



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Ένα από τα πολυτιμότερα αγαθά που υπάρχουν είναι η ελευθερία. Αυτή συμβάλλει στην πρόοδο και στην ευημερία όχι μόνο του ατόμου, αλλά και του κοινωνικού συνόλου γενικότερα. Παρ' όλα αυτά όμως, στη σημερινή εποχή τουλάχιστον, η έννοια της ελευθερίας καταρρακώνεται και ταπεινώνεται συνέχεια, σε κάθε σχεδόν εκδήλωση της καθημερινής ζωής. Το φαινόμενο αυτό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό, αφού η ελευθερία είναι απολύτως απαραίτητη για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και ευτυχία

Ελευθερία είναι η ανεξαρτησία από κάθε εξωτερικό και εσωτερικό καταναγκασμό. Είναι το αναφαίρετο δικαίωμα του κάθε ανθρώπου να ενεργεί χωρίς περιορισμούς, αφού όμως παράλληλα σέβεται τα δικαιώματα των άλλων και τις επιταγές των νόμων.

ΜΟΡΦΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ:

Κύριες μορφές:

α) Εσωτερική: πρόκειται για αποδέσμευση του ανθρώπου από τα πάθη, τις ορμές, τα άσχημα ένστικτα και τις προκαταλήψεις).

β) Εξωτερική: είναι η διατήρηση ανεξαρτησίας για ένα κράτος, αλλά και ανεξαρτησία ατομική, όσον αφορά τις καθημερινές σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας.

Δευτερεύουσες μορφές:

α) Εθνική ελευθερία: είναι η δυνατότητα ενός κράτους, να διατηρεί την ανεξαρτησία του από εξωτερικούς καταναγκασμούς.

β) Πολιτική ελευθερία: είναι το αναφαίρετο δικαίωμα του πολίτη, να συμμετάσχει στην άσκηση της πολιτικής εξουσίας.

γ) Ατομική ελευθερία: είναι το δικαίωμα του πολίτη να ενεργεί και να ευημερεί, ενταγμένος μέσα στο κοινωνικό σύνολο, σύμφωνα με τα πλαίσια που καθορίζουν οι νόμοι.

δ) Φυσική ελευθερία: είναι η αποδέσμευση του ατόμου από την εξάρτηση των νόμων της φύσης.

ε) Πνευματική ελευθερία: είναι η ανεξαρτησία στο λόγο, στον τύπο, στη σκέψη και στην τέχνη.

στ) Οικονομική ελευθερία: είναι το δικαίωμα του ανθρώπου να αναπτύσσει δραστηριότητες οικονομικής φύσεως, χωρίς τον περιορισμό στενών και ανασταλτικών παραγόντων.

Ως υψηλότερη μορφή ελευθερίας θεωρείται η ηθική – εσωτερική ελευθερία.

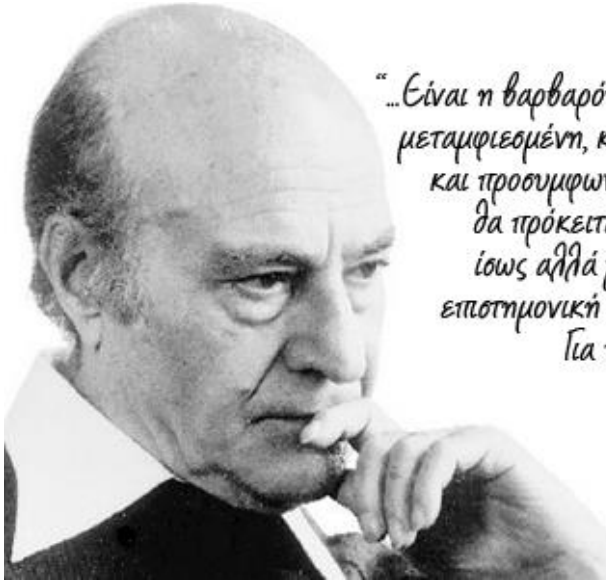
Η έλλειψή της συνεπάγεται δουλεία και καταπίεση.

Η υπερβολή της επιφέρει ασυδοσία και αναρχία.



Το άτομο όταν είναι ελεύθερο:

- Αναπτύσσεται πνευματικά, ηθικά και ψυχικά.
- Μπορεί να ενεργεί ελεύθερα, σύμφωνα με τις ικανότητές του, ώστε να πετύχει την υλική ευημερία του.
- Διαμορφώνει και ολοκληρώνει την προσωπικότητά του σωστά και αυτό το βοηθάει, ώστε να γίνει ένας υπεύθυνος πολίτης.
- Η ελευθερία δίνει νόημα και περιεχόμενο στη ζωή του ανθρώπου.
- Διασφαλίζονται τα απαραίτητα δικαιώματά του και θεμελιώνεται η ευτυχία του.
- Το άτομο αυτοπραγματώνεται, καθώς κάθε φορά και κάθε στιγμή αγωνίζεται για τη διατήρηση της ελευθερίας.
- Το άτομο αισθάνεται πως είναι κύριος της ζωής και της μοίρας του. Έτσι ωθείται στη δημιουργία, με αποτέλεσμα να πλησιάζει την επίτευξη του απώτερου σκοπού του, που είναι η ηθική τελείωση.



*“...Είναι η θαρραρότητα. Την βλέπω να ῥχεται
μεταμφιεσμένη, κάτω από άνομες συμμαχίες
και προσυμφωνημένες υποδουλώσεις. Δεν
θα πρόκειται για φούρνους του Χίτλερ
ίως αλλιά για μεθοδευμένη και οιονεί
επιστημονική καθυπόταξη του ανδρώπου.
Για τον πλήρη εξευτελισμό του.
Για την ατίμωση του...”*

Οδυσεάς Ελήτης

«Η ελευθερία στην τέχνη είναι διαφορετική από εκείνο που συμβατικά ονομάζουμε ελευθερία». Για τον συγγραφέα ελευθερία και τέχνη είναι ταυτόσημοι όροι. Η ελευθερία όμως στην τέχνη δεν είναι αυτή που συμβατικά ονομάζουμε ελευθερία. Πρόκειται για την εσωτερική ελευθερία. Ένας καλλιτέχνης για να δημιουργήσει χρειάζεται ελευθερία ψυχής είτε βρίσκεται σε καθεστώς ελευθερίας είτε σε ανελεύθερο καθεστώς.

«Ένας καλλιτέχνης δημιουργεί ελεύθερα σ' ένα κελί φυλακής».
Για να μπορέσει να εκφραστεί ένας καλλιτέχνης και να αποδώσει είναι αναγκαίο να έχει ελευθερία ψυχής, να είναι δηλαδή εσωτερικά ελεύθερος. Γιατί τότε το εξωτερικό περιβάλλον δεν μπορεί να τον επηρεάσει. είτε αυτό είναι δημοκρατία, είτε δικτατορία είτε ο ίδιος είναι ελεύθερος πολίτης ή φυλακισμένος. Τα σίδερα της φυλακής δεν μπορούν να σκλαβώσουν την ψυχή ενός καλλιτέχνη. Οι καλλιτέχνες είναι πάντα ελεύθεροι



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- el.wikipedia.org/wiki
- el.wiktionary.org/wiki
- <https://athens.indymedia.org>
- xigiorge2.blogspot.com
- Εικόνες Google

ΒΛΑΧΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ

ΤΜΗΜΑ: Α1

Θλίψη



θλίψη < (αρχαία) [θλίβω](#) < [θλῶ](#) (: σπάω, συντρίβω) + [φλίβω](#) (: σπάω, πιέζω)

- η [λύπη](#), ο ψυχικός [πόνος](#)
- η ψυχική πίεση

Η θλίψη σαν εγκεφαλική λειτουργία

Ψυχιατρικά η θλίψη είναι γνωστή σαν ένα αίσθημα ή συναίσθημα που είναι επακόλουθο μιας ψυχικής αναταραχής, δυσάρεστης για το άτομο. Και επειδή πρόκειται για μια ατομική υπόθεση είναι εύλογο ότι ποικίλει από άτομο σε άτομο. Εδώ και πολλά χρόνια στη Βιονευρολογική συνηθίζουμε να ελέγχουμε νευροφυσιολογικά αυτά τα περιστατικά, ιδιαίτερα μετά από χρόνια θλίψη. Έχουμε λοιπόν παρατηρήσει μια σωρεία παθολογικών εξετάσεων στις περιπτώσεις θλίψης. Αυτό είναι ένα γεγονός που σηματοδοτεί ότι στις περιπτώσεις θλίψης έχουμε μια εγκεφαλική δυσλειτουργία, η οποία μπορεί να διαγνωστεί με το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα.



Προσωπικότητα και θλίψη

Ο μεγάλος Freud είχε πει κάποτε ότι ο μελαγχολικός έχει μια έντονα τραυματισμένη προσωπικότητα και υποβάθμιση του εγώ του. Πράγματι και εδώ στη Βιονευρολογική βλέπουμε σε καθημερινή βάση πόσο ουσιαστικά και μεστά ήταν τα λόγια αυτού του ψυχιάτρου. Μάλιστα το χρησιμοποιούμε αυτό το γνωμικό σαν διαφοροδιαγνωστικό στοιχείο, σε ότι αφορά τη θλίψη και την κατάθλιψη . Βλέπουμε δηλαδή καθημερινά ότι όπου υπάρχει θλίψη , υπάρχει το αίσθημα ότι ο κόσμος είναι άδειος και φτωχός. Αντίθετα όπου υπάρχει κατάθλιψη , τότε υπάρχει μειωμένη αυτοεκτίμηση και ένα άδειο εγώ.

Ποιά είναι η σχέση ανάμεσα στην φυσιολογική θλίψη και την κατάθλιψη;

Αρνητικά αισθήματα θλίψης, στενοχώριας και απογοήτευσης είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους. Αισθανόμαστε απογοήτευση μετά από μια αποτυχία ή θλίψη μετά από ένα χωρισμό ή μια απώλεια.

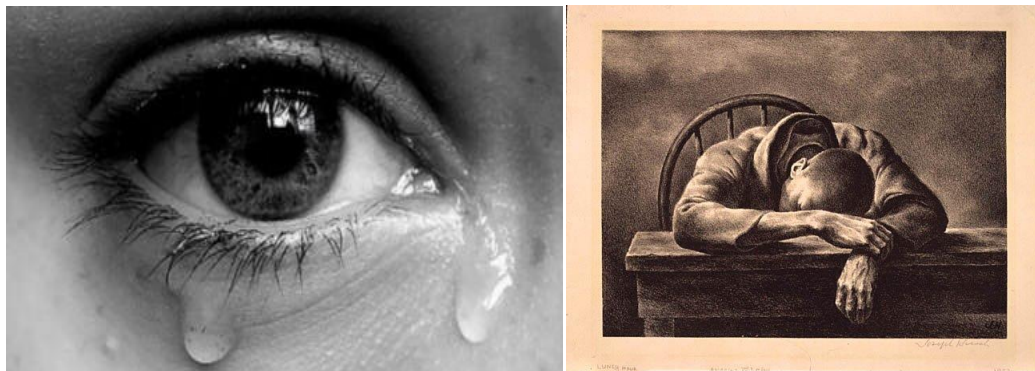
Τα αρνητικά αυτά αισθήματα είναι φυσιολογικά και δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δυνατότητά μας να ανταποκρινόμαστε στις καθημερινές μας υποχρεώσεις. Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε ότι είναι και χρήσιμα στο βαθμό που μας βοηθούν να γνωρίσουμε καλύτερα κάποιες αδυναμίες του χαρακτήρα μας. Η θλίψη μας σκληραγωγεί και μας εκπαιδεύει ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε δυναμικά τις αντιξοότητες που μπορεί να προκύψουν αργότερα στη ζωή μας. Η αυτογνωσία που προκύπτει μέσα από τις αρνητικές εμπειρίες μας βοηθά να κάνουμε προσπάθειες να αλλάξουμε τον εαυτό μας ώστε να αποφεύγουμε στο μέλλον τις αρνητικές συνέπειες των ανώριμων συμπεριφορών.

