

Παιδί και οικογενειακό stress

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Το ψυχικό στρες που ελλοχεύει σε μία οικογένεια μπορεί να επηρεάζει αρνητικά τη σωματική υγεία των παιδιών και να τα καθιστά πιο ευάλωτα σε διάφορες ασθένειες.

Είναι καλό οι γονείς να γνωρίζουν ότι το δικό τους στρες μπορεί να βλάπτει σωματικά όχι μόνο τους ίδιους αλλά και τα παιδιά τους. Έτσι θα έχουν ακόμη ένα σημαντικό λόγο να αναπτύξουν μηχανισμούς ορθής διαχείρισης του στρες που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Οι διαδικασίες και τα γεγονότα που συμβαίνουν σε μία οικογένεια έχουν βαθύτατες επιδράσεις στην κοινωνική και συναισθηματική εξέλιξη των παιδιών. Όμως λίγα είναι γνωστά αναφορικά με τις συνέπειες του οικογενειακού στρες στην ανάπτυξη και τη σωματική υγεία των παιδιών,

Οι έρευνες

Εκ των ερευνών που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια θα αναφερθούμε σε μία πρωτότυπη του Πανεπιστημίου Ρότσεστερ της Νέας Υόρκης. Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής ζητήθηκε από τους γονείς 165 παιδιών ηλικίας 5 έως 10 ετών να καταγράψουν για 3 χρόνια τα συχνότερα προβλήματα υγείας που εμφάνιζαν τα παιδιά τους. Επιπρόσθετα κάθε 6 μήνες οι γονείς των παιδιών υποβάλλονταν σε ένα ειδικό τεστ που στόχο είχε να αξιολογεί τη δική τους ψυχική υγεία. Στα τεστ που υποβάλλονταν οι γονείς των παιδιών δινόταν ιδιαίτερη σημασία στους δείκτες εκείνους που υποδήλωναν την ύπαρξη στρες, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. [\(περισσότερα...\)](#)