

Η αντιμετώπιση του στρες της οικογένειας προσφέρει ευτυχία και υγεία

/ [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.

[\(περισσότερα...\)](#)