

Σας προσκαλούμε στην Ημερίδα με θέμα:

*“Οι επιδράσεις του άγχους στη ζωή μας”*

που θα πραγματοποιηθεί την Δευτέρα 28 Μαΐου 2012 και ώρα 11:00 π.μ.

στο μικρό αμφιθέατρο του Συνεδριακού Κέντρου “Ευαγόρας Παλληκαρίδης”  
του Τ.Ε.Ι. Σερρών

Συνδιοργάνωση:

ΔΑΣΤΑ Τ.Ε.Ι. Σερρών, Γραφείο Διασύνδεσης Τ.Ε.Ι. Σερρών



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΟΡΜΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΦΟΡΜΙΑΣ  
ΤΕΙ ΣΕΡΡΩΝ



Γραφείο Διασύνδεσης

# ΤΕΙ ΣΕΡΡΩΝ



**Δομή Απασχόλησης & Σταδιοδρομίας**

☎ 23210-49373

✉ [dasta@teiser.gr](mailto:dasta@teiser.gr)

**Γραφείο Διασύνδεσης**

☎ 23210-49228

✉ [liaisof@teiser.gr](mailto:liaisof@teiser.gr)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ  
ΤΕΙ ΣΕΡΡΩΝ



Γραφείο Διασύνδεσης

# ΤΕΙ ΣΕΡΡΩΝ



Στο μικρό αμφιθέατρο του Συνεδριακού  
Κέντρου του Τ.Ε.Ι. Σερρών  
“ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ”

Δευτέρα 28 Μαΐου 2012

Ημερίδα με θέμα:

“Οι επιδράσεις του άγχους  
στη ζωή μας”

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**10:30 Προσέλευση - Εγγραφές**

**11:00 «Το άγχος στη φοιτητική ζωή»**

Μιχαλοπούλου Βασιλική, Ψυχολόγος Τ.Ε.Ι. Σέρρων

**11:30 «Διαταραχή πανικού και αγοραφοβία»**

Σταυρίδης Απόστολος, Επίκουρος Ψυχίατρος Ψυχιατρικής Κλινικής ΓΝ Σερρών

**12:00 «Η επίδραση του άγχους στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου»**

Χαμπαρίδου Αθηνά, Γαστρεντερολόγος

**12:30 «Ο παράγοντας άγχος στη διατροφή μας: ένα μονοπάτι προς την παχυσαρκία και τις διατροφικές διαταραχές»**

Δήμος Νικόλαος, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

**13:15 Συμπεράσματα – Κλείσιμο Ημερίδας**

Ο όρος **Άγχος** προέρχεται από το ρήμα «ἄγχω», που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις το αυξημένο άγχος, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειπургεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ

