ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ:ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ:ΓΚΟΥΛΕΤΣΑ

ΑΕΜ:0713007

**Α. Τίτλος:** «*Το στρες στην καθημερινότητα»*

**Β. Σκοπός:**

Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν καθημερινά λιγότερο ή περισσότερο άγχος, ωστόσο συνήθως καταφέρνουν με διάφορους τρόπους να το διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δυσκολίες που το προκαλούν. Κάποιες φορές όμως, όταν το άγχος που βιώνουμε γίνεται πολύ έντονο, μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την καθημερινή μας ζωή, τη διάθεση αλλά και τη σωματική μας υγεία. Συνεπώς σκοπός του προγράμματος που ακολουθεί είναι να ενημερώσει τα άτομα, αρχικά, για το στρες και τι ς επιπτώσεις που αυτό έχει στον τομέα της υγείας και να τα βοηθήσει να εντοπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητάς τους. Έπειτα σκοπός του είναι η μέτρηση των επιπέδων στρες σε ατομικό επίπεδο καθώς και εστιασμός στους τρόπους αντιμετώπισής του. Τέλος προτείνει την άσκηση ως το πιο κατάλληλο μέσο για την ελάττωσή του και παρουσιάζει αναλυτικά αντι-στρες ουσίες της διατροφής σαν όπλο εναντίον του.

**Γ. Επιμέρους στόχοι:**

* Να ενημερωθούν για το στρες και για τις επιπτώσεις του στην υγεία των ανθρώπων.
* Να εντοπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητάς τους.
* Να μετρήσουν τα επίπεδα του άγχους τους.
* Να μάθουν για τις τεχνικές αντιμετώπισής του.
* Να μυηθούν στην άσκηση για τον έλεγχο του στρες .
* Να βρούνε τις κρυμμένες αντι-στρες διατροφικές ουσίες.

**ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΚΑΙ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ**

**Δ. Τεκμηρίωση του προγράμματος:**

Ο ταχύτατος ρυθµός της ζωής, ο φόρτος εκκρεµοτήτων, οι γεµάτες ατζέντες µε δουλειές και δραστηριότητες που πρέπει να τις προλάβουµε µέσα στο 24ωρο και άλλες προσωπικές υποθέσεις αποτελούν αναμφίβολα πηγές στρες στη σύγχρονη εποχή. Σε αντιστοιχία με τις αιτίες έρχονται και οι επιπτώσεις του στην ζωή, ψυχική-σωματική-πνευματική, υγεία του ανθρώπου. Εξαιτίας αυτού, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή ,εφαρμογή και υλοποίηση αυτού του προγράμματος που θα ενημερώσει, εντοπίσει , προτείνει και τέλος αντιμετωπίσει το στρες που έχει κυριεύσει τις ζωές όλων μας.

**Ε. Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Μετά το πέρας του προγράμματος τα άτομα που το παρακολούθησαν θα είναι σε θέση να:

1. Γνωρίζουν για το στρες και για τις επιπτώσεις του στην υγεία
2. Να εντοπίζουν τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητάς τους
3. Να μετρούν τα επίπεδα του άγχους τους.
4. Να ξέρουν τις τεχνικές αντιμετώπισής του.
5. Να μυούνται στην άσκηση για τον έλεγχό του .
6. Να βρίσκουν τις κρυμμένες αντι-στρες διατροφικές ουσίες.

**ΣΤ. Περιεχόμενο του προγράμματος**

**1ο Μάθημα**

* Σκοπός: ενημέρωση για το στρες καθώς και των βλαβερών επιπτώσεών του στην υγεία συνολικά του ατόμου.

Ενημέρωση σχετικά με την έννοια του στρες και του άγχους στην σημερινή εποχή αλλά και της βαρύτητας των ασθενειών που έχουν άμεση σχέση με τις επιπλοκές του στην υγεία των ατόμων ανεξαρτήτως ηλικίας.

* Μέσα: Διάλεξη σε μορφή powerpoint με τη συνοδεία εικόνων
* Δραστηριότητα: Διανομή ενημερωτικού φυλλαδίου-αντίστοιχο με αυτά που περιέχονται στην παρουσίαση.

**2ο Μάθημα**

* Σκοπός: εντοπισμός των στρεσογόνων παραγόντων της καθημερινής σύγχρονης εποχής.

Ομιλία για την καταλυτική επίδραση εξωγενών – ενδογενών παραγόντων στην πρόκληση άγχους-στρες.

* Μέσα: παρουσίαση – ομιλία που θα αναφέρει αυτους τους παράγοντες.
* Δραστηριότητα: καταγραφή από το κάθε άτομο ξεχωριστά, περιπτώσεις και περιστάσεις της καθημερινότητας που του προκαλεί κατασταλτικό στρες.

**3ο Μάθημα**

* Σκοπός: καταμέτρηση του επιπέδου στρες

Απαραίτητο είναι το κάθε άτομο να γνωρίζει το επίπεδο του στρες στο οποίο βρίσκεται. Αυτό θα επιτευχθεί με τη συμπλήρωση εγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

* Μέσα: ομιλία επεξήγηση ερωτήσεων
* Δραστηριότητα: συμπλήρωση του τεστ και καταγραφή του σκορ που συγκέντρωσε ο κάθε συμμετέχων. Επεξήγηση των αποτελεσμάτων.

**4ο Μάθημα**

* Σκοπός: παρουσίαση τεχνικών χαλάρωσης.

