

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚά Χρονικά

Εξωτερική Αξιολόγηση
του τμήματος Οδοντικής Τεχνολογίας

Το τρισυπόστατο της Εκάτης
και οι Τριαδικές Θεότητες

Φώς laser: 50 χρόνια
δημιουργικής δράσης

ΤΕΥΧΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
2010

23



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚά ΧΡΟΝΙΚά

Ιδιοκτησία	ΤΕΙ Αθήνας
Εκδότης	Δημήτριος Νίνος Πρόεδρος ΤΕΙ Αθήνας
Διευθυντής	Αντώνιος Καμμάς
Συντακτική Επιτροπή	Δημήτριος Νίνος Μιχαήλ Μπρατάκος Ιωάννης Χάλαρης Απόστολος Παπαποστόλου Γεώργιος Γιαννακόπουλος
Επιμέλεια έκδοσης	Ιφιγένεια Αναστασάκου Δώρα Φραγκούλη Δανάη Κονδύλη
Καλλιτεχνική Επιμέλεια έκδοσης	Έφη Παναγιωτίδη, efipanpan@yahoo.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ

Πρόεδρος	Δημήτριος Νίνος
Αντιπρόεδρος	Αντώνιος Καμμάς
Αντιπρόεδρος	Μιχαήλ Μπρατάκος
Αντιπρόεδρος	Ιωάννης Χάλαρης
Διευθύντρια ΣΕΥΠ	Ζαμπία Βαρδάκη
Διευθυντής ΣΤΕΦ	Δήμος Τριάντης
Διευθυντής ΣΓΤΚΣ	Ζωή Γεωργιάδου
Διευθυντής ΣΔΟ	Γιώργος Γιαννακόπουλος
Διευθυντής ΣΤΕΤΡΟΔ	Γιώργος Αγγελούσης
Γενική Γραμματέας	Κωνσταντίνα Μασούρα
Γραμματέας Συμβουλίου	Αφροδίτη Λάσκαρη

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΩΝ

Πρόεδρος ΕΕ&Ε	Μιχαήλ Μπρατάκος
Αντιπρόεδρος ΤΕΙ-Α	Αντιπρόεδρος ΤΕΙ-Α
Αντιπρόεδρος	Ιωάννης Τσάκνης
Μέλη ΕΕ&Ε	Αθανάσιος Νασιόπουλος Γεώργιος Παναγιάρης Διονύσιος Κάβουρας Ευαγγελία Πρωτόππαπα Περικλής Λύτρας
Γραμματέας ΕΕ&Ε	Ιφιγένεια Αναστασάκου

ΤΕΙ Αθήνας
Αγ. Σπυρίδωνος, 122 10 Αιγάλεω
Τηλ.: 210 538 5100
<http://www.teiath.gr> / e-mail: eee@teiath.gr



1. ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΕΛ. 4



2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΜΣ με τίτλο «Εργαστηριακή και κλινική νοσηλευτική καρδιολογία»

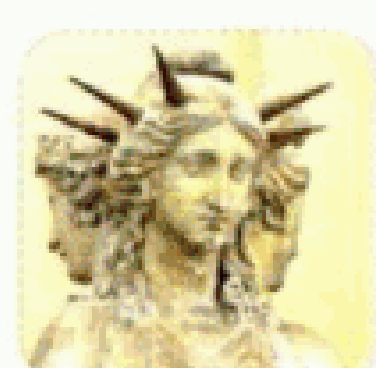
ΣΕΛ. 8

Συνάντηση Εργασίας

Προγράμματος Tempus

ΣΕΛ. 9

3. ΑΡΘΡΑ - ΑΠΟΨΕΙΣ



■ Α. Καμμάς

Το τρισυπόστατο της Εκάτης και οι Τριαδικές Θεότητες

ΣΕΛ. 11



■ Π. Μπουλανίκη

Χημικές ουσίες

στα κατασκευαστικά υλικά των σπιτιών

ΣΕΛ. 14

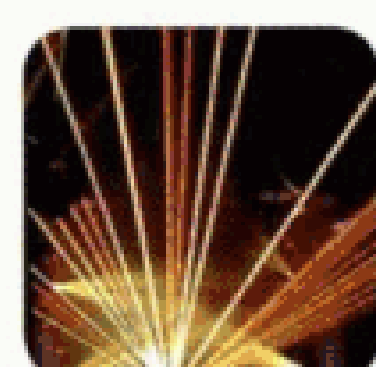


■ Λ. Τσίλαγα και Α. Τζαναβάρα

Βραχογραφίες:

Η προϊστορική ζωγραφική

ΣΕΛ. 19



■ Α. Αραβαντινός

Φώς laser: 50 χρόνια

δημιουργικής δράσης

ΣΕΛ. 22



■ Ι. Μπουρής

Δυστυχώς, ατενίζουμε τον ορίζοντα εμμένοντας να βλέπουμε την πρύμνη

ΣΕΛ. 28



■ Γ. Τσιούρης

Η ιστορία της Κρήτης

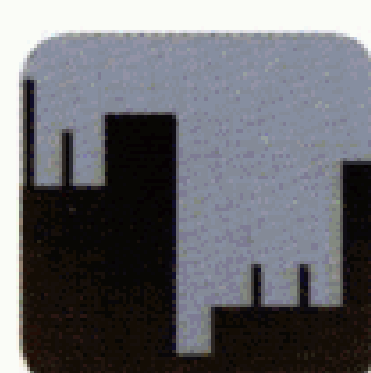
ΣΕΛ. 32



■ Ν. Χιωτίνης

«Τελείωσαν τα ψέματα που είπαμ' ως εδώ...»

ΣΕΛ. 36



■ Σ. Στρατή

Η διαφήμιση και η αρχιτεκτονική στην πόλη της Αθήνας: η περιγραφή μιας περίπτωσης αυθαιρεσίας

ΣΕΛ. 40



■ Μ. Μπρατάκος

2011: Διεθνές Έτος Χημείας

ΣΕΛ. 42



4. ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΖΩΗ

■ Ψυχογενής Βουλιμία

ΣΕΛ. 45

■ Η ψυχολογία στην αναπαραγωγή -

Το στρες της σύλληψης

ΣΕΛ. 47



5. ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΕΙ

Νέα της Διοίκησης

ΣΕΛ. 50

Νέα από τα Τμήματα

ΣΕΛ. 62

Νέα της Επιτροπής

Εκπαίδευσης και Ερευνών

ΣΕΛ. 84



6. ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΣΕΛ. 86



7. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΣΕΛ. 90



Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ
ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2011

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ: Ψυχογενής Βουλιμία

Η ψυχογενής (ή νευρική) ανορεξία (anorexia nervosa) και η ψυχογενής βουλιμία αποτελούν διαταραχές στην πρόσληψη τροφής. Και στις δύο διαταραχές το άτομο παρουσιάζει μια έντονη ενασχόληση με την εμφάνισή του και το βάρος του σώματός του.

Η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία μπορεί να παρουσιάζονται αυτόνομα ή να εναλλάσσονται, στο ίδιο άτομο, μεγάλα χρονικά διαστήματα βουλιμίας και ψυχογενούς ανορεξίας.

► Τι είναι η ψυχογενής βουλιμία;

Η ψυχογενής βουλιμία εκδηλώνεται με επανειλημμένα επεισόδια (σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα) κατανάλωσης υπερβολικά μεγάλης ποσότητας τροφής. Κατά τη διάρκεια αυτών των βουλιμικών επεισοδίων το άτομο νιώθει ανίκανο να ελέγξει τον εαυτό του ή να σταματήσει τη συμπεριφορά λήψης τροφής.

Ως λανθασμένο αντιστάθμισμα στη βουλιμική συμπεριφορά, το άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί διάφορες, επικίνδυνες για την υγεία του, μεθόδους για να μην πάρει βάρος, όπως προκλητούς εμέτους, χρήση καθαρτικών και διουρητικών, υπερβολική άσκηση ή δίαιτα/νηστεία.

► Πόσο συχνά και σε ποια ηλικία εμφανίζεται η ψυχογενής βουλιμία;

Υπολογίζεται ότι πάνω από το 90% των βουλιμικών ατόμων είναι γυναίκες.

Η διαταραχή συνήθως εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της όψιμης εφηβείας και της πρώιμης ενήλικης ζωής. Η πορεία της είναι συνήθως χρόνια ή διαλείπουσα.

