



Αν σας έχει κυριεύσει το άγχος σε όλους τους τομείς της ζωής σας κάνετε κακό στο παιδί σας. Έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Δυτικής Βιρτζίνια στις ΗΠΑ απέδειξε πως οι γονείς που δεν καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν ψύχραιμα τις στρεσογόνες καταστάσεις και αντιδρούν με έλλειψη ψυχραιμίας αυξάνουν τον κίνδυνο να γίνουν τα παιδιά τους καρδιοπαθείς ενήλικες, ιδιαίτερα αν υπάρχει οικογενειακό ιατρικό ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Ακόμη χειρότερα.....

Κατά την έρευνα εξετάστηκαν 64 υγιείς φοιτητές ενώ βρίσκονταν σε κάποια ιδιαίτερα στρεσογόνα κατάσταση. Οι γονείς των

Four Categories of Brain Wave Patterns	
beta (14–100 Hz)	Concentration, arousal, alertness, cognition Higher levels associated with anxiety, dis-ease, feelings of separation, fight or flight
alpha (8–13.9 Hz)	Relaxation, superlearning, relaxed focus, light trance Increased serotonin production Pre-sleep or pre-waking drowsiness Mediation, beginning of access to unconscious mind
theta (4–7.9 Hz)	Dreaming sleep (REM sleep) Increased production of catecholamines (vital for learning and memory), increased creativity Integrative, emotional experiences, potential change in behavior, increased retention of learned material Hypnagogic imagery, trance, deep mediation, access to unconscious mind
delta (.1–3.9 Hz)	Dreamless sleep Human growth hormone released Deep, trance-like, non-physical state, loss of body awareness Access to unconscious and "collective unconscious" mind, greatest "push" to brain when induced with Holosync®

μισών παιδιών είχαν ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης και υπέρτασης. Οι φοιτητές αυτοί είχαν περισσότερους παλμούς, υψηλότερη αρτηριακή πίεση και αρνητικές αντιδράσεις, λεκτικές ή μη: γύρισμα των ματιών, βαριά ανάσα και αδυναμία οπτικής επαφής με το συνομιλητή τους. Μάλιστα τα παιδιά αυτά των οποίων οι γονείς δεν αντιμετώπιζαν

ψύχραιμα τις στρεσογόνες καταστάσεις αντιδρούσαν ακόμη πιο σπασμωδικά από τους γονείς τους. Το μυστικό: αλλαγή συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η συμπεριφορά αυτή η οποία διαιωνίζεται ο στρεσαρισμένος γονέας μεγαλώνει ένα ακόμη περισσότερο στρεσαρισμένο παιδί- αυξάνει κάθετα τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιοπαθειών στα παιδιά. Επισημαίνουν μάλιστα πως η κατάσταση χρήζει περαιτέρω μελέτης και πως αν και άλλες μελέτες καταλήξουν σε παρόμοιο συμπέρασμα, τότε θα πρέπει να υπάρξει κάποιος προγραμματισμός για την προσφορά ψυχολογικής βοήθειας σε αυτά τα άτομα: πώς να χαλαρώνουν, πώς να χειρίζονται στρεσογόνες καταστάσεις, πώς να ξεπερνούν το θυμό τους

"Αν οι μελλοντικοί γονείς μάθουν να αντιμετωπίζουν με το σωστό τρόπο τις δύσκολες καταστάσεις", λένε οι ερευνητές, "ο νέος τρόπος αντιμετώπισης των καταστάσεων θα μεταφερθεί στα παιδιά τους με αποτέλεσμα να μειωθεί ο κίνδυνος ανατροφής μελλοντικών καρδιοπαθών και υπερτασικών".