Τα σημάδια της κατάθλιψης

Όταν η θλίψη αντί να μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου γίνεται πιο έντονη και διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες εμποδίζοντας τις φυσιολογικές δραστηριότητες της ομαλής ζωής όπως είναι η δουλειά, η διατροφή, ο ύπνος και οι στενές μας σχέσεις τότε είναι πιθανόν να

υποφέρουμε από κατάθλιψη και να χρειαζόμαστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού για να την αντιμετωπίσουμε. Αυτό που χαρακτηρίζει την κατάθλιψη δεν είναι η παρουσία των αρνητικών αισθημάτων αλλά η μεγάλη ένταση και η μακρά τους διάρκεια.

Για να φτάσει η κακή διάθεση μέχρι την κατάθλιψη δεν θέλει και πολύ.



Τα στατιστικά

Στη χώρα μας, σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), το 14%-16% των Ελλήνων πάσχει από μία τουλάχιστον ψυχική διαταραχή, με πιο συχνές τις αγχώδεις διαταραχές. Στην έρευνά του, ο ΠΟΥ αναφέρει πως, σε όλο τον παγκόσμιο πληθυσμό, το 14,9% πάσχει από γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, το 6,4% από κατάθλιψη και το 4,6% από αίσθημα ανεξήγητης κόπωσης και καταβολής.

Πού οδηγούν βέβαια όλα αυτά; Σε μία άκρως κερδοφόρα αγορά για τις φαρμακοβιομηχανίες, η οποία στην Ελλάδα εκτιμάται ότι αγγίζει σχεδόν τα 650 εκατ. ευρώ ετησίως. «Οι γιατροί συνταγογραφούν πολύ συχνά αντικαταθλιπτικά σκευάσματα» λέει ο Στιούαρτ Σίπκο, ψυχίατρος. Ο Σίπκο προειδοποιεί ότι η λογική τού να παίρνει κάποιος αντικαταθλιπτικά χάπια σαν καραμέλες είναι λανθασμένη: τα αντικαταθλιπτικά συνδέονται με πλήθος παρενεργειών, όπως η εξάρτηση και η σεξουαλική δυσλειτουργία. «Εκτός κι αν ένα άτομο πάσχει από σοβαρή ψυχική διαταραχή, γεγονός που θα οδηγήσει το γιατρό να του συνταγογραφήσει φάρμακα, οι κίνδυνοι από τη λήψη τέτοιων σκευασμάτων είναι μεγαλύτεροι από τα όποια οφέλη».

Εξωτερικοί παράγοντες για την αντιμετώπιση της θλίψης

Ζούμε σε έναν κόσμο συναλλαγής και αναμενόμενα οι καταστάσεις θλίψης έχουν άμεσα σχέση με αυτόν, πολλές δε φορές

διαμορφώνονται και από αυτόν. Γενικά έχουμε παρατηρήσει στη Βιονευρολογική ότι άτομα με υψηλότερη μόρφωση και κοινωνική θέση , οικονομική ευμάρεια και εμπειρία , έχουν ένα πολύ αποτελεσματικότερο μηχανισμό της θλίψης από άτομα που στερούνται αυτές τις παραμέτρους.

Γ



*Μέσα στη θλίψη της απέραντης
μετριότητας, που μας πνίγει από παντού,
παρηγοριέμαι ότι κάπου, σε κάποιο
καμαράκι, κάποιοι πεισματάρηδες
αγωνίζονται να εξουδετερώσουν τη
φθορά.... Οδυσσέας Ελύτης*

Σκέψεις σοφών

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εικόνες GOOGLE
- www.vita.gr/psixologia
- el.wikiquote.org/wiki
- el.wiktionary.org/wiki
- www.terrapapers.com

ΒΛΑΧΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ

ΤΜΗΜΑ: Α1