

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΔΗΓΟΙ ΜΑΣ



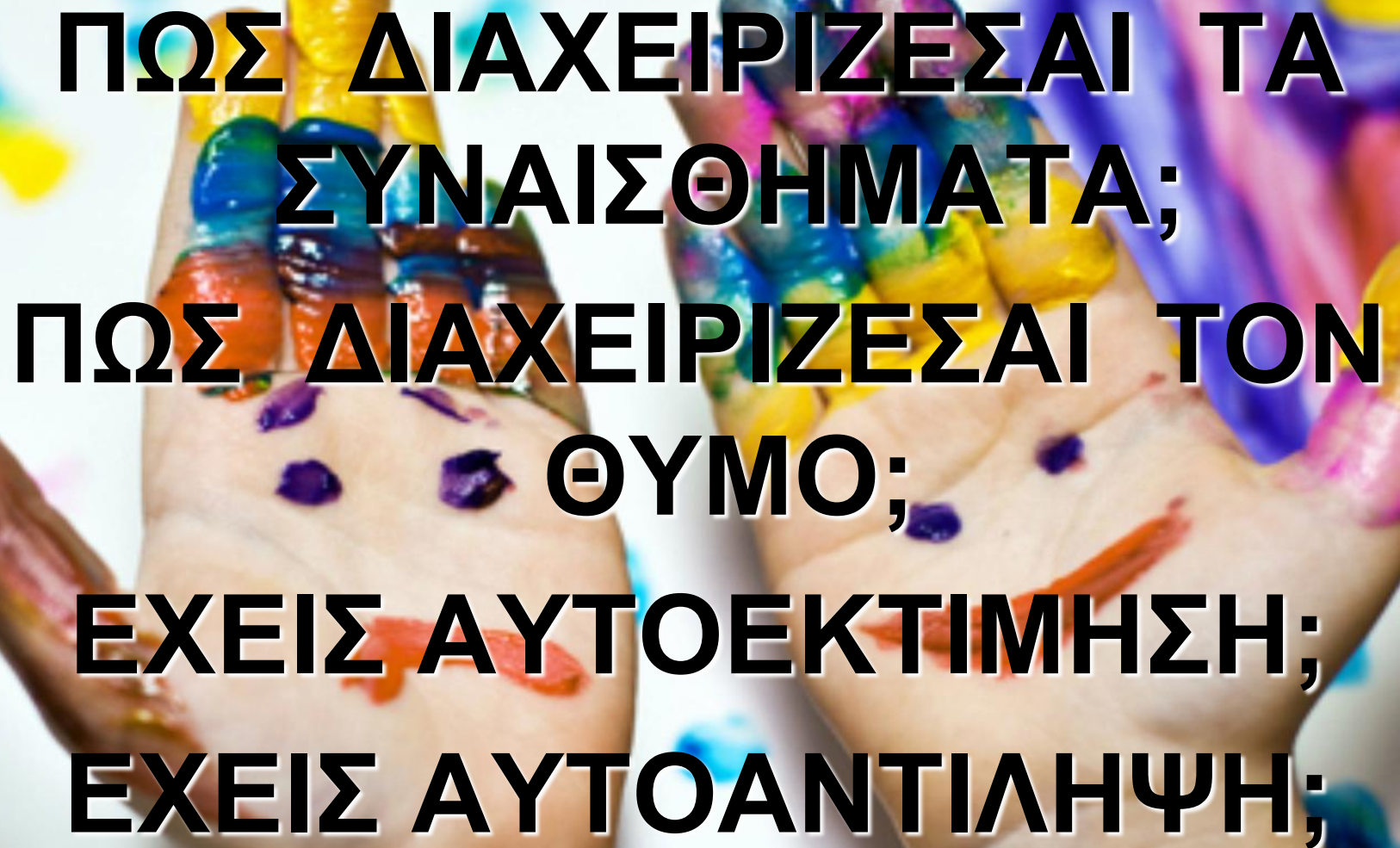
PROJECT Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
13° ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

The background of the slide features two hands held up, palms facing forward. The fingers are painted with various colors: blue, orange, yellow, and purple. On the palms, simple faces are drawn with purple dots for eyes and orange lines for mouths. The overall theme is colorful and creative.

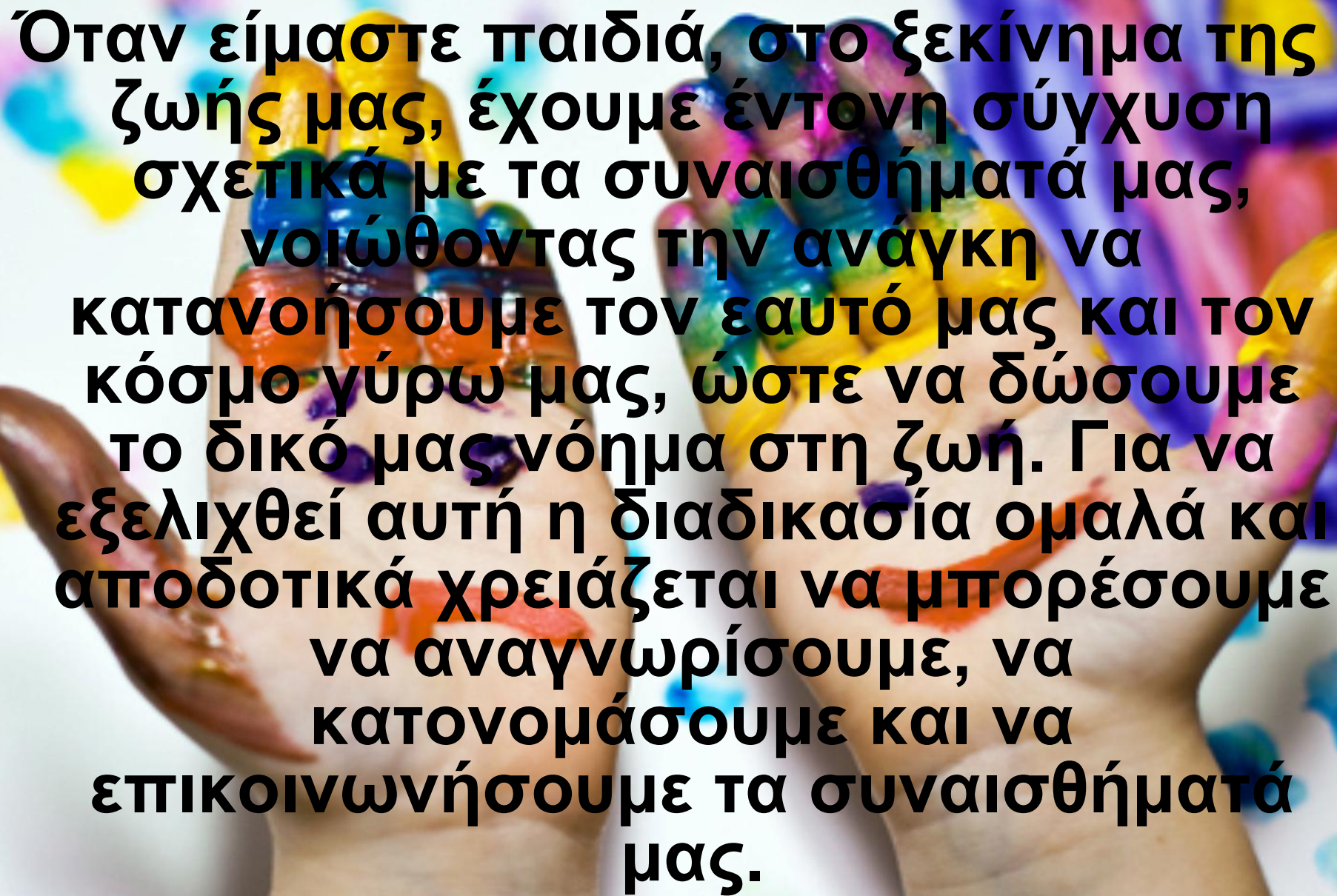
13° ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016
Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
PROJECT

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

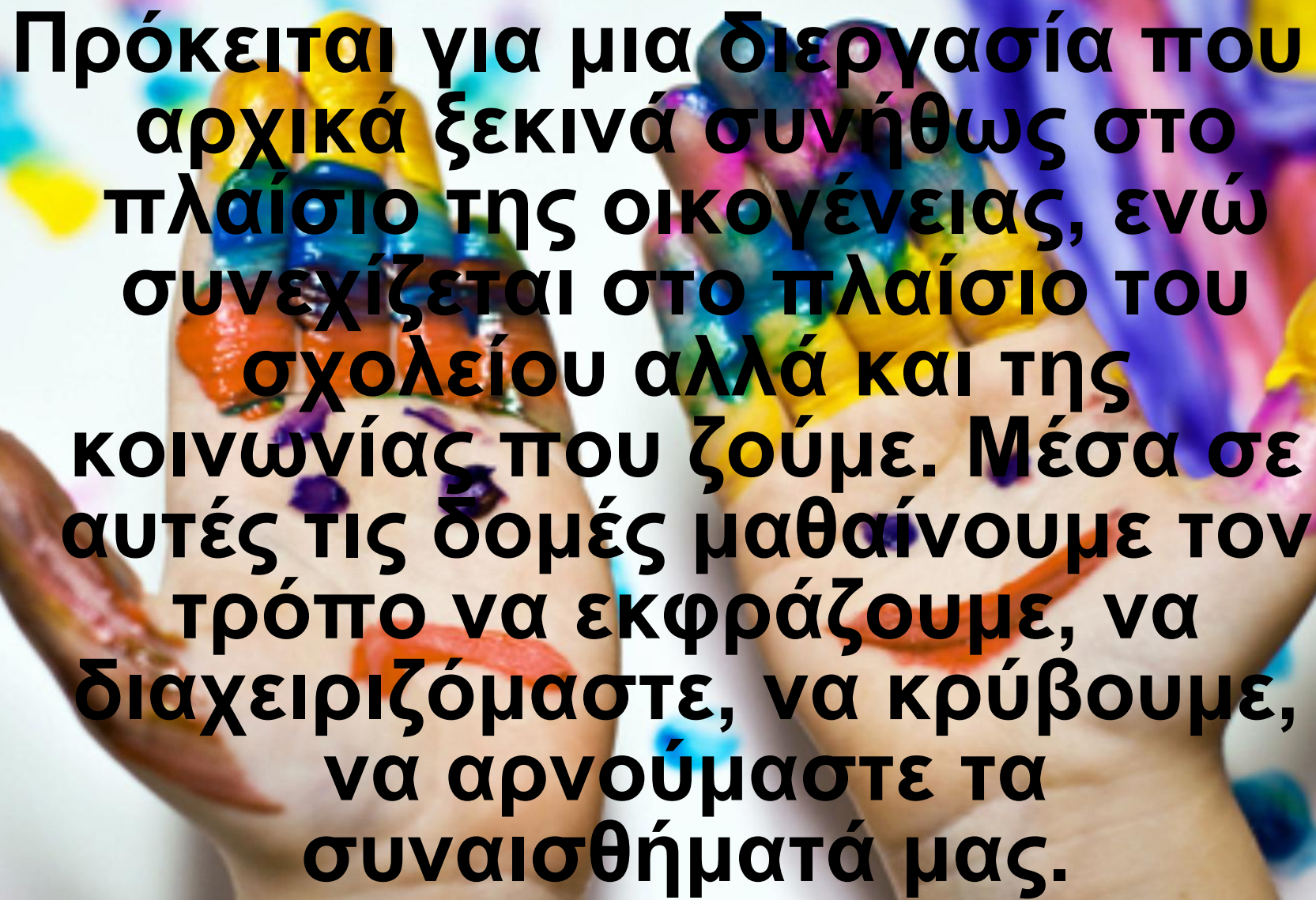
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΠΑΤΣΟΥΔΗ ΕΛΕΝΗ



