

ΗΛΙΟΣ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΖΩΗΣ



Πώς επηρεάζει ο ήλιος τη δημιουργία και τη διατήρηση της ζωής;

Πώς επηρεάζει ο ήλιος τη διάθεσή μας;
Ημέρα -νύχτα, βιορυθμοί

Ομάδα εργασίας:
Λάνταβος Ηλίας
Παπανδρέου Αναστάσης
Σταθοπούλου Αρετή
Χριστοδουλής Βασίλης

Επιβλέπων καθηγητής:
Αναστασόπουλος Δημήτρης

Πάτρα
Απρίλιος 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε τον καθηγητή μας Αναστασόπουλο Δημήτριο που μας βοήθησε καθ' όλη τη διαδικασία της εργασίας. Η βοήθειά του ήταν καθοριστική τόσο στην συγκέντρωση των πληροφοριών όσο και στην συγγραφή της εργασίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	6
ΜΕΘΟΔΟΙ	6
Ήλιος Πηγή Ενέργειας και ζωής	7
Πηγή Ενέργειας.....	10
Πηγή Ζωής : Φωτοσύνθεση	13
Πώς μας επηρεάζει το φώς.....	14

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία μας αναφέρεται στον ήλιο ως πηγή ενέργειας και ζωής και στην επίδρασή του στην ψυχολογική μας διάθεση. Πρώτα-πρώτα, ο ήλιος όντας το σημαντικότερο άστρο του ηλιακού συστήματος, βοηθάει στη διατήρηση της ζωής με τη διαδικασία της φωτοσύνθεσης. Ακόμη, η απόσταση των πλανητών από αυτόν είναι αυτή που παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία της ζωής. Οι ηλιακές ακτίνες μπορούν να την εξαφανίσουν. Όσο αναφορά τους βιορυθμούς και το βαθμό που επιδρά στην ψυχοσύνθεση του ατόμου είναι αρκετά μεγάλος. Συμβάλλει στην ευεξία, στην ψυχική ευφορία και στην ευτυχία. Τέλος, έχει παρατηρηθεί πως στις βόρειες χώρες που η παρουσία του είναι μικρή τα άτομα πάσχουν από εποχική κατάθλιψη.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Ήλιος είναι το σημαντικότερο και μεγαλύτερο άστρο του ηλιακού μας συστήματος για τη δημιουργία της ζωής αλλά και τη διατήρησή της. Τα τεραστία ποσά ενέργειας που εκλύει καθώς και οι αμέτρητες ηλιακές ακτίνες βοηθούν στην φωτοσύνθεση και παίζουν πρωταρχικό ρόλο στη ζωή μας. Επιπλέον, ο Ήλιος ασκεί μεγάλη επίδραση στη ψυχολογία μας και συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία.

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

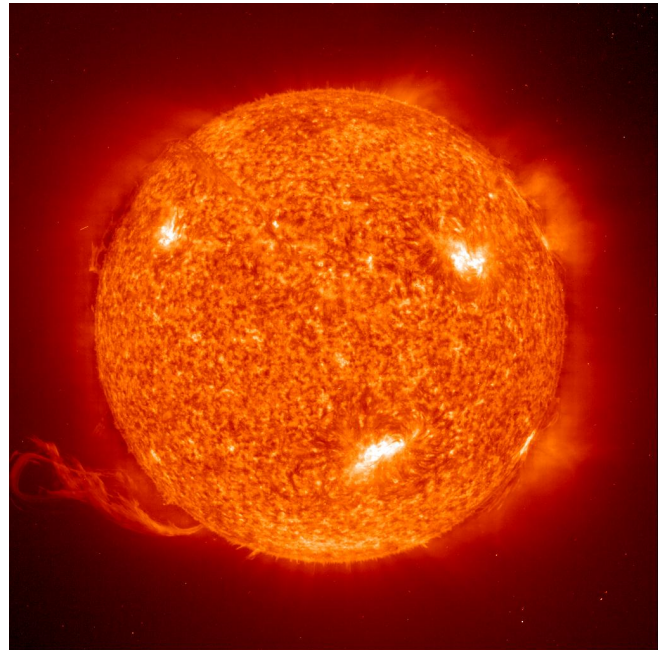
Ο πρωταρχικός σκοπός της εργασίας ήταν η πληροφόρηση σχετικά με την δημιουργία του ήλιου και την σημασία του στην καθημερινή ζωή. Ο δεύτερος στόχος είναι η ενημέρωση και η πληροφόρηση των συμμαθητών μας σχετικά με το μεγαλύτερο αστέρι του ηλιακού μας συστήματος, γνωστό και ως Ήλιος. Μέσα από την εργασία θέλουμε να μεταφέρουμε το μήνυμα ότι ο Ήλιος έπαιξε και συνεχίζει να παίζει τον πιο σημαντικό ρόλο στην δημιουργία της ζωής, αλλά και στην διατήρηση της.

ΜΕΘΟΔΟΙ

Η μόνη μέθοδος που χρησιμοποιήσαμε ήταν η βιβλιογραφία.

Ήλιος Πηγή Ενέργειας και Ζωής

Ήλιος πηγή ενέργειας αλλά και ζωής, αφού χωρίς την ύπαρξη του δεν θα μπορούσε να αναπτυχθεί κανένας ζωντανός οργανισμός πάνω στον πλανήτη. Στον Ήλιο, το πυρακτωμένο άστρο που αποτελεί το κέντρο του ηλιακού συστήματος οφείλεται η εμφάνιση και η εξέλιξη της ζωής στον πλανήτη Γη. Η σημασία του Ήλιου στην εξέλιξη και την διατήρηση της ζωής στη Γη είναι καίρια. Η σημασία του ήταν γνωστή από τα προϊστορικά χρόνια, με



αποτέλεσμα ο Ήλιος να λατρεύεται ως θεότητα. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία, κατά τον [Όμηρο](#) και τον [ΗΣίοδο](#), ήταν γιος του [Τιτάνα Υπερίωνα](#). Φοίβος, φωτοβόλος δηλαδή, ήταν η προσωνομία του Ηλίου, η ίδια με του θεού Απόλλωνα. Κατά την εξέλιξη του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού, οι ηλιακές ιδιότητες αποδόθηκαν στον θεό [Απόλλωνα](#).

Ήλιος πηγή ενέργειας αλλά και ζωής, αφού χωρίς την ύπαρξη του δεν θα μπορούσε να αναπτυχθεί κανένας ζωντανός οργανισμός πάνω στον πλανήτη. Στον Ήλιο, το πυρακτωμένο άστρο που αποτελεί το

κέντρο του ηλιακού συστήματος οφείλεται η εμφάνιση και η εξέλιξη της ζωής στον πλανήτη Γη. Καθοριστικό ρόλο παίζει η απόσταση της Γης από τον Ήλιο (κατά μέσο όρο 150 εκατομμύρια χιλιόμετρα). Αν η Γη κινείτο σε τροχιές παραπλήσιες του Άρη ή της Αφροδίτης (δηλαδή πιο μακριά ή πιο κοντά από τον Ήλιο αντίστοιχα), η ζωή δεν θα είχε εμφανιστεί. Πριν λίγα χρόνια, όλοι αποδεχόμασταν ότι το φωτεινό αστέρι της ημέρας, με το φως του και τη ζέστη του, ήταν μόνον πηγή ζωής, για τη γη μας. Χωρίς τον ήλιο, δε θα υπήρχαν



βλάστηση, ζωικό βασίλειο. Καθώς με τη θεμελιώδη διαδικασία της [φωτοσύνθεσης](#) προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια για την ανάπτυξη των ζωντανών οργανισμών, και διατηρεί την επιφανειακή

θερμοκρασία της Γης σε ανεκτά για τη ζωή επίπεδα, καθώς επίσης και προκαλεί τα μετεωρολογικά φαινόμενα. Οι ακτίνες του βοηθούν, στην ομαλή ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού και στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών.

