



Αναπληρωτής Καθηγητής Γενετικής Ιατρική Σχολή, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Διευθυντής Διαγνωστικού Κέντρου «Κεφαλογενετική»

## Καινοτόμο Πρόγραμμα Φιλόδημος

Καλημέρα σας κυρίες και κύριοι.

Λυπάμαι που δεν μπορώ να παρευρεθώ στην τρίτη Παγκρήτια ημερίδα τουρισμού στο όμορφο Ηράκλειο και στην πανέμορφη Κρήτη. Ελπίζω να είμαι στην τέταρτη Παγκρήτια Ημερίδα του χρόνου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Λιακάκη για την πρόσκληση για να σας μιλήσω για ένα καινοτόμο ταχύρρυθμο πρόγραμμα φιλοσοφικής διαχείρισης του στρες.

Το πρόγραμμα το εφαρμόσαμε στην Ιατρική Σχολή και στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Κατ' αρχάς η σπουδαιότητα της διαχείρισης του στρες προκύπτει από την ανάγκη.

Όλοι γνωρίσαμε στην παγκόσμια κρίση της πανδημίας του κορονοϊού και την παγκόσμια κρίση ψυχολογικής πίεσης του στρες, που ένιωσαν όλοι οι άνθρωποι σε όλο τον πλανήτη.

Όμως η Ελλάδα έχει μια ιδιαιτερότητα. Οι Έλληνες αδυνατούν να διαχειριστούν το στρες, όπως φαίνεται από στοιχεία του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών του 2019. Ανάμεσα σε 140 χώρες οι Έλληνες ανακηρύχθηκαν ο πιο στρεσαρισμένος λαός του πλανήτη, σύμφωνα με τη δική τους αντίληψη.

Πιο στρεσαρισμένοι οι Έλληνες ανάμεσα σε λαούς με εμφύλια σύρραξη όπως στη Συρία, στη Λιβύη, στη Σομαλία.

Κατά συνέπεια, το στρες των Ελλήνων φαίνεται ότι βασίζεται κυρίως σε υποκειμενικές αντιλήψεις και όχι τόσο σε αντικειμενικές δυσκολίες και φαίνεται ότι οι Έλληνες δεν γνωρίζουν να διαχειρίζονται το στρες.

Μετά την κρίση του κορωνοϊού η κατάσταση είναι ακόμα χειρότερη, γιατί σύμφωνα με έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας του 2022 που έδειξε ότι αυξήθηκαν πάνω από 25% μέχρι 35% οι ψυχικές διαταραχές παγκοσμίως. Η ψυχολογία των Ελλήνων χειροτέρεψε σε βαθμό που είναι στη χειρότερη θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση περίπου 37%.

Ο ένας στους 3 Έλληνες νιώθει χρόνια στρες. Φαίνεται ακόμα άλλη μια φορά η ελληνική αδυνα-

μία διαχείρισης του στρες.

Πώς αντιμετωπίζεται το στρες; Μπορεί να αντιμετωπιστεί με μουσική, λογοτεχνία, διαλογισμό, χαλάρωση, τακτική σωματική άσκηση και ισορροπημένη διατροφή, αλλά σύμφωνα με την γνωσιακή ψυχοθεραπεία, που είναι η πιο επιτυχημένη μέθοδος που γνωρίζει η επιστήμη αντιμετώπισης του στρες, το στρες αντιμετωπίζεται ριζικά μόνο με την αλλαγή τρόπου σκέψης. Αυτό μπορεί να γίνει με ψυχοθεραπεία που είναι αποτελεσματική στο παρόν, αλλά δίνει και μια παρακαταθήκη για το μέλλον.

Μαθαίνει δηλαδή ο άνθρωπος πώς να αντιμετωπίζει το στρες κάθε φορά που του συμβαίνει.

Για αυτό τον καιρό του κορονοϊού, στην Ιατρική Σχολή και στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών δημιουργήσαμε ένα πρόγραμμα καινοτόμο, το πρόγραμμα Φιλόδημος, από τα αρχικά φιλοσοφική διαχείριση μέθοδος αντιμετώπισης οδυνηρού στρες.

Το οποίο υλοποιήθηκε από τον καθηγητή Ευάγγελο Πρωτοπαπαδάκη, καθηγητή Φιλοσοφίας, τον καθηγητή Γιώργο Χρούσο, καθηγητή Ιατρικής και εμένα Χρήστο Γιαπιτζάκη, καθηγητή Ιατρικής που ήμουν και ο εμπνευστής και ο συντονιστής όλου του προγράμματος.

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Αθηνών με χρηματοδότηση από την Περιφέρεια Αττικής. Προσφέραμε αυτό το πρόγραμμα φιλοσοφικής διαχείρισης του στρες σε 100 στελέχη της Περιφέρειας Αττικής που δούλευαν σε 55 δομές της από διάφορους δήμους της Αττικής.

Το πρόγραμμα αυτό ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένο όταν εφαρμόστηκε πιλοτικά σε 3 διαφορετικούς μήνες με στατιστικά σημαντική επιτυχία, όπως φάνηκε από την επεξεργασία ανώνυμων ερωτηματολογίων που

δώσαμε στους συμμετέχοντες στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος και όπως περιγράψαμε σε μια διεθνή δημοσίευση το 2022.

Αποδείχθηκε λοιπόν το πρόγραμμα αυτό ότι είναι στατιστικά σημαντικό και εύχρηστο, καθώς είναι ταχύρρυθμο διάρκειας ενός μηνός, αφού στοχεύει στην άμεση αντιμετώπιση του ψυχολογικού στρες που έχει προκαλέσει η πανδημία του κορονοϊού, αλλά και οποιαδήποτε κρίση θα έλεγα. Φάνηκε στην πράξη ότι το πρόγραμμα δουλεύει για τους περισσότερους συμμετέχοντες που το παρακολούθησαν.

Το πρόγραμμα Φιλόδημος είναι καινοτόμο παγκοσμίως και συνδυάζει εκείνη την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, την επικοινωνία, που συμβαδίζει με τη σύγχρονη επιστημονική γνώση και βασίζεται στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία και στον ανθρωπισμό. Αυτό το καινοτόμο πρόγραμμα ανοίγει νέους ορίζοντες στη διαχείριση του στρες που μπορεί να μάθει κάποιος άνθρωπος σε σύντομο χρονικό διάστημα. Το ταχύρρυθμο πρόγραμμα της φιλοσοφικής διαχείρισης του στρες Φιλόδημος.

Θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε στελέχη της Περιφέρειας Κρήτης, σε στελέχη τουριστικών υποδομών της Κρήτης και πιο μακροπρόθεσμα στο πλαίσιο τουριστικών πακέτων διακοπών για συνδυασμό αναψυχής και εκμάθησης αντιμετώπισης του στρες.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Θα ήθελα να και πάλι να ευχαριστήσω τον κύριο Λιακάκη και τους διοργανωτές αυτής της Παγκρήτιας Ημερίδας Τουρισμού για την τιμητική πρόσκληση και σας εύχομαι καλή διεξαγωγή αυτής της πολύ ενδιαφέρουσας ημερίδας.

Καλή σας μέρα.

Χρήστος Τραιουτζάκης

Video