Πληθώρα τεχνικών χαλάρωσης και αποδέσμευσης από το κατασταλτικό στρες που θα πρέπει να γίνουν γνωστά στο ευρύ κοινό.

* Μέσα : παρουσίαση σε power point
* Δραστηριότητα: προβολή οπτικοακουστικού υλικού και ερώτηση προς τον καθένα για το ποια τεχνική θεωρεί αποτελεσματικότερη για τον εαυτό του.

**5ο Μάθημα**

* Σκοπός: άσκηση και στρες

Μια από τις σημαντικότερες παραμέτρους για την ελάττωση και τον έλεγχο των επιπέδων στρες είναι η συμμετοχή σε άσκηση.

* Μέσα : οπτικοακουστικά, παρουσίαση διαφόρων τύπων άσκηση.
* Δραστηριότητα: συμμετοχή σε σύντομο πρόγραμμα yoga.

**6ο Μάθημα (ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ)**

* Σκοπός: η κατανάλωση αντιστρες τροφών μέσω της καθημερινής μας διατροφής.

Τροχοπέδη για την αντιμετώπιση του στρες αποτελεί η παρακολούθηση ενός πλάνου διατροφής που θα απαρτίζεται από τις ΑΝΤΙΣΤΡΕΣ τροφές

* Μέσα : παρουσίαση σε power point και προβολή οπτικού υλικού
* Περιγραφή

Άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης και διατροφικές συνήθειες αποτελούν το τρίπτυχο της επιτυχίας στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Πολλές είναι οι τροφές οι οποίες λειτουργούν ως ένα φυσικό φάρμακο στην μείωση των επιπέδων στρες στη ζωή των πολυάσχολων ατόμων. Ακολουθεί ο κατάλογος με τις εξής τροφές:

**Πού «κρύβονται» οι αντι-στρές ουσίες**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΟΥΣΙΕΣ | ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ | ΠΩΣ ΟΦΕΛΟΥΝ |
| Βιταμίνες του συμπλέγματος Β | Άπαχο κρέας, πουλερικά, όσπρια, γαλακτοκομικά, αυγά, δημητριακά ολικής άλεσης, ­ξηροί καρποί και πράσινα ­φυλλώδη λαχανικά | Το στρες «αδειάζει» τον οργανισμό από τα αποθέματα των βιταμινών Β. Γι’ αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνετε τρόφιμα που είναι καλές πηγές αυτού του συμπλέγματος βιταμινών. |
| ω-3 λιπαρά οξέα | Λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, σαρδέλα, σολομός), λιναρόσπορος, πράσινα φυλλώδη ­λαχανικά, καρύδια, γλιστρίδα | Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα ω-3 λιπαρά οξέα, πέραν της ­αντιφλεγμονώδους δράσης τους, έχει φανεί ότι προστατεύουν και την καρδιά από τις βλαβερές επιπτώσεις του στρες. |
| Τρυπτοφάνη | Άπαχο κρέας, πουλερικά και ψάρια, σοκολάτα | Είναι ένα αμινοξύ που οδηγεί στην αύξηση των επιπέδων της –σεροτονίνης, του «φυσικού ηρεμιστικού» του εγκεφάλου. |
| Μαγνήσιο | Μπανάνες, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί | Παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία τόσο του μυϊκού όσο και του νευρικού συστήματος. |
| Αντιοξειδωτικά (βιταμίνες C, E, σελήνιο, φυτοχημικά) | **Βιταμίνη C:** Ντομάτες, πιπεριές, ακτινίδια, εσπεριδοειδή, φράουλες **Βιταμίνη Ε:**Ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί, πράσινα φυλλώδη λαχανικά**Σελήνιο:**Θαλασσινά, ξηροί καρποί, δημητριακά **Φυτο­χημικά:**Καρότα, σταφύλια, ­μάνγκο, πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ | Το χρόνιο στρες αυξάνει την παραγωγή των ελεύθερων ριζών, οι οποίες «απενεργοποιούν» τα φυσικά αντιοξειδωτικά του οργα­νισμού. Αυτό σημαίνει ότι αδυνατίζει η άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος,\ γι’ αυτό και αυξάνεται η πιθανότητα να αρρωστήσει κανείς, όταν διανύει μια ιδιαίτερα στρεσογόνο περίοδο. Ενισχύστε, λοιπόν, την άμυνα του οργανισμού σας προσλαμβάνοντας αντι­οξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη Ε, το σελήνιο, και τα διάφορα φυτοχημικά, όπως τα καροτενοειδή| και τα φλαβονοειδή. |

* Δραστηριότητα : καταγραφή των τροφών από αυτές που καταναλώνει το κάθε άτομο σε καθημερινή βάση καθώς και διανομή ενημερωτικού φυλλαδίου που περιλαμβάνει αυτόν τον κατάλογο.

**Ζ. Αξιολόγηση του προγράμματος**

Η αξιολόγηση του άνωθι προγράμματος θα γίνει με την συμπλήρωση ερωτηματολογίου και με την σημείωση του σκορ που κάθε απάντηση συμπληρώνει.

Το ερωτηματολόγιο θα περιλαμβάνει ερωτήσεις για τις επιπτώσεις που είχε μια στρεσογονα κατάσταση στην προσωπική ζώη του καθενός, για τον επικρατέστερο παράγοντα στρες της καθημερινότητας, του επιπέδου στρες που βρίσκεται καθώς και εξέφραση κριτικής για τις τεχνικές χαλάρωσης ( θεωριτικά-πρακτικά και σε επίπεδο διατροφής).