

# Καταπολεμούν το στρες με «όπλο» την πυθαγόρεια φιλοσοφία

Πρωτοποριακή μέθοδος που συνδυάζει τη σύγχρονη ιατρική και την αρχαία τεχνική εφαρμόζεται με επιτυχία από Έλληνες με επικεφαλής τους Γεώργιο Χρούσο και Χριστίνα Δαρβίρη!

Από τον **Παναγιώτη Λιάκο**  
pliakos@dimokratianews.gr

**Ο**ι στατιστικές λένε ότι περίπου το 70% των ασθενειών που ταλαιπωρούν τον πληθυσμό του πλανήτη έχει άμεση σχέση με το στρες. Διαβήτης, άγχος, υπέρταση, κατάθλιψη, αυτοάνοσα νοσήματα (όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας), καρδιαγγειακά κ.ά. είναι απότοκα του εντελώς εσφαλμένου τρόπου ζωής που έχουν επιβάλει οι συνθήκες της υλιστικής φρενίτιδας και του πνευματικού αποπροσανατολισμού των σύγχρονων κοινωνιών και σχετίζονται με το έντονο στρες, το οποίο βιώνουν οι πολίτες κατά τη διάρκεια του «κυνηγίου» του επιούσιου, της καταξίωσης και της... ευτυχίας. Η απόλυτη ειρήνη: Να δυστυχείς προσπαθώντας να ευτυχίσσεις! Τα όπλα για να καταπολεμηθεί αυτό το μείζον πρόβλημα υπάρχουν και είναι αποτελεσματικά. Ερευνητές, με επικεφαλής του καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών Γεώργιο Χρούσο και Χριστίνα Δαρβίρη ([www.stressmaster.med.uoa.gr](http://www.stressmaster.med.uoa.gr)), δημιούργησαν μια νέα τεχνική με τίτλο «Πυθαγόρειος αυτογνωσία για διαχείριση του στρες, βελτίωση μνήμης και ευεξία».

Η εφαρμογή της γίνεται σε συνεργασία με την Επιστημονική Εταιρία Ελέγχου του Στρες και Προαγωγής της Υγείας (πληροφορίες για το πρόγραμμα μπορεί να διαβάσει κάποιος στην ιστοσελίδα [www.stressociety.gr](http://www.stressociety.gr)). Η εν εξελίξει έρευνα, που ήδη καταγράφει σημαντικά θετικά αποτελέσματα, εφαρμόζεται σε πολλές διαφορετικές ομάδες ασθενών, αλλά και σε υγιείς ανθρώπους, αποσκοπώντας να συμβάλει στη μείωση του στρες και τη βελτίωση της υγείας στη χώρα μας, στην οποία, λόγω της οικονομικής κρίσης, έχουν αυξηθεί τα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα, που σχετίζονται με τον ανθυγιεινό σύγχρονο τρόπο ζωής και με το στρες που συνεπάγεται. Η συζήτηση που ακολουθεί με τη Χριστίνα Δαρβίρη, καθηγήτρια Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας, η οποία τα τελευταία οκτώ χρόνια ασχολείται με τη διδασκαλία και την έρευνα στο στρες, τις επιδράσεις του στην υγεία και την αντιμετώπισή του, είναι διαφορετική τόσο για τον τρόπο προσβολής του ανθρώπινου οργανισμού από αυτό όσο και για τα εξαιρετικά οφέλη που μπορεί να αποκομίσει οποιοσδήποτε θελήσει να παρακολουθήσει αυτό το πρόγραμμα, εντάσσοντας την πυθαγόρεια φιλοσοφία στην καθημερινότητά του και ακολουθώντας τις συμβουλές των κορυφαίων γιατρών, επιστημόνων υγείας και επιστημόνων του στρες, που σχεδίασαν αυτή την πρωτοποριακή τεχνική.

