

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Ερευνες στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας έχουν εξαγάγει ενδιαφέροντα συμπεράσματα για τη σημασία του θετικού τρόπου ζωής στην επίτευξη της ευτυχίας. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι οι δραστηριότητες φέρνουν περισσότερη ευτυχία απ' ό,τι τα υλικά αγαθά. Μελέτη με συμμετοχή εκατόν πενήντα νέων ενηλίκων έδειξε ότι όταν τους ζητήθηκε να βάλουν «βαθμό ευτυχίας» σε αγορές που ήλπιζαν ότι θα είναι ευχάριστες βαθμολόγησαν υψηλότερα αγορές εμπειρίας (π.χ. ταξίδια, γεύματα κ.λπ.) παρά αντικείμενα.

Τα παραπάνω επισημαίνουν στα «Επίκαιρα» οι ψυχολόγοι Υγείας Δρ. Ειρήνη Μανάρια, BA, MSc, PhD, και Άννα Χατζηδημητρίου, BA, MSc, CPsychol, τονίζοντας πως μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι το να είναι κανείς πλούσιος δεν αυξάνει την πιθανότητα να είναι πιο ευχαριστημένος από άλλους

ανθρώπους – φυσικά, υπό την προϋπόθεση ότι μιλάμε για εισοδήματα πάνω από το όριο της φτώχειας. Επιπλέον, ξέρουμε ότι οι άνθρωποι που βιώνουν την ευγνωμοσύνη είναι πιο πιθανό να είναι υγιείς και να έχουν μεγαλύτερη αίσθηση ευημερίας. Τέλος, έχει βρεθεί ότι η αισιοδοξία μειώνει τον κίνδυνο σωματικής και συναισθηματικής ασθένειας.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η θετική ψυχολογία δεν είναι συνώνυμη της θετικής σκέψης. Η θετική σκέψη θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως χαλαρή αισιοδοξία, η οποία μπορεί να αποδειχτεί χρήσιμη σε κάποιες καταστάσεις, οι ειδικοί στη Θετική Ψυχολογία πιστεύουν, ωστόσο, ότι υπάρχουν φορές που μια ρεαλιστική ή ακόμα και αρνητική άποψη για μια κατάσταση θα μπορούσε να είναι πιο χρήσιμη από μια μη ρεαλιστική θετική σκέψη. Η θετική σκέψη είναι ένα μόνο από τα πολλά εργαλεία της

Θετικής Ψυχολογίας στην αναζήτηση της ευτυχίας.

Σεμινάρια-manual... ευτυχίας!

«Υπάρχουν, πάντως, πρακτικές», μας αναφέρουν οι κυρίες Μανάρια και Χατζηδημητρίου, «που βοηθούν στην αύξηση των επιπέδων ευτυχίας και μπορούν να εφαρμοστούν από τον καθένα χωρίς καθόλου κόστος» και εξηγούν: «Για παράδειγμα, ακόμα κι όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, ψάξτε για κάτι για το οποίο αξίζει να είστε ευγνώμονες. Επίσης, επιτρέψτε στον εαυτό σας λίγο χρόνο να απολαύσει ό,τι του αρέσει. Προσπαθήστε ακόμη να βρείτε τα θετικά στοιχεία στην καθημερινότητά σας. Ακόμη, κάθε βράδυ σημειώστε τρία καλά πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της μέρας. Καταφέρατε να βγάλετε μια πολύ δύσκολη μέρα; Μιλήσατε με κάποιον φίλο μετά από καιρό; Είχατε μια όμορφη στιγμή με τον σύντροφό σας; Σημειώστε το! Στο τέλος θα αρχίσετε να παρατηρείτε τα θετικά πράγματα. Θα αλλάξετε!» λένε.

Στα βιωματικά σεμινάρια Θετικής Ψυχολογίας (www.medical-psychology.gr) μπορείτε να διδαχθείτε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης για την καθημερινότητα αλλά και να οπλιστείτε ψυχικά με πρακτικές τεχνικές και γνώσεις ώστε να βελτιώσετε τα θετικά συναισθήματα και την ευτυχία που βιώνετε. Στο πλαίσιο των σεμιναρίων δοκιμάζουμε να κατευθύνουμε τη δύναμη του μυαλού μας για να μεγιστοποιούμε την απόλαυση που μπορούμε να νιώσουμε από μικρά πράγματα και να διώχνουμε την αίσθηση του ανικανοποίητου από μέσα μας:

- *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία και την έννοια της ευτυχίας.* Τα δυνατά χαρακτηριστικά μου και η λειτουργία τους.
- *Μαθαίνω να αναγνωρίζω και να αποφεύγω τον αρνητισμό.* Καλλιεργώ την ευχαρίστηση και το νόημα στη ζωή μου.
- *Ανακαλύπτω τη δύναμη των θετικών συναισθημάτων.* Καλλιεργώ την ευγνωμοσύνη, την αισιοδοξία και την ελπίδα.
- *«Γεύομαι» τα θετικά μου συναισθήματα.* Τεχνικές για την απόλαυση της χαράς.
- *Μαθαίνω να θέτω ρεαλιστικούς στόχους.* Αποφεύγω τις παγίδες του μυαλού, π.χ. την τελειομανία.
- *Κάνω στον εαυτό μου το καλύτερο δώρο: το δώρο του χρόνου και πώς να τον απολαμβάνω – η γιορτή της Θετικής Ψυχολογίας!* ■