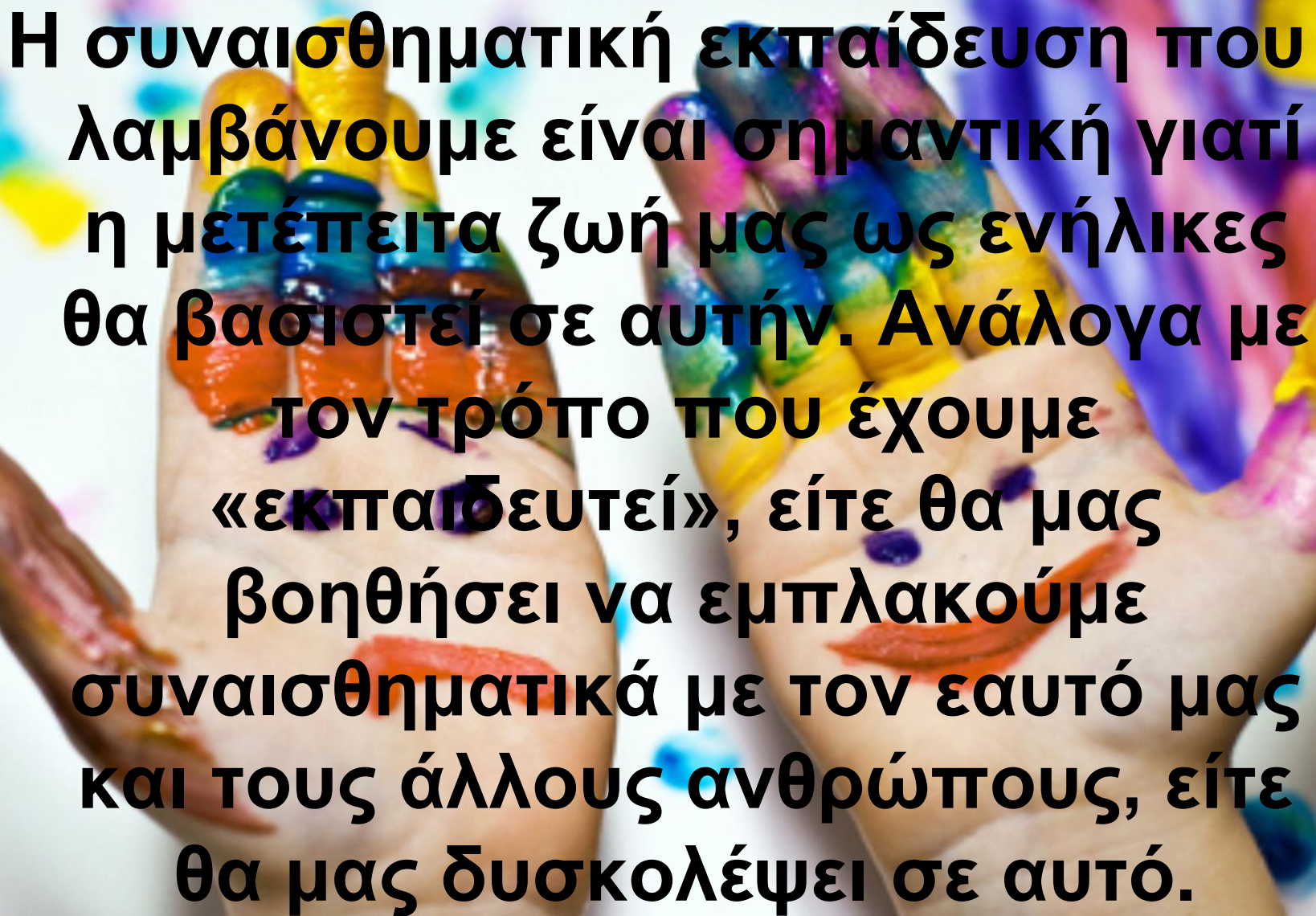
**ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ;
ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΤΟΝ
ΘΥΜΟ;
ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ;
ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ;**

The background of the image shows two hands held up, palms facing each other. The hands are covered in various colorful paint splatters in shades of blue, yellow, orange, and purple. The overall scene is bright and colorful, suggesting a creative or artistic activity.

Όταν είμαστε παιδιά, στο ξεκίνημα της ζωής μας, έχουμε έντονη σύγχυση σχετικά με τα συναισθήματά μας, νοιώθοντας την ανάγκη να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας, ώστε να δώσουμε το δικό μας νόημα στη ζωή. Για να εξελιχθεί αυτή η διαδικασία ομαλά και αποδοτικά χρειάζεται να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε, να κατονομάσουμε και να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας.

The image shows two hands, palms facing each other, with various colors of paint splattered on them. The colors include yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft-focus white surface with scattered paint splatters. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Πρόκειται για μια διεργασία που αρχικά ξεκινά συνήθως στο πλαίσιο της οικογένειας, ενώ συνεχίζεται στο πλαίσιο του σχολείου αλλά και της κοινωνίας που ζούμε. Μέσα σε αυτές τις δομές μαθαίνουμε τον τρόπο να εκφράζουμε, να διαχειριζόμαστε, να κρύβουμε, να αρνούμαστε τα συναισθήματά μας.

The image shows two hands, palms facing each other, with various colors of paint splattered on them. The colors include yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft-focus white with scattered paint splatters. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Η συναισθηματική εκπαίδευση που λαμβάνουμε είναι σημαντική γιατί η μετέπειτα ζωή μας ως ενήλικες θα βασιστεί σε αυτήν. Ανάλογα με τον τρόπο που έχουμε «εκπαιδευτεί», είτε θα μας βοηθήσει να εμπλακούμε συναισθηματικά με τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους, είτε θα μας δυσκολέψει σε αυτό.

Τα συναισθήματα είναι «οι οδηγοί μας» στη ζωή.

- **Φόβος:**

Ο φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή φανταστικού κινδύνου ή απειλής.

- **Θυμός:**

Το συναίσθημα του θυμού προέρχεται από την αίσθηση της καταπάτησης των ορίων μας.

- **Θλίψη:**

Η λύπη είναι συναίσθημα με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της στενοχώριας, του πόνου ή της οδύνης. Χρησιμεύει στο να πενήσουμε την κάθε είδους ενδεχόμενη απώλεια.

- **Ζηλεια:**

Η ζήλια εκδηλώνεται ως η επιμονή του ανθρώπου, να αποκτήσει κάτι που έχει ο συνάνθρωπος του, η αν δε μπορεί να το αποκτήσει ο ίδιος, εύχεται να μην το έχει ούτε ο συνάνθρωπος του.



- **Χαρά:**

Τη βιώνουμε σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα όταν αποκτάμε κάτι που επιθυμούμε, όταν γινόμαστε αποδεκτοί από τους άλλους, όταν βρισκόμαστε σε επαφή με ανθρώπους που μας αγαπούν.

- **Ντροπή:**

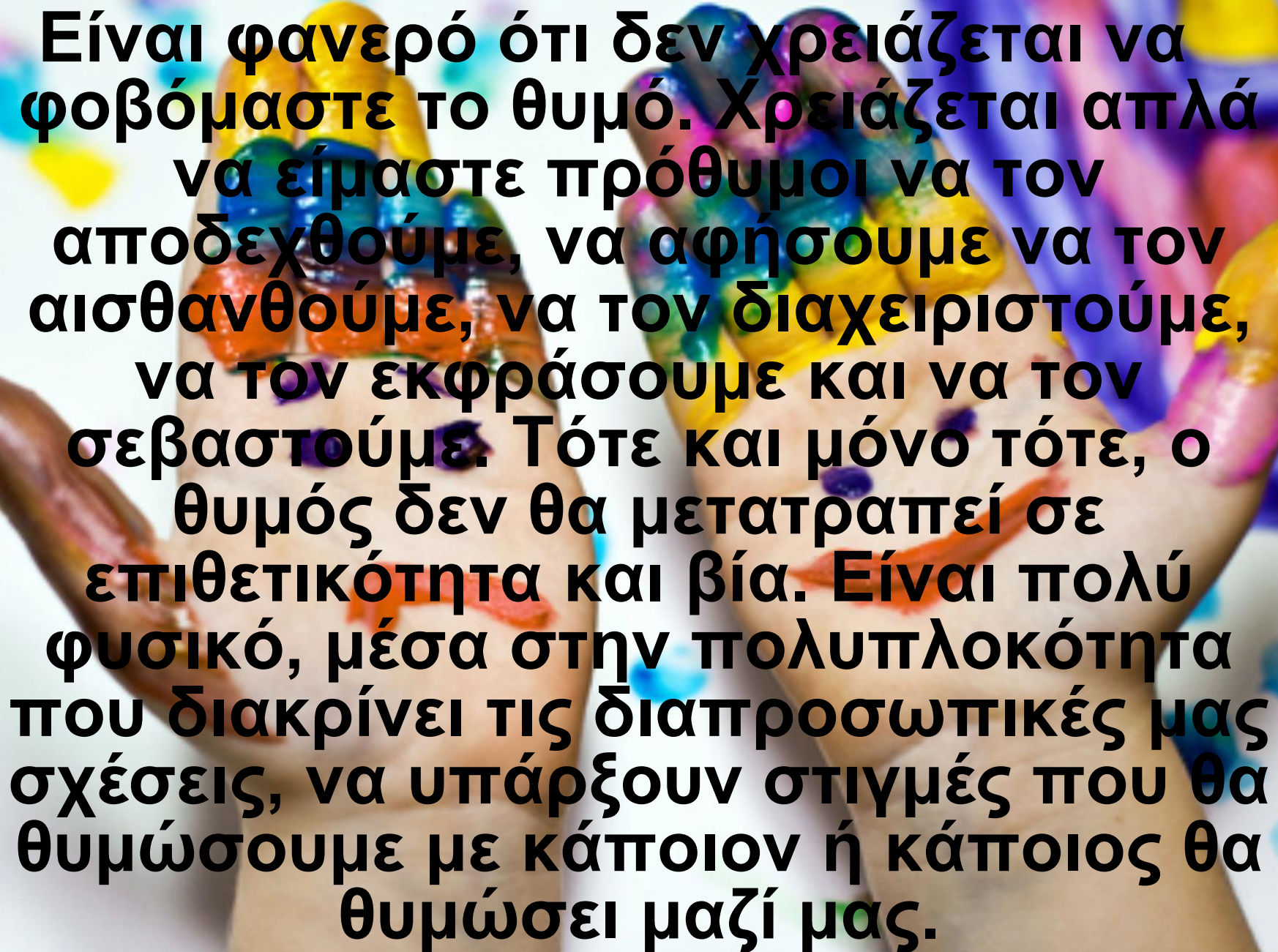
Η ντροπή σχετίζεται με την αίσθηση της ταπείνωσης στα μάτια κάποιου ή κάποιων επειδή νοιώθουμε ότι αυτό που είμαστε ή αυτό που μας συμβαίνει δεν είναι αποδεκτό.

