οι ερευνητές τονίζουν ότι η προσοχή των ζευγαριών εστιάζεται πλέον στην βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, αναγνωρίζοντας ότι η αδυναμία των σχέσεων επηρεάζει την επικοινωνία στην οικογένεια και την καθιστά ευάλωτη στις αντιξοότητες της ζωής.

Βιβλιογραφία: [Relationships Australia](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1184)

http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1184

Η υπερκόπωση, η σεξουαλική ζωή και οι πολλές ώρες εργασίας
01-02-2003

Τι ρόλο παίζει ο ξέφρενος ρυθμός που ακολουθούμε σήμερα, στη σεξουαλική μας ζωή;

Στην εποχή μας οι άνθρωποι κάνουν περισσότερο ή λιγότερο σεξ παρά πριν 50 χρόνια;

Έρευνες που έγιναν για το σημαντικό αυτό θέμα, δείχνουν ότι οι πολλές ώρες εργασίες δημιουργούν τόση κούραση, που οι εργαζόμενοι εξαντλημένοι πλέον, δεν σκέφτονται τίποτε άλλο παρά να ξεκουραστούν και να κοιμηθούν.

Σύμφωνα με στοιχεία που προέκυψαν από σχετικές έρευνες, τα προβλήματα που επηρεάζουν τη σεξουαλική ζωή, αρχίζουν όταν κάποιος εργάζεται περισσότερο από 48 ώρες την εβδομάδα. Αυτό δεν σημαίνει ότι προβλήματα δεν παρουσιάζονται με λιγότερες ώρες, αλλά με 48 ώρες εργασίας εβδομαδιαίως, η υπερκόπωση και η εξάντληση επηρεάζει αρνητικά τη σεξουαλική ζωή του 33% των εργαζομένων κάτω από αυτές τις συνθήκες.

Παράλληλα μια άλλη έρευνα που έγινε μόλις πρόσφατα από το Ινστιτούτο Kinsey, εξέτασε την κατάσταση όσον αφορά τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες κάνουν λιγότερο σεξ σε σύγκριση με το 1950.

Οι απαιτήσεις που επιβάλλονται στις γυναίκες σήμερα, από την οικογένεια, από την εργασία τους, δεν τους αφήνουν χρόνο, ενέργεια και διάθεση για να απολαύσουν στο βαθμό που θα έπρεπε μια υγιή σεξουαλική ζωή.

Στα παλαιότερα χρόνια, οι γυναίκες που είχαν επαγγελματική καριέρα ήσαν πολύ λιγότερες. Οι υποχρεώσεις τους ήσαν λιγότερες και παράλληλα δεν υπήρχε η τηλεόραση. Σήμερα ο ελεύθερος τους χρόνος απορροφάται άμεσα από τα παιδιά τους, τα ψωνίσματα, τις αγαπημένες τηλεοπτικές εκπομπές.

Η μειωμένη σεξουαλική ορμή, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, έχει μια σύνθετη αιτιολογία. Οι παράγοντες που συμβάλλουν μπορεί να είναι διάφοροι όπως για παράδειγμα ορμονικοί, ψυχολογικοί και σωματικοί παράγοντες. Συχνά συνυπάρχουν περισσότεροι από ένας παράγοντες. Η σωματική κούραση και η υπερκόπωση που παρατηρούνται σήμερα τόσο συχνά, αποτελούν μια βασική αιτία.

Σε παντρεμένα ζευγάρια, οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις, επιφέρουν μεγαλύτερο βάρος στη σεξουαλική ζωή. Η έρευνα του Ινστιτούτου Kinsey έδειξε ότι 42% των γυναικών που συζούν με ένα άντρα, κάνουν σεξ 2 έως 3 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα όμως, από τις παντρεμένες γυναίκες, μόνο το 33%, παρουσιάζει την ίδια συχνότητα εβδομαδιαίως.