## Οι αλλαγές σε ψυχική υγεία και τρόπο ζωής

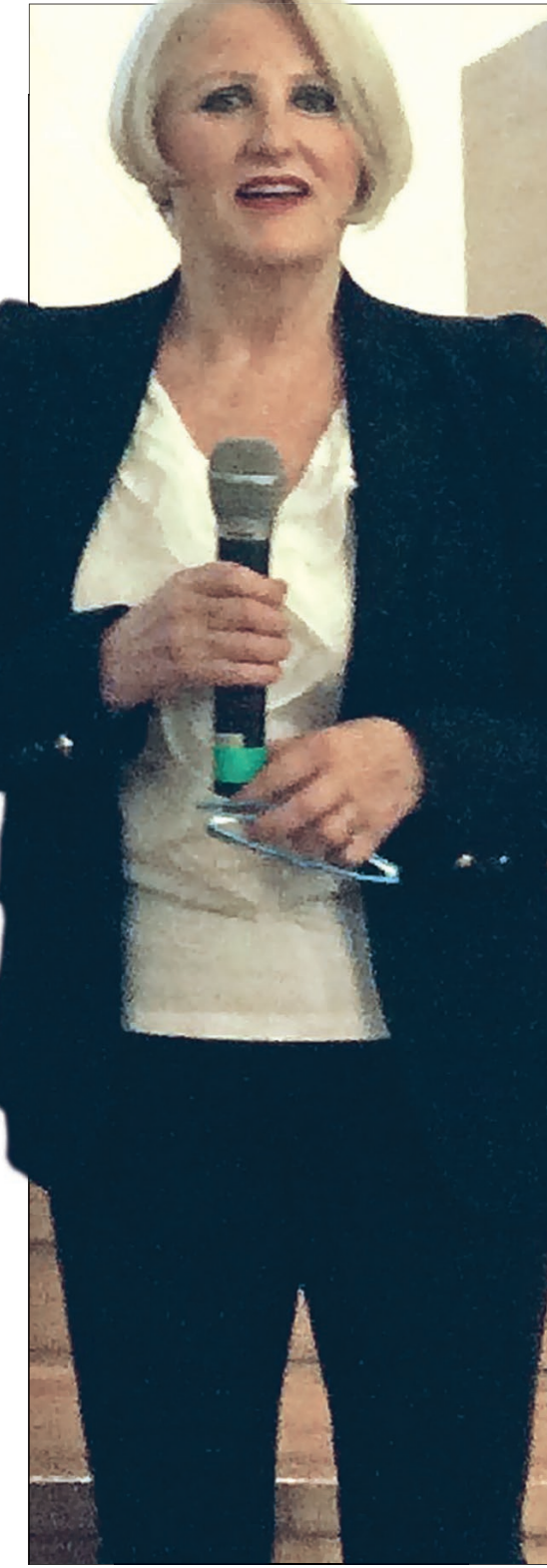
**Ποια είναι τα βασικά προβλήματα που μπορεί να ξεπεράσει κάποιος εφαρμόζοντας την πυθαγόρεια αυτογνωσία;**  
**Ηδη αναφέρθηκε ότι τα πρώτα ερευνητικά δεδομένα μάς έδειξαν ότι υπήρξαν οφέλη τόσο για την ψυχική υγεία όσο και για τη νοητική κατάσταση του ατόμου και τον υγιεινό τρόπο ζωής του. Αυτά τα πρωτογενή αποτελέσματα επικυρώνουν την πολύπλευρη αξία της μεθόδου.**

**Οι πρώτες ενδείξεις για τη σωματική υγεία των ασθενών που μελετήθηκαν ήταν επίσης θετικές. Για παράδειγμα, ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας ανέφεραν σημαντικά μειωμένη κόπωση - ένα χαρακτηριστικό σύμπτωμα της νόσου. Θα απαιτηθούν περισσότερες μελέτες, μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και αντικειμενικότερες μετρήσεις στο μέλλον για τη διαπίστωση των ωφελειών σε σωματικό επίπεδο.**

**Σε κάθε περίπτωση, οι ποιοτικά καταγεγραμμένες εμπειρίες των ατόμων που εφαρμόζουν τη μέθοδο υποδηλώνουν οφέλη σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητάς τους. Πολλά άτομα ανέφεραν την εργασιακή κατάσταση ή απόδοσή τους, άλλα κατάφεραν να κάνουν στρατηγικές οικογενειακές ή διαπροσωπικές επilogές, που δεν ήταν σε θέση να κάνουν παλαιότερα (π.χ. ένα διαζύγιο ή έναν γάμο) κ.λπ.**

**Η δική μας εντύπωση είναι ότι τα άτομα έμαθαν να «ακούν» περισσότερο τον εαυτό τους, να εξελίσσονται ως άνθρωποι και ως νοήματα όντα, και κυρίως έμαθαν να βάζουν υγιή όρια στον εαυτό τους και στους άλλους.**

**Ομάδες υγιών ανθρώπων αυτή τη στιγμή συμμετέχουν με πολύ ενθουσιασμό και σημαντικά οφέλη σε ερευνητικά παρεμβατικά προγράμματα, όπως και ομάδες πληθυσμού με ειδικά προβλήματα και νοσήματα.**