- **Άγχος:**

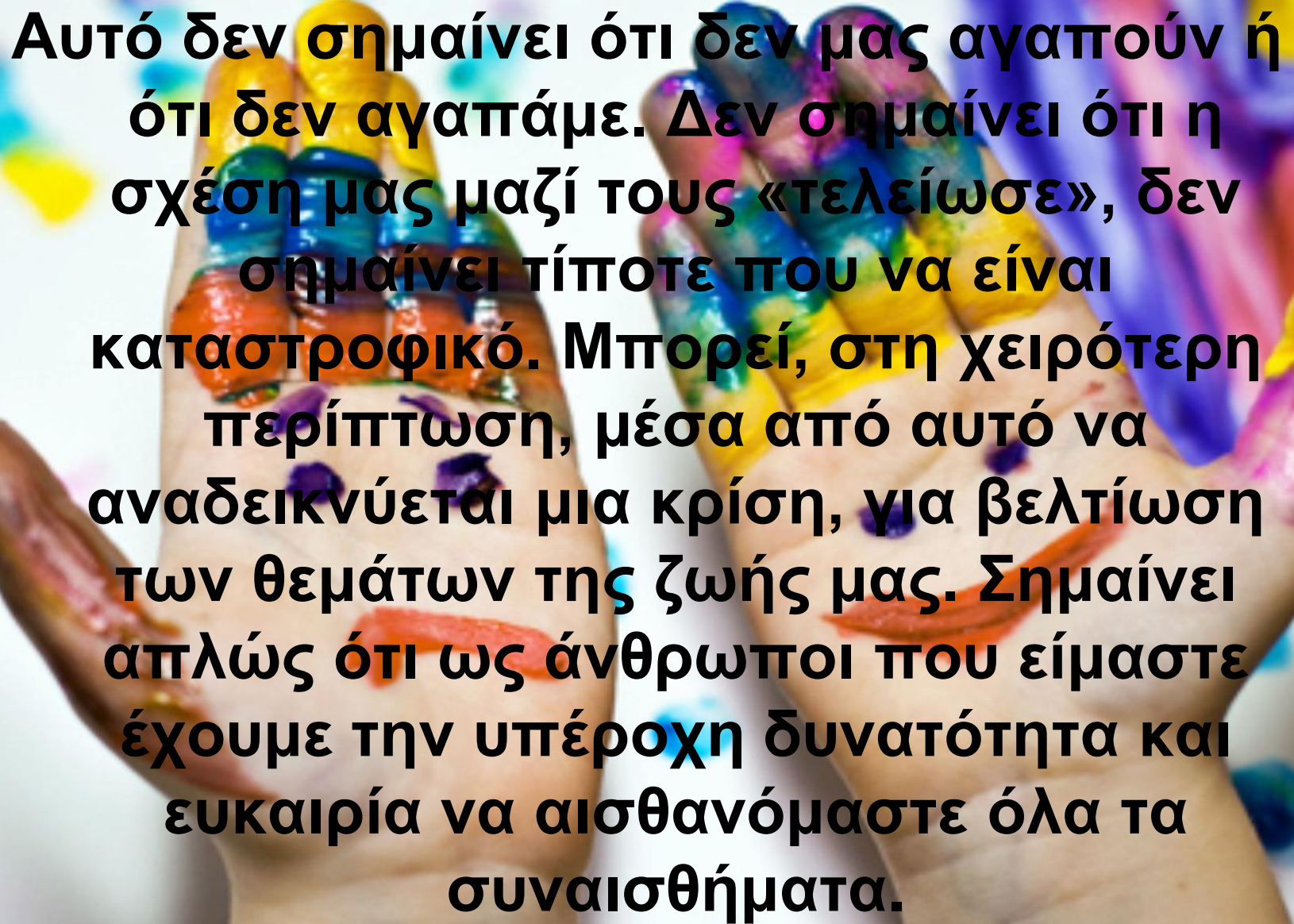
Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο σκέφτεται ότι θα έρθει αντιμέτωπο με μία δύσκολη κατάσταση ή όταν απειλείται πραγματικά. Είναι το συναίσθημα που τροφοδοτεί την αντίδραση «μάχομαι ή εγκαταλείπω».

- **Αγάπη:**

Είναι το συναίσθημα που νοιώθω όταν αφήνω τον άλλον να είναι ή να γίνεται ο εαυτός του.

The background of the image shows two hands, one in the foreground and one slightly behind it, both covered in vibrant, multi-colored paint splatters. The colors include yellow, blue, purple, orange, and pink. The hands are positioned as if they are about to clasp or are in the middle of a gesture. The overall aesthetic is bright and artistic.

Είναι φανερό ότι δεν χρειάζεται να φοβόμαστε το θυμό. Χρειάζεται απλά να είμαστε πρόθυμοι να τον αποδεχθούμε, να αφήσουμε να τον αισθανθούμε, να τον διαχειριστούμε, να τον εκφράσουμε και να τον σεβαστούμε. Τότε και μόνο τότε, ο θυμός δεν θα μετατραπεί σε επιθετικότητα και βία. Είναι πολύ φυσικό, μέσα στην πολυπλοκότητα που διακρίνει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, να υπάρξουν στιγμές που θα θυμώσουμε με κάποιον ή κάποιος θα θυμώσει μαζί μας.

The image shows two hands held up, palms facing forward. The hands are covered in various colors of paint, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft-focus white with scattered paint splatters in the same colors. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.


**Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπούν ή
ότι δεν αγαπάμε. Δεν σημαίνει ότι η
σχέση μας μαζί τους «τελείωσε», δεν
σημαίνει τίποτε που να είναι
καταστροφικό. Μπορεί, στη χειρότερη
περίπτωση, μέσα από αυτό να
αναδεικνύεται μια κρίση, για βελτίωση
των θεμάτων της ζωής μας. Σημαίνει
απλώς ότι ως άνθρωποι που είμαστε
έχουμε την υπέροχη δυνατότητα και
ευκαιρία να αισθανόμαστε όλα τα
συναισθήματα.**

Η ΨΥΧΟΣΥΝΘΕΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΙΡΑΙΑ

- Είναι γεγονός ότι δεν γεννιόμαστε με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη αλλά την αποκτούμε μέσα από την ανεπίσημη εκπαίδευση σε αυτήν κατά την παιδική και ενήλικη ζωή μας. Είναι λοιπόν ένα είδος νοημοσύνης το οποίο χτίζεται στην πορεία της ανάπτυξης ενός ανθρώπου. Μέχρι σήμερα η έλλειψη ενημέρωσης σε συνδυασμό με την προσκόλληση σε παλιές νοοτροπίες έχουν παρεμποδίσει την ουσιαστική κινητοποίηση για την οργανωμένη εκπαίδευση σε δεξιότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης διαιώνίζοντας προσωπικές και διαπροσωπικές δυσκολίες. Αυτό συνεπάγεται ότι στους περισσότερους από εμάς δεν έχουν σφυρηλατηθεί οι ικανότητες που πλαισιώνουν την υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη.

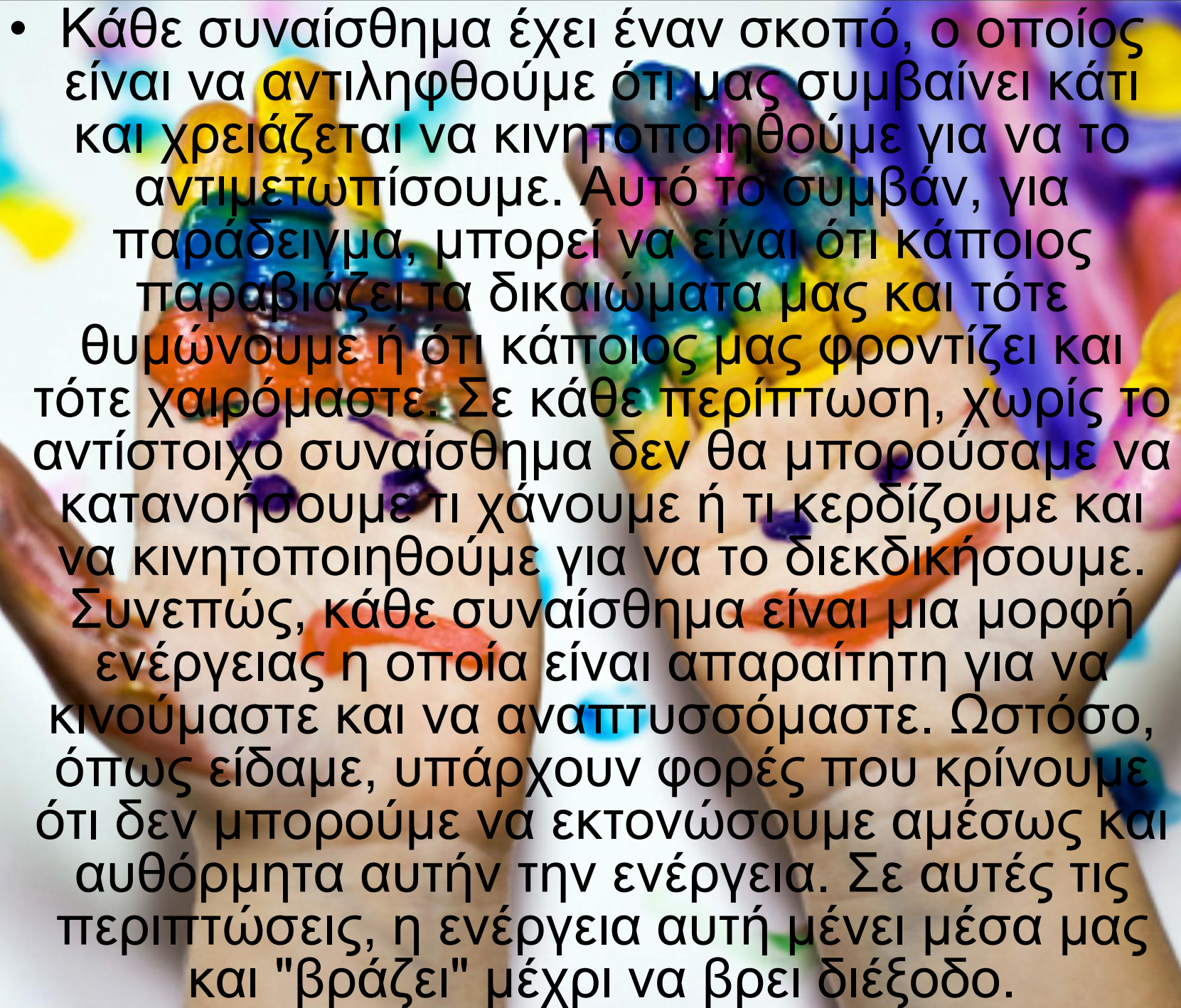
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗΣ

- Όταν μιλάμε για διαχείριση συναισθημάτων συνήθως γίνεται μια μεγάλη παρεξήγηση. Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι η διαχείριση των συναισθημάτων σημαίνει ότι θα καταφέρουν να μην νιώθουν ποτέ άγχος, φόβο, θυμό και οποιοδήποτε συναίσθημα τους είναι δυσάρεστο.
- Όμως αυτά τα συναισθήματα είναι αυτόματες αντιδράσεις του νευρικού μας συστήματος, οι οποίες είναι ουσιαστικές για την επιβίωση μας.