Ο Ήλιος είναι απαραίτητος για :

- Τη σωματική και συναισθηματική μας σταθερότητα
- Παραγωγή θερμότητας (αποτέλεσμα της υπέρυθρης ακτινοβολίας)
- Σύνθεση βιταμίνης D στο δέρμα (αποτέλεσμα της UVB ακτινοβολίας - αρκεί ένα 10λεπτο την ημέρα)

• Φωτοσύνθεση των φυτών, παραμένει ένας φίλος τον οποίο δεν θα πρέπει να επισκεφτόμαστε υπερβολικά συχνά, εάν δεν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε αργότερα

καταστρεπτικές συνέπειές ήλιος δημιούργησε τη ζωή απαραίτητος για τη διατήρησή της, αλλά μπορεί την βλάψει, όπως



τις του. Ο και είναι και να

εκφράζεται συμβολικά στο μύθο του Δαίδαλου και του Ίκαρου με την πτώση του τελευταίου όταν πλησίασε "περισσότερο από όσο επιτρεπόταν" τον Ήλιο.

Πηγή Ενέργειας

Ζωή και ενέργεια είναι δυο έννοιες άρρηκτα δεμένες. Ο άνθρωπος αλλά και όλα τα έμβια όντα δεν μπορούν να διατηρηθούν στη ζωή χωρίς ενέργεια. Χρειάζονται ενέργεια για να

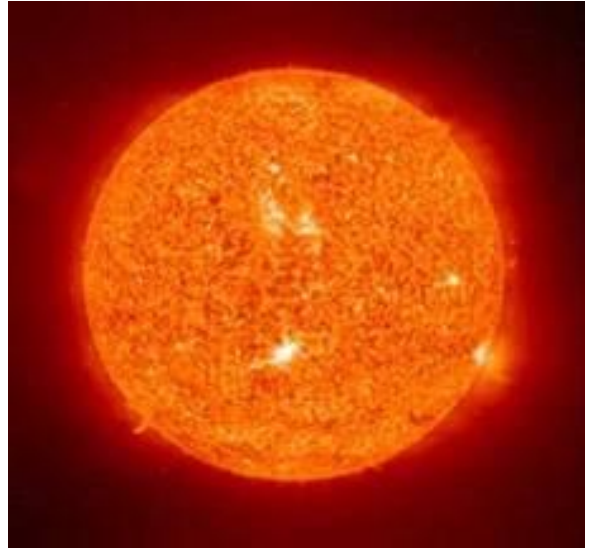


αναπτυχθούν, να κινηθούν και να αναπαραχθούν. Η ενέργεια εισέρχεται στα οικοσυστήματα με τη μορφή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας από τον ήλιο. Ο ήλιος αποτελεί την πρωταρχική πηγή ενέργειας

για όλα τα οικοσυστήματα και το ποσό της εισερχόμενης ακτινοβολίας καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη δομή και τη λειτουργία τους. Από το ποσό της ηλιακής ενέργειας που εισρέει στα οικοσυστήματα μόνο μια ελάχιστη ποσότητα απορροφάται από τους φωτοσυνθετικούς μηχανισμούς των φυτών και κάποιων βακτηρίων για τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης, ενώ το υπόλοιπο μέρος αυτής ανακλάται ή "χάνεται" στο περιβάλλον ως θερμότητα. Ο ήλιος λοιπόν αποτελεί βασική πηγή ενέργειας για τον πλανήτη μας, ακτινοβολώντας φως και θερμότητα. Χωρίς αυτά δε θα υπήρχε ζωή στον πλανήτη μας. Ωστόσο, μόνο το 15% της ηλιακής ενέργειας που φτάνει στη γη απορροφάται από την επιφάνειά της. Το μεγαλύτερο

μέρος ανακλάται από τη γη και επιστρέφει στο διάστημα. Αν και μόνο το μισό δισεκατομμυριοστό της συνολικής ενέργειας που εκπέμπει ο Ήλιος απορροφάται από την επιφάνεια της Γης, εν τούτοις αυτό είναι αρκετό για να κινητοποιήσει μια αλυσίδα βιολογικών και γεωλογικών φαινομένων που στη συνέχεια