► Πώς εκδηλώνεται σε ένα άτομο η ψυχογενής βουλιμία;

α. Επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας, κατά τη διάρκεια των οποίων το άτομο παρουσιάζει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ✓ Τρώει μέσα σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. μέσα σε δύο - τρεις ώρες) μια εξαιρετικά μεγάλη ποσότητα φαγητού (κατά πολύ μεγαλύτερη απ' όση θα έτρωγαν οι περισσότεροι άνθρωποι την ίδια χρονική περίοδο και κάτω από όμοιες περιστάσεις). Συνήθως καταναλώνει τροφές με πολλές θερμίδες, γλυκές, ευκολομάσητες, που μπορούν να καταναλωθούν γρήγορα (όπως είναι σοκολάτες, κέικ, κουλουράκια, γλυκά, παγωτά, ζυμαρικά, κ.λπ.).
- ✓ Αισθάνεται ότι δεν έχει τον έλεγχο του πόσο τρώει

κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Το άτομο έχει την αίσθηση ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή να ελέγξει τι και πόσο τρώει. Σταματά μόνο όταν αισθανθεί έντονο πόνο στην κοιλιά, όταν κάποιος το διακόψει, όταν προκαλέσει εμετό ή όταν πάρει καθαρτικά.

β. Χρησιμοποιεί επανειλημμένες ή ακατάλληλες αντισταθμιστικές συμπεριφορές για να αποτρέψει την απόκτηση βάρους. Για παράδειγμα, προκαλεί έμετο, χρησιμοποιεί καθαρτικά, διουρητικά ή άλλα φάρμακα ή προβαίνει σε νηστεία και υπερβολική άσκηση.

δ. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από το σχήμα του σώματος και το βάρος του ατόμου, το οποίο παρουσιάζει συχνές διακυμάνσεις. Συνήθως τα βουλιμικά άτομα παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, αισθάνονται ντροπή και ενοχές για τη συμπεριφορά τους και προσπαθούν να κρατούν κρυφά τα επεισόδια υπερφαγίας.

Τα βουλιμικά επεισόδια συνήθως εμφανίζονται μετά από καταστάσεις που προκαλούν δυσφορία στο άτομο, όπως είναι:

- ✓ προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου,
- ✓ αρνητικά συναισθήματα του ατόμου για την εμφάνιση και το βάρος του σώματός του,
- ✓ έντονη πείνα μετά από υπερβολική νηστεία / δίαιτα ή σωματική άσκηση.

► Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ψυχογενή βουλιμία;

Συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία (που μπορεί να συνδυάζεται και με φαρμακοθεραπεία), η οποία στοχεύει:

- ✓ **Στην αποκατάσταση** του φυσιολογικού τρόπου λήψης τροφής (με διαδικασία αυστηρού και συστηματικού ελέγχου και παράλληλη θετική

ενίσχυση για την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου) και στην τροποποίηση της παθολογικής συμπεριφοράς που επιδεικνύει το άτομο στην πρόσληψη τροφής, ώστε το άτομο να επιτύχει τη μείωση ή/και εξάλειψη των επεισοδίων υπερφαγίας και των αντισταθμιστικών προς τα επεισόδια συμπεριφορών.

- ✓ **Στην επαναφορά** του βάρους του σώματος του ατόμου στα φυσιολογικά επίπεδα βάρους σώματος,
- ✓ **Στην εκπαίδευση** του ατόμου γύρω από θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης.
- ✓ **Στην αλλαγή** των λανθασμένων ή αρνητικών πεποιθήσεων και αντιλήψεων για το σωματικό σχήμα και την εικόνα του σώματος και τη σχέση τους με την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- ✓ **Στη μείωση** της επίδρασης των κοινωνικών παραγόντων ή των κοινωνικών προτύπων και του ιδεώδους της ομορφιάς της εποχής (δηλαδή, το μοντέλο του λεπτού, νεανικού, καλίσγραμμου και ωραίου σώματος, όπως αυτό προβάλλεται από τα μέσα ενημέρωσης, τον τύπο, τις διαφημίσεις, κ.λπ.).
- ✓ **Στην αλλαγή** των λανθασμένων ή αρνητικών πεποιθήσεων και αντιλήψεων και της στάσης ζωής, όπως αυτή παρουσιάζεται μέσω της υπερκατανάλωσης και της προσπάθειας για ικανοποίηση του ατόμου μέσω των υλικών αγαθών.

► Πού μπορώ να απευθυνθώ όταν αντιμετωπίσω κάποιο από αυτά τα προβλήματα;

- ✓ Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία του ΤΕΙ Αθήνας (τηλ.: 210 5385 129)
- ✓ Κέντρα Ψυχικής Υγιεινής
- ✓ Εξωτερικά Ιατρεία Νοσοκομειακών Μονάδων

Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία ΤΕΙ Αθήνας

Επιστημονική ομάδα: Κ. Ζγαντζούρη, ψυχολόγος, MSc, PhD κλινικής ψυχολογίας | Π. Παπαχαράλάμπους, ψυχολόγος | Β. Κοσμοπούλου, ψυχολόγος | Κ. Ρούσσου, κοινωνική λειτουργός | Ε. Παπαγεωργίου, νευρολόγος - ψυχίατρος, Δρ. Ψυχιατρικής

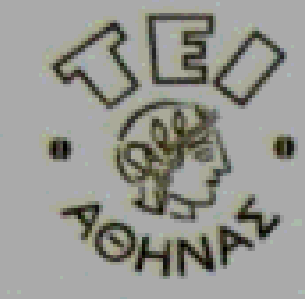
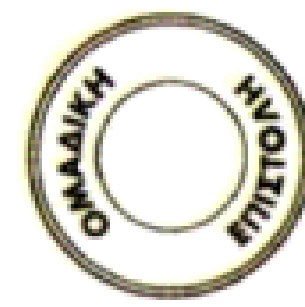
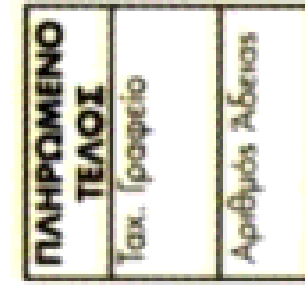
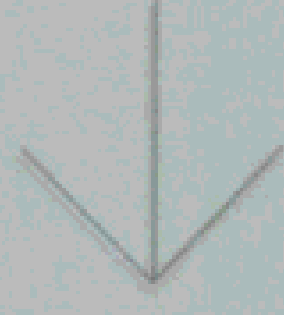
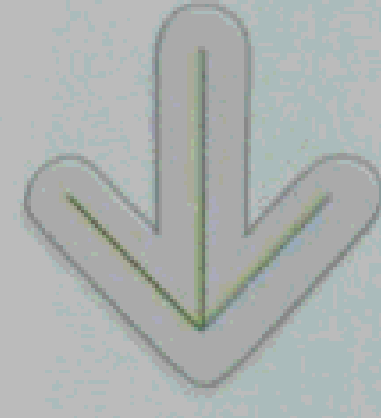


Δημοσίευση άρθρων

Γίνονται δεκτά άρθρα που πραγματεύονται **επίκαιρα ζητήματα στο χώρο της εκπαίδευσης ή και θέματα γενικότερου ενδιαφέροντος**. Τα κείμενα πρέπει να αποστέλλονται με e-mail, σε μορφή Word, ενώ οι φωτογραφίες που τα συνοδεύουν πρέπει να είναι σε ηλεκτρονική μορφή (.tiff ή .jpg) σε υψηλή ανάλυση. Η βιβλιογραφία, αν υπάρχει, παρατίθεται μόνο με τη μορφή υποσημειώσεων. Τα άρθρα, τα οποία μπορεί να είναι πρωτότυπα ή αναδημοσιεύσεις, δεν επιτρέπεται κατά κανόνα να υπερβαίνουν τις 2.000 λέξεις.

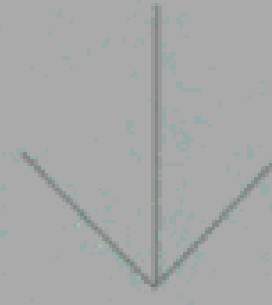
Για να δημοσιευτεί ένα κείμενο, πρέπει να εγκριθεί από την Συντακτική Επιτροπή. Η μερική ή ολική αναπαραγωγή κειμένων του περιοδικού επιτρέπεται μόνο με την άδεια του Εκδότη.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με την κα Ι. Αναστασάκου, τηλ.: 210 5385174, Fax: 210 5385852, e-mail: eee@teiath.gr



Αγ. Σπυρίδωνος, 122 10 Αιγάλεω
Τηλ.: 210 538 5100, fax: 210 591 1590
e-mail: info@teiath.gr, webmaster@teiath.gr

ISSN 1791-7247



www.teiath.gr