

Βιβλίο που προτείνεται: **Ψυχολογία του Στρες**

### **Υπόθεση βιβλίου**

Καθημερινά καταβάλλουμε τεράστιες προσπάθειες, χωρίς επιτυχία, να αποβάλουμε το στρες από τη ζωή μας. Τι ακριβώς είναι αυτό που μας στρεσάρει τόσο πολύ; Τι είναι το στρες; Ποια είναι τα συμπτώματά του; Η *Ψυχολογία του Στρες* ανατρέχει βαθιά στις ρίζες του στρες και ρίχνει φως στους μηχανισμούς του. Παράλληλα, βοηθά τους αναγνώστες να προσεγγίσουν το στρες αποτελεσματικά και να βελτιώσουν τους τρόπους διαχείρισής του. Παρέχει χρήσιμες συμβουλές, εύκολες πρακτικές εφαρμογές και προσφέρει ανεξάντλητες δυνατότητες για αποφόρτιση, έκφραση, ψυχική ευφορία και ανάκτηση μιας ζωής με πληρότητα και ευτυχία.

Πηγή: <https://www.psychografimata.com/%cf%88%cf%85%cf%87%ce%bf%ce%bb%ce%bf%ce%b3%ce%af%ce%b1-%cf%84%ce%bf%cf%85-%cf%83%cf%84%cf%81%ce%b5%cf%82/>

Συγγραφείς: Νικήτας Ε. Πολεμικός, Άννα Πολεμικού

Εκδόσεις: Αρμός

Έτος Έκδοσης: 2020

Ταινία που προτείνεται: ***Η θάλασσα μέσα μου (Mar adentro)***

### **Υπόθεση ταινίας:**

Ο Ραμόν Σαμπέδρο (Javier Bardem) έως τα εικοσιπέντε του έτη, υπήρξε ένας δραστήριος νέος, γεμάτος ζωντάνια και θέληση για ζωή. Μέσω του επαγγέλματός του (μηχανικός σε καράβια), είχε καταφέρει να ταξιδέψει σε πολλές γωνιές του κόσμου. Ωστόσο, η μεγάλη του αγάπη, η θάλασσα τον πρόδωσε. Ο Ραμόν έπειτα από μια απρόσεκτη βουτιά καταλήγει τετραπληγικός και παραμένει κλινήρης επί 28 συναπτόμενα έτη. Μόνη του διέξοδος το δικαίωμα της ελεύθερης επιλογής στην ζωή και στον θάνατο. Χαρακτηριστικά αναφέρει: “ζωή χωρίς αξιοπρέπεια, δεν είναι ζωή”. Ο πρωταγωνιστής μάχεται έως τέλος για το δικαίωμα στην ευθανασία, παρά τις αντιδράσεις της οικογενείας του και παρά την αμέριστη αγάπη και φροντίδα που του προσφέρουν. Επιπροσθέτως, αναπτύσσει στενές σχέσεις με τη ομοιοπαθή δικηγόρο του Χούλια, που πάσχει από εκφυλιστική ασθένεια και τη φίλη του Ρόσα, που προσπαθεί να τον πείσει ότι αξίζει να ζήσει. Παρά την κατάστασή του, ο Ραμόν καταφέρνει να εμπνεύσει τους γύρω του να ζήσουν τη ζωή στο έπακρο και μέσα από το δώρο της αγάπης του, αυτές οι δύο γυναίκες εμπνέονται για να ολοκληρώσουν πράγματα που

*ποτέ δεν πίστευαν ότι ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθούν. Μέσω της βοήθειας της δικηγόρου του αποφασίζει να κινηθεί νομικά. Ωστόσο, η κοινωνία φαντάζει ανέτοιμη είτε από νομικής είτε από ηθικής απόψεως να δώσει απάντηση σε ένα τόσο σοβαρό δίλημμα. Ο Ραμόν με την συμπαράσταση φίλων αποφασίζει να δώσει τέλος στον γολγοθά του, χωρίς ωστόσο να κατηγορηθεί κάποιος για διενέργεια εγκληματικής πράξης. Αποφασίζει να βιντεοσκοπήσει τον επιθανάτιο ρόγχο του, ώστε η δική του ευθανασία να αποτελέσει δημόσιο παράδειγμα για ευρύτερη κοινωνική μίμηση και επιδοκιμασία.*