

Ο Μητρικός Θηλασμός σε συνθήκες οικονομικής κρίσης: πολιτική θηλασμού



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ
Παιδίατρος
Πρόεδρος IBFAN Ελλάδας
Διοικητής Π.Γ.Ν.Ε.

ΔΗΛΩΣΗ

- Δηλώνω ότι δεν έχω καμία σχέση με εταιρείες που προωθούν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, μπιμπερό, πιπίλες κατά παράβαση του διεθνούς κώδικα εμπορίας υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος.

- Δρ. ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ
- ΠΡΟΕΔΡΟΣ Δ.Σ. ΤΟΥ ΙΒΦΑΝ ΕΛΛΑΣ
- ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ Π.Γ.Ν.Ε.

Οικονομική κρίση σημαίνει



ανασφάλεια, απελπισία, απαισιοδοξία, ματαίωση,
μείωση αυτοπεποίθησης, αίσθημα αδικίας και
απομόνωσης από το περιβάλλον.

Το άτομο βιώνει απειλή.

Στρες

η εμπειρία που διαταράσσει την
ομοιόσταση του οργανισμού μέσω
πρόκλησης έντονου αρνητικού
συναισθήματος
(φόβος ή αίσθηση απώλειας ελέγχου)



ΑΔΑΜΙΔΗΣ
"ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

ΑΜΥΓΔΑΛΗ

ανιχνεύει κίνδυνο, ή ευχαρίστηση
εγγενής φοβική αντίδραση

ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ

παροδικός χώρος αποθήκευσης μνήμης
αναστέλλει τη μη ανεκτή
από το περιβάλλον συμπεριφορά

ΠΡΟΜΕΤ ΩΠΙΑΙΟΣ ΦΛΟΙΟΣ

Γνωστική επεξεργασία
συναισθηματικών καταστάσεων
οργάνωση συμπεριφοράς

ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟ

ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ

ΥΠΟΦΥΣΗ

ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ

Ανοσολογικό σύστημα

Ενδοκρινικό σύστημα

κύτταρα

ΚΙΝΔΥΝΟΣ (STRESS)