Η Χριστίνα Δαρβίρη

## Η αντίδραση του οργανισμού που ευθύνεται περίπου για το 70% των σύγχρονων ασθενειών

**Τι είναι το στρες; Πώς ορίζεται; Ποιες είναι οι επιπτώσεις του στην υγεία;**  
 Παρά το γεγονός ότι η λέξη «στρες» βρίσκεται στο καθημερινό λεξιλόγιο των περισσότερων ανθρώπων, η επιστημονική αλήθεια για το τι είναι στρες είναι λιγότερο διαδεδομένη. Το στρες είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε καταστάσεις απειλής ή θεωρούμενης απειλής (π.χ. μια απόλεια, ένα ατύχημα, ένας διαπληκτικός στον δρόμο). Πλέον γνωρίζουμε ότι υπάρχει το σύστημα του στρες, το κέντρο του οποίου εδράζεται στον εγκέφαλο. Από εκεί εννοχρηματοποιούνται συμπεριφορικές και βιολογικές λειτουργίες, που αποσκοπούν στην προσαρμογή του οργανισμού στη νέα «καπιλική» κατάσταση και οι οποίες συνυποτελούν τη λεγόμενη «αντίδραση προσαρμογής του στρες».

Αν και το στρες θεωρείται από πολλούς κάτι «κακό», εντούτοις αποτελεί έναν προσαρμοστικό μηχανισμό που αναπτύχθηκε κατά την εξέλιξη του είδους και ενόψει την επιβίωση του ανθρώπου απέναντι στις απειλές του πρωτόγονου περιβάλλοντος. Παρ' όλα αυτά, στις σύγχρονες κοινωνίες οι περιορισμένοι χρόνοι φυσικής περιβαλλοντικές απειλές έχουν ως επί το

πλείστον αντικατασταθεί από άλλες, χρόνιες, που αφορούν την εργασία μας, την οικονομική επιβίωσή μας, τις διαπροσωπικές σχέσεις μας, την κοινωνική θέση μας, την οικογένεια κ.ά.

Αυτοί οι σύγχρονοι παράγοντες στρες είναι σαφώς πιο πολύπλοκοι, μικρότεροι σε ένταση, έχουν μεγαλύτερη διάρκεια, αλλάζουν πολλές φορές τα χαρακτηριστικά τους και σίγουρα εκλαμβάνονται διαφορετικά από κάθε άτομο. Εδώ υπεισέρχεται η έννοια του «αντιλαμβανόμενου στρες». Κάθε άτομο βιώνει μια τέτοια απειλή (π.χ. ανεργία) με διαφορετική ένταση και διάρκεια, ανάλογα με τους ψυχικούς και τους φυσικούς πόρους που έχει διαθέσιμους για να την αντιμετωπίσει κάθε φορά. Σε άτομα στα οποία η αντίδραση του στρες είναι έντονη ή/και παρατεταμένη μπορεί να προκύψει το λεγόμενο «κρόνιο δυσπροσαρμοστικό» ή «κακό» στρες (distress).

Το «κακό» στρες είναι εκείνο που τελικά προκαλεί προβλήματα στην ψυχική, στην πνευματική και τη σωματική υγεία του ατόμου. Περίπου το 70% των σύγχρονων ασθενειών σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με το στρες. Σήμερα υπάρχει πλήθος ερευνητών που μας παρέχουν ισχυρές ενδείξεις

ότι το στρες συνδέεται με σοβαρές σωματικές ασθένειες, όπως η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα αυτοάνοσα νοσήματα (π.χ. η σκλήρυνση κατά πλάκας), οι κεφαλαλγίες, το ευερέθιστο έντερο, και με ψυχικές ασθένειες, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μετατραυματική διαταραχή του στρες κ.ά. Ταυτόχρονα, το στρες και η αναπολεοματική διαχείρισή του φαίνεται ότι πυροδοτούν την υποθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής άσκησης - συμπεριφορές και συνήθειες που σχετίζονται με τα σημαντικότερα σύγχρονα νοσήματα. Συνεπώς, όσο και να προσπαθούμε να βελτιώσουμε αυτές τις συμπεριφορές, αν δεν αντιμετωπίσουμε πρωτίστως το στρες, κάθε προσπάθεια πρόληψης ή διακοπής τους κινδυνεύει να αποτύχει.