Two hands are shown, palms facing each other, with various colors of paint splattered on them. The colors include yellow, blue, purple, orange, and pink. The background is white with more colorful paint splatters scattered around.

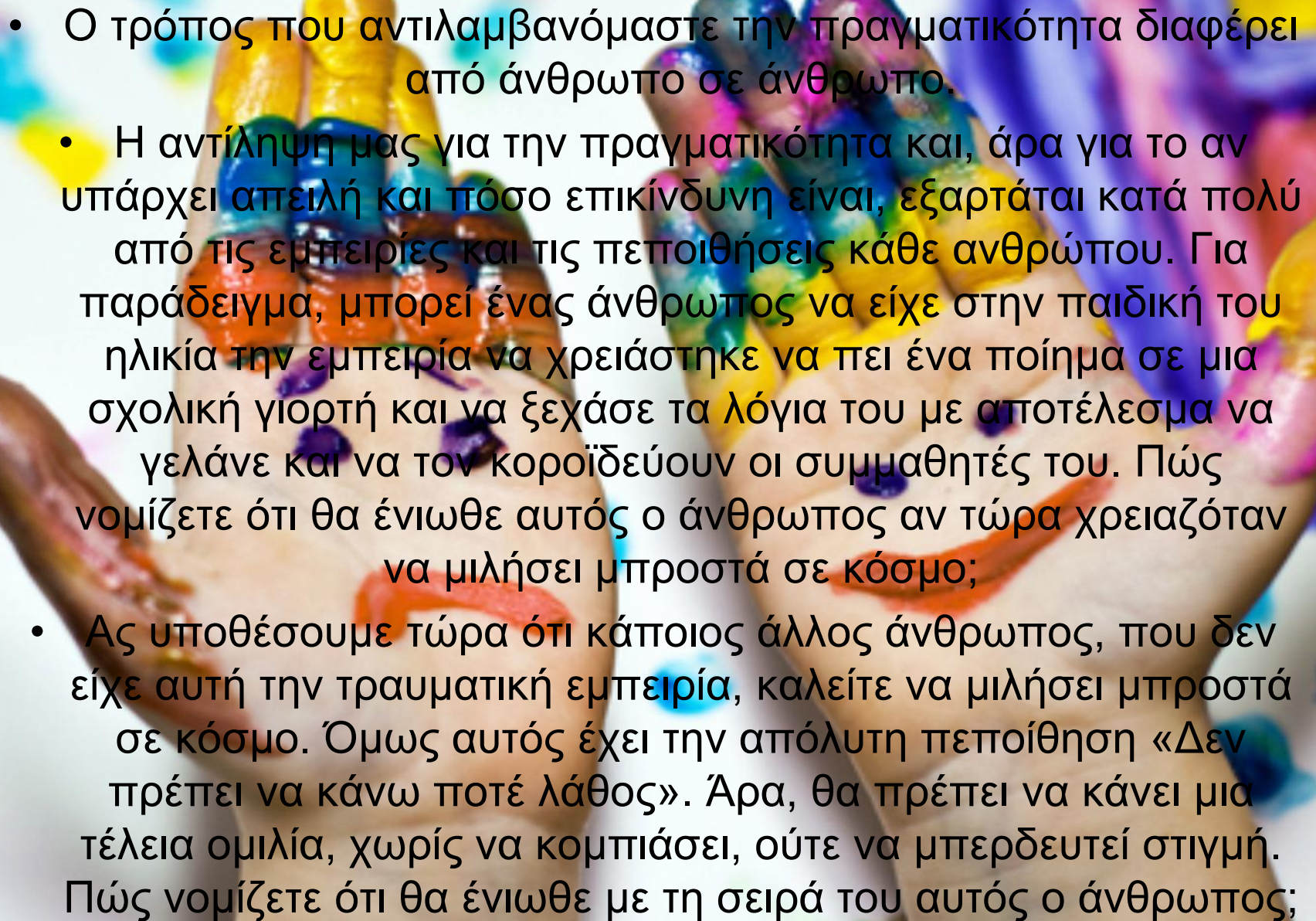
- Μια άλλη λανθασμένη αντίληψη είναι ότι η διαχείριση συναισθημάτων σημαίνει να αγνοούμε και να καταπιέζουμε, όποιο συναίσθημα κρίνουμε ότι δεν πρέπει να το εκφράσουμε. Αυτό συμβαίνει συνήθως με συναισθήματα όπως ο θυμός ή η στενοχώρια τα οποία κρίνονται από το περιβάλλον ως ένδειξη αδυναμίας.

- Συχνά, λοιπόν, προσπαθούμε να τα απωθούμε ελπίζοντας ότι έτσι θα τα ξεχάσουμε και θα εξαφανιστούν. Στην πραγματικότητα, όμως, τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται, αλλά παραμένουν παγιδευμένα μέσα στον οργανισμό μας.

- 
- Κάθε συναίσθημα έχει έναν σκοπό, ο οποίος είναι να αντιληφθούμε ότι μας συμβαίνει κάτι και χρειάζεται να κινητοποιηθούμε για να το αντιμετωπίσουμε. Αυτό το συμβάν, για παράδειγμα, μπορεί να είναι ότι κάποιος παραβιάζει τα δικαιώματά μας και τότε θυμώνουμε ή ότι κάποιος μας φροντίζει και τότε χαιρόμαστε. Σε κάθε περίπτωση, χωρίς το αντίστοιχο συναίσθημα δεν θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε τι χάνουμε ή τι κερδίζουμε και να κινητοποιηθούμε για να το διεκδικήσουμε. Συνεπώς, κάθε συναίσθημα είναι μια μορφή ενέργειας η οποία είναι απαραίτητη για να κινούμαστε και να αναπτυσσόμαστε. Ωστόσο, όπως είδαμε, υπάρχουν φορές που κρίνουμε ότι δεν μπορούμε να εκτονώσουμε αμέσως και αυθόρμητα αυτήν την ενέργεια. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ενέργεια αυτή μένει μέσα μας και "βράζει" μέχρι να βρει διέξοδο.

ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

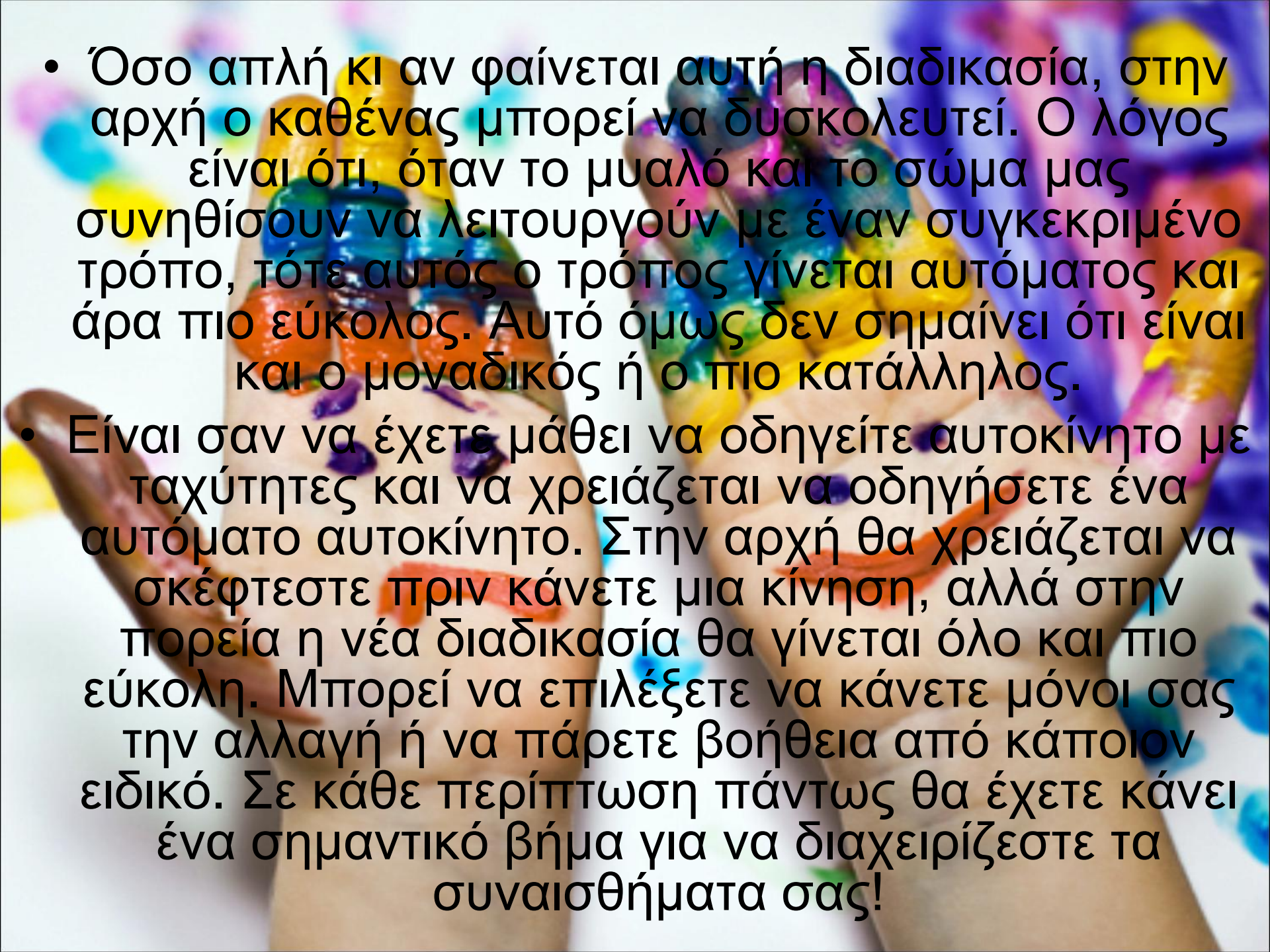
Η διαχείριση των συναισθημάτων έχει να κάνει με δυο πολύ σημαντικές διαδικασίες. Η μία είναι η διαδικασία με την οποία αντιλαμβάνομαστε την πραγματικότητα, δηλαδή πώς και πόσο αφήνουμε να μας επηρεάζουν τα εξωτερικά ερεθίσματα, ώστε να βιώνουμε ένα συναίσθημα με μια συγκεκριμένη ένταση. Η άλλη διαδικασία αφορά τους τρόπους που επιλέγουμε για να εκτονώνουμε την ενέργεια των συναισθημάτων μας, ώστε να αποφεύγουμε να συσσωρεύονται μέσα μας.