δημιουργούν και συντηρούν το φαινόμενο της ζωής. Ζωή και ενέργεια είναι δυο έννοιες άρρηκτα δεμένες. Ο άνθρωπος αλλά και όλα τα έμβια όντα δεν μπορούν να διατηρηθούν στη ζωή χωρίς ενέργεια. Χρειάζονται ενέργεια για



να αναπτυχθούν, να κινηθούν και να αναπαραχθούν. Η ενέργεια εισέρχεται στα οικοσυστήματα με τη μορφή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας από τον ήλιο. Ο ήλιος αποτελεί την πρωταρχική πηγή ενέργειας για όλα τα οικοσυστήματα και το ποσό της εισερχόμενης ακτινοβολίας καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη δομή και τη λειτουργία τους. Από το ποσό της ηλιακής ενέργειας που εισρέει στα οικοσυστήματα μόνο μια ελάχιστη ποσότητα απορροφάται από τους φωτοσυνθετικούς μηχανισμούς των φυτών και κάποιων βακτηρίων για τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης, ενώ το υπόλοιπο μέρος αυτής ανακλάται ή "χάνεται" στο περιβάλλον ως θερμότητα. Ο ήλιος λοιπόν αποτελεί βασική πηγή ενέργειας για τον πλανήτη μας,

ακτινοβολώντας φως και θερμότητα. Χωρίς αυτά δε θα υπήρχε ζωή στον πλανήτη μας. Ωστόσο, μόνο το 15% της ηλιακής ενέργειας που φτάνει στη γη απορροφάται από την επιφάνειά της. Το μεγαλύτερο μέρος ανακλάται από τη γη και επιστρέφει στο διάστημα. Αν και μόνο το μισό δισεκατομμυριοστό της συνολικής ενέργειας που εκπέμπει ο Ήλιος απορροφάται από την επιφάνεια της Γης, εν τούτοις αυτό είναι αρκετό για να κινητοποιήσει μια αλυσίδα βιολογικών και γεωλογικών φαινομένων που στη συνέχεια δημιουργούν και συντηρούν το φαινόμενο της ζωής

Πηγή Ζωής : Φωτοσύνθεση

Φωτοσύνθεση είναι η διαδικασία κατά την οποία τα πράσινα φυτά και ορισμένοι άλλοι οργανισμοί μετασχηματίζουν τη φωτεινή ενέργεια σε χημική. Κατά την φωτοσύνθεση στα φυτά η φωτεινή ενέργεια δεσμεύεται και χρησιμοποιείται για τη μετατροπή διοξειδίου του άνθρακα και νερού σε οξυγόνο και ενεργειακά πλούσιες οργανικές ενώσεις, κυρίως υδατάνθρακες.

Η διαδικασία της φωτοσύνθεσης πραγματοποιείται ως εξής:

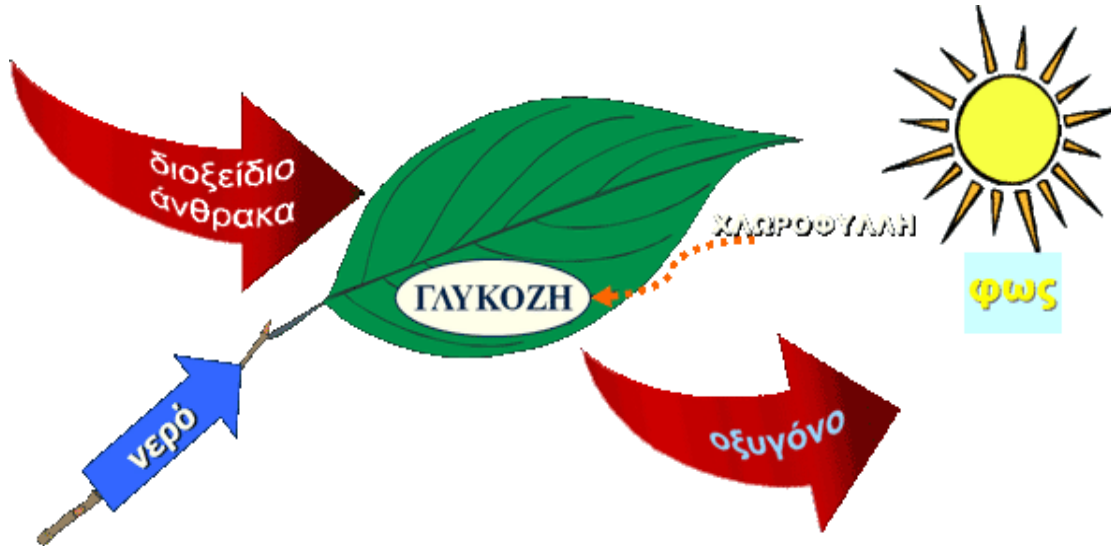
Το νερό διαλύει και μεταφέρει το διοξείδιο του άνθρακα μέχρι τα κύτταρα και τους χλωροπλάστες των φύλλων.

Εκεί, με την ενέργεια του φωτός ($h\nu$) που απορροφά η φωτοδραστική ουσία (συνήθως η χλωροφύλλη) διασπάται το νερό (φωτόλυση) στα στοιχεία του.

Το οξυγόνο απελευθερώνεται στο περιβάλλον, ενώ το ατομικό υδρογόνο δεσμεύεται από διάφορα ένζυμα. Με τη βοήθεια αυτών των ενζύμων το υδρογόνο οδηγείται στις αντιδράσεις με το διοξείδιο του

Στο δεύτερο αυτό στάδιο αντιδράσεων, η βασική ουσία που παράγεται είναι η γλυκόζη, η οποία, προκειμένου να αποθηκευθεί, μετατρέπεται στο πολυμερές της άμυλο. Αυτό μεταφέρεται σε άλλες θέσεις του φυτού κατά τη νύχτα, όταν σταματά το φαινόμενο της φωτοσύνθεσης.

Η φωτοσύνθεση είναι ίσως η πιο σημαντική βιοχημική διαδικασία που γίνεται πάνω στη γη. Εκτός από κάποιες εξαιρέσεις, όλη η ενέργεια για τη ζωή και την ανθρώπινη τεχνολογία έρχεται από τον ήλιο.



Πώς μας επηρεάζει το φως;



Χωρίς το φως δεν θα υπήρχε ζωή. Ασφαλώς μιλάμε για το φυσικό φως, αλλά στις μέρες μας θα μας ήταν αδύνατον να ζήσουμε και χωρίς το τεχνητό φως. Ας γνωρίσουμε καλύτερα πώς αλληλεπιδρούν με την υγεία μας, τη διάθεσή μας, τον ύπνο μας...

Το φως δεν επηρεάζει μόνο τον ύπνο μας, αλλά και την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση. Η λύση είναι να εκτιθέμεθα όσο περισσότερο μπορούμε καθημερινά στο

φυσικό φως. Γι' αυτό και τους χειμωνιάτικους μήνες η διάθεσή μας είναι πιο πεσμένη, κυρίως στις χώρες που έχουν λιγότερη ηλιοφάνεια. Αυτός είναι και

Ο λόγος για τον οποίο το τεχνητό φως, πιο αδύναμο από το ηλιακό, συχνά επιδρά αρνητικά στην ψυχολογία μας

Ο κირκαδικός ρυθμός κι πως μας επηρεάζει;

Ο κირκαδικός ρυθμός είναι ο κατά προσέγγιση 24ωρος κύκλος που παρουσιάζει η δραστηριότητα ζωντανών οργανισμών, όπως ζώων, φυτών, μυκήτων μέχρι και βακτηρίων.



Το όνομα του κირκαδικού ρυθμού (circadian rhythm) δημιούργησε ο Φράντς Χάλμπεργκ, στα μέσα του 20ου αιώνα και προέρχεται από την λατινική λέξη circa που σημαίνει «γύρω» και diem που σημαίνει «ημέρα», δηλαδή «ρυθμός κατά τη διάρκεια μιας ημέρας».

Σημαντικό ρόλο στον κίρκαδικό ρυθμό παίζει το ερέθισμα του φωτός, το οποίο επαναφέρει κάθε μέρα το βιολογικό ρολόι, αλλά ο κίρκαδικός ρυθμός παρουσιάζεται ακόμη και αν δεν υπάρχει διαφοροποίηση στο φωτισμό.

Πώς καθορίζεται το βιολογικό ρολόι;



Το βιολογικό ρολόι είναι ένας αρχέγονος, πολύπλοκος μηχανισμός που έχει διατηρηθεί εδώ και δισεκατομμύρια χρόνια εξέλιξης

Καθορίστηκε επακριβώς από επιστήμονες των πανεπιστημίων του Κέιμπριτζ και του Εδιμβούργου ο αρχαίος μηχανισμός που ελέγχει το «βιολογικό ρολόι» (κίρκαδικός ρυθμός) όλων των μορφών ζωής που έχουν αναπτυχθεί στον πλανήτη.

Ο 24ωρος κίρκαδικός ρυθμός, η διατάραξη του οποίου είναι γνωστό ότι συνδέεται με μεταβολικές διαταραχές, διαταραχές και με την καρκίνου, είναι ο ίδιος για μορφές ζωής που είναι και δεν σχετίζεται -όπως



ψυχικές εμφάνιση όλες τις γνωστές

πιστευόταν μέχρι πρότινος- με το DNA και τις δραστηριότητες μεταγραφής και αντιγραφής γενετικού υλικού που λαμβάνουν χώρα στα κύτταρα. Τα ερευνητικά αποτελέσματα τονίζουν οι ειδικοί είναι πιθανό να αλλάξουν τελείως τον τρόπο που

αντιμετωπίζονται ασθένειες, όπως ο καρκίνος και ο διαβήτης και να ωφελήσουν εκατομμύρια εργαζόμενους που δουλεύουν με βάρδιες που παραβιάζουν τον 24ωρο κίρκαδικό ρυθμό.

Χειμώνας είναι...θα περάσει - εποχική κατάθλιψη

Από πολλούς ακούω τον τελευταίο καιρό να μιλάνε για την πεσμένη τους διάθεση και σωματική ενέργεια. Πέρα από τις



κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες που δημιουργούν προβλήματα, το φαινόμενο αυτό είναι φυσιολογικό να συμβαίνει και λόγω του έντονου χειμώνα που ζούμε φέτος. Το κρύο είναι αυξημένο και ο οργανισμός μας χάνει

διαρκώς ενέργεια, προσπαθώντας να θερμανθεί. Παρατηρούμε ότι νιώθουμε πεσμένοι, κουραζόμαστε εύκολα, τρώμε περισσότερο και χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο. Το σώμα μας προσπαθεί έτσι να εξοικονομεί ενέργεια για να μας προστατεύσει.

Αν και είμαστε τυχεροί που ζούμε σε μια χώρα με αυξημένη ηλιοφάνεια ακόμα και τους χειμερινούς μήνες, πολλές είναι οι μέρες που έχουμε κακοκαιρία. Όπως είναι γνωστό, η μείωση του ηλιακού φωτός επηρεάζει αρκετά τη διάθεσή μας το χειμώνα.

Η επίδραση που οφείλεται στις κλιματικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των εποχών του έτους πιθανότατα να είναι πιο έντονη στις βορειότερες χώρες, όπως η Σουηδία για παράδειγμα, και λιγότερο αισθητή σε χώρες που βρίσκονται κοντά στον Ισημερινό, όπως η Κένυα» συμπληρώνει.



Η χαρά και η ανάλαφρη διάθεση που μας πλημμυρίζουν κατά τη διάρκεια της άνοιξης και ιδιαίτερα του

καλοκαιριού, όπως όλα δείχνουν, τελικά ίσως να μην είναι τυχαίες. Και αυτό γιατί η αύξηση τόσο των θερμοκρασιών όσο και της ηλιοφάνειας ενδεχομένως αποτελεί το μαγικό«φίλτρο» για τη νοητική επαγρύπνηση και την τόνωση της δημιουργικότητας και της ζωντάνιας.

Σύμφωνα με δημοσίευση του επιστημονικού εντύπου «Environmental Health», η μελέτη της επίδρασης των καιρικών συνθηκών στη νοητική λειτουργία θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεγαλύτερη κατανόηση των διαταραχών, όπως επίσης και στην ανάπτυξη στοχευουσών παρεμβάσεων με στόχο την ενίσχυση των εγκεφαλικών επιδόσεων και την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής. Το σίγουρο πάντως είναι ότι ο ήλιος μάς φτιάχνει τη διάθεση μεταμορφώνοντας μας σε χαρούμενα, εξωστρεφή όντα, αποβλέποντας έτσι στην εσωτερική μας ισορροπία, η οποία πέρα από βραχυπρόθεσμα πλεονεκτήματα προσφέρει και σημαντικά μακροπρόθεσμα οφέλη καθώς, σύμφωνα με τους ειδικούς, θωρακίζει τον οργανισμό από την εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας.

Το ηλιακό φως βοηθά στην απελευθέρωση ενδορφινών, των ουσιών που μεταξύ άλλων μας δίνουν και συναισθήματα



ψυχικής ευφορίας- οπότε είναι λογικό η στέρηση του ήλιου να οδηγεί σε πεσμένη διάθεση (ιδίως μερικοί άνθρωποι έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία σε αυτό). Σε πολλούς μάλιστα παρατηρείται ότι η διατροφή το χειμώνα στρέφεται λίγο

περισσότερο στους υδατάνθρακες- και για την παροχή επιπλέον και εύκολης ενέργειας, αλλά και για ένα ανέβασμα

της διάθεσης. Συναισθηματικά όλα αυτά μπορεί να συνοδεύονται από συναισθήματα απόγνωσης, θλίψης, ανημποριάς, μελαγχολίας, ενοχών και μειωμένης κοινωνικότητας. Πρόκειται για το φαινόμενο της εποχικής κατάθλιψης.

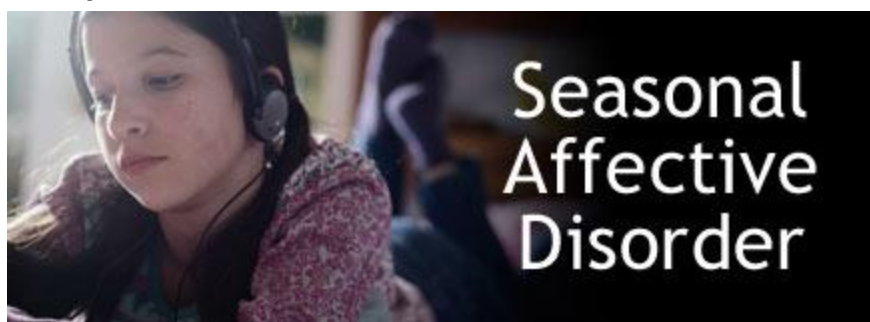


Άλλοι λένε ότι δεν είναι κάτι σοβαρό, άλλοι όμως παρομοιάζουν τα συμπτώματά της με αυτά της πραγματικής, μείζονος κατάθλιψης. Τι κάνουμε λοιπόν, εκτός από υπομονή, μέχρι να έρθει η άνοιξη; Σε χώρες με μειωμένη ηλιοφάνεια χρησιμοποιούν αρκετά τα κουτιά φωτός με προσομοίωση του ηλιακού φωτός.

Οι λαοί των βόρειων χωρών προσπαθούν με κάθε τρόπο να αυξήσουν την ποσότητα ήλιου στη ζωή τους, καταργώντας για παράδειγμα τις κουρτίνες στα παράθυρα ή κατασκευάζοντας για τα σπίτια τους μεγάλες τζαμαρίες στραμμένες προς τον νότο. Όχι τυχαία, αν ένα σπίτι βρίσκεται σε ένα μικρό στενό, έχει πολύ μικρά παράθυρα ή περιβάλλεται από ψηλές πολυκατοικίες που το κρατάνε στο σκοτάδι, τότε υπάρχει αντίκτυπος στη διάθεση των ενοίκων του.



