

Τίτλος Μαθήματος	Stress και Αντιμετώπιση από τον/την Αισθητικό				
Κωδικός Μαθήματος	ASM-420				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	1 ^ο				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο , Χειμερινό/Fall				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	3	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Στόχος Μαθήματος					
Το μάθημα παρέχει στους φοιτητές/τριες γνώσεις για το στρες και τα ψυχολογικά/φυσιολογικά συμπτώματα του στο άτομο. Μελετούνται οι μέθοδοι αντιμετώπισης του στρες από τον/την αισθητικό με ανασκόπηση των εξελίξεων των σχετικών θεωριών και θεραπευτικών μεθόδων.					
Μαθησιακά Αποτελέσματα					
Με την συμπλήρωση του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές/τριες να είναι ικανοί να: - Κατανοούν την φύση και τα είδη του στρες. - Κατανοούν τους μηχανισμούς αντίδρασης του οργανισμού. - Κατανοούν την επιρροή του στρες στο άτομο. - Γνωρίζουν τα ψυχολογικά και φυσιολογικά συμπτώματα του. - Εξοικειωθεί στην αναγνώριση των πρώιμων εκδηλώσεων του στρες. - Κατέχουν γνώσεις πρακτικών και τεχνικών διαχείρισης του στρες.					
Προαπαιτούμενα	Κανένα		Συναπαιτούμενα	ASM-420L	

Περιεχόμενο Μαθήματος				
1. Στρες – Βασικές έννοιες και είδη του. 2. Φύση και συμπτώματα του. 3. Στρες, εγκέφαλος και παραγωγή στρεσογόνων ορμονών. 4. Μηχανισμός του στρες και ομοιόσταση. 5. Στρεσογόνα ερεθίσματα και ανταπόκριση του οργανισμού. 6. Η θεωρία του στρες κατά τον HansSelye. 7. Αίτια πρόκλησης στρες. 8. Διάγνωση και εργαλεία μέτρησης του στρες. 9. Αντίκτυπος του στρες στην ποιότητα ζωής. 10. Το στρες και οι επιπτώσεις του (καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικές παθήσεις, λοιμώξεις και ανοσοποιητικό σύστημα, γαστρεντερικό, διαφορικές διαταραχές). 11. Το στρες και οι επιπτώσεις του σε αισθητικά προβλήματα (ακμή, δερματίτιδα, τριχόπτωση). 12. Διαχείριση του στρες – Μέθοδοι πρόληψης και περιορισμού του. 13. Τεχνικές αντιμετώπισης του στρες.				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διαλέξεις, Συζήτηση.			
Βιβλιογραφία				
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία				
Authors	Title	Publisher	Year	ISBN
B. Αλεβίζος	Άγχος - Ιατρικές & Κοινωνικές Διαστάσεις,	ΒΗΤΑ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΠΕ	2008	: 978-960-452-046-6
Υποχρεωτική Βιβλιογραφία-Σημειώσεις Διδάσκων				
Αξιολόγηση	Μέθοδοι Αξιολόγησης Παρουσίες και συμμετοχή10% Ενδιάμεση εξέταση30% Ατομική εργασία20% Τελική εξέταση40%			