- 
- The background of the slide features two hands with fingers painted in various colors like yellow, blue, purple, and orange. One hand is holding a small, dark, textured object. The text is overlaid on this image.
- Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.
 - Η αντίληψη μας για την πραγματικότητα και, άρα για το αν υπάρχει απειλή και πόσο επικίνδυνη είναι, εξαρτάται κατά πολύ από τις εμπειρίες και τις πεποιθήσεις κάθε ανθρώπου. Για παράδειγμα, μπορεί ένας άνθρωπος να είχε στην παιδική του ηλικία την εμπειρία να χρειάστηκε να πει ένα ποίημα σε μια σχολική γιορτή και να ξεχάσε τα λόγια του με αποτέλεσμα να γελάνε και να τον κοροϊδεύουν οι συμμαθητές του. Πώς νομίζετε ότι θα ένιωθε αυτός ο άνθρωπος αν τώρα χρειαζόταν να μιλήσει μπροστά σε κόσμο;
 - Ας υποθέσουμε τώρα ότι κάποιος άλλος άνθρωπος, που δεν είχε αυτή την τραυματική εμπειρία, καλείτε να μιλήσει μπροστά σε κόσμο. Όμως αυτός έχει την απόλυτη πεποίθηση «Δεν πρέπει να κάνω ποτέ λάθος». Άρα, θα πρέπει να κάνει μια τέλεια ομιλία, χωρίς να κομπιάσει, ούτε να μπερδευτεί στιγμή. Πώς νομίζετε ότι θα ένιωθε με τη σειρά του αυτός ο άνθρωπος;

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

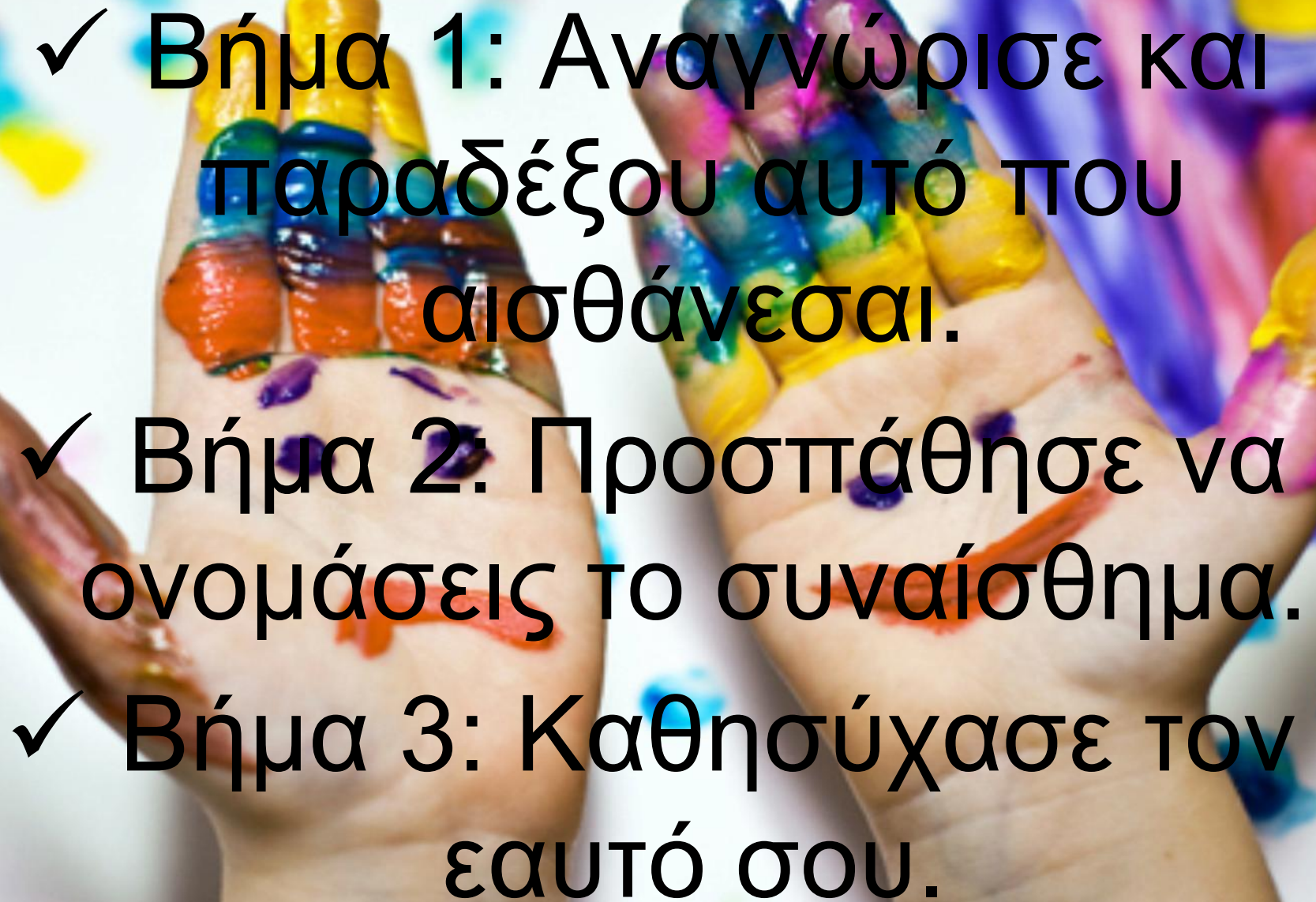
- Τα συναισθήματα μας εκφράζονται μέσα από τη συμπεριφορά μας. Μέσα από τις εμπειρίες τους οι άνθρωποι αναπτύσσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές και συχνά νομίζουν ότι αυτές δεν μπορούν να αλλάξουν. Για παράδειγμα, κάποιος που, όταν θυμώνει, επιτίθεται σε όποιον βρει μπροστά του, μπορεί να θεωρεί ότι αυτός είναι και ο μοναδικός τρόπος για να εκφράσει το θυμό του. Οπότε, αυτός ο άνθρωπος μπορεί να καταπιέζει τον θυμό του γιατί διαφορετικά θα έχει πολύ άσχημες συνέπειες για τον ίδιο και το περιβάλλον του.
- Ωστόσο, αν παρατηρήσουμε λίγο τις συμπεριφορές των ανθρώπων θα δούμε ότι γενικά υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εκφράσουμε κάθε συναίσθημα. Άλλος, όταν θυμώνει, βρίζει και άλλος, το συζητάει με τους φίλους του, άλλος σπάει αντικείμενα και άλλος βαράει ένα σάκο του μποξ. Επιπλέον, αν το σκεφτείτε, θα δείτε ότι ακόμα και ο ίδιος άνθρωπος εκτονώνει διαφορετικά κάθε συναίσθημα ανάλογα με την κατάσταση.
 - Κάποιος που νιώθει άγχος για μια δουλειά που πρέπει να κάνει μπορεί άλλες φορές να κλείνεται στον εαυτό του και άλλες να το συζητάει, άλλες να πεισμώνει και να τα καταφέρνει και άλλες να μπλοκάρει και να μην κάνει τίποτα. Άρα, οι επιλογές για τον τρόπο που θα εκφράσουμε τα συναισθήματα μας είναι πάρα πολλές. Αυτό που έχει σημασία είναι να επιλέξουμε τον τρόπο που είναι κατάλληλος για εμάς.

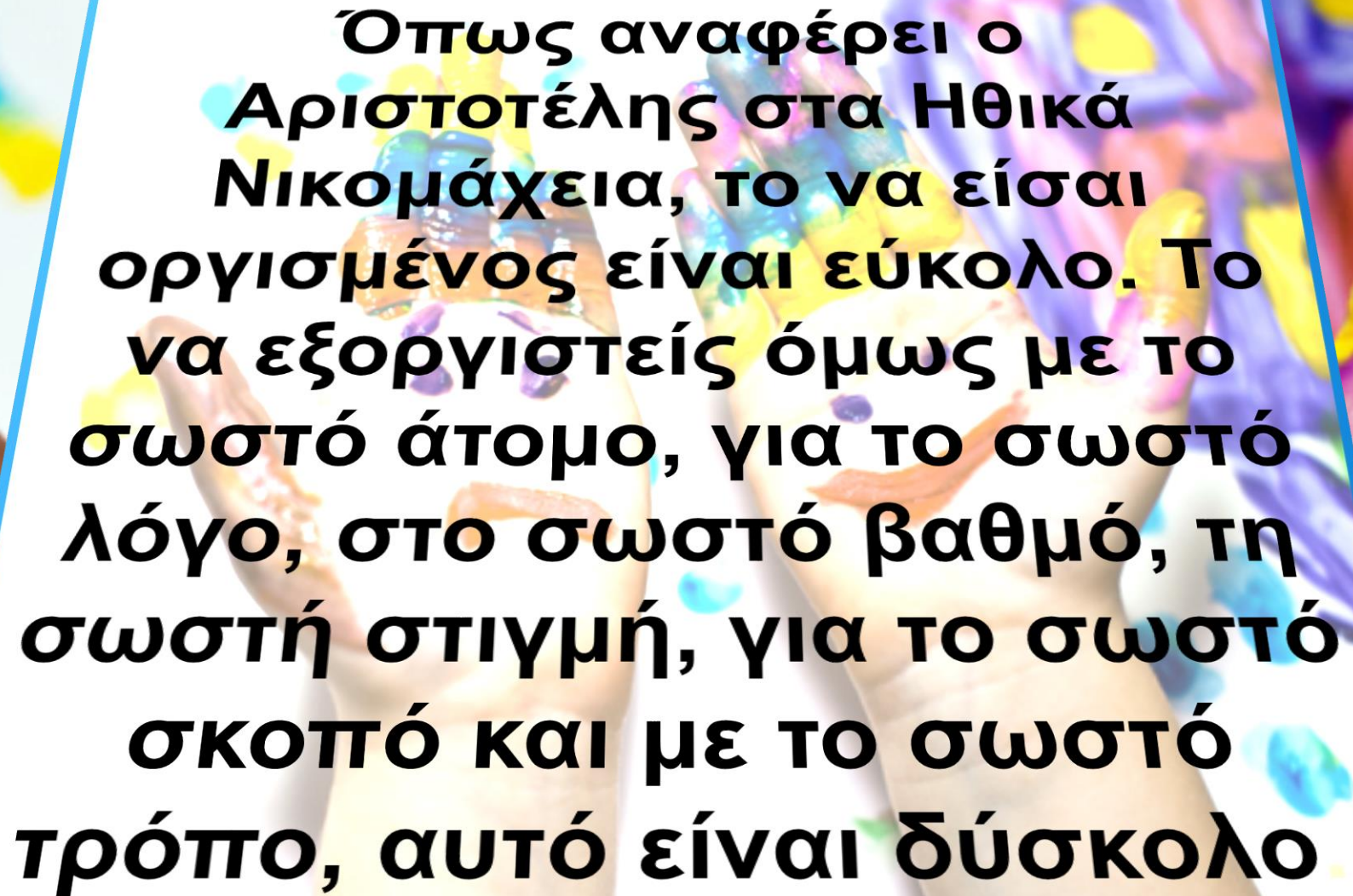
- 
- Αρχικά, χρειάζεται να κάνουμε μια λίστα με τις επιλογές που έχουμε κάθε φορά και μπορεί να εκπλαγείτε αν δείτε πόσες πολλές μπορεί να είναι αυτές. Σε αυτή τη διαδικασία βοηθάει να ξεκινήσουμε με την ερώτηση « Τι χρειάζομαι για να νιώσω καλύτερα; ». Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να προσέξουμε ώστε οι απαντήσεις μας να έχουν να κάνουν με εμάς και όχι με το περιβάλλον μας.
 - Για παράδειγμα, κάποιος που είναι αγχωμένος γιατί έχει κολλήσει στην κίνηση μπορεί να πει ότι χρειάζεται να ανοίξει ο δρόμος για να περάσει. Όμως το γεγονός ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι για να αλλάξει αυτή η κατάσταση είναι και ο λόγος που είναι αγχωμένος. Η ουσία είναι να δει τι μπορεί να αλλάξει στον εαυτό του για να νιώσει καλύτερα. Μπορεί, για παράδειγμα, να ακούσει μουσική ή να πάρει βαθιές αναπνοές ώστε να χαλαρώσει, ή ακόμα να τηλεφωνήσει σε έναν φίλο και να μιλήσει για να εκτονώσει το άγχος του.
 - Κάθε μια από αυτές τις επιλογές είναι καλύτερη από το να σφίγγεται και να βρίζει μέχρι να φτάσει στον προορισμό του!



