

Λίγα λόγια για το πρόγραμμα....

Τι είναι η Τεχνική της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας (ΤΠΑ);

Η ΤΠΑ είναι μία επιστημονική καινοτόμος ολιστική μη φαρμακευτική τεχνική «γνωσιακής αναδόμησης» Στηριγμένη στη νέα αντίληψη της Υγείας «Ιατρική του τρόπου ζωής (life style Medicine). **Στηρίζεται στις αρχές της Πυθαγορείου φιλοσοφίας οι οποίες έχουν επικαιροποιηθεί και προσαρμοστεί στο σήμερα.** Ενδυναμώνει την **μνήμη, την αυτογνωσία τον αυτοέλεγχο** και αυξάνει το συνολικό αίσθημα ικανοποίησης και ευεξίας από τη ζωή. Εφαρμόζεται στους μεγάλους και στα παιδιά τα οποία βοηθάει να αυξήσουν την **ακαδημαϊκή τους Επίδοση και να εγκαταστήσουν υγιεινές Συμπεριφορές.** Έχουν γίνει πολλές έρευνες τα αποτελέσματα των οποίων έχουν Δημοσιευτεί σε έγκριτα Επιστημονικά περιοδικά .

Πως λειτουργεί η τεχνική;

Η τεχνική ενεργοποιεί την διαδικασία της ενδοσκόπησης, που επιτρέπει στο ίδιο το άτομο να εκτιμήσει, να ανταμείψει ή να επικρίνει τις πράξεις του (Πυθαγόρας), ανεξάρτητα από τις τοξικές συνέπειες του στρεσογόνου γεγονότος και του αρνητικού συναισθήματος που αλλοιώνουν τη σκέψη και τις επιλογές. Συνολικά, η ΤΠΑ αποθαρρύνει το άτομο να λειτουργεί αυτόματα και απερίσκεπτα (π.χ κατανάλωση γρήγορου φαγητού, κάπνισμα, προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις κτλ) **(το αυτόματο όν Πυθαγόρας)** και προωθεί ένα τρόπο ζωής με νόημα και ανταποδοτικότητα. Η Αλλαγή αυτή του τρόπου ζωής, **του σκεπτόμενου όντος και μείωσης του στρες βοηθάει στην αντιστροφή της βιολογικής Ηλικίας**



Επικοινωνία

Για τη συμμετοχή σας στο Πρόγραμμα

Πυθαγόρειος Ακαδημία Επιστημών και αξιών
<Διεθνές κέντρο επιστήμης του στρες και προαγωγής υγείας>

Ιπ.Ζαίμη Καρλόβασι Σάμος

Τηλ. Επικοινωνίας:22730 35878/
6982482951

E-mail: info@pythagoreanacademia.org

Website: www.pythagoreanacademia.org

Προγράμματα

Ατομικά/ομαδικά/οικογενειακά

Προγράμματα διάρκειας, 4 ημερών, 1, 2
η 3 εβδομάδων με διαδικτυακή συνέχεια.



**«Πρόγραμμα
Πυθαγορείου
Αυτογνωσίας για
διαχείριση του στρες,
Αντιστροφή Βιολογικής
Ηλικίας βελτίωση
μνήμης και ευεξία»**

**ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΟΣ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΚΑΙ ΑΞΙΩΝ**

Βιολογική Ηλικία

Γίνεται έλεγχος ειδικών βιοδεικτών οι οποίοι είναι οι κύριοι μηχανισμοί της κυτταρικής γήρανσης πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα και γίνεται η εκμάθηση της τεχνικής για την αντιστροφή της. π.χ ένας που έχει χρονολογική ηλικία 40 ετών μπορεί στη βιολογική Ηλικία να είναι 55 η ένας 55 ετών να είναι 40 .

Τι την επιβαρύνει.

