

Οι κυριότερες πηγές στρες στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Είναι γενικά αποδεκτό ότι σε μια εποχή όπου οι αλλαγές είναι ραγδαίες, τόσο σε οικονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, τα επίπεδα του στρες ολοένα και αυξάνουν. Δυστυχώς, από μια τέτοια κατάσταση δεν θα μπορούσαν να μείνουν ανεπηρέαστα και τα παιδιά, τα οποία φαίνεται να αποτελούν μία ομάδα ιδιαίτερα ευπαθή και ευαίσθητη στο να εμφανίσει τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες.



Τι ακριβώς όμως είναι το στρες; Η αλήθεια είναι πως ένας και μόνο ορισμός θα ήταν δύσκολος καθώς το στρες περιλαμβάνει μια μεγάλη σειρά από αντιδράσεις του οργανισμού τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Ωστόσο, ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός του στρες είναι αυτός που έχει διατυπωθεί από τον Lazarus και τους συνεργάτες του και αναφέρει ότι το στρες προκαλείται μέσω των διαδικασιών αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός του. Κατ' επέκταση, όταν το άτομο νιώθει ότι οι διαθέσιμοι πόροι του δεν επαρκούν προκειμένου να αντεπεξέλθει στις εκάστοτε απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, αρχίζει να βιώνει έντονο στρες. ([περισσότερα...](#))