Το λεγόμενο λοιπόν σύνδρομο εποχικής κατάθλιψης (Season Affective Disorder- SAD) όπως είδαμε και άλλοτε χαρακτηρίζει κυρίως τους χειμερινούς μήνες, γιατί συνήθως αυτοί συμπίπτουν με την έλλειψη ηλιοφάνειας. Η ηλιοφάνεια βοηθά μαζί με άλλες καταστάσεις (γέλιο, σεξ, κάποιες τροφές όπως η σοκολάτα και οι καυτερές πιπεριές, σωματική άσκηση) στην έκκριση των λεγόμενων ενδορφινών, ουσιών δηλαδή που μας φέρνουν ψυχική ευφορία, καλή διάθεση.



Χαρακτηριστικά της εποχικής αυτής θλίψης είναι η αίσθηση κούρασης, η τάση για κατανάλωση υδατανθράκων, η δυσκολία συγκέντρωσης, ο υπερβολικός ύπνος και τα συναισθήματα αδικαιολόγητης θλίψης και ευαισθησίας.



Συχνότερο είναι το φαινόμενο στις βόρειες χώρες, που έχουν

μειωμένη ηλιοφάνεια, και όταν έχει εποχική κατάθλιψη-θλίψη ένα μέλος της οικογένειάς μας. Η αντικαταθλιπτική αγωγή δε συνιστάται παρά μόνο σε σοβαρές μορφές κατάθλιψης, όταν αρχίζει η διάθεση αυτή να δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή και τείνει να καταστήσει το άτομο δυσλειτουργικό.

Μεγάλη προσοχή όμως να μην το παρακάνετε: γιατί μπορεί η έλλειψη φωτός να έχει αρνητικές συνέπειες για τη διάθεση και την υγεία, όμως και η υπερβολική δόση του μπορεί να επιφέρει συνεχή υπερδιέγερση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μέσα από την εργασία βγάλαμε τα εξής συμπεράσματα. Πρώτον, ο ήλιος είναι το μεγαλύτερο και σημαντικότερο άστρο στο ηλιακό μας σύστημα, το οποίο όχι μόνο δημιουργήσε τη ζωή αλλά και τη διατηρεί για εκατομμύρια χρόνια. Ακόμη, όσο αναφορά τις προσπάθειες κάποιων να ενισχύσουν τη ψυχολογική τους κατάσταση με τη συνεχή έκθεσή τους σε αυτόν, θα πρέπει να προσέχουν γιατί ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, δεν μπορούμε να διανοηθούμε ζωή χωρίς τον ήλιο. Η επίδρασή του στην ψυχολογία μας, τη διάθεσή μας και στην ευεξία μας είναι καθοριστική. Η καθημερινή έκθεση στον ήλιο μπορεί όχι μόνο να μας ευνοήσει αλλά και να μας βλάψει σοβαρά. Όπως έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες «παν μέτρον άριστον». Η δύναμή του δεν πρέπει να υποτιμάται ούτε να υπερεκτιμάται!

Βιβλιογραφία

- ◆ <http://el.wikipedia.org/wiki/%25CE%2593%25CE%25B7>
- ◆ <http://el.wikipedia.org/wiki/%25CE%2589%25CE%25BB%25CE%25B9%25CE%25BF%25CF%2582>
- ◆ <http://www.pame.gr/aneksigito/diastima/dimiourgia-simpan-zois.html>
- ◆ <http://psychografimata.com/9484/pos-o-keros-epireazi-tin-psichologiki-mas-diathesi/>
- ◆ <http://www.vita.gr/ygeia/article/26013/pws-mas-ephreazei-to-fws-26013/>
- ◆ http://alttherapy.blogspot.gr/2013/03/blog-post_4651.html#axzz2n0j2ptwS
- ◆ http://el.wikipedia.org/wiki/%25CE%259A%25CE%25B9%25CF%2581%25CE%25BA%25CE%25B1%25CE%25B4%25CE%25B9%25CE%25BA%25CF%258C%25CF%2582_%25CF%2581%25CF%2585%25CE%25B8%25CE%25BC%25CF%258C%25CF%2582
582