



Παρασκευή 22 Μαρτίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 30 Μαρτίου, στις 09:00

Σφίξιμο στο στομάχι, δυσκολία στην αναπνοή, ζαλάδα, αίσθημα λιποθυμίας. Οι κρίσεις πανικού, οι οποίες στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από σωματοποίηση του άγχους, εκδηλώνονται με θορυβώδη συμπτώματα και συχνά ανησυχούν όσους τις παθαίνουν, καθώς τις μπερδεύουν με σοβαρά προβλήματα, όπως το έμφραγμα.

Το **Σάββατο 30 Μαρτίου** καλεσμένος στην εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** είναι ο **Κώστας Τσουρός**, ο οποίος ήλθε αντιμέτωπος με τις κρίσεις πανικού σε μικρότερη ηλικία. Ο Κώστας Τσουρός θυμάται την πρώτη κρίση που έπαθε αλλά και το πώς έφθασε στο σημείο να νοσηλευθεί. Εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο αντιμετώπισε το πρόβλημα ώστε σήμερα, πλέον, να το έχει ολοκληρωτικά ξεπεράσει. Ειδικοί επιστήμονες δίνουν πρακτικές συμβουλές, για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε κάποιον από το περιβάλλον μας που παθαίνει κρίσεις πανικού. Παράλληλα, αναφέρονται σε όλα όσα μπορεί να κάνει ο άνθρωπος που υποφέρει για να βοηθήσει τον εαυτό του.

Στην εκπομπή παρουσιάζονται τρία, ακόμη, ενδιαφέροντα θέματα. Το ένα αφορά στην προδοσία από κολλητό φίλο και στο πώς πρέπει να αντιδράσει αυτός που την υφίσταται. Το άλλο σχετίζεται με το οξύ που υπάρχει στο σώμα μας, το οποίο μπορεί να βελτιώσει τα σημάδια του χρόνου. Και το τελευταίο έχει να κάνει με την αντιμετώπιση του συνδρόμου της νυχτερινής υπερφαγίας, το πώς δηλαδή θα καταφέρουμε να μην σηκωνόμαστε τη νύχτα για να φάμε.

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.  
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**