Ο κύριος παράγοντας είναι **το στρες το άγχος η κατάθλιψη** και ο **ανθυγιεινός τρόπος ζωής** (διατροφή άσκηση ύπνος). Η διαχείριση του Στρες μέσα από την χρήση τεκμηριωμένων επιστημονικών μεθόδων μη φαρμακευτικών (**όπως το ολιστικό πρόγραμμα της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας**) στοχεύει στην ανάπτυξη **νέων δεξιοτήτων** και στην **ενδυνάμωση** των ατόμων, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν επιτυχώς τις προκλήσεις της καθημερινότητας και να έχουν την ικανότητα να ελέγχουν τον εαυτό τους, την υγεία αλλά και το περιβάλλον τους.



Μετρήσεις

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά, μέτρηση ενδοσπληχνικού λίπους.

Ερωτηματολόγια αυτοαναφορών:
[μέτρηση ατομικών επιπέδων: τρόπου ζωής, στρες, άγχους, κατάθλιψης, κέντρο ελέγχου της υγείας, ποιότητας ύπνου, δεικτών ψυχικής και σωματικής κόπωσης.]

Ορθή μέτρηση αρτηριακής πίεσης. Μέτρηση μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού με την χρήση μηχανήματος βιοανάδρασης (biofeedback).

Μέτρηση γνωστικών λειτουργιών και μνήμης.

Έλεγχος ειδικών βιοδεικτών όπως:

- ☐ Κορτιζόλη τρίχας
- ☐ Μήκος τελομερών (οι κύριοι μηχανισμοί ρύθμισης της κυτταρικής γήρανσης και προσδιορισμός της πραγματικής ηλικίας έναντι της χρονολογικής).
- ☐ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα οφέλη της ΤΠΑ

- ✓ Αντιστροφή βιολογικής Ηλικίας
- ✓ Μείωση του στρες του άγχους
- ✓ Βελτίωση ανθυγιεινής συμπεριφοράς μείωση της παχυσαρκίας, μείωση της υπέρτασης.
- ✓ Μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- ✓ Βελτίωση Ύπνου
- ✓ Βελτίωση γνωστικών λειτουργιών & μνήμης
- ✓ Μείωση τύψεων & ενοχών
- ✓ Βελτίωση της αυτοεικόνας
- ✓ Αύξηση της αυτοπεποίθησης & αυτοεκτίμησης
- ✓ Αυτοέλεγχος/έλεγχος πάνω στη ζωή
- ✓ Βελτίωση & τοποθέτηση ορίων στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- ✓ Ευεξία & καλύτερη υγεία

Επιστημονικά υπεύθυνοι του προγράμματος: Κυρία Χριστίνα Δαρβίρη - Κύριος Γεώργιος Χρούσος. Ιδρυτές και καθηγητές Του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών <Η Επιστήμη του στρες και η Προαγωγή της Υγείας > της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (www.stressmaster.med.uoa.gr)

Το πρόγραμμα διδάσκεται από τους **παραπάνω καθηγητές** και οι μετρήσεις γίνονται από εξειδικευμένους Επιστήμονες του στρες .

Οι παραπάνω καθηγητές έχουν σημαντικές διακρίσεις, τόσο σε ακαδημαϊκό, ερευνητικό, όσο και σε κλινικό επίπεδο, μέσα στη διεθνή και Ελληνική ακαδημαϊκή κοινότητα.

<https://hub.uoa.gr/chroussos-2023->

[transatlantic-alliance-award/](https://hub.uoa.gr/chroussos-2023-transatlantic-alliance-award/)

<https://www.researchgate.net/profile/Christina-Darviri>

Πρόεδρος
Δρ. Χριστίνα Δαρβίρη, Καθηγήτρια

Επίτιμος πρόεδρος Δρ. Γεώργιος Χρούσος, Καθηγητής.

Ιδρυτές και Καθηγητές του ΜΠΣ « Η Επιστήμη του Στρες & η Προαγωγή της Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών