

## **Η αντιμετώπιση του στρες της οικογένειας προσφέρει ευτυχία και υγεία**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



**Το στρες που δημιουργείται και παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα στην οικογένεια έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των γονιών και των παιδιών.**

**Το οικογενειακό στρες δημιουργείται λόγω επαγγελματικών, διαπροσωπικών ή άλλων προβλημάτων.**

Οι δυσκολίες του γονικού ρόλου, η απουσία κοινωνικής στήριξης, οι οικονομικές κακουχίες, τα τραυματικά γεγονότα της ζωής (θάνατος, διαζύγιο, ασθένειες, ανεργία, δυστυχήματα, βία) είναι αιτίες υψηλών επιπέδων στρες.

Η διαπαιδαγώγηση των γονέων των παιδιών στην καταπολέμηση του στρες βοηθά στην ευτυχία της οικογένειας. Όταν η αιτία του στρες είναι πολύ σοβαρή, η καθοδήγηση από εξειδικευμένους επαγγελματίες συμβάλλει τα μέγιστα στην αποκατάσταση της οικογενειακής ηρεμίας και επιστροφής στην ομαλότητα.

[\(περισσότερα...\)](#)