Οι πολλές ώρες εργασίας, η υπερκόπωση, η εξάντληση στο ζευγάρι και η μείωση των σεξουαλικών σχέσεων μεταξύ των δύο, οδηγούν σε αυξημένο κίνδυνο διαζυγίου και άλλων προβλημάτων. Δημιουργείται ένταση, αρνητικό κλίμα και οι αρνητικές επιπτώσεις πάνω στα παιδιά μπορεί να είναι σημαντικές.

Το 33% των εργαζομένων παραδέχονται ότι οι πολλές ώρες εργασίας βλάπτουν τη σεξουαλική τους ζωή. Το 40% παραδέχεται ότι η κούραση από την εργασία είναι αιτία δημιουργίας προβλημάτων και συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια.

Οι διαπιστώσεις αυτές πρέπει να μας προβληματίσουν. Θα πρέπει να οδηγήσουν σε μια πιο ισοζυγισμένη ζωή. Ψάχνοντας για το καλύτερο μέσω της δουλειάς μας, καταστρέφουμε πολύτιμα αγαθά που έχουμε τώρα.

Βιβλιογραφία:

Sexuality Information and Education Council of the United States

Archives of Sexual Behaviour

The Kinsey Institute

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σκοπός της έρευνας που διεξήχθη ήταν η «εξέταση» των απόψεων του κοινού στα ζητήματα της επίδρασης του στρες στην σεξουαλική ζωή μέσα στο γάμο και στις μακροχρόνιες σχέσεις. Εκτιμώντας τα αποτελέσματα της έρευνας, κρίνεται σαφής η εικόνα των απαντήσεων των ερωτημάτων που τέθηκαν με βάση το σκοπό αυτό. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων, φαίνεται πρόθυμο να απαντήσει στα ερωτήματα που αφορούν την επίδραση αυτή, ενώ το ποσοστό του 15% ήταν αυτών που απέφευγαν να απαντήσουν.

Γεγονός είναι ότι η κούραση και το στρες αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες για την ερωτική συνένωση μέσα στο ζευγάρι, καθώς μεγάλο είναι το συνολικό ποσοστό (2/3) των ερωτηθέντων ανδρών και γυναικών που τάχθηκε υπέρ αυτών των παραγόντων. Είναι φανερό ότι η σεξουαλική λειτουργία μπορεί να παρεμποδιστεί όταν κοινωνικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες παρυσφύσουν στην εσωτερική ομαλή ψυχική και σεξουαλική πραγματικότητα του ατόμου. Ένας από τους παράγοντες αυτούς όπως διαπιστώθηκε είναι η εργασία αφού, η υπερβολική πίεση και η μονοτονία οι πολλές ευθύνες, ο μεγάλος φόρτος και μια σειρά από συνθήκες που μπορεί να επικρατήσουν στο εργασιακό περιβάλλον δρουν σα στρεσογόνοι παράγοντες και λειτουργούν σα συσσωρευτές στον άνθρωπο. Ενώ η μεταφορά του εργασιακού στρες στο σπίτι και κατ' επέκταση στην οικογένεια φαίνεται ότι ισχύει στο μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, τα 2/3 περίπου για τις γυναίκες και το 1/3 για τους άνδρες. Το συμπέρασμα που προκύπτει και με βάση τη συγκριτική μελέτη είναι ότι πράγματι το εργασιακό στρες που μεταφέρεται στο σπίτι, προκαλεί σημαντικά προβλήματα μεταξύ των δύο συζύγων.

Μπορεί να είναι η πηγή για μια δυστυχισμένη συζυγική ζωή και ακόμη να οδηγήσει σε διαζύγιο.

Τα δεδομένα αυτά θα πρέπει να ληφθούν πολύ σοβαρά υπ' όψη απ' όλους.

Αρχικά οι εργαζόμενοι είναι καλό να κατανοήσουν το τι συμβαίνει. Καταλαβαίνοντας τι τους προκαλεί το εργασιακό στρες, θα μπορέσουν να αντιληφθούν καλύτερα τη δική τους συμπεριφορά και τις επιπτώσεις πάνω στους άλλους.

