

Δαρβινική Δευτέρα με θέμα το στρες

«Stress and drugs and rock'n'roll...»

Η κοινή αντίληψη για το στρες είναι αρνητική, όπως υποδηλώνει και η λέξη άγχος που χρησιμοποιούμε στη γλώσσα μας ως αντίστοιχη του στρες. Είμαστε συνεχώς εκτιθέμενοι σε πληροφορίες που τονίζουν τις βλάβες που προκαλεί το άγχος στη σωματική, νοητική και ψυχική μας υγεία. Παράλληλα, έχουμε υιοθετήσει ένα τρόπο ζωής που γίνεται καθημερινά περισσότερο στρεσογόνο. Όμως, οι νευροεπιστήμονες γνωρίζουν ότι το στρες, που χαρακτηρίζεται από την ταυτόχρονη ενεργοποίηση του νευρικού, ορμονικού και ανοσολογικού μας συστήματος, αποτελεί μια φυσιολογική διαδικασία προκειμένου να επανέλθουμε από την αλλόσταση που μας έφερε το στρεσογόνο ερέθισμα στην ισορροπία. Επομένως το στρες μπορεί να θεωρηθεί ως μια προσαρμοστική και άρα χρήσιμη ικανότητα του οργανισμού που μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε στις προκλήσεις της καθημερινότητας και να αντιμετωπίσουμε ισχυρές αρνητικές ίσως και θετικές εμπειρίες. Το ερώτημα που αναδύεται είναι τι μπορεί να κάνει ο καθένας μας ατομικά αλλά και ως κοινωνικό σύνολο ώστε να εμποδίσουμε τη συσσώρευση του αλλοστατικού φορτίου στη ζωή μας και να μετατρέψουμε τους μηχανισμούς του στρες σε εργαλεία ενίσχυσης της σωματικής και ψυχικής μας υγείας και σε δύναμη δημιουργίας. Το θέμα με τον προκλητικό τίτλο **«Stress and drugs and rock'n'roll...»** θα πραγματευτεί η **Κατερίνα Αλεξίου-Χατζάκη**, Καθηγήτρια Φαρμακολογίας στο Τμήμα Ιατρικής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, **την Δευτέρα 7/5 στις 7.30 μμ, στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης**. Θα ακολουθήσει εκτεταμένη συζήτηση. Η είσοδος είναι ελεύθερη.