Δωρεάν ημερίδα για τον νεανικό διαβήτη



Ημερίδα ενημέρωσης και εκπαίδευσης με θέμα «*Μαθαίνω για τον Νεανικό Διαβήτη (Ινσουλινοεξαρτώμενο, Τύπου 1)*» διοργανώνει το Σάββατο 7 Φεβρουαρίου η Κάρτα Διαβήτη σε συνεργασία με το ΙΑΣΩ General στο αμφιθέατρο του ΙΑΣΩ General (Λεωφόρος Μεσογείων 264, Χολαργός) στις 17:00-19:00. Ομιλητές θα είναι ο Αντώνιος Λέπυρας, παθολόγος - διαβητολόγος, διευθυντής Παθολογικής - Διαβητολογικής Κλινικής του ΙΑΣΩ GENERAL, και η Χριστίνα Βλαχοπούλου, ψυχοθεραπεύτρια - συμβουλευτική ψυχολόγος BSc, MSc. Η ημερίδα, η συμμετοχή στην οποία είναι δωρεάν, απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και σκοπό έχει την ενημέρωση πάνω στον νεανικό διαβήτη και την αντιμετώπιση έκτακτων επιπλοκών μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας. Στον χώρο θα πραγματοποιηθούν επίσης δωρεάν μετρήσεις σακχάρου από την Bayer Hellas. Λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων, θα ήταν χρήσιμη η δήλωση συμμετοχής μέσω e-mail (info@kartadiaviti.gr) ή αποστολή fax (στο 210 6520082), όπου θα αναγράφονται ονοματεπώνυμο και τηλέφωνο επικοινωνίας.

05/02-11/02/15

Έγκριση θεραπείας για την ηπατίτιδα C



Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων χορήγησε άδεια κυκλοφορίας στη λαμβανόμενη αποκλειστικά από το στόμα, σύντομης διάρκειας, χωρίς ιντερφερόνη θεραπεία που συνίσταται στο VIEKIRAX® (δισκία ομπιτασβίρης/παριταπρεβίρης/ριτοναβίρης) και το EXVIERA® (δισκία ντασαμπουβίρης). Η θεραπεία εγκρίθηκε με ή χωρίς ριμπαβιρίνη (RBV) για ασθενείς με ή χωρίς χρόνια λοίμωξη από τον ιό της ηπατίτιδας C (HCV) γονότυπου 1 (GT1), συμπεριλαμβανομένων όσων πα-

ρουσιάζουν αντιρροπούμενη κίρρωση του ήπατος, συλλοίμωξη με HIV-1, ασθενών που λαμβάνουν θεραπεία υποκατάστασης οπιοειδών και ασθενών που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση ήπατος. Επιπλέον, το VIEKIRAX® έχει εγκριθεί για χρήση με RBV σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα C γονότυπου 4 (GT4). Περίπου εννέα εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν στην Ευρώπη από χρόνια ηπατίτιδα C, μια νόσο που αποτελεί την κύρια αιτία ηπατοκυτταρικού καρκίνου και μεταμόσχευσης ήπατος.

Βράβευση της καθηγήτριας Ελένης Γαμαρέλλου



Σημαντική τιμητική διάκριση έλαβε η καθηγήτρια Ελένη Γαμαρέλλου, παθολόγος - λοιμωξιολόγος, διευθύντρια της ΣΤ΄ Παθολογικής Κλινικής του ΥΓΕΙΑ, κατά

τη διεξαγωγή του 19ου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Εσωτερικής Παθολογίας τον περασμένο Δεκέμβριο. Η καθηγήτρια τιμήθηκε με το 19ο Ιπποκράτειο Βραβείο, το οποίο απονέμεται σε διακεκριμένους παθολόγους ή συναφών ειδικοτήτων ιατρούς, διεθνούς εμβέλειας. Το Ιπποκράτειο Βραβείο θεσμοθετήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Εσωτερικής Παθολογίας τον Οκτώβριο του 1995, με την ευκαιρία της διεξαγωγής του 13ου Πανευρωπαϊκού Συνεδρίου Εσωτερικής Παθολογίας στην Αθήνα. Μέχρι σήμερα το βραβείο έχει απονεμηθεί δεκαοκτώ φορές σε παγκοσμίως γνωστούς Ευρωπαίους και Αμερικανούς ιατρούς.

Ερευνητικό πρόγραμμα για υγιή γήρανση

Το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται σταθερά τις τελευταίες δεκαετίες, ιδίως στις οικονομικά αναπτυγμένες χώρες. Καθώς ο αριθμός των ηλικιωμένων μεγαλώνει, η γήρανση και όλα τα θέματα που σχετίζονται με αυτή αποτελούν πλέον μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η κοινωνία διεθνώς. Ποιες είναι οι κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις της αύξησης του αριθμού των ηλικιωμένων; Ποιες είναι οι ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση και πώς μπορούν να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά; Αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που απασχόλησαν τους ερευνητές του CHANCES.

Τα αποτελέσματα του πενταετούς ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος CHANCES παρουσιάστηκαν στην Αθήνα, όπου επιστήμονες από την Ευρώπη και τις ΗΠΑ ανέλυσαν διαφορετικά θέματα υγείας που σχετίζονται με τη γήρανση, τα οποία και αποτέλεσαν αντικείμενο εκτεταμένης έρευνας στο πλαίσιο ημερίδας στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Από πλευράς CHANCES τονίζεται ότι μπορεί οι Ευρωπαίοι να ζουν περισσότερα χρόνια, η πρόκληση, ωστόσο, γι' αυτούς είναι να μπορούν ζουν χωρίς κάποια αναπηρία. Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός δεν αρκεί η ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Ένας σωστός σχεδιασμός πρόληψης, βασισμένος σε έρευνα τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, είναι εξίσου απαραίτητος.

| <http://www.epikaira.gr> | 77