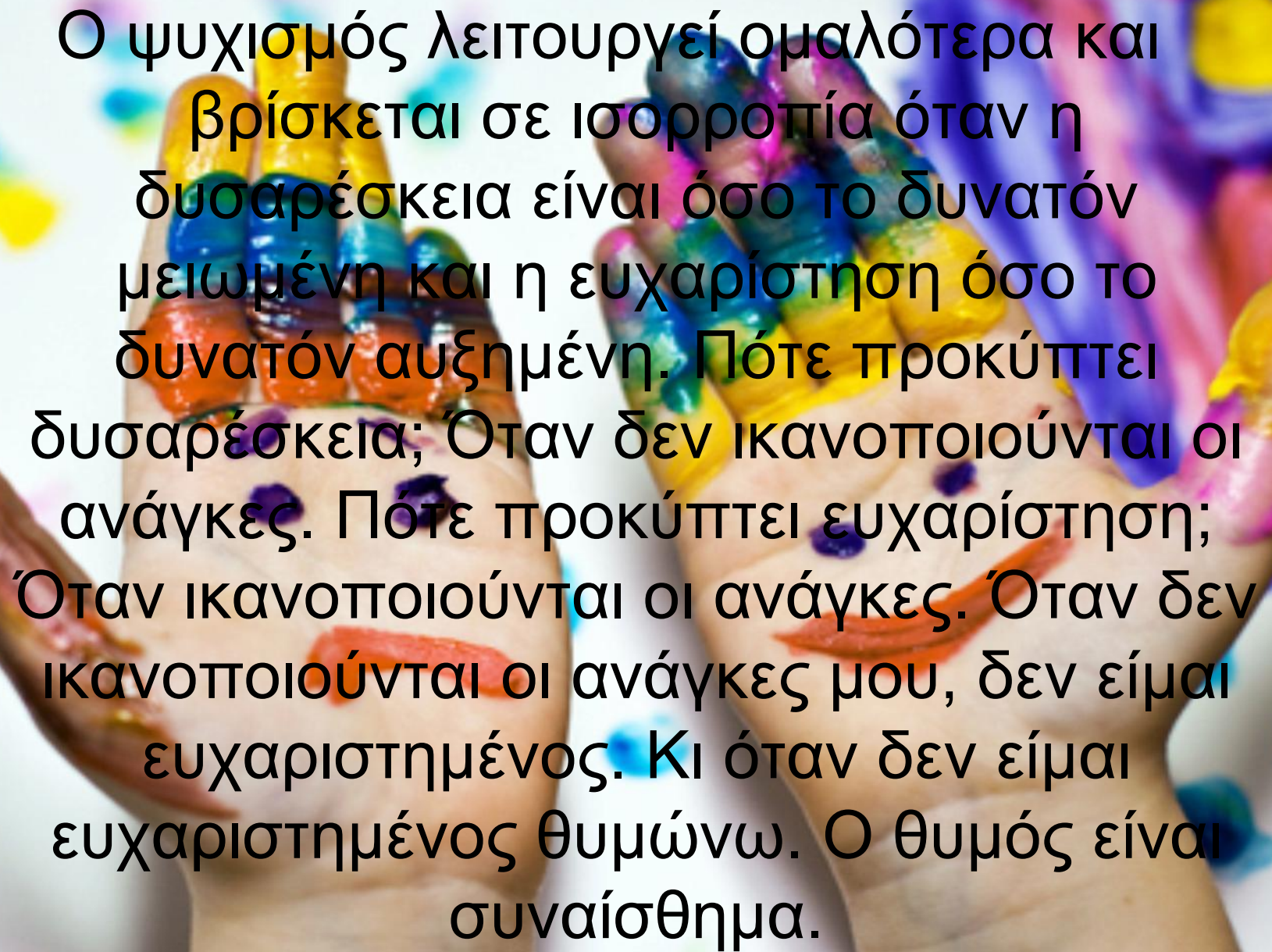
- Όσο απλή κι αν φαίνεται αυτή η διαδικασία, στην αρχή ο καθένας μπορεί να δυσκολευτεί. Ο λόγος είναι ότι, όταν το μυαλό και το σώμα μας συνηθίσουν να λειτουργούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τότε αυτός ο τρόπος γίνεται αυτόματος και άρα πιο εύκολος. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είναι και ο μοναδικός ή ο πιο κατάλληλος.

- Είναι σαν να έχετε μάθει να οδηγείτε αυτοκίνητο με ταχύτητες και να χρειάζεται να οδηγήσετε ένα αυτόματο αυτοκίνητο. Στην αρχή θα χρειάζεται να σκέφτεστε πριν κάνετε μια κίνηση, αλλά στην πορεία η νέα διαδικασία θα γίνεται όλο και πιο εύκολη. Μπορεί να επιλέξετε να κάνετε μόνοι σας την αλλαγή ή να πάρετε βοήθεια από κάποιον ειδικό. Σε κάθε περίπτωση πάντως θα έχετε κάνει ένα σημαντικό βήμα για να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας!

- 
- ✓ Βήμα 1: Αναγνώρισε και παραδέξου αυτό που αισθάνεσαι.
 - ✓ Βήμα 2: Προσπάθησε να ονομάσεις το συναίσθημα.
 - ✓ Βήμα 3: Καθησύχασε τον εαυτό σου.

A background image showing several hands holding colorful confetti. The confetti consists of small, round pieces in various colors including yellow, blue, purple, pink, and orange. The hands are positioned as if they are about to release the confetti, creating a festive and celebratory atmosphere. The text is overlaid on this background within a white trapezoidal frame with a blue border.

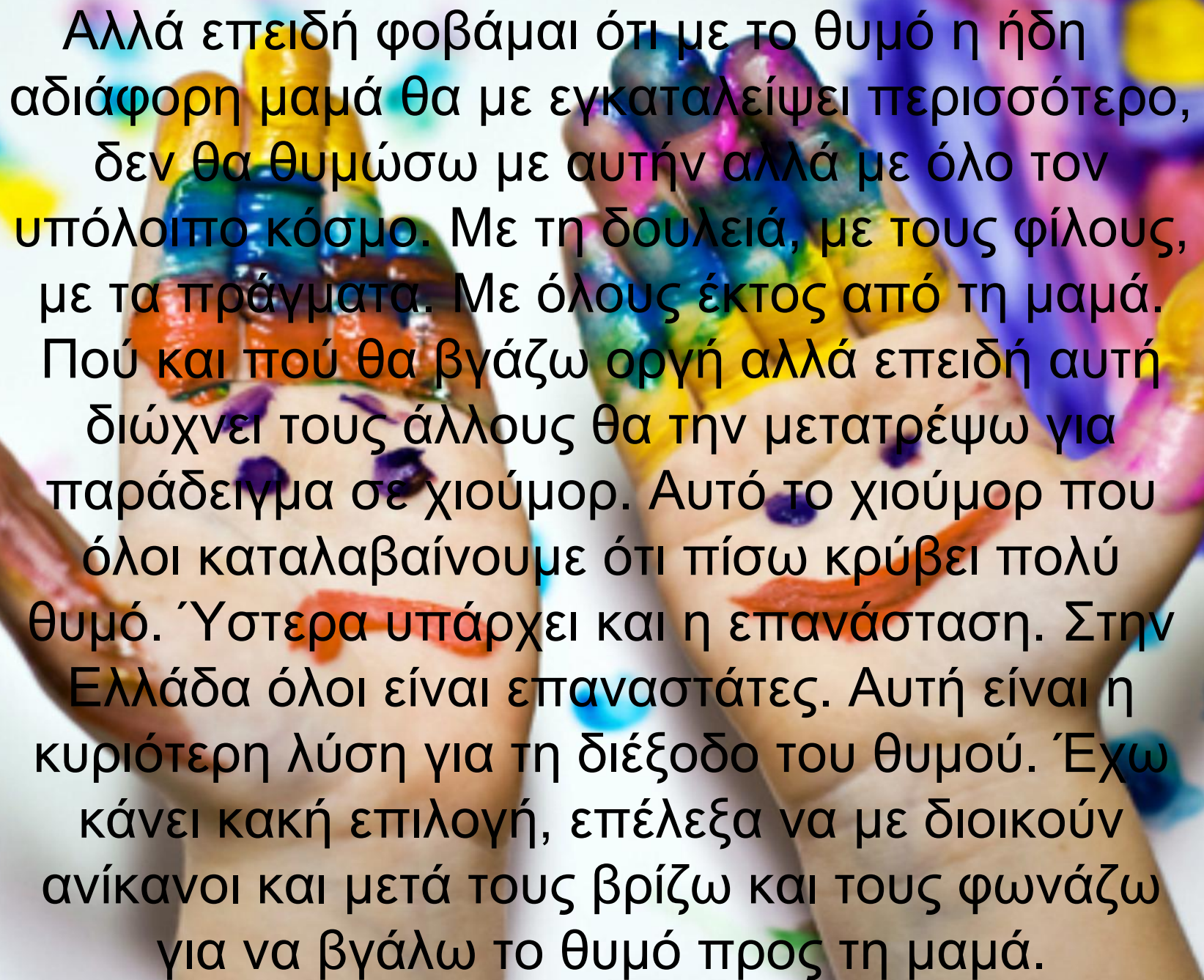
**Όπως αναφέρει ο
Αριστοτέλης στα Ηθικά
Νικομάχεια, το να είσαι
οργισμένος είναι εύκολο. Το
να εξοργιστείς όμως με το
σωστό άτομο, για το σωστό
λόγο, στο σωστό βαθμό, τη
σωστή στιγμή, για το σωστό
σκοπό και με το σωστό
τρόπο, αυτό είναι δύσκολο**

The background of the image shows two hands held up, palms facing each other. The hands are covered in various colors of paint splatters, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft, out-of-focus white with scattered paint splatters.

Ο ψυχισμός λειτουργεί ομαλότερα και βρίσκεται σε ισορροπία όταν η δυσαρέσκεια είναι όσο το δυνατόν μειωμένη και η ευχαρίστηση όσο το δυνατόν αυξημένη. Πότε προκύπτει δυσαρέσκεια; Όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες. Πότε προκύπτει ευχαρίστηση; Όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες. Όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες μου, δεν είμαι ευχαριστημένος. Κι όταν δεν είμαι ευχαριστημένος θυμώνω. Ο θυμός είναι συναίσθημα.

Γιατί υπάρχει ο θυμός;

Ο θυμός υπάρχει για να δηλώσει ότι η δυσφορία είναι μεγάλη. Και η δυσφορία προέρχεται από ανικανοποίητες ανάγκες. Είχα ας πούμε ανάγκη από αγκαλιά όταν ήμουν μικρός και δεν την είχα γιατί η μητέρα μου δεν ήταν εκεί; Λυπάμαι. Όμως η λύπη είναι πολύ δύσκολη γιατί αναγκαστικά θα πρέπει να σκεφτώ το γιατί η μητέρα μου δεν ήταν εκεί. Κι αν το σκεφτώ αυτό θα ανακαλύψω ότι η μητέρα μου αδιαφορούσε ή δεν καταλάβαινε ότι την έχω ανάγκη. Κι αν το συνειδητοποιήσω κινδυνεύω να παραδεχτώ ότι είμαι μόνος. Κι αν είμαι μόνος δεν μπορώ να επιβιώσω και θα πεθάνω. Προτιμώ λοιπόν να μην νιώσω το πραγματικό συναίσθημα που είναι η λύπη. Θα το κρύψω. Κι όταν εκείνο θα θέλει να έρχεται στην επιφάνεια εγώ θα το σπρώχνω προς τα κρατάω. Στο κάτω της γραφής μπορώ να θυμώσω με άλλα πράγματα.

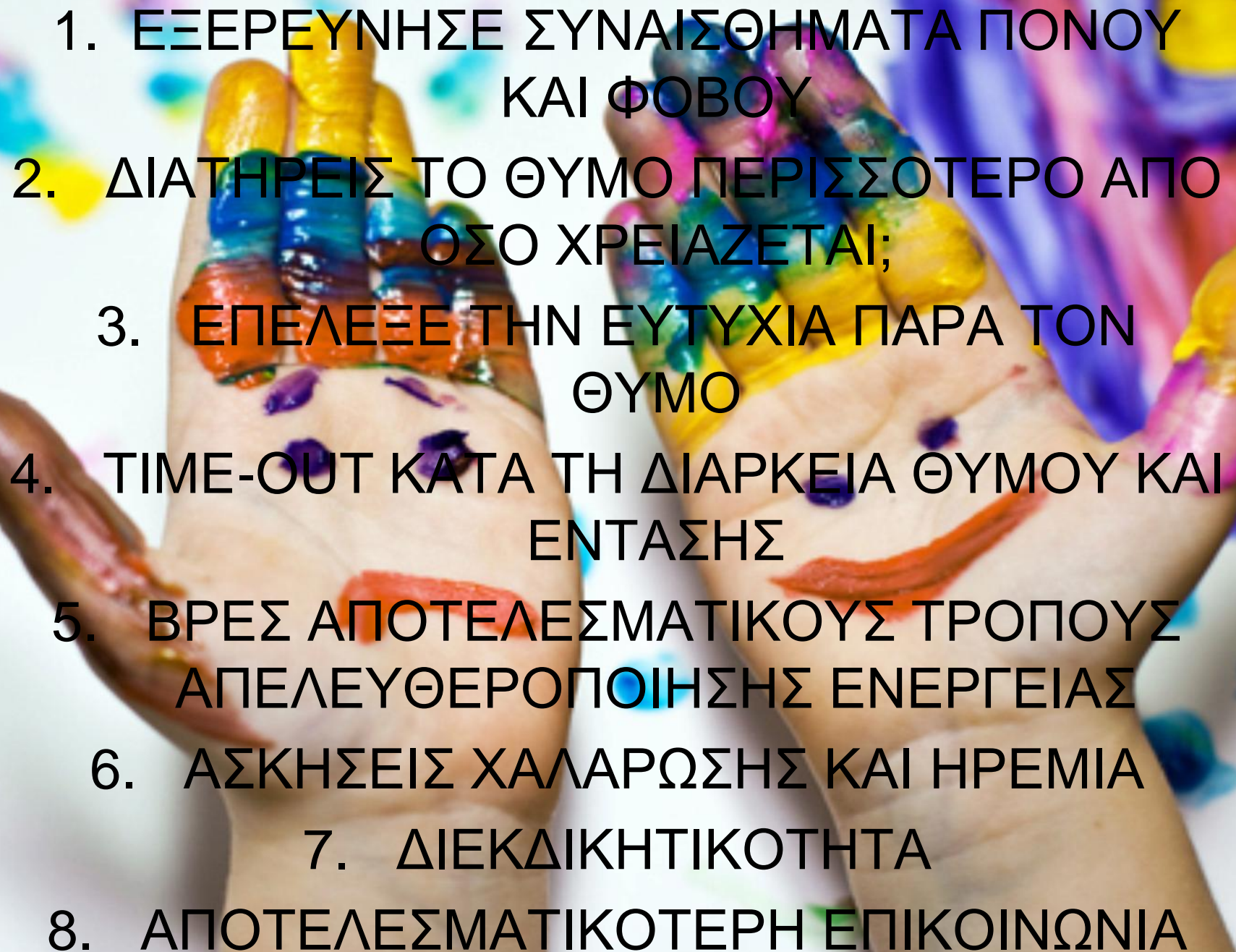
The image shows two hands, palms facing each other, with fingers spread. The fingers and palms are covered in various colors of paint, including blue, yellow, orange, purple, and pink. The background is a soft-focus field of colorful confetti in shades of blue, yellow, pink, and purple. The text is overlaid on the hands in a black, sans-serif font.

Αλλά επειδή φοβάμαι ότι με το θυμό η ήδη αδιάφορη μαμά θα με εγκαταλείψει περισσότερο, δεν θα θυμώσω με αυτήν αλλά με όλο τον υπόλοιπο κόσμο. Με τη δουλειά, με τους φίλους, με τα πράγματα. Με όλους έκτος από τη μαμά. Πού και πού θα βγάζω οργή αλλά επειδή αυτή διώχνει τους άλλους θα την μετατρέψω για παράδειγμα σε χιούμορ. Αυτό το χιούμορ που όλοι καταλαβαίνουμε ότι πίσω κρύβει πολύ θυμό. Ύστερα υπάρχει και η επανάσταση. Στην Ελλάδα όλοι είναι επαναστάτες. Αυτή είναι η κυριότερη λύση για τη διέξοδο του θυμού. Έχω κάνει κακή επιλογή, επέλεξα να με διοικούν ανίκανοι και μετά τους βρίζω και τους φωνάζω για να βγάλω το θυμό προς τη μαμά.

Διαχείριση του θυμού

Στόχος της Διαχείρισης του Θυμού είναι να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να αποτρέψει τις σωματικές συνέπειες μέσω διαφόρων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Ίσως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης του θυμού είναι η αντιμετώπιση της πηγής του θυμού είτε πρόκειται για άλλα άτομα, είτε για τον εαυτό σου αλλά και για καθημερινές καταστάσεις.

Η πιο αναποτελεσματική προσέγγιση είναι η καταπίεση των συναισθημάτων θυμού χωρίς την επεξεργασία τους και η αποφυγή της κατάστασης αλλά και των παραγόντων που προκάλεσαν το θυμό. Αυτός ο τρόπος είναι επιζήμιος στις ανθρώπινες σχέσεις αφού η «αποθήκευση» συναισθημάτων θυμού συνήθως οδηγεί σε τιμωρητικές συμπεριφορές.

- 
1. ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΝΟΥ
ΚΑΙ ΦΟΒΟΥ
2. ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ ΤΟ ΘΥΜΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ
ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ;
3. ΕΠΕΛΕΞΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΡΑ ΤΟΝ
ΘΥΜΟ
4. TIME-OUT ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ
ΕΝΤΑΣΗΣ
5. ΒΡΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
6. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑ
7. ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
8. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Νους και Ιατρική

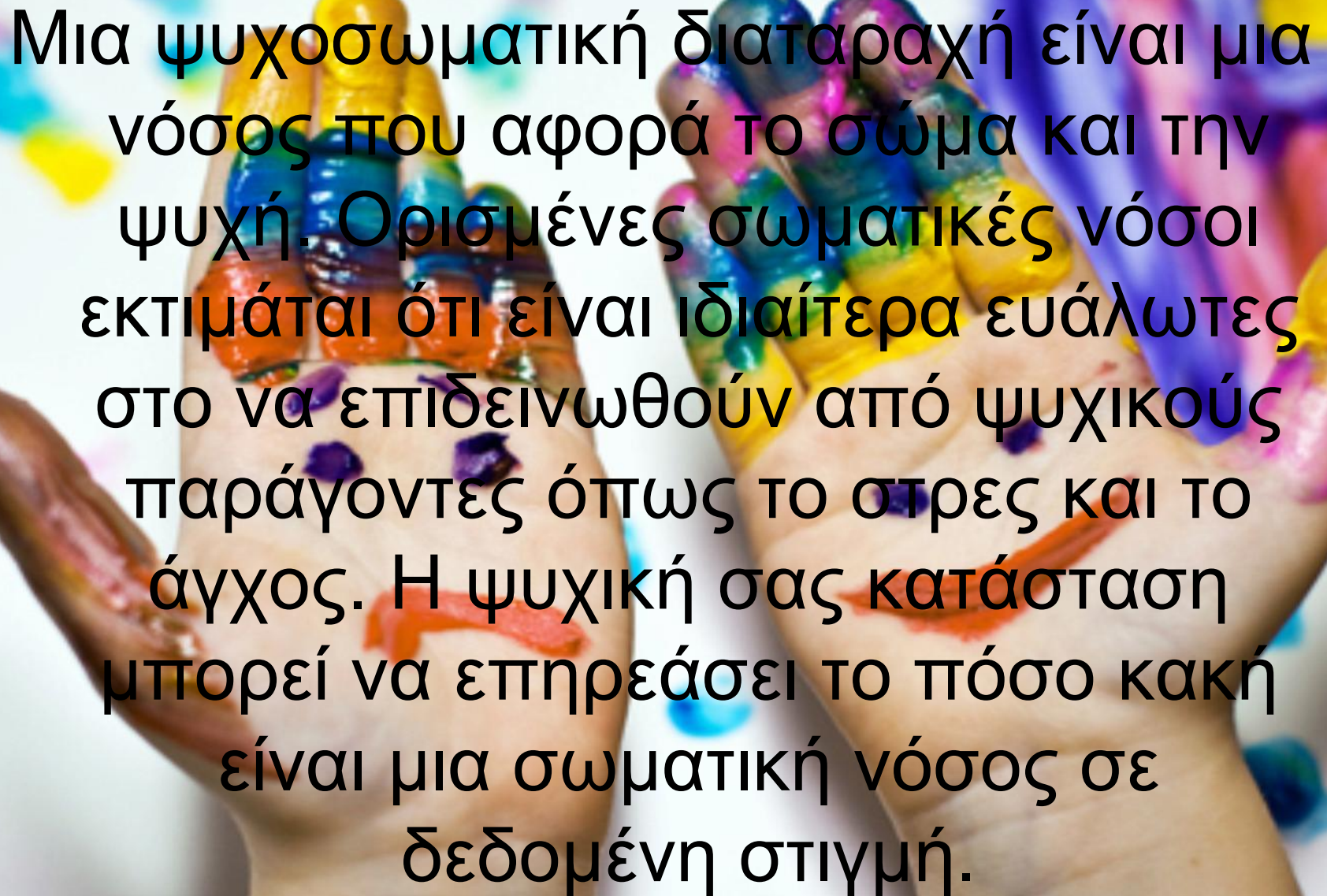
Ψυχοσωματικές

Διαταραχές

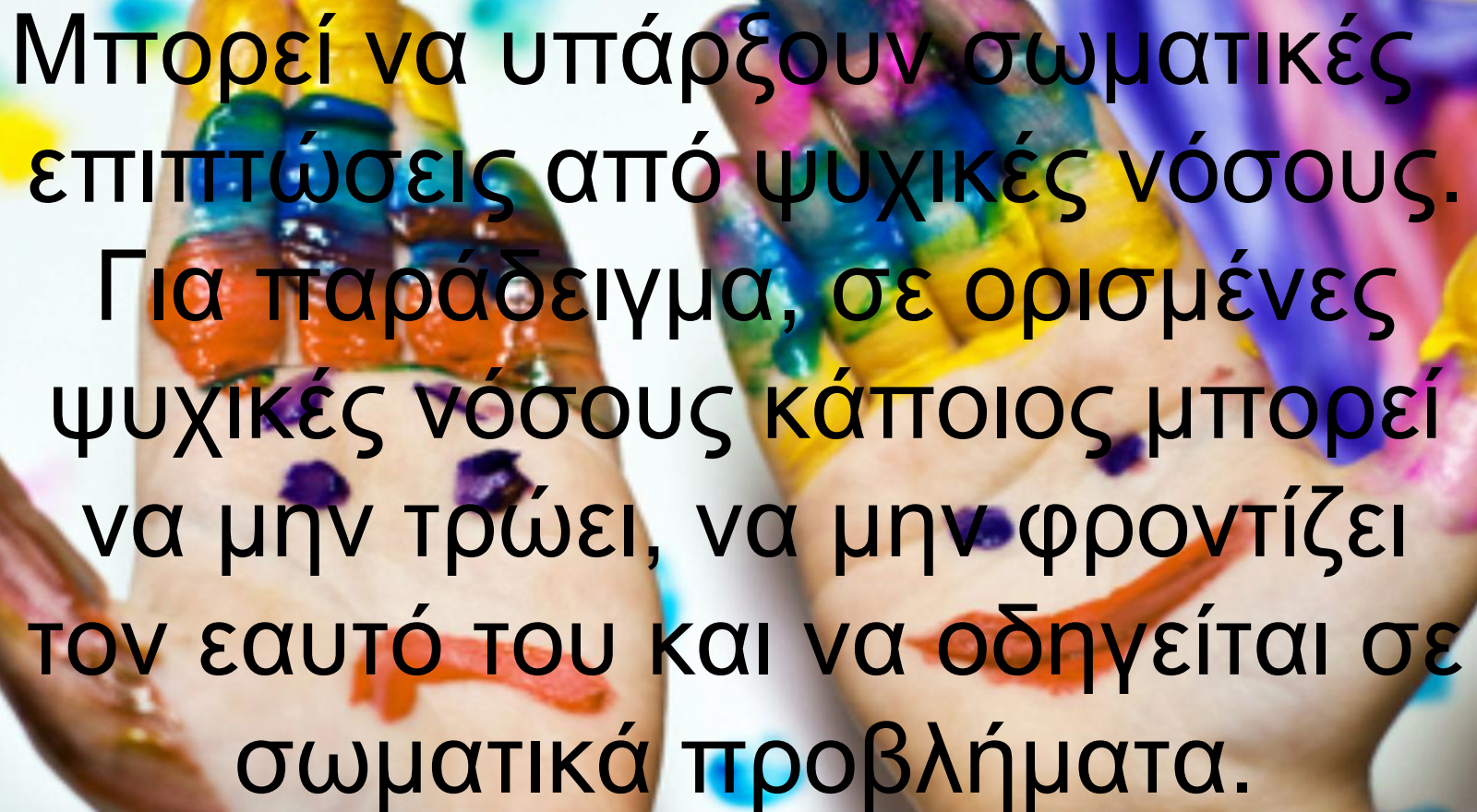
**Πως αλληλεπιδρούν το σώμα
και η ψυχή?**

Τι εννοούμε με τον όρο ψυχοσωματική διαταραχή; Πώς συνδέεται το σώμα και το μυαλό μας στην εμφάνιση μιας νόσου; Τα σωματικά συμπτώματα που προκαλεί το μυαλό μας.

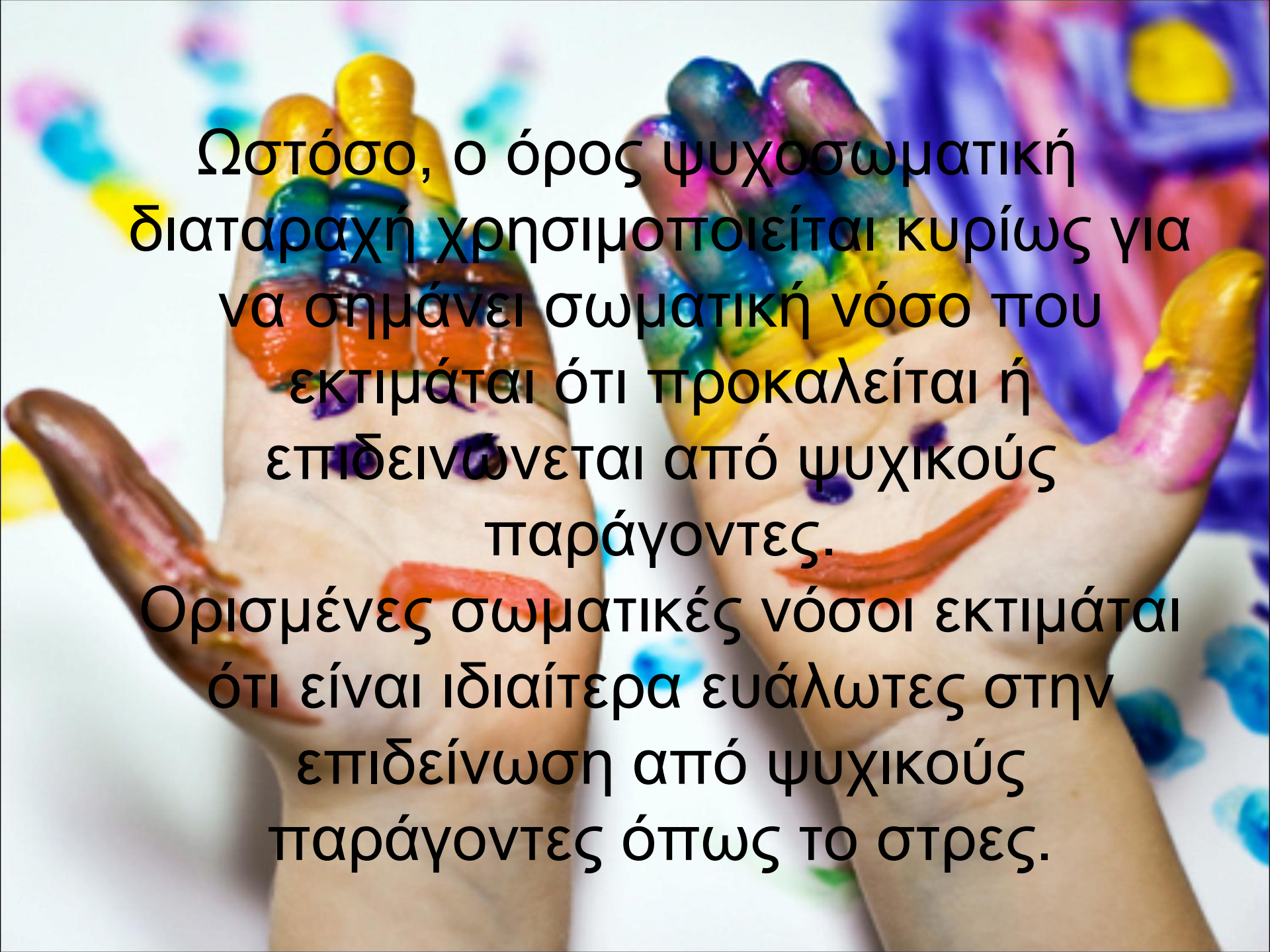


The image shows two hands held up, palms facing each other. The hands are covered in various colors of paint splatters, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft, out-of-focus white with scattered paint splatters. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Μια ψυχοσωματική διαταραχή είναι μια νόσος που αφορά το σώμα και την ψυχή. Ορισμένες σωματικές νόσοι εκτιμάται ότι είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στο να επιδεινωθούν από ψυχικούς παράγοντες όπως το στρες και το άγχος. Η ψυχική σας κατάσταση μπορεί να επηρεάσει το πόσο κακή είναι μια σωματική νόσος σε δεδομένη στιγμή.