Αφού αντιληφθούν τα βασικά αυτά σημεία, θα μπορέσουν να βρουν μηχανισμούς για να τα αντιμετωπίσουν.

Οι δύο σύζυγοι θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται σε ποιες μέρες βρίσκονται κάτω από το ψηλότερο βαθμό έντασης και στρες, κατανοώντας έτσι καλύτερα τον άλλο και να χειρίζονται δύσκολες καταστάσεις με μεγαλύτερη ηρεμία.

Επιπρόσθετα τόσο οι εργοδότες όσο και οι εργαζόμενοι ή οι ειδικοί που καλούνται να τους βοηθήσουν, είναι καλό να φροντίζουν για την εμπέδωση και εφαρμογή μεθόδων καταπολέμησης και χειρισμού του στρες.

Εν συνεχεία, διαπιστώθηκε ότι η καθημερινότητα, η ρουτίνα, η συνήθεια, τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη επικοινωνίας και σεβασμού, η κούραση, η έλλειψη χρόνου αποτελούν τα κυριότερα αίτια που μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα μεταξύ των δύο.

Επιπλέον διαπιστώθηκε ότι για να παραμείνει ένας γάμος ερωτικός η σεξουαλική απελευθέρωση απαιτεί μια αποδοχή της σεξουαλικής πράξης ως κάτι φυσιολογικού και ελκυστικού (καταπολέμηση των ψυχοσεξουαλικών taboο) και εξαρτάται από την ικανότητα μας να συνδυάσουμε σε ένα πρόσωπο διάφορες πλευρές και ρόλους.

Αρνητική στάση κράτησε ένα σημαντικό μέρος (53,7%) του γυναικείου πληθυσμού απέναντι στην ερωτική συνεύρεση με τον σύντροφο του αφού καμιά φορά το βιώνει σαν «εκτέλεση καθήκοντος» με συνέπεια να υποβαθμιστεί το κομμάτι της συναισθηματικής πληρότητας, το οποίο είναι απαραίτητα για να νοιώσουν πιο κοντά οι δύο σύντροφοι.

Όσον αναφορά τους παράγοντες που λειτουργούν αρνητικά στη σχέση βάση των συγκριτικών μελετών το μεγαλύτερο ποσοστό (38%) κατείχε η έλλειψη χρόνου, ενώ η φιλία και η συντροφικότητα συγκαταλέγεται με υψηλότερο ποσοστό (28%) στους παράγοντες που επενεργούν θετικά στη σχέση.

Επίσης, αρνητικό στοιχείο αποτελεί το γεγονός ότι ένα μεγάλο μέρος των ερωτηθέντων το 1/2 των ανδρών και τα 2/3 των γυναικών δεν έχει καταφέρει να αντιμετωπίσει το στρες που δρα ανασταλτικά στη σεξουαλική του διάθεση. Για την βελτίωση αυτής της κατάστασης θα πρέπει να εστιάσουμε σε δυο επίπεδα, στη καταπολέμηση του στρες αυτού καθ' αυτού και στην δημιουργία και διατήρηση μιας υγιούς συζυγικής ζωής η οποία είναι προϋπόθεση για μια υγιή σεξουαλική ζωή.

Ορισμένες μέθοδοι που θα αναφερθούν παρακάτω, μπορούν να βοηθήσουν για την σωστή διαχείριση του στρες, τον περιορισμό της έκτασης του, την βλέψη της χρησιμότητας του για τον καθένα και να μην αφήνεται να εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό που να δηλητηριάζει τη ζωή του καθενός.

1. Ανακάλυψη της αιτίας
2. Αντιμετώπιση κατευθείαν του αγχογόνου ερεθίσματος με α) καθορισμό του προβλήματος, β) απαρίθμηση πιθανών λύσεων, γ) αξιολόγηση των "υπέρ" και των "κατά" κάθε πιθανής λύσης, δ) σχεδιασμό, ε) δράση δηλ. εφαρμογή της λύσης, στ) αξιολόγηση αποτελεσμάτων.
3. Αλλαγή τρόπου σκέψης (με θετική προσέγγιση)
4. Απόρριψη δυσάρεστων σκέψεων
5. Σωστός προγραμματισμός του χρόνου
6. Χαλάρωση Η τεχνική χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές
7. Άσκηση
8. Θρεπτική διατροφή
9. Χόμπι

Η κάθε σχέση έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Και οι δύο στο ζευγάρι πρέπει συνεχώς να εξετάζουν πως μπορούν να επενδύουν και να αξιοποιούν τις δικές τους ιδιαιτερότητες και ταυτόχρονα να αποφεύγουν ή να ελαχιστοποιούν λάθη, κακές συνήθειες που βλάπτουν τη σχέση τους. Είναι πολύ σημαντικό να δίνεται έγκαιρα ιδιαίτερη σημασία στη φροντίδα της συζυγικής σχέσης. Η αγάπη μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας κατά τη διάρκεια του γάμου χρειάζεται μια συνεχή φροντίδα. Η σχέση στο γάμο χρειάζεται τη συνεχή αυτή φροντίδα, ανεξάρτητα από το πόσο καλή ήταν η αρχική σχέση που οδήγησε στον γάμο.

Είναι γεγονός ότι δεν είναι όλοι καλά ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι για να μπορέσουν να κατανοήσουν ότι κάτι δεν πάει καλά στη συζυγική σχέση.

Μερικές βασικές αρχές που θα στηρίζουν διαχρονικά τη συζυγική σχέση κτίζοντας ένα καλύτερο μέλλον για το ζευγάρι και κατ' επέκταση την οικογένεια είναι:

11. Εκτίμηση, σεβασμός, αναγνώριση της προσφοράς του άλλου.
12. Υποστήριξη στον άλλο για την επίτευξη των στόχων του
13. Όταν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις ή ακόμη διαμάχες, οι αντιπαραθέσεις να γίνονται με δίκαιο, πολιτισμένο τρόπο
14. Επιθυμία για συγχώρεση. Κανένας δεν είναι τέλειος και να είστε πρόθυμοι να συγχωράτε τον άλλο
15. Ευγενική συμπεριφορά του ενός προς τον άλλο

16. Δώστε χρόνο καθημερινά για να μοιραστείτε με το ταίρι σας τα όνειρα, τις επιθυμίες, τις επιδιώξεις, τους στόχους σας

17. Καθίστε μαζί για λίγο τουλάχιστο κάθε μέρα για να μιλήσετε για διάφορα προβλήματα για να βελτιώσετε την επικοινωνία μεταξύ σας

18. Αποφασίζετε μαζί για τα οικονομικά, τα παιδιά σας, τις διακοπές

19. Αφιερώστε χρόνο για να έχετε μαζί στιγμές ρομαντικές και οικειότητας

20. Μιλήστε για τις καθημερινές σας εμπειρίες και μην ξεχνάτε να γελάτε μαζί τουλάχιστο μια φορά κάθε μέρα

Συμπερασματικά λοιπόν, όλα τα παραπάνω είναι θεμελιώδη χαρακτηριστικά μιας υγιούς συζυγικής ζωής.

Τα λάθη σε μια συζυγική σχέση είναι πολλά και δεν μπορούν να εκλείψουν. Εκείνο που είναι σημαντικό είναι να αναγνωρίζονται και να λαμβάνονται μέτρα για τη διόρθωση και την αποφυγή επανάληψης τους.

Μερικές εισηγήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην αναζωογόνηση της συζυγικής σχέσης είναι: η βελτίωση της επικοινωνίας στην σχέση, η αποδοχή της πραγματικότητας, η ελκυστικότητα τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα, η συζυγική σχέση πρέπει να βρίσκεται σε προτεραιότητα, η αναβίωση του έρωτα, η συναισθηματική κάλυψη και σταθερότητα, η συντροφικότητα και αμοιβαιότητα και η αγάπη.

Επίλογος

Περί αγάπης...

Ποιος είναι ο ορισμός της αγάπης; Οι επιστήμονες αδυνατούν να δώσουν απάντηση. Το μόνο βέβαιο είναι ότι δεν συνδέεται με το σεξ. Αρκεί να παρατηρήσουμε τις χειρονομίες των ανθρώπων που αγαπιούνται για να καταλάβουμε ότι εκπέμπουν κάτι περισσότερο από την ερωτική επιθυμία. Πιασμένοι σφιχτά από το χέρι, τις περισσότερες φορές δίνουν την εντύπωση ότι ανήκουν ο ένας στον άλλο. «η αγάπη ισοδυναμεί με την απαίτηση να ενωθούμε με έναν άλλο άνθρωπο» διδάσκει ο Άρτ Άρον, ο οποίος καθηγητής στο πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, εδώ και τριάντα χρόνια ερευνά πώς γεννιούνται οι ερωτικές σχέσεις και ποια στοιχεία τις συντηρούν.

Πρόκειται για μια ζωτική ανάγκη που, ακριβώς όπως η πείνα και η δίψα, ζητά άμεση ικανοποίηση. Ο κοινωνικός ψυχολόγος αποδεικνύει το γεγονός ότι η αγάπη διαφέρει από τα παθιασμένα συναισθήματα με μια εξαιρετικά απλή παρατήρηση: σε αντίθεση με την οργή, το φόβο, την ευτυχία ή την θλίψη, η αγάπη δεν αποκαλύπτεται από την έκφραση του προσώπου. Επιπλέον, ενώ αυτά τα συναισθήματα διαφέρουν ελάχιστα μεταξύ τους, η αγάπη τα περικλείει όλα. «η αγάπη μας βοηθά να γνωρίσουμε τα πιο ακραία συναισθήματα μας. Μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι και επιθετικοί, να μισούμε και να θρηνούμε. Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται όσο τίποτε άλλο από τις σχέσεις μας» λέει ο Άρον.

Εξίσου σημαντική για την συναισθηματική ασφάλεια είναι η σωματική επαφή. Έχει αποδειχθεί ότι τα πρόωρα μωρά κοιμούνται ήρεμα και παίρνουν βάρος γρηγορότερα μόνο όταν έχουν αυξημένη σωματική επαφή με τους γονείς τους.

Τα χάρδια ή μια ζεστή αγκαλιά θυμίζουν στους ενήλικες τη θαλπωρή των παιδικών τους χρόνων. Πρόκειται για ένα παρηγορητικό συναίσθημα, τόσο βαθύ και λυτρωτικό, ώστε συχνά φέρνει δάκρυα στα μάτια. Η διάθεση μας καταστρέφεται όταν δεν νοιώθουμε συναισθηματική ασφάλεια και ανταπόδοση. Τότε ο άνθρωπος καταλαμβάνεται από έντονη ανασφάλεια, η οποία αρχίζει να επηρεάζει τη συμπεριφορά που εκδηλώνει έξω από την σχέση. Η ζωτική ανάγκη για θαλπωρή, η λαχτάρα να ξεπεράσουμε την μοναξιά, την προσωπική απομόνωση και τους φόβους της καθημερινότητας συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλες τις φάσεις της ζωής του. Η αγάπη, ακριβώς όπως και η θρησκεία, μας βοηθά να ικανοποιήσουμε αυτά τα αιτήματα.

Η αγάπη λοιπόν παίζει δραματικό ρόλο στη συναισθηματική και σωματική ισορροπία του ανθρώπου. Από την άλλη πλευρά, ο εγκέφαλος πρέπει να είναι προγραμματισμένος με τέτοιο τρόπο, ώστε ο άνθρωπος να αντέχει την μοναξιά

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Φύλο:.....

Ηλικία:.....

Μορφωτικό επίπεδο:.....

Επάγγελμα:.....

Τόπος καταγωγής:.....

Τόπος διαμονής:.....

1. Είστε παντρεμένοι;

Ναι

Όχι

2. Πόσα χρόνια είστε παντρεμένοι;.....

3. Έχετε παιδιά;

Ναι

Όχι

Αν, ναι, πόσα;.....

4. Πως κρίνετε την οικονομική σας κατάσταση;

Πολύ καλή

Καλή

Μέτρια

Κακή

5. Εργάζεστε εκτός σπιτιού;

Ναι

Όχι

Αν ναι, πόσες ώρες εργάζεστε ημερησίως;.....

6. Το επάγγελμα που κάνετε σας επιφέρει άγχος;

Πολύ

Αρκετά

Λίγο

Καθόλου

7. Μεταφέρετε το εργασιακό σας άγχος στο σπίτι και κατ' επέκταση στην οικογένεια;

Ναι

Όχι

Αν ναι, πόσο;

Πολύ

Αρκετά

Λίγο

Καθόλου

8. Το σπίτι για εσάς αποτελεί περιβάλλον χαλάρωσης;

Ναι

Όχι

Αν ναι, πόσο;

Πολύ

Αρκετά

Λίγο

Καθόλου

9. Πόσο σημαντικό είναι το sex στην ζωή σας;

Πολύ σημαντικό

Όχι και τόσο
σημαντικό

Καθόλου σημαντικό

10. Πόσες φορές τον μήνα κάνετε έρωτα;

Πάνω από 4 φορές

3 φορές

2 φορές

1 φορά

Καμία φορά

11. Μετά από μια αγχωτική μέρα, έχετε διάθεση να κάνετε έρωτα ή κάτι άλλο;

.....
.....
.....

12. Ποιος κατά την γνώμη σας, είναι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας για την ερωτική συνεύρεση;

- Κούραση
- Έλλειψη χρόνου
- Άγχος
- Επαγγελματική
Ανασφάλεια
- Άλλη απάντηση
.....
.....

13. Η μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή, σας προσθέτει επιπλέον άγχος;

- Ναι Όχι

14. Νιώθετε ποτέ την ερωτική συνεύρεση με τον σύντροφο σας σαν "εκτέλεση καθήκοντος";

- Ποτέ
- Καμιά φορά
- Αρκετά
- Σχεδόν πάντα

15. Λέγεται ότι 'ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα'. Συμφωνείτε;

- Ναι Όχι

16. Το να μην κάνετε έρωτα για κάποιο διάστημα, είναι για εσάς:

- Αβάσταχτο
- Απλά ενοχλητικό
- Σας αφήνει
αδιάφορους
- Άλλη απάντηση
.....

17. Θεωρείτε ότι η απουσία του ενός από τους δυο συντρόφους (π.χ. επαγγελματικό ταξίδι), για κάποιο διάστημα, μπορεί να αναθερμάνει την ερωτική σας ζωή;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

18. Για να μείνει ο γάμος ερωτικός απαιτείται να αντιμετωπίσουμε τα ψυχοσωματικά μας taboos;

- Ναι Όχι

19. Στην καρδιά των σεξουαλικών προβλημάτων είναι η δυσκολία να συνδυάσουμε διαφορετικούς ρόλους (γονιός, εραστής, επαγγελματίας);

Ναι

Όχι

20. Συμφωνείτε ότι η ηλικία των παιδιών σας μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική σας ζωή;

Ναι

Όχι

21. Όταν τα παιδιά σας κοιμούνται στο διπλανό δωμάτιο, νιώθετε άνετα όταν κάνετε έρωτα με τον σύντροφο σας;

Ναι

Όχι

22. Αν το άγχος σας έχει επηρεάσει τη σεξουαλική σας διάθεση, έχετε βρει τρόπους να το αντιμετωπίσετε;

Ναι

Όχι

Αν ναι, ποιοι είναι αυτοί;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

23. Τι νομίζεται ότι, κατά την προσωπική σας ζωή, φταίει και η ζωή ενός ζευγαριού παρουσιάζει προβλήματα με τον καιρό;

.....
.....
.....
.....
.....

