



Plato, not Prozac: Φιλοσοφία και ψυχική υγεία

Ευάγγελος Δ. Πρωτοπαπαδάκης

Αναπληρωτής Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ηθικής
(ΕΚΠΑ)



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΥΠΟΘΕΣΗ 1^Η



Για την ανθρώπινη κατάσταση, η
απόλυτη ψυχική ισορροπία είναι
ουσιαστικά αδύνατη.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΛΟΓΟΙ



Αγνοούμε την προέλευσή μας.

Αγνοούμε τον προορισμό μας.

Αγνοούμε τα ουσιώδη που αφορούν την ύπαρξή μας.

Αγνοούμε τον κεντρικό σκοπό.

Γενικώς, διαθέτουμε ελάχιστες πληροφορίες.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

1^ο ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Το υπαρξιακό, υποστασιακό άγχος είναι εύλογο,
συνεπώς δεν συνιστά παθολογική κατάσταση



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΥΠΟΘΕΣΗ 2^Η



Παρότι το υπαρξιακό άγχος είναι εύλογο, αποτελεί μάλλον το μικρότερο πρόβλημά μας.

Αντιθέτως, αυτά που μας επιβαρύνουν είναι άλλα ψυχικά άλγη, τα οποία μπορούν να θεραπευθούν.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΛΟΓΟΙ



- Ο εγκέφαλος διαθέτει λειτουργίες αυτοπροστασίας.
- Η ανθρώπινη ύπαρξη μπορεί να είναι ευχάριστη ακόμη και εάν τα κεντρικά ερωτήματα παραμένουν αναπάντητα.
 - Οι ψυχικές νόσοι που οφείλονται σε περιβαλλοντικούς λόγους στατιστικά δεν σχετίζονται με τις κεντρικές υπαρξιακές αγωνίες.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

2^ο ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Το μεγαλύτερο ποσοστό ψυχικών επιβαρύνσεων – και οι ψυχικές νόσοι που οφείλονται σε αυτές – **μπορούν να αποφευχθούν.**



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ ΦΑΡΜΑΚΑ;



Έχουν ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Αναπτύσσεται ανοχή του οργανισμού.

Δημιουργούν εξάρτηση.

Δεν προσφέρουν ψυχική ικανοποίηση.

Συνήθως δεν θεραπεύουν, αλλά καταστέλλουν.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΓΙΑΤΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ;



- Έχει δυνητικά άπειρες επιθυμητές παρενέργειες.
 - Δεν δημιουργεί κορεσμό.
 - Δημιουργεί μεν εξάρτηση, αλλά επ' αγαθώ.
 - Προσφέρει ψυχική ικανοποίηση.
- Θεραπεύει, και τα αποτελέσματά της είναι μόνιμα.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΠΩΣ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ;



- Η ίδια η ενασχόληση μαζί της λειτουργεί θεραπευτικά για την ψυχή.
- Συγκεκριμένες φιλοσοφικές παραδόσεις στοχεύουν απ' ευθείας τα πάθη της ψυχής. Μεταξύ αυτών:

Στωικισμός

Επικούρεια
φιλοσοφία



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΣ



- Αταραξία.
- Εστίαση στα σημαντικά.
- Εντοπισμός των ασημάντων.
- Κατανόηση της ανθρώπινης κατάστασης.
- Διαχείριση οριακών καταστάσεων: θάνατος, απώλεια, αποτυχίες.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ



- Απονία.
- Αταραξία.
- Διαχείριση φόβων.
- Διάκριση και διαχείριση επιθυμιών.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