**Πώς ερμηνεύατε τη χρήση της πυθαγόρειας φιλοσοφίας για την καταπολέμησή του;**  
 Τα ευρήματα και η εμπειρία όλων των σύγχρονων ερευνητών καταδεικνύουν ως πιο αποτελεσματικές τις νοητικές μεθόδους όπου το άτομο αυξάνει την κυριαρ-

## Ενθουσιασμός στις ΗΠΑ από ερευνητές

**Ποια είναι η υποδοχή της πυθαγόρειας αυτογνωσίας από το κοινό; Οι Έλληνες και οι ξένοι συνάδελφοί σας πώς την αντιμετωπίζουν;**  
**Σε καθετί καινοτόμο υπάρχει σκεπτικισμός. Και εμείς οι ίδιοι ήμασταν πολύ προβληματισμένοι στην αρχή. Η πράξη ευτυχώς μείωσε τις αρχικές ανησυχίες και επέτρεψε χρήσιμες βελτιωτικές προσαρμογές.**

**Πιστεύουμε ότι το κοινό είναι έτοιμο να δεχθεί κάτι που προέρχεται από τις ίδιες τις ρίζες του. Οι ξένοι συνάδελφοί μας στην Αμερική, όπου πρωτοπαρουσιάστηκαν οι έρευνές μας, έδειξαν ενθουσιασμό και μας παρότρυναν να συνεχίσουμε. Όλη η ομάδα, με τη συνεργασία πολλών ειδικών, είναι ανοιχτή στην κριτική και σε προτάσεις για τη βελτίωση της μεθόδου.**

χία και τον έλεγχο στην καθημερινότητά του, ενισχύει την αυτογνωσία του και μαθαίνει να αντιμετωπίζει τις καθημερινές προκλήσεις.

Με άλλα λόγια, οι μέθοδοι που βοηθούν το άτομο να καταβαίνει σε βάθος τον εαυτό του και να κατατάξει με το πνευματική θεώρηση της ζωής είναι οι πιο αποτελεσματικές. Εδώ είναι που έρχεται η πυθαγόρεια φιλοσοφία. Ο πυθαγορισμός μέσα από τις διδασχές του, αλλά και μέσα από τη λειτουργία των σχολών πυθαγορισμού στην αρχαιότητα αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα νοητικών μεθόδων αύξησης της αυτογνωσίας, συλλογικής θεώρησης της ζωής, εσωτερικής αρμονίας και, σε τελική ανάλυση, διαχείρισης του στρες και προαγωγής της υγείας.

Στόχοι μας, λοιπόν, εδώ και πολλούς μήνες ήταν η ανάδειξη του πυθαγορισμού, αλλά και η μεταφορά της φιλοσοφίας του στη σύγχρονη κοινωνία μέσα από τη μέθοδο που αναπτύξαμε. Ήταν ένα εξαιρετικά δύσκολο έργο, αφού στην πραγματικότητα ήταν ένα στοίχημα το να φέρουμε σε επαφή δύο τελείως διαφορετικούς κόσμους, τον αρχαίο με τον σύγχρονο.

## Τα σημεία «κλειδιά» της διαδικασίας και ποια οφέλη θα αποκομίσουμε

**Σε τι διαφέρει η μέθοδος από άλλες παρόμοιες; Τι κάνει τον πυθαγορισμό να ξεχωρίζει;**

Αν κανείς συγκρίνει τη μέθοδο που προτείνουμε με άλλες γνωστές μεθόδους διαχείρισης του στρες που χρησιμοποιούνται σήμερα, πολύ εύκολα θα καταλάβει ότι αποτελεί την κορωνίδα των νοητικών τεχνικών. Αντίθετα με άλλες τεχνικές, η μέθοδος αυτή δεν χρησιμοποιεί κάποιο νοητικό τρικ ή κόλπο (π.χ. επικέντρωση στην αναπνοή ή σε λέξεις) προκειμένου να επιτύχει τον σκοπό της. Η μέθοδος ενθαρρύνει το άτομο να αξιολογήσει και να τροποποιήσει τον τρόπο ζωής του, τις σχέσεις του, τη συμπεριφορά του, χρησιμοποιώντας την κρίση ενός «εσωτερικού παρατηρητή» που όλοι έχουμε μέσα μας. Αυτή είναι μια βασική διαφορά από άλλες τεχνικές, που επικεντρώνονται κυρίως στο συναίσθημα και στην επίτευξη της χαλάρωσης. Σε αυτή την τεχνική η σκέψη και το συναίσθημα συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν.

Χωρίς να μπορούμε σε ιδιαίτερες λεπτομέρειες, θα λέγαμε ότι τα σημεία-κλειδιά της διαδικασίας επιπρόσθετος αυτού του «παρατηρητή» είναι η επικέντρωση στην εσωτερική συνείδηση, η νοητική συγκέντρωση και η μνήμη, ενώ εξαιρετικά σημαντική είναι η τακτικότητα εφαρμογής της μεθόδου οδήγησε σε βελτίωση των επιπέδων στρες, άγχους και κατάθλιψης, τα άτομα υποθέτησαν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, ενώ βελτίωσαν επίσης την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν το καθημερινό τους. Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν επίσης το ότι υπήρξαν οφέλη στη γνωστική λειτουργία όλων των ασθενών, σε τμήμα όπως η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, η μνήμη και η οπτικοχωρική αντίληψη.

Τέλος, με ιδιαίτερη χαρά διαπιστώσαμε ότι η μεθοδος μας ήταν πλήρως εφαρμόσιμη και οι ασθενείς ήταν ιδιαίτερα χαρούμενοι που συμμετείχαν.

**Είναι εύκολο να ακολουθήσει κάποιος αυτόν τον δρόμο ή θα πρέπει να έχει λυμένα τα οικονομικά προβλήματα του και άφθονο χρόνο στη διάθεσή του;**

Αντιθέτως, αναμένουμε ότι, μέσα από τον δρόμο που προτείνουμε, το άτομο θα είναι ευκολότερο να αντιμετωπίσει οικονομικούς προβλήματα ή να αυξήσει τον ελεύθερο χρόνο του. Είμαστε πεπεισμένοι -αλλά αποτελεί ίσως και εμπειρία πολλών συνανθρώπων μας- ότι η ενέργεια, ο χρόνος και οι υλικοί πόροι μας συχνά οπταλιούνται σε ανώφε-

λες πρακτικές της καθημερινότητας. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε καταστρεπτικές συνήθειες που υποσκάπτουν το ενεργητικό μας και τις δυνατότητές μας, απομακρυνόντάς μας από τον ίδιο μας τον εαυτό. Πολλές φορές μεταξύ μας ονομάζουμε τον σύγχρονο άνθρωπο «αυτόματον». Μέσα από αυτή τη μέθοδο ενδυναμώνουμε το άτομο, το φέρνουμε κοντά στον εαυτό του και βελτιώνουμε την ικανότητά του να διαχειρίζεται καλύτερα τον εαυτό του και τις προσωπικές υποθέσεις του.

Τέλος, θα πρέπει να ειπωθεί ότι η αρχική εκπαίδευση στην τεχνική διαρκεί μόνο λίγες εβδομάδες - απειροελάχιστο χρονικό διάστημα, αν σκεφτεί κανείς ότι το άτομο θα εξοπλιστεί με ένα προσωπικό εφόδιο για όλη τη ζωή.

**Ποια είναι έως τώρα τα αποτελέσματα των ερευνών σας;**

Η έρευνα είναι εν εξελίξει και τα πρώτα αποτελέσματα έχουν προκύψει από μελέτες, πρότον, σε υγιείς ανθρώπους, με πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη μείωση του στρες, στη βελτίωση του υγιεινού τρόπου ζωής, του ύπνου κ.λπ., και, δεύτερον, σε ασθενείς με ήπια γνωστική έκπτωση, ένα πρόδρομο στάδιο της κλινικά έκδηλης άνοιας (κυρίως τύπου Άλτσχάιμερ), καθώς και σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας.

Σε όλους αυτούς τους ασθενείς, τα αποτελέσματα μας εξέπληξαν. Τρεις μήνες καθημερινής εφαρμογής της μεθόδου οδήγησε σε βελτίωση των επιπέδων στρες, άγχους και κατάθλιψης, τα άτομα υποθέτησαν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, ενώ βελτίωσαν επίσης την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν το καθημερινό τους. Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν επίσης το ότι υπήρξαν οφέλη στη γνωστική λειτουργία όλων των ασθενών, σε τμήμα όπως η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, η μνήμη και η οπτικοχωρική αντίληψη.

Τέλος, με ιδιαίτερη χαρά διαπιστώσαμε ότι η μεθοδος μας ήταν πλήρως εφαρμόσιμη και οι ασθενείς ήταν ιδιαίτερα χαρούμενοι που συμμετείχαν.



Το άγαλμα του Πυθαγόρα στη Σάμο