2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Βιβλιογραφικές πηγές:

1. ΑΓΧΟΣ-ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΕΤΕ, Charles Spielberger, Εκδόσεις Αθ. Ψυχογιός
2. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ, ΑΥΤΟΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ, Καλατζή- Ασίζη (1984), Εκδόσεις Δίφρος, Αθήνα.
3. ΓΑΜΟΣ: ΣΧΕΣΗ ΣΤΟΡΓΗΣ Ή ΣΧΕΣΗ ΟΡΓΗΣ, Αντιγόνη Κεμερλιόγλου, Εκδόσεις "ΠΟΡΦΥΡΑ"
4. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, Καλατζή- Ασίζη (1988), Εκδόσεις Δίφρος, Αθήνα.
5. Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ, Leonore Tiefer, Τρίτη έκδοση. Εκδόσεις Αθ. Ψυχογιός
6. Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ, Δέσποινα Σαπουντζή- Κρέπια και Καλοκαιρινού-Αναγνωστοπούλου Α., (1998)
7. Καλύτερες σχέσεις, καλύτερο σεξ- ΜΥΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, Δρ. Θάνος Ασκητής, ένθετο περιοδικού GEO, Αύγουστος 2007
8. ΜΙΚΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ, Τεγόπουλος- Φυτράκης, Εκδόσεις: Αρμονία, Αθήνα (1979)
9. Το στρες και η αντιμετώπιση του- Fontana (1990), Εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα", Αθήνα.
10. ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ: Μια ολιστική προσέγγιση, Δέσποινα Σαπουντζή- Κρέπια, Εκδόσεις: "ΕΛΛΗΝ".
11. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ- ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ, Παπαγεωργίου Ε., Αθήνα (1991)
12. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ , ένθετο περιοδικού Vita, Τεύχος 21, Απόσπασμα «Ζευγάρια χωρίς ερωτική ζωή» της Άμνας Μοσκωφ, Οκτώβριος 2003
13. SAFE STRESS! Πώς να κάνετε το στρες σύμμαχό σας, Φωτεινή Βασιλοπούλου, ένθετο περιοδικού Vita
14. Stress management. Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ, Δέσποινα Σαπουντζή- Κρέπια, Εκδόσεις "ΕΛΛΗΝ"
15. Baker L.J., Dearborn M., Hastings J.E. and Hamberger K. (1984), Type A behavior in women: a review, Health Psychology, 3:477-97

16. Benson H and Klipper M, (1976), *The relaxation response*, Avon, New York
17. Borkovek T.D. (1982), *Insomnia*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*
18. Clark C, (1986), *Wellness Nursing, Concepts, theory, research and practise*, Springer Publishing Company, New York
19. Davis M., McKay M, & Eshelman E, (1982), *The relaxation and stress reduction workbook*, 2nd Ed, New Hartinger, Oakland CA
20. De Coverlay Veale D.M., (1987), *Exercise and mental health*, *Acta Psychiatrica Scandinavica*
21. Duclos S.E., Laird J.D., Schneider E, Sexter M, Stern L, Van Lighten O, (1989), *Emotion- specific effects of facial expressions and postures on emotional experience*, *Journal of Personality and social Psychology*, Hillenberg J.B. and Collins F.L., (1983), *The importance of home practice for progressive relaxation training*, *Behaviour Research and Therapy*
22. Le Masters E.E., (1975), *Blue-Collar aristocrats: Life styles at a working class tavern*, Madison, University of Winconsin Press.
23. Mason J.W. (1968), *A review of psychoedocrine research on the pituitary adrenocortical system*, *Psychosomatic Medicine*
24. Nuernberger P., (1981), *Freedom from stress*, HIIYSP, Pennsylvania
25. Selye H, (1974), *Stress without distress*, Linpicott Co, Philadelphia
26. Wolf S.G., (1988), *Cardiovascular reactions to symbolic stimuli*, *Circulation*

Πηγές από το διαδίκτυο:

1. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910 (14/05/2007)
2. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2343 (11/06/2007)
3. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1748 (18/08/2007)
4. http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=5941 (29/05/2007)
5. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1570 (15/05/2007)
6. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1777 (18/05/2007)
7. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2186 (16/06/2007)
8. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=410 (07/05/2007)
9. http://www.sxeseis.gr?ks_viewthread.pdp?tid=11048 (04/10-2007)
10. <http://www.in2.gr/dygeia.php?id=6854> (04/06/2007)
11. http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=192 (11/07/2007)
12. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=937 (09/06/2007)
13. <http://health.ana-mpa.gr/articleview3.php?id=453> (09/06/2007)
14. <http://health.in.gr/print.asp?lngArticleID=138093>, Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, (09/06/2007)
15. <http://www.aftognosia.gr/content/view/19/36/lang,el> (09/06/2007)
16. <http://www.eduportal.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=179> (09/06/2007)
17. <http://www.aftognosia.gr/content/view/20/39/lang,el/> (10/06/2007)
18. <http://www.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html> (10/06/2007)
19. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1447 (10/06/2007)
20. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=992 (10/06/2007)
21. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=187 (12/06/2007)
22. <http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/health> (05/07/2007)
23. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1176 (05/07/2007)

24. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1868 (01/07/2007)
25. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1473 (21/07/2007)
26. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1910 (14/07/2007))
27. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1390 (03/07/2007)
28. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=149 (26/072007)
29. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1303 (25/06/2007)
30. <http://www.kypros.org> (15/05/2007)
31. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2343 (11/06/2007)
32. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1513 (16/06/2007)
33. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1789 (02/06/2007)
34. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2053 (01/06/2007)
35. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1253 (29/05/2007)
36. <http://www.euro2day.gr/articles/92815/> (29/05/2007)
37. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1009 (21/05/2007)
38. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1055 (28/05/2007)
39. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1418 (03/06/2007)
40. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1925 (03/06/2007)
41. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2093 (02/06/2007)
42. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=794 (11/06/2007)
43. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1567 (13/06/2007)
44. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1302 (06/06/2007)
45. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=134 (06/06/2007)
46. <http://health.in.gr/stress/article.asp?ArticleId=19186&CurrentTopId=19183>
(05/062007)
47. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2039 (02/06/2007)
48. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1578 (04/06/2007)

49. http://woman.eportal.gr/v5/woman/staseisoz_zohs/15069oz2006110915php3
(07/06/2007)
50. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1184 (16/06/2007)
51. <http://www.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html> (17/08/2007)
52. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2188 (18/10/2007)
53. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2031 (25/06/2007)
54. http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=132 (30/09/2007)
55. http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=129 (09/07/2007)
56. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1784 (26/09/2007)
57. http://www.sxeseis.gr/ks_viewthread.php?tid=104 (11/07/2007)
58. <http://www.eduportal.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=179>,
(Βίκυ Γκόλτση, Academic Advisor T.H.A.C.E. (The Hellenic Association of Continuing Education) –
Psychology Lecturer), (13/06/2007)
59. <http://www.askitis.gr/attitude.asp> (18/08/2007)
60. <http://www.askitis.gr/sexproblems.asp> (18/08/2007)
61. <http://www.askitis.gr/relation.asp> (18/08/2007)
62. <http://www.askitis.gr/gamos.asp> (18/08/2007)
63. http://www.askitis.gr/triti_ilikia.asp (18/08/2007)
64. www.specialeducation.gr/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=12 (30/05/2007)
65. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2256 (25/07/2007)
66. <http://health.in.gr/stress/Article.asp?ArticleID=19187> (30/08/2007)
67. <http://www.euro2day.gr/articles/95907/>(01/10/2007)
68. <http://rotame.gr/modules/article/view.article.php?19> (28/06/2007)
69. http://www.goormet.gr/greek/mediterranean_diet/health/show.asp?Gid=1&nodied=89&arid=7610 (13/05/2007)
70. <http://www.iatronet.gr> (17/05/2007)