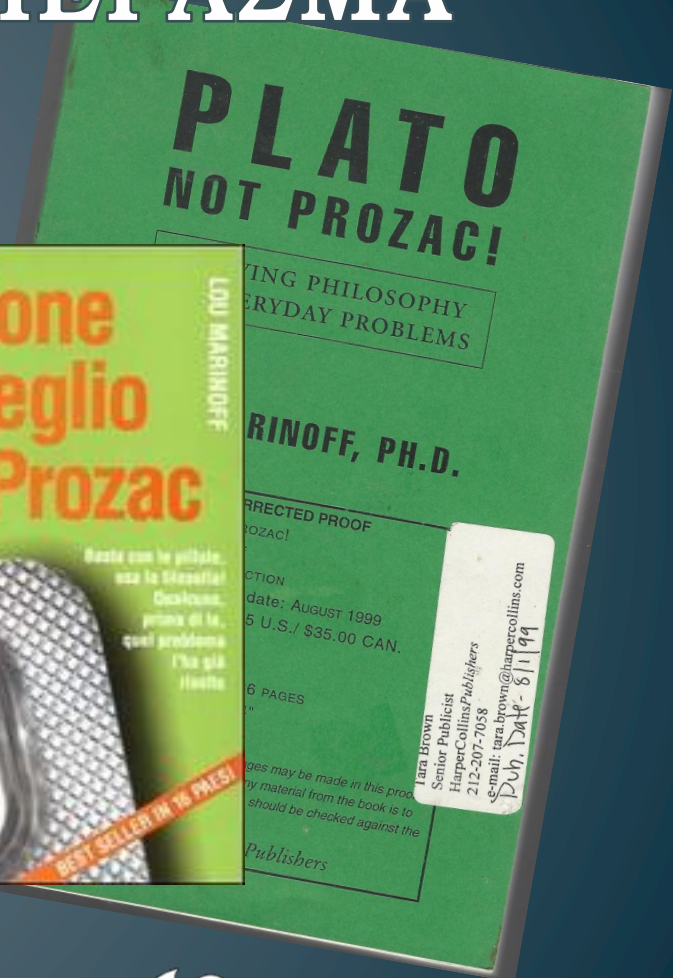
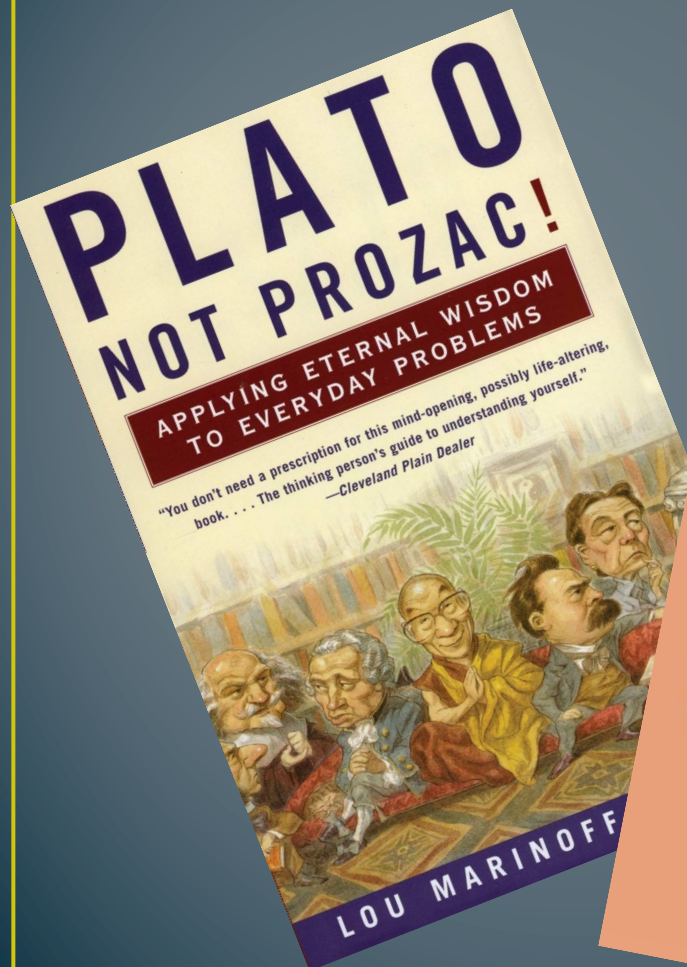


- Οριστική άρση/θεραπεία του αδικαιολόγητου ψυχικού άλγους
 - Διαχείριση του δικαιολογημένου.
- Δραματική βελτίωση των δυνατοτήτων διαχείρισης της καθημερινότητας.
- Γοητεύει και συναρπάζει την σκέψη, μη αφήνοντας χώρο για το σκοτάδι.



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΟΡΙΣΤΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



- Επίκτητος, *Εγχειρίδιον*, διαθέσιμο στο <http://www.kairatos.com.gr/vivlia/epikthtos.egxeiridio.pdf>
- Μάρκος Αυρήλιος, *Τα εις εαυτόν*, διαθέσιμο στο https://kupdf.net/download/mu-940-rho-kappa-omicron-sigmaf-alpha-upsilon-rho-942-lambda-iota-omicron-sigmaf-tau-alpha-epsilon-iota-sigmaf-epsilon-alpha-upsilon-tau-972-nu_58a73b9f6454a7d752b1e931_pdf



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΤΑΜΕΙΟ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ
ΕΚΠΑ



Οργανισμός των
Ηνωμένων Εθνών για την
Εκπαίδευση, την Επιστήμη
και τον Πολιτισμό
Υπό την αιγίδα της
Ελλάδας



Φιλοσοφική Διαχείριση Στρες

Σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση Φιλοσοφικής Διαχείρισης Στρες

[Το Πρόγραμμα](#) ▾ [Εκπαίδευση](#) ▾ [Log In](#)

ΕΝΑΡΞΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020



Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες

Περιφέρεια Αττικής

Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας ΕΚΠΑ



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Εργαστήριο
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
Φιλοσοφίας

Σας ευχαριστώ!

eprotopa@philosophy.uoa.gr