

# «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ “Αγωγή Υγείας”

«Προσεγγίζοντας το αγαθό της υγείας μας»  
ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Διονύσης Βαλλιαντάτος, Ιατρός-Κοινωνιολόγος-Συγγραφέας.

## ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 5η

### Σημάδια για να αναγνωρίσετε έναν ψυχοπαθή

Οι αληθινοί ψυχοπαθείς σπάνια καταφεύγουν στη σωματική βία, καθώς οι περισσότεροι προτιμούν να παίζουν με τα ανθρώπινα συναισθήματα.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η λέξη «ψυχοπαθής» συνδέεται με τον ήρωα της διάσημης ταινίας του Χίτσκοκ «Ψυχώ». Ωστόσο, στην πραγματική ζωή, οι ψυχοπαθείς μπορεί να μην ξεχωρίζουν καθόλου σε ένα πλήθος. Μπορείς να γνωρίζεις έναν άνθρωπο για πολύ καιρό, αλλά να μην έχεις την παραμικρή ιδέα για τη σκοτεινή του πλευρά.

Οι αληθινοί ψυχοπαθείς σπάνια καταφεύγουν στη σωματική βία, καθώς οι περισσότεροι προτιμούν να παίζουν με τα ανθρώπινα συναισθήματα. Τις περισσότερες φορές χρησιμοποιούν ψυχολογικές τεχνικές, όπως η κυριαρχία και η χειραγωγήση. Οι ψυχοπαθείς πάντα ξέρουν ακριβώς πώς να πάρουν αυτό που χρειάζονται, έτσι τους αρέσει απίστευτα να παίζουν «παιχνίδια μυαλού».

#### Πώς να καταλάβετε ότι επικοινωνείτε με έναν ψυχοπαθή

Οι ψυχοπαθείς μπορεί να είναι πολύ γοητευτικοί και συχνά φαίνονται απίστευτα ελκυστικοί. Συνήθως δημιουργούν μια εξαιρετική εικόνα για τον εαυτό τους, κάνοντας έτσι τους ανθρώπους να τους θαυμάζουν. Στην πραγματικότητα, οι ψυχοπαθείς είναι πολύ επικίνδυνοι. Υπολογίζουν κάθε τους λέξη και πράξη. Μπορεί να προσποιούνται ότι απολαμβάνουν τη συζήτηση, ενώ σχεδιάζουν πώς να σας καταστρέψουν ψυχικά ή ακόμα και σωματικά. Οι ψυχοπαθείς ξέρουν ακριβώς πώς να σε χειραγωγήσουν, για να πάρουν αυτό που θέλουν. Συνήθως οι πράξεις τους εξηγούνται από την επιθυμία για χρήματα, σεξ και δόξα.

### Σημάδια ότι έχετε να κάνετε με έναν από τους ψυχοπαθείς

#### 1. Λένε συνεχώς μισές αλήθειες, ψέματα και δικαιολογίες.

Όλοι κατά καιρούς λέμε ένα μικρό ψέμα, αλλά όταν έχετε να κάνετε με ψυχοπαθείς, ΜΟΝΟ ψέματα θα ακούσετε. Δίνουν μη ρεαλιστικές υποσχέσεις, κουτοπολεύουν εύκολα τους άλλους και λένε συνεχώς ψέματα για τον εαυτό τους. Αν παρατηρήσετε ότι κάποιος σας λέει συνεχώς ψέματα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτό το άτομο!

#### 2. Ενεργούν υποστηρικτικά ή σε κοιτούν με περιφρόνηση.

Οι ψυχοπαθείς θέλουν να σας εξουσιάζουν, γι' αυτό θα προσπαθούν πάντα να σας κοιτούν από ψηλά. Αυτοί οι άνθρωποι σε κάνουν να νιώθεις ανασφάλεια. Αφού επικοινωνήσετε μαζί τους, νιώθετε ενοχές ή ζητάτε συγνώμη. Ξέρουν ακριβώς ποιο κουμπί να πατήσουν, για να φτάσουν στις γωνίες της ψυχής σου!

#### 3. Είναι υποκριτικοί και επικριτικοί.

Οι ψυχοπαθείς λατρεύουν να επισημαίνουν τις ελλείψεις και τα λάθη σας και επίσης να σας καταδικάζουν για αυτά. Τους αρέσει να αισθάνονται καλύτερα, υποτιμώντας τους άλλους (ειδικά δημόσια). Γι' αυτό δραματοποιούν την κατάσταση και σε καταδικάζουν δημόσια. Ακόμα και για τα λάθη σου!

#### 4. Έχουν πολλαπλές προσωπικότητες.

Αυτοί οι άνθρωποι συνήθως έχουν πολλές μορφές. Σήμερα ένας ψυχοπαθής συμπεριφέρεται σαν άγγελος, αλλά αύριο θα εμφανιστεί από την αντίθετη όψη. Μπορούν να είναι καταπληκτικοί στο να παίζουν το θύμα και να

σε εξουσιάζουν ταυτόχρονα. Μάθετε να μην αντιδράτε στις ξαφνικές εναλλαγές της διάθεσής τους. Μην αφήνετε τους ψυχοπαθείς να σας επηρεάζουν!

### 5. Παίζουν το θύμα.

Οι ψυχοπαθείς τείνουν να κατηγορούν πάντα τους άλλους ανθρώπους για όλα. Ένα τέτοιο άτομο δεν θα παραδεχτεί ποτέ την ενοχή του. Αντίθετα, θα αρχίσει να προσποιείται ότι είναι θύμα ή να το κάνει έτσι, ώστε εσείς οι ίδιοι να αρχίσετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας για όλα. Αν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια, να είστε πολύ προσεκτικοί! Οι ψυχοπαθείς είναι πολύ επικίνδυνοι και είναι πραγματικοί κύριοι της χειραγώγησης. Θα βρίσκουν πάντα έναν τρόπο να σε κατηγορούν ή να σε κάνουν να παραδεχθείς τα λάθη σου. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να πάρουν όλη σου την ενέργεια και να σε καταστρέψουν ψυχικά. Επομένως, προσπάθησε να μείνεις μακριά τους και μην τους αφήσεις να σε πλησιάσουν. Η ενασχόληση με ψυχοπαθείς φέρνει μόνο δράμα, προβλήματα και αρνητικότητα.

.....

## Διπολική διαταραχή: Αίτια και συμπτώματα

Η διπολική διαταραχή (παλαιότερα γνωστή ως μανιοκατάθλιψη) είναι μια ψυχική διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από μεγάλες και συχνά απότομες αλλαγές στην διάθεση.

Οι αλλαγές αυτές μπορεί να κυμαίνονται από την κατάθλιψη στην μανία (αυξημένη ευφορία ή ευερέθιστη διάθεση). Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να οδηγήσουν τον ασθενή να προβεί σε πράξεις που φαίνονται ακατανόητες στον κοινωνικό του κύκλο και να επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινότητά του.

Πρόκειται για μια αρκετά κοινή ψυχική νόσο, καθώς σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ, περίπου το 2,8% των ενηλίκων (περίπου 5 εκατ. Αμερικανοί, δηλαδή) έχουν διαγνωστεί με διπολική διαταραχή.

Καθώς πρόκειται για μια αρκετά περίπλοκη διαταραχή, η οποία έχει διάφορα κοινά χαρακτηριστικά με άλλες νόσους, οι ασθενείς συχνά καθυστερούν να λάβουν την σωστή διάγνωση, η οποία κατά μέσο όρο έρχεται 5 – 10 χρόνια μετά την έναρξη των συμπτωμάτων.

### Διπολική διαταραχή – Αίτια

Τα αίτια που μπορεί να οδηγήσουν στην εκδήλωση της διπολικής διαταραχής δεν είναι πάντα ξεκάθαρα, καθώς συνήθως παρατηρείται ένας συνδυασμός διαφορετικών παραγόντων, όπως:

- **Γονίδια:** Εάν ένας από τους γονείς ή τα αδέρφια σας πάσχουν από διπολική διαταραχή έχετε περισσότερες πιθανότητες συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό να την εμφανίσετε και εσείς. Τα μέχρι στιγμής επίσημα δεδομένα αναφέρουν πιθανότητα εμφάνισης της νόσου ύψους 15 – 25%, για όσους έχουν έναν γονιό που έχει λάβει διάγνωση της διαταραχής.
- **Φυσιολογία:** Η δομή του εγκεφάλου μπορεί να αυξήσει το ρίσκο εμφάνισης διπολικής διαταραχής. Ανισορροπίες στην χημεία του εγκεφάλου ή ανωμαλίες στη δομή ή τις λειτουργίες του εγκεφάλου συνδέονται με μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου.
- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Παράγοντες όπως οι τραυματικές εμπειρίες, το έντονο στρες και η σωματική ασθένεια μπορούν επίσης να αυξήσουν την πιθανότητα να εμφανίσει κάποιος διπολική διαταραχή.

### Συμπτώματα διπολικής διαταραχής

Υπάρχουν **3 βασικοί τύποι της διπολικής διαταραχής:** η διπολική διαταραχή τύπου I, η διπολική διαταραχή τύπου II και η κυκλοθυμία.

Η διπολική χαρακτηρίζεται κυρίως από μια εναλλαγή μεταξύ των παρακάτω:

- **Επεισόδια μανίας** (υπερβολική ευφορία ή/και ευερεθιστότητα) που συχνά χαρακτηρίζονται από ενθουσιασμό, ελαττωμένη ανάγκη για ύπνο, μειωμένη κριτική σκέψη, διάσπαση προσοχής, ταχεία εναλλαγή σκέψεων και ομιλίας, παρακινδυνευμένη συμπεριφορά (π.χ.: χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών, σπατάλη χρημάτων, ξαφνική παραίτηση από την εργασία), διογκωμένη αυτοπεποίθηση και υπερκινητικότητα.
- **Επεισόδια κατάθλιψης** που συχνά χαρακτηρίζονται από συνεχόμενη θλίψη, αίσθημα απελπισίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη διάθεσης και ενδιαφέροντος για οποιαδήποτε δραστηριότητα, αλλαγές στο βάρος,

αδυναμία άντλησης χαράς από πράγματα που στο παρελθόν έφερναν απόλαυση, αίσθημα ανησυχίας και στρες και αυτοκτονικούς ιδεασμούς.

Για να λάβετε διάγνωση διπολικής διαταραχής θα πρέπει να έχετε τουλάχιστον ένα επεισόδιο μανίας ή υπομανίας (κατάσταση παρόμοια αλλά λιγότερο έντονη από την μανία). Η διάρκεια, η συχνότητα και η ένταση των συμπτωμάτων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον τύπο της διπολικής διαταραχής.

Εάν υποψιάζεστε ότι πάσχετε από διπολική διαταραχή είναι απαραίτητο να **επικοινωνήσετε άμεσα με ψυχίατρο**, ο οποίος θα αξιολογήσει την κατάσταση και θα σας δώσει τις απαραίτητες οδηγίες. Αν και η διπολική διαταραχή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ζωή σας, υπάρχουν τρόποι διαχείρισης οι οποίοι όχι μόνο οδηγούν στην βελτίωση των συμπτωμάτων, αλλά και σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

## Συμπεριφορές που σας κάνουν αντιπαθείς στους άλλους

**Όταν οι άνθρωποι σου λένε ότι δεν πρέπει να σε νοιάζει τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα, κάνουν λάθος. Η πολυπλοκότητα της κοινωνικής δυναμικής, δεν μπορεί να επιλυθεί με τέτοιες υπεραπλουστευμένες συμβουλές.**

Θα πρέπει να σας ενδιαφέρει η γενική άποψη που έχουν οι άνθρωποι για εσάς. Γιατί αν όλοι νομίζουν ότι είσαι αφερέγγυος, πιθανότατα είσαι.

### Οι συνήθειες που μπορεί να σας κάνουν αντιπαθείς

- ▶ Αθετείτε μικρο-υποσχέσεις
- ▶ Δεν μπορείτε να δεχτείτε ένα αστείο
- ▶ Ψάχνετε διαρκώς για σφάλματα
- ▶ Ξεπερνάτε τα όρια
- ▶ Δίνετε συμβουλές που δεν ζητήθηκαν
- ▶ Ασχολείστε με το τηλέφωνό σας συνέχεια
- ▶ Λέτε παραμύθια

### 1. Αθετείτε μικρο-υποσχέσεις

Στην καθημερινή ζωή, δίνουμε πολλές μικρο-υποσχέσεις ο ένας στον άλλον. Πολλοί άνθρωποι, ωστόσο, συχνά τις αθετούν νομίζοντας ότι είναι ακίνδυνο. Θα επιστρέψουν τα πράγματα αργότερα από ό,τι είχαν υποσχεθεί και δεν είναι ακριβείς.

Αλλά κάθε άλλο παρά ακίνδυνη είναι αυτή η πρακτική. Αυτές οι αθετημένες μικρο-υποσχέσεις συσσωρεύονται και σωρευτικά, οι άνθρωποι σας σέβονται λιγότερο επειδή δεν τηρείτε τον λόγο σας. Έτσι, αναπτύσσουν μια υποσυνείδητη μνησικακία εναντίον σας, επειδή η παραβίαση των υποσχέσεων σας προς αυτούς τους φαίνεται **απάτη**. Ένας απλός κανόνας που πρέπει να ακολουθήσετε είναι, να μην δίνετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε. Και για κάποιο λόγο, αν δεν μπορείτε να τηρήσετε την υπόσχεση που δώσατε, ενημερώστε και ζητήστε συγγνώμη.

### 2. Δεν μπορείτε να δεχτείτε ένα αστείο

Συνήθως μπορούμε να δεχτούμε ένα αστείο όταν γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι που αστειεύονται στην πραγματικότητα νοιάζονται για εμάς. Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι συχνά δεν μπορούν να πάρουν ένα αστείο σε βάρος τους. Έχουν ευαισθησία σε αυτό το θέμα και **προσβάλλονται** εύκολα κάθε φορά που κάποιος τους κοροϊδεύει έστω και ήπια. Αυτό κάνει αυτούς τους ανθρώπους λιγότερο συμπαθείς – καθώς δείχνει ότι είναι λιγότερο ασφαλείς με τον εαυτό τους. Η λύση είναι να γίνετε λίγο πιο χοντρόπετσοι και να δέχεστε τα αστεία. Όταν κάποιος σας κοροϊδεύει, μάθετε να συμμετέχετε μαζί του και να γελάτε με τον εαυτό σας. Αυτό δείχνει στους ανθρώπους ότι είστε ασφαλείς — και σας κάνει πιο συμπαθείς.

### 3. Ψάχνετε διαρκώς για σφάλματα

Όλοι έχουμε γνωρίσει αυτό το άτομο. Αυτός που ισχυρίζεται ότι όλοι είναι ηλίθιοι. Είναι σαν τον ντεντέκτιβ, όταν

πρόκειται να βρουν τα ελαττώματα των ανθρώπων. Και συχνά, αυτοί οι άνθρωποι επικρίνουν τους άλλους ότι έχουν ένα ελάττωμα που έχουν και οι ίδιοι! Είναι ειρωνικό.

Αυτό συμβαίνει λόγω του **εγωισμού** μας. Όταν επικρίνουμε τους άλλους για κάτι, υποσυνείδητα απευθυνόμαστε στον εαυτό μας: «Είμαι καλύτερος από αυτόν σε αυτόν τον τομέα. Δεν έχω αυτό το ελάττωμα» ακόμα κι αν αυτό είναι ψευδές. Γι' αυτό οι άνθρωποι με μεγάλη ανασφάλεια κατακρίνουν τους πάντες για όλα. Νομίζουν ότι όλοι οι άλλοι έχουν ελαττώματα. Και η αλήθεια είναι ότι όλοι έχουμε την τάση να βρίσκουμε ελαττώματα στους άλλους. Προσπαθήστε να μην επισημαίνετε τα ελαττώματα των ανθρώπων. Αλλά ας είμαστε ειλικρινείς, όλοι καταλήγουμε να βρίσκουμε ελαττώματα όσο κι αν προσπαθούμε να μην το κάνουμε. Αυτό θα ενισχύσει στο μυαλό σας την πεποίθηση ότι όλοι έχουν ελαττώματα και δεν χρειάζεται να επισημαίνονται ξανά και ξανά. Έτσι θα γίνετε λιγότερο επικριτικός και δεν θα επισημαίνετε τα ελαττώματα των ανθρώπων τόσο πολύ.

#### **4. Ξεπερνάτε τα όρια**

Είμαστε όλοι μέρος των ιεραρχιών. Όλοι έχουμε κάποιον που να βρίσκεται είναι σε θέση εξουσίας πάνω μας και μπορεί να ασκήσουν αυτή την εξουσία σε κάποιο βαθμό. Αν το ζητούσαν ως χάρη – μια στο τόσο – θα ήταν εντάξει. Αλλά ξεπερνούν τα όρια ζητώντας να κάνετε πράγματα που δεν είναι μέρος της δουλειάς σας και το κάνουν συχνά, γνωρίζοντας πολύ καλά ότι ίσως σας είναι δύσκολο να πείτε όχι. Δεν είναι μια πρακτική που θα σας βοηθήσει να γίνετε συμπαθείς. Εάν είστε σε θέση εξουσίας πάνω σε κάποιον, μην το παρακάνετε. Οι άνθρωποι θα σας μισήσουν γι' αυτό.

#### **5. Δίνετε συμβουλές που δεν ζητήθηκαν**

Το να δίνεις **συμβουλές** είναι δύσκολο. Αν κάποιος το ζητήσει, τότε είστε έτοιμοι να δώσετε. Ωστόσο, όταν δεν ζητούνται, τις περισσότερες φορές, οι συμβουλές δεν λαμβάνονται καλόπιστα για δύο λόγους: Λαμβάνεται ως κριτική ακόμα κι αν η πρόθεσή σας ήταν να βοηθήσετε. Οποιαδήποτε συμβουλή εκλαμβάνεται ως μια δήλωση τύπου “εγώ ξέρω καλύτερα” και το άτομο στο οποίο δίνετε συμβουλές δεν θέλει να αναγνωρίσει ή να αποδεχτεί ότι γνωρίζετε καλύτερα. Γι' αυτό αποφύγετε τις συμβουλές εκτός κι αν το ζητήσει το άτομο.

#### **6. Ασχολείστε με το τηλέφωνό σας συνέχεια**

Όταν βγαίνουν για να συναντήσουν έναν φίλο ή μερικούς φίλους, οι άνθρωποι συχνά ασχολούνται τα τηλέφωνά τους. Δεν συνειδητοποιούν ότι αυτό είναι πραγματικά ενοχλητικό για το άτομο που έχουν απέναντί τους.

Όταν βγάξετε το τηλέφωνό σας για οποιονδήποτε άλλο λόγο εκτός από μια πραγματική ανάγκη, υποσυνείδητα μεταφέρετε το μήνυμα: «Το τηλέφωνό μου είναι πιο ενδιαφέρον από εσάς». Και αυτό ενοχλεί. Ως εκ τούτου, μην έχετε το τηλέφωνό σας στο τραπέζι, ούτε με την όψη προς τα επάνω ούτε προς τα κάτω. Κρατήστε το στην τσέπη και δώστε τη δέουσα προσοχή στο άτομο που έχετε απέναντί σας.

#### **7. Λέτε παραμύθια**

Είμαστε όλοι αφηγητές. Και όλοι έχουμε ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Γι' αυτό, όταν κάποιος λέει μια ιστορία, νιώθουμε την ανάγκη να πούμε μια καλύτερη ιστορία. Και μπορεί να πάρει και πραγματικά ηλίθιες μορφές. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να πει κανείς, «Φίλε είδα ένα ατύχημα στον δρόμο. Αυτό και αυτό συνέβη». Και ο άλλος μπορεί να πει κάτι όπως, «Αδερφέ! Δεν είναι τίποτα. Είδα ένα ακόμη «μεγαλύτερο» ατύχημα την περασμένη εβδομάδα».

Το άτομο που λέει μια ιστορία έχει τα φώτα της δημοσιότητας. Όταν λέτε μια καλύτερη ιστορία – προσπαθείτε να κλέψετε τα φώτα της δημοσιότητας. Τους κλέβεις την προσοχή. Και σε όλους μας αρέσει η προσοχή – έτσι σε κανέναν δεν αρέσει το άτομο που μας την κλέβει.

Επομένως, αν έχετε καλύτερη ιστορία, μην την πείτε. Κρατήστε τη για λίγο ακόμα. Αφήστε τον συνάδελφο αφηγητή να απολαύσει τα φώτα της δημοσιότητας.

## Μοναξιά

1 - Ζούμε αποδεδειγμένα στην εποχή της μοναξιάς. Θα περίμενε κανείς πως τα τόσα μέσα για επικοινωνία που έχει στη διάθεσή τους ο κόσμος, θα βοηθούσε σ' αυτή την κοινωνικοποίηση, αλλά φαίνεται πως το αποτέλεσμα είναι τελείως διαφορετικό.

2 - Η μοναξιά μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της εμφάνισης κατάθλιψης και νευροεκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Είναι πιθανό άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τη μοναξιά, να είναι αυτοί που οδηγούν σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη. Επιπλέον, η νόσος Πάρκινσον πιστεύεται ότι ξεκινά στον εγκέφαλο περίπου 15 έως 20 χρόνια πριν διαγνωστεί.

3 - Η μοναξιά είναι η έντονη ανησυχία, να είναι ή να αντιλαμβάνεται κανείς ότι είναι μόνος. Είναι η συναισθηματική δυσφορία που νιώθουμε, όταν η έμφυτη ανάγκη μας για οικειότητα και συντροφικότητα παραμένει ανεκπλήρωτη. Η αντιμετώπιση της μοναξιάς απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση, που περιλαμβάνει την οικοδόμηση και την ενίσχυση κοινωνικών δεσμών, την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας, την προώθηση της σωματικής υγείας και ευεξίας και την αντιμετώπιση κοινωνικών παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτό το αίσθημα.

4 - Συνολικά, η χρόνια μοναξιά είναι ένα πολύ σοβαρό ζήτημα. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε παλεύει με αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, είναι σημαντικό να αναζητήσετε άμεσα βοήθεια και υποστήριξη, είτε πρόκειται για θεραπεία, ομάδες υποστήριξης ή απλά για την επικοινωνία με φίλους.

5 - Στον δυτικό σύγχρονο κόσμο, 4 στους δέκα νιώθουν μοναξιά, για συνεχόμενα μεγάλο διάστημα, και 6 στους δέκα υπάρχουν μεγάλα διαστήματα μέσα στο έτος, που δεν έχουν κοινωνικές επαφές πέρα από αυτές της δουλειάς (**πανδημία μοναξιάς**), όπου θα προκαλέσει η τάση για απομόνωση, σε ψυχικές και όχι μόνο ασθένειες. Οι συνταξιούχοι έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες για καρδιακό επεισόδιο. Το ποσοστό διπλασιάζεται, αν δεν υπάρχει σύντροφος, παιδιά και εγγόνια.

6 - Επίσης οι μοναχικοί τύποι, έχουν 25% περισσότερες πιθανότητες για καρδιαγγειακά προβλήματα και 33% περισσότερες πιθανότητες για εγκεφαλικό! Η μοναξιά χτυπάει και το ανοσοποιητικό, αφού οι μοναχικοί τύποι έχουν 12% περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν βαριά από κάποια λοίμωξη. Σε συγκρίσιμα νούμερα η μοναξιά επιβαρύνει τον οργανισμό, όσο 15 τσιγάρα την ημέρα και 20 κιλά περισσότερα από το κανονικό!

## Το στρες βοηθά στην εξάπλωση του καρκίνου

«Η μείωση του στρες θα πρέπει να αποτελεί συστατικό στοιχείο της θεραπείας και της πρόληψης του καρκίνου». Το **χρόνιο στρες** μπορεί να αυξήσει την πιθανότη-τα **εξάπλωσης του καρκίνου** και κάνει ορισμένα λευκά αιμοσφαίρια που ονομάζονται **ουδετερόφιλα**, να σχηματίζουν κολλώδεις δομές που μοιάζουν με ιστό, διευκολύνοντας έτσι τα καρκινικά κύτταρα να εισβάλουν στους ιστούς. Στα ποντίκια ο κίνδυνος π εξάπλωσης του καρκίνου τους, **αυξήθηκε κατά δύο έως τέσσερις φορές**.

«Μπορείτε να φανταστείτε ότι αν διαγνωστείτε με καρκίνο, δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε την ασθένεια, την ασφάλιση ή την οικογένειά σας. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πώς επηρεάζει το άγχος».

Το άγχος προκάλεσε επίσης **μείωση του αριθμού των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος**, όπως τα Τ κύτταρα και τα κύτταρα «φυσικοί δολοφόνοι» (NK), ενώ αύξησε τον αριθμό των ουδετερόφιλων που ταξίδευαν από την κυκλοφορία του αίματος και εισέρχονταν στους όγκους. Διαπιστώθηκε επίσης ότι η ορμόνη του στρες **κορτικοστερόνη**, προώθησε την εξάπλωση του καρκίνου και προκάλεσε βλάβες στους πνεύμονες των ποντικών. Επίσης, εναπόθεσε περισσότερη ποσότητα **φιμπρονεκτίνη**, η οποία προάγει την εισβολή των καρκινικών κυττάρων και καταστέλλουν την ανάπτυξη του καρκίνου.

Το κύριο συμπέρασμα, είναι ότι «η μείωση του στρες θα πρέπει να αποτελεί συστατικό στοιχείο της θεραπείας και της πρόληψης του