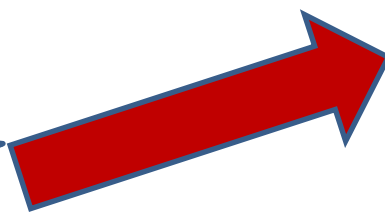
ΑΜΥΓΔΑΛΗ



ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟ



κατεχολαμίνες

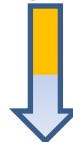


ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ



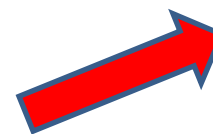
CRH

ΥΠΟΦΥΣΗ

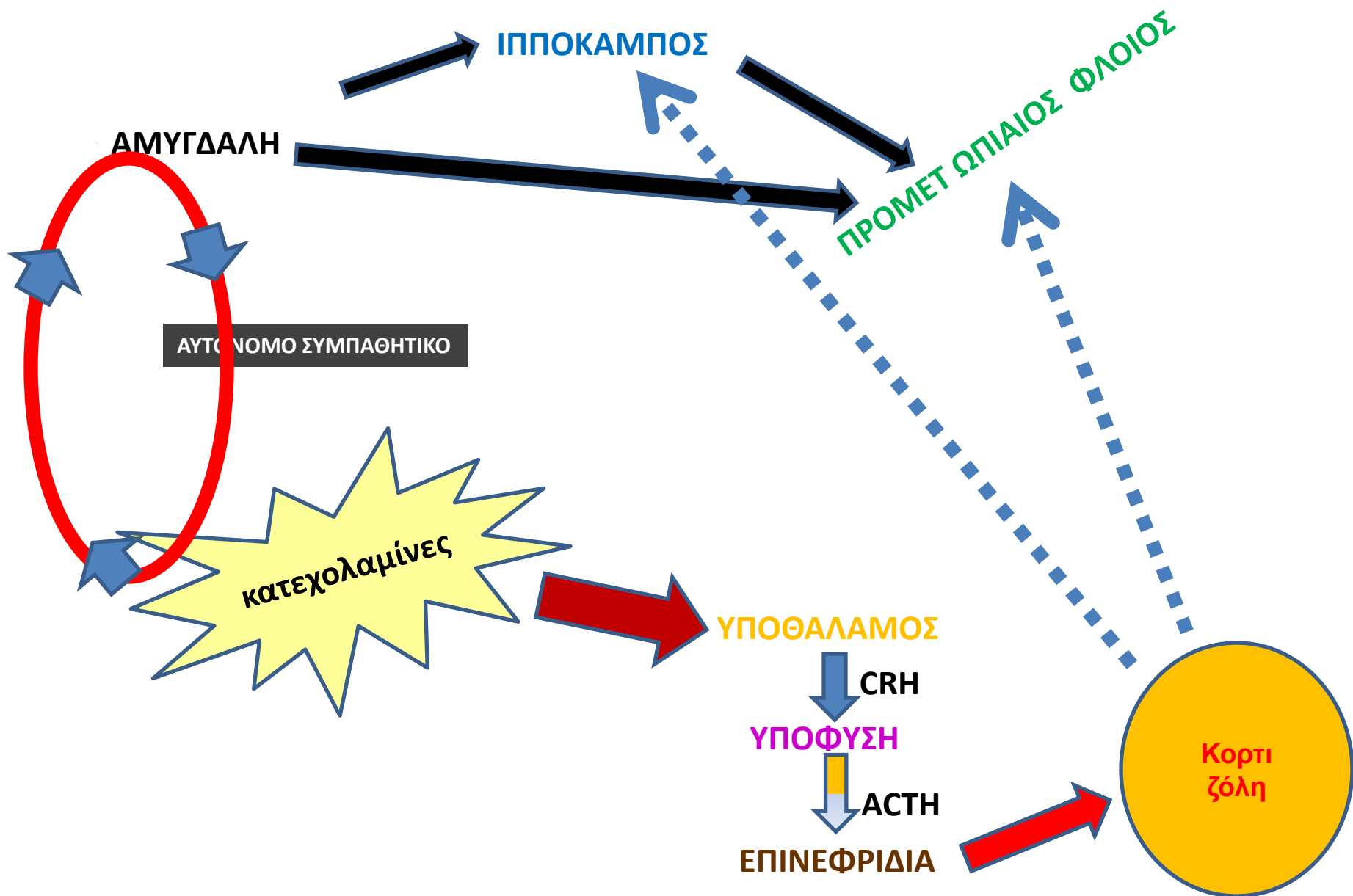


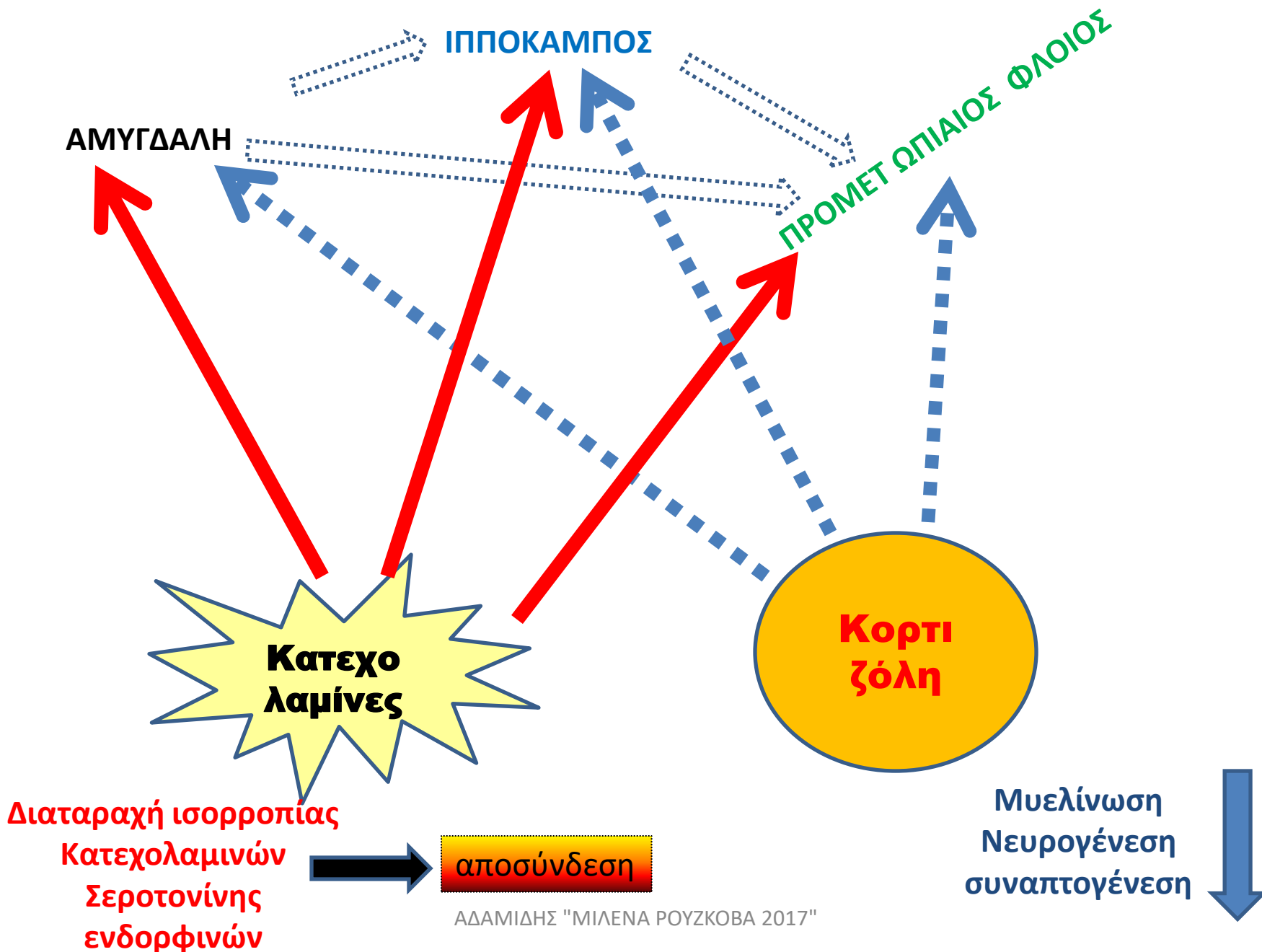
ACTH

ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ



Κορτιζόλη





Έρευνα Harvard (καθ. Γ.Χρούσος)

- Μικρή αλλά σημαντική η διαφορά επιπέδων κορτιζόλης στο αίμα
- Μεγαλύτερη διαφορά επιπέδων κορτιζόλης στο ΕΝΥ την ημέρα
- Τεράστια διαφορά στα επίπεδα κορτιζόλης στο ΕΝΥ τη νύχτα
- Τη νύχτα τα κύτταρα είναι ανοχύρωτα (δεν έχουν άμυνα) στις οξειδωτικές επιθέσεις

Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται με τη μέθοδο χρησιμοποίησέ το ή πέταξέ το (use it or drop it)

- Χρόνιο στρες ➡ υπερδραστηριότητα μεταιχμιακού ➡
- ενσωμάτωση στη συμπεριφορά εξαρτημένων αντανακλαστικών φορτισμένων συναισθηματικά καταστάσεων ➡
- εγκέφαλος υπερευαίσθητος στην αναγνώριση **κινδύνου** και
- ταυτόχρονα η σύνθετη επεξεργασία πληροφοριών αδρανεί γιατί δεν χρησιμοποιείται
- Στρεσογόνες εμπειρίες στην βρεφική- νηπιακή ηλικία ➡ **μόνιμη δυσλειτουργία σεροτονίνης** (νευροδιαβιβαστής ευχαρίστησης)
- Σταδιακή επικέντρωση στην **ενίσχυση στρατηγικών επιβίωσης**, αδυναμία ανάπτυξης άλλων ➡

Αναπτύσσονται 3 τύποι παθολογικής συμπεριφοράς

**Άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες
συγκέντρωσης, μάθησης...**

**αλλόκοτη επιθετική ή
φοβική συμπεριφορά**

**αποσχιστική συμπεριφορά
(υπάκουα, υποκινητικά, παθητικά, παγωμένο συναίσθημα,
αποσύνδεση από τον κόσμο)**



**Κορτι
ζόλη**

ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ → **ΥΠΟΦΥΣΗ**

**Σεροτονίνη
ενδορφίνες**

αυξητική

TRH

TSH

T3,T4

**Κατεχο
λαμίνες**

**Κορτι
ζόλη**

Ανοσολογικό σύστημα

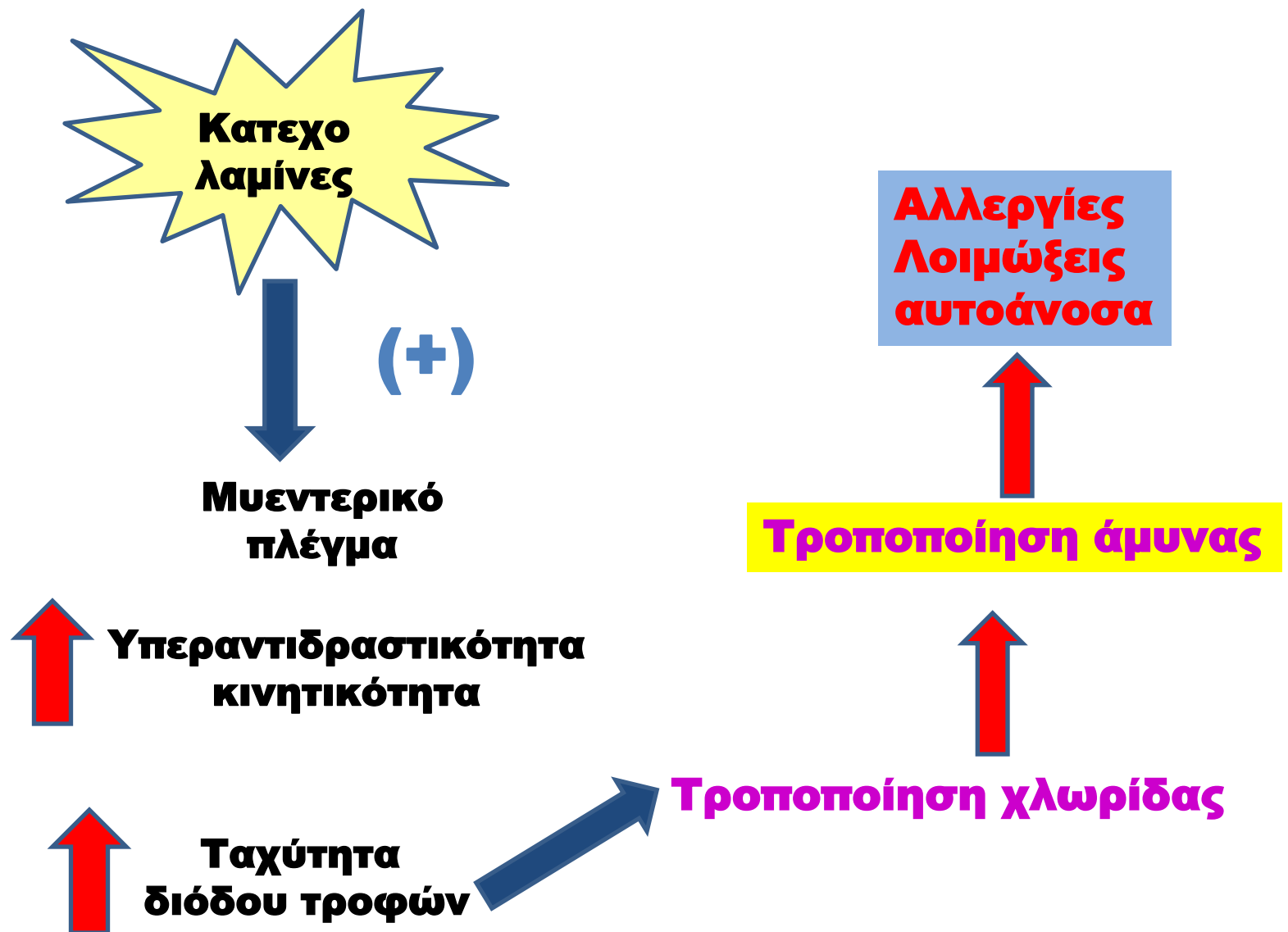
**εκκριση
προφλεγμονωδών
κυταροκινών**

Οξειδωτικό στρες

κύτταρα

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

**Αθηρωσκληρυνση
Κατάθλιψη
Διαταραχές ύπνου
Γήρανση
Αλλεργίες
Καρκινογένεση
Alzheimer.....**



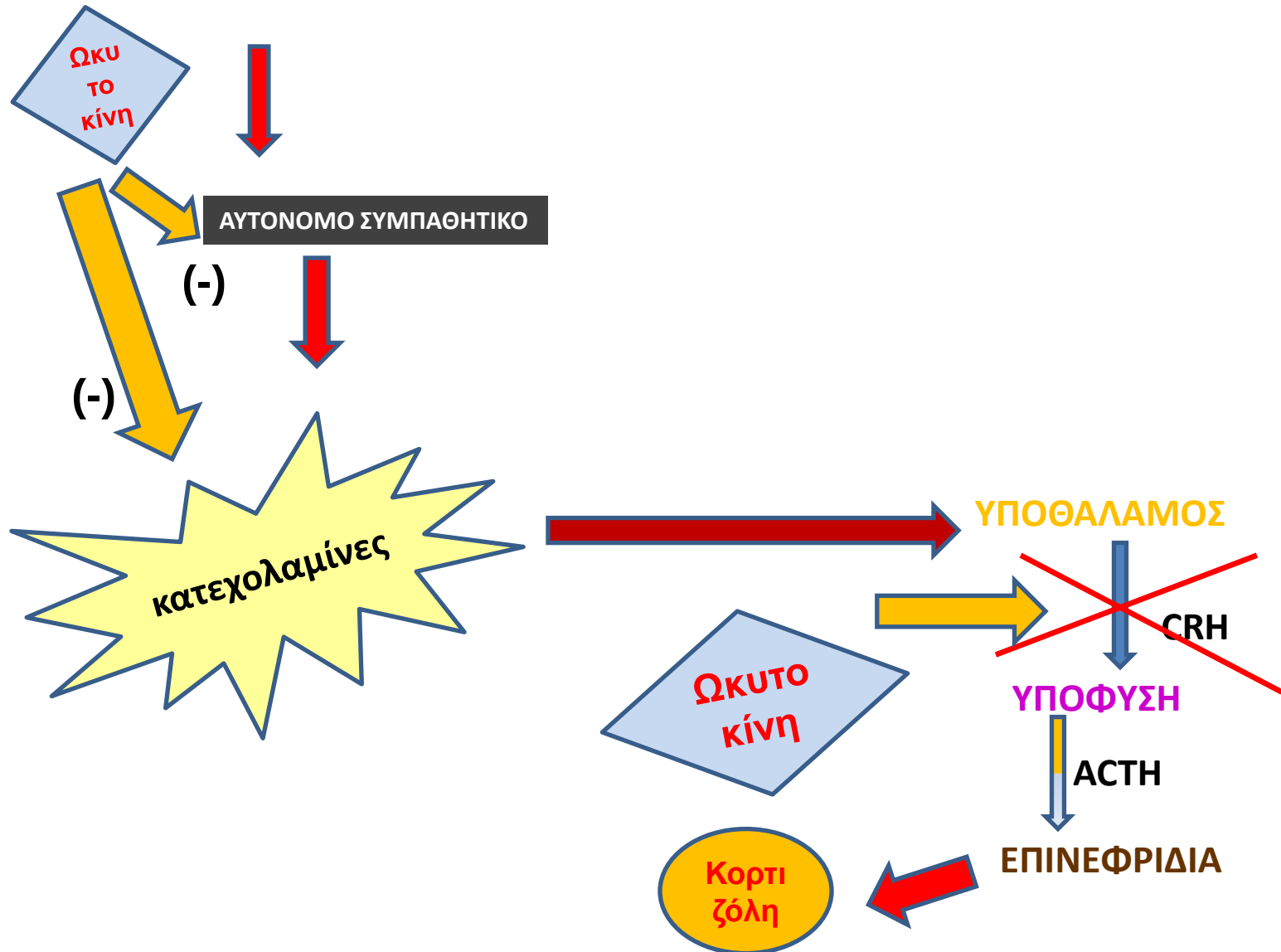
Δράσεις ωκυτοκίνης στη μητέρα

- συσπάσεις μήτρας
- έκθλιψη γάλακτος
- έκκριση πεπτικών ορμονών
 - απορρόφηση ουσιών
- βραδεία κένωση στομάχου
 - κορεσμό
 - αιματική κυκλοφορία μαστό



- ηρεμία
- γαλήνη
- ευχαρίστηση
- αφοσίωση
- αγάπη
- επικοινωνία
- ανοχή μονοτονίας
- αντικαταθλιπτική

ΑΜΥΓΔΑΛΗ



Οι υποδοχείς της μητρικής αγάπης
διεγείρονται τις πρώτες ώρες μετά
τον τοκετό, **αυξάνουν** την
ευαισθησία τους.

Σε αντίθεση **αν δεν διεγερθούν**
επαρκώς ακολουθεί μείωση
ευαισθησίας, αδράνεια, **υποστροφή**
και εκφύλιση

Νεότερες έρευνες

- Όταν αναπτύσσονται συνεργατικές κοινωνικές σχέσεις από την παιδική-εφηβική ηλικία , η προστατευτική δράση της ωκυτοκίνης μέσω της «συμπόρευσης» είναι αποτελεσματικότερη σε οποιαδήποτε μετέπειτα ηλικία.
- Μάλιστα υπάρχουν ενδείξεις ότι το όφελος αυτό μεταφέρεται **επιγενετικά** μέσω της τροποποίησης της δραστικότητας των υποδοχέων ωκυτοκίνης.

. Η **ωκυτοκίνη** επιτρέπει την **αγωγή των θετικών συναισθημάτων**, αυξάνοντας την έκκριση ορμονών ευχαρίστησης, δρώντας αντικαταθλιπτικά και επαναφέρει σε ισορροπία τον αποδιοργανωμένο οργανισμό.

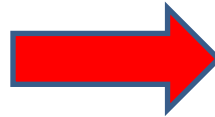


Συνεπώς για λόγους κοινωνικο-ψυχολο-νευρο-ενδοκρिनολογικο-ανοσολογικούς **ο ΜΘ θωρακίζει την προσωπικότητα** απέναντι στην οικονομική κρίση.

Η ιστορία της πολιτικής για τον ΜΘ ξεκινάει από πολύ παλιά

Τέλη του Μεσαίωνα

οι γυναίκες της **εργατικής τάξης** θήλαζαν τα παιδιά των ευγενών (**ως τροφοί**) και δεν προλάβαιναν να θηλάσουν τα δικά τους



Αποτέλεσμα **αφανισμός της εργατικής τάξης** λόγω αυξημένης θνησιμότητας συγκριτικά με τους ευγενείς



Ανάγκη εργατικών χεριών



Στροφή στον ΜΘ – η τέχνη τον εκθειάζει στην Αναγέννηση .

Η μετά την **βιομηχανική επανάσταση** **καπιταλιστική** κοινωνία θέλει τον εργάτη διαθέσιμο ανά πάσα στιγμή, **χωρίς οικογενειακές δεσμεύσεις.**

1867 το πρώτο υποκάστατο

το κίνητρο για κάθε επαγγελματική δραστηριότητα είναι το κέρδος, το οποίο πρέπει να αυξάνεται. **Το κεφάλαιο που επενδύεται στα μαιευτικά κέντρα πρέπει να αυξάνει συνεχώς τα κέρδη**

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Απαγορεύτηκε ο τοκετός στο σπίτι με την μαία και επιβλήθηκε το λειτούργημα του χειρουργού-γυναικολόγου. **Εδραιώθηκαν τα μαιευτήρια** και στα έσοδα γυναικολόγου και αναισθησιολόγου προστέθηκαν και **τα έσοδα νοσηλείας**, έτσι αυξήθηκε το περιθώριο κέρδους. Αυτό λειτούργησε ικανοποιητικά για κάποια χρόνια. Αργότερα η επιχείρηση **έπρεπε να αυξήσει και πάλι τα κέρδη.** Από τη στιγμή που ένας φυσικός τοκετός έχει μη σταθερή διάρκεια και μη σταθερά ωράρια, το κόστος παραγωγής αυξάνεται και τα κέρδη μειώνονται. Έτσι **άνθισε η κανονικοποίηση της παραγωγής: προγραμματισμός της ώρας, μέρας, εβδομάδας της γέννας = καισαρική.**

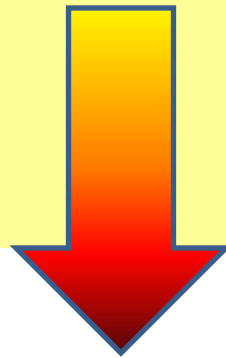
Εγκατάλειψη ΜΘ

Η ιστορική εξέλιξη της καπιταλιστικής κοινωνίας είχε ως αποτέλεσμα, μέσω παρεμβάσεων ειδικευμένων λειτουργών (γιατροί, επιστήμονες και βιομήχανοι), να **μεταλλαχθούν δύο διαδικασίες αποκλειστικά θηλυκές: ο τοκετός και ο θηλασμός**, και να πειστούν οι γυναίκες ότι **δεν μπορούν καθόλου να τα καταφέρουν χωρίς μηχανήματα, νυστέρια και υποκατάστατα, παράγοντας τεράστια κέρδη.**

Με τη βοήθεια της ιατρικής βιομηχανίας **«οι γυναίκες έχασαν την εμπιστοσύνη τους στην ικανότητά να συλλαμβάνουν, να γεννούν και να θηλάζουν».** Την έχασαν με την τεράστια προσπάθεια του κεφαλαίου μέσω της επιβολής κρατικού ελέγχου σε όλους τους τομείς της αναπαραγωγής της εργασιακής δύναμης των επαγγελματιών υγείας.

στην εποχή της κρίσης

- Οι σημερινοί εργοδότες θεωρούν τον εργάτη μηχανή.
- **Δεν ανέχονται οικογενειακές δεσμεύσεις.**
- **Εγκαταλείπεται στην πράξη η προστασία της γαλουχίας και της μητρότητας.**
- Έμφεση = ανεργία = περίσσεια εργατικών χεριών = **δεν απασχολεί την άρχουσα τάξη η αύξηση νοσηρότητας και θνητότητας της εργατικής τάξης**.



Εγκατάλειψη ΜΘ

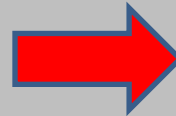
στην εποχή της κρίσης

μητέρες

- Ανασφάλεια
- Άγχος
- Κατάθλιψη

Νευρο ορμονικές διαταραχές
Καθυστέρηση λακτογένεσης

αποσχιστική συμπεριφορά
(υπάκουη, παθητική,
παγωμένο συναίσθημα)



Δυσχέρεια δεσίματος με παιδί
Εγκατάλειψη δικαιωμάτων
μητρότητας
Υποταγή στην εξουσία



Εγκατάλειψη ΜΘ

στην εποχή της κρίσης

Επαγγελματίες υγείας

- Κοινωνική Απαξίωση – Οικονομική Εξαθλίωση
- αποσχιστική συμπεριφορά = υποταγή στους κατέχοντες την εξουσία = εγκατάλειψη αξιών
- Μεγαλύτερη «ανάγκη» για μίζες



Εγκατάλειψη ΜΘ



- **όφελος οικογένειας**



Κόστος
υποκαταστάτων
+μπιμπερό
+αποστειρωτή
+ΔΕΗ
+ιατρικά έξοδα
+ημεραργίες

- **όφελος Ε.Σ.Υ. =
κόστος ασθενειών**



Συχνότητα νόσου
*Αύξηση κινδύνου
*(Κόστος νοσηλείας
φαρμάκων, ιατρικών
εξετάσεων,
επισκέψεων)

Κέρδη εταιρειών = Κέρδη

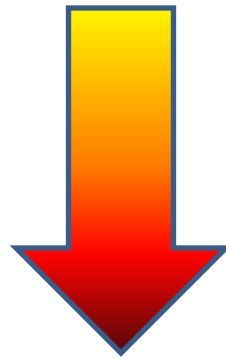
**(υποκαταστάτων + μπιμπερό +αποστειρωτών +
«θεραπευτικών γαλάτων»)**

ΜΘ = ζημιά 6000 ευρώ/παιδί
σε 2 χρόνια για τις εταιρείες



Αποδιάρθρωση ελεγκτικών μηχανισμών
Ασυδοσία των οικονομικά ισχυρών

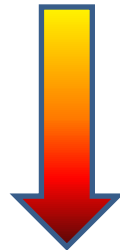
ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Εγκατάλειψη ΜΘ

- **ΜΘ = κέρδος 2500 ευρώ/ παιδί
στον 1^ο χρόνο για το κράτος**
 - **ΜΘ = κέρδος 5000 ευρώ/παιδί
σε 2 χρόνια για την οικογένεια**
- Για κάθε 1 ευρώ κόστος=
3 ευρώ κέρδος**

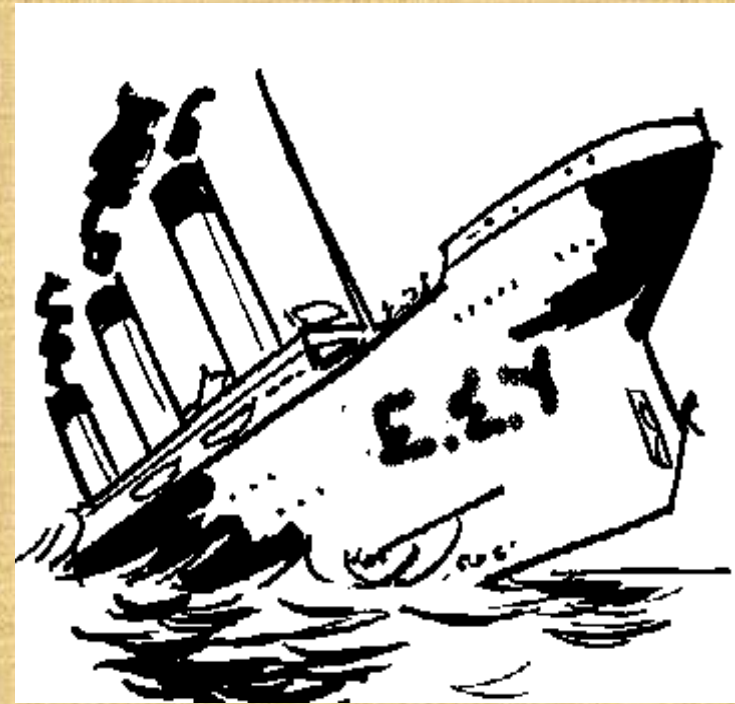
ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Πρώθηση ΜΘ

Και όμως το ελληνικό κράτος δεν προωθεί τον θηλασμό !!!

- προτιμά να υποσκάψει την υγεία των παιδιών, να χάνει μέσα σε 1 έτος 293.000.000 ευρώ και μακροπρόθεσμα πολύ περισσότερα από την αύξηση της νοσηρότητας προκειμένου να ενισχύσει τα κέρδη των πολυεθνικών. Απώτερη συνέπεια η περικοπή των δαπανών υγείας που το ίδιο το κράτος διογκώνει με την πολιτική του και συνεπώς η περαιτέρω επιδείνωση της υγείας του πληθυσμού.



ιδού ένα είδος πολιτικής!!

**42% πήραν
υποκατάστατο
εντός
νοσοκομείου**



ιδού ένα είδος πολιτικής!!

- οι μισοί γονείς
παραλαμβάνουν
διαφημιστικά κουπόνια
ταχυδρομικά ή ηλεκτρονικά,
60% έγιναν δέκτες
«επιστημονικών μηνυμάτων»
κατά ΜΘ, τα 2/3 έλαβαν
κρέμες τον 4^ο μήνα



Πολιτική!!

- τα 2/3 δεν ενημερώθηκαν για το ΜΘ,
- **77% δεν τους επιτράπηκε να θηλάσουν την 1^η ώρα,**
- **50% δεν είχαν το νεογνό δίπλα τους,**
- **26% τους αρνήθηκαν βοήθεια για το θηλασμό σε 93% δεν δόθηκαν πληροφορίες για τους κινδύνους χορήγησης υποκατάστατου.**

Πολιτική!!

- Σε νοσοκομεία απειλούν τα μέλη επιτροπών θηλασμού με εξαφάνιση, απαγορεύουν στο προσωπικό να παρακολουθήσει σεμινάρια ΜΘ, απαγορεύουν την επαφή των λεχώνων με την επιτροπή θηλασμού, τρομοκρατούν τις μητέρες αν δεν δώσουν υποκατάστατο κ.α.!!!

ιδού μια δημοφιλής πολιτική!!

-αρνούνται να χορηγήσουν εκπαιδευτική άδεια
-εξαπολύουν την μια μετά την άλλη δίωξη στα μέλη των επιτροπών θηλασμο
-απαγορεύουν σε ιατρικά συνέδρια εισηγήσεις για τον θηλασμό**
-καλούν μαίες σε απολογία γιατί βάζουν το μωρό να θηλάσει αμέσως
-χειροδικούν

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΝΕΟΓΝΩΝ

1ο γεύμα στις 4⁰⁰ PM ΤΣΑΙ
2ο γεύμα στις 13⁰⁰ PM ΤΣΑΙ
3ο γεύμα στις 16⁰⁰ PM ΓΑΛΑ

- Πρώτα στα στήθος (και στα δύο) για 10 λεπτά και μετά με το μπιμπερό.
- Τα πρώτα 3 - 4 γεύματα : 1 κοφτή μεζούρα γάλα σε 40 ml νερό
- Μετά : 1 κοφτή μεζούρα γάλα σε 30 ml νερό
- ΤΣΑΙ : 1 κοφτή μεζούρα τσάι σε 50 ml νερό.

Θα πίνει: Γάλα κάθε 3 ώρες, τσάι 1 - 2 φορές την ημέρα,
ανάμεσα στα γεύματα.

Σημείωση: Όταν το μωρό πίνει όλο το γάλα, την επόμενη φορά
ετοιμάζουμε μία μεζούρα γάλα περισσότερο,
με ανάλογη ποσότητα νερού.

Πήγα στο ΙΚΑ Τριανδρίας Θεσσαλονίκης « μάνα και παιδί» Θέλω να καταγγείλω ότι: «**Είχαν κουτιά γάλατα σαν διαφήμιση σε ένα ράφι.** Η παιδίατρος μου έδωσε κουτί γάλα δωρεάν και όταν της είπα ότι θηλάζω, είπε «για όταν θα σταματήσεις να θηλάζεις και δώσεις μπιμπερό». Της απάντησα ότι τότε θα είναι μεγάλη και θα της δώσω φρέσκο γάλα και στράβωσε λέγοντας «ναι , αλλά αυτό δεν είναι σωστό, γιατί **θα εθιστεί στο δικό σου γάλα και δε θα πίνει τα άλλα γάλατα. Πρέπει από ενός έτους και μετά να της δίνεις και ξένο γάλα για να συνηθίζει!!!»**

Λάρισα 2/10/2012

Η φίλη μου γέννησε σε ιδιωτικό μαιευτήριο στη Λάρισα και **ο παιδίατρος της είπε αγριεμένα** πως το αργότερο μέχρι την ημέρα που θα έβγαινε από την κλινική θα έπρεπε η μαμά να του πει τι διατροφή έχει επιλέξει τελικά για το μωρό, **αλλιώς δεν θα την άφηνε να φύγει από εκεί!!!!** Κατά τον παιδίατρο η μαμά δεν έχει γάλα (το στήθος εντωμεταξύ είναι πρησμένο) και ως απόδειξη έφερε το γεγονός ότι αντλεί με το νοσοκομειακό θήλαστρο μόλις 20ml!! Της είπε πως πρέπει να πάρει χάπια για να αποφύγει προβλήματα τα οποία και συνταγογράφησε.

Αθήνα 6/2/2013

Την επομένη ακριβώς ήμερα πήρα ένα τηλεφώνημα από τον ΙΣΑ όπου μια κυρία μου επιβεβαίωσε και εκείνη πόσο πολύ κακό κάνω στο παιδί μου με τον θηλασμό. Όταν δε αναφέρθηκα στον Π.Ο.Υ. μου είπε εντάξει αυτά δεν ισχύουν στην Ελλάδα και ούτε και αυτός (ο Π.Ο.Υ) δεν ξέρει τι λέει!!

όμως

- **«όποιος πνίγηκε μετάνιωσε!!»** (Μικρά Αγγλία)
- Δηλ. στη φουρτούνα δεν μεμψιμοιρούμε, δεν κλαιγόμαστε, αλλά μένουμε όρθιοι και παλεύουμε ενωμένοι.
- Αυτό κάναμε, αυτό κάνατε από την Ορεστιάδα μέχρι το Ρέθυμνο, από τη Ρόδο μέχρι την Κέρκυρα, από την Αθήνα μέχρι τα Γιάννινα!
- **Σας ευχαριστούμε και προχωράμε!!**

Ο άνθρωπος προορισμένος από το DNA να είναι κοινωνικό όν, να συμπορεύεται.

Μελέτες: όταν 2 άνθρωποι τυχαία βαδίζουν προς την ίδια κατεύθυνση τότε το βήμα τους συντονίζεται

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

J Neuroeng Rehabil 2007;4:28
Hum mov sci 2009;28(6):772-85
Gait Posture. 2010 Apr;31(4):527-9



Ωκυτοκίνη η ορμόνη της συνεργασίας

συν –χωρώ
συν – αισθάνομαι
συν-ζητώ
συν - αποφασίζω
συν-πορεύομαι
συν - εργάζομαι
συν – αγωνίζομαι
συν – μάχομαι



Να λοιπόν το φάρμακο

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

η συνεργασία γιγαντώνει





ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Σώπα, μη μιλάς, είναι ντροπή, κόψ' τη φωνή σου, σώπασε επιτέλους. Η σιωπή είναι χρυσός. Τα πρώτα λόγια που άκουσα από παιδί, μου λυγάν: «σώπα!». Στο σχολείο μου κρύψανε την αλήθεια τη μισή, μου λέγανε: «εσένα τι σε νοιάζει; Σώπα!» Κόψε τη φωνή σου και μη μιλάς, σώπαινε. Αργότερα φωνάζανε οι προϊστάμενοι «Μη χώνεις τη μύτη σου παντού, κάνε πως δεν καταλαβαίνεις, σώπα!» Παντρεύτηκα, έκανα παιδιά, και τα μαθα να σωπαίνουν.

«Μην ανακατεύεσαι, κάνε πως δεν ξέρεις ότι το υποκατάστατο βλάπτει σοβαρά την υγεία και την κοινωνία. Κάνε ότι δεν ξέρεις για τις μίζες. Κάνε ότι δεν βλέπεις την εναγωνιώδη προσπάθεια κάποιων να πουλήσουν την αρρώστεια και τον θάνατο. Σώπα!»



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Φτιάξαμε το σύλλογο του «Σώπα!». Και
μαζευτήκαμε πολλοί, μια πολιτεία ολόκληρη,
μια δύναμη μεγάλη, αλλά μουγκή! Πετύχαμε
πολλά, φτάσαμε ψηλά, μας δώσανε παράσημα
και λεφτά τα πάντα κι όλα πολύ εύκολα, μόνο
με το «Σώπα!».

**όταν λοιπόν νιώσεις ανάγκη να μιλήσεις
ξερίζωσε τη γλώσσα σου και κάν' την να
σωπάσει. Κόψ' την σύρριζα. Πέτα την στα
σκυλιά. Δεν θα έχεις έτσι εφιάλτες, τύψεις κι
αμφιβολίες.**



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Για να είσαι τουλάχιστον σωστός στα
σχέδια και στα όνειρά σου, ανάμεσα σε
λυγμούς και παροξυσμούς κράτα τη
γλώσσα σου, γιατί **νομίζω πως θα 'ρθει η
στιγμή που δεν θα αντέξεις και θα
ξεσπάσεις και δεν θα φοβηθείς και θα
ελπίζεις** και κάθε στιγμή το λαρύγγι σου
θα γεμίζει με ένα φθόγγο, με έναν ψίθυρο,
με ένα τραύλισμα, με μια κραυγή που θα
σου λέει: **ΜΙΛΑ!**

«ΠΑΣΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΧΩΡΙΖΟΜΕΝΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΗΣ ΑΡΕΤΗΣ ΠΑΝΟΥΡΓΙΑ, ΟΥ ΣΟΦΙΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ»

- «ἀρετὴ δὲ ἀδέσποτον, ἥν τιμῶν καὶ ἀτιμάζων πλέον καὶ ἔλαττον αὐτῆς ἕκαστος ἔξει. αἰτία ἐλομένου· θεὸς ἀναίτιος.»
- Η αρετή δεν εξουσιάζεται· ανάλογα με την εκτίμηση ή την περιφρόνηση που θα της δείξει ο καθένας θα έχει μεγαλύτερο ή μικρότερο μερίδιο απ' αυτή. Η ευθύνη ανήκει σ' εκείνον που κάνει την επιλογή· ο θεός είναι έξω από την ευθύνη».

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Πλάτων (πολιτεία)

«Ευχαριστώ!!»

βιβλιογραφία

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

- J. W. Mason. Journal of human stress 1975 1(2):22-36
- Indian J Endocrinol Metab. 201; 15(1): 18–22.
- European Parliament Workshop. Mental Health in Times of economic crisis. Brussels 19/6/2012
- John Manafas “Health management crisis” Athens University Msc 2013
- Behav Brain Res 2013q245:42-9
- Proc Natl Acad Sci USA 2012;109 suppl2:17180-5
- J Neurochem 2012;123(6):1054-68
- Clin Dermatol 2013;31(1):18-30
- J Endocrinol Invest 2013 Jun 10
- Science 2013; 340(6131):449-53
- J Neurosci 2013;33(7):3107-12
- J Neurosci 2013;33(18):7787-89
- Brain Struct funct 2013 Jun 8
- Science 2013;339(6117):335-9
- Science 2010;328(5984):1408-11
- Horm Behav 2012;61(3):419-28
- Psychoneuroendocrinology 2012;37(8):1341-4
- J Cogn Neurosci 2013 Apr 11
- Psychoneuroendocrinology 2012;37(8):1277-85
- Scientific World journal 2012;2012:567363
- Horm Behav 2013;63(3):510-7
- Front Neurosci 2013;7:83
- Altern Ther Health Med 2012;18(6):11-8
- Biol Psychiatry 2013 pii:S0006-3223(13)00039-5
- Attach Hum Dev 2012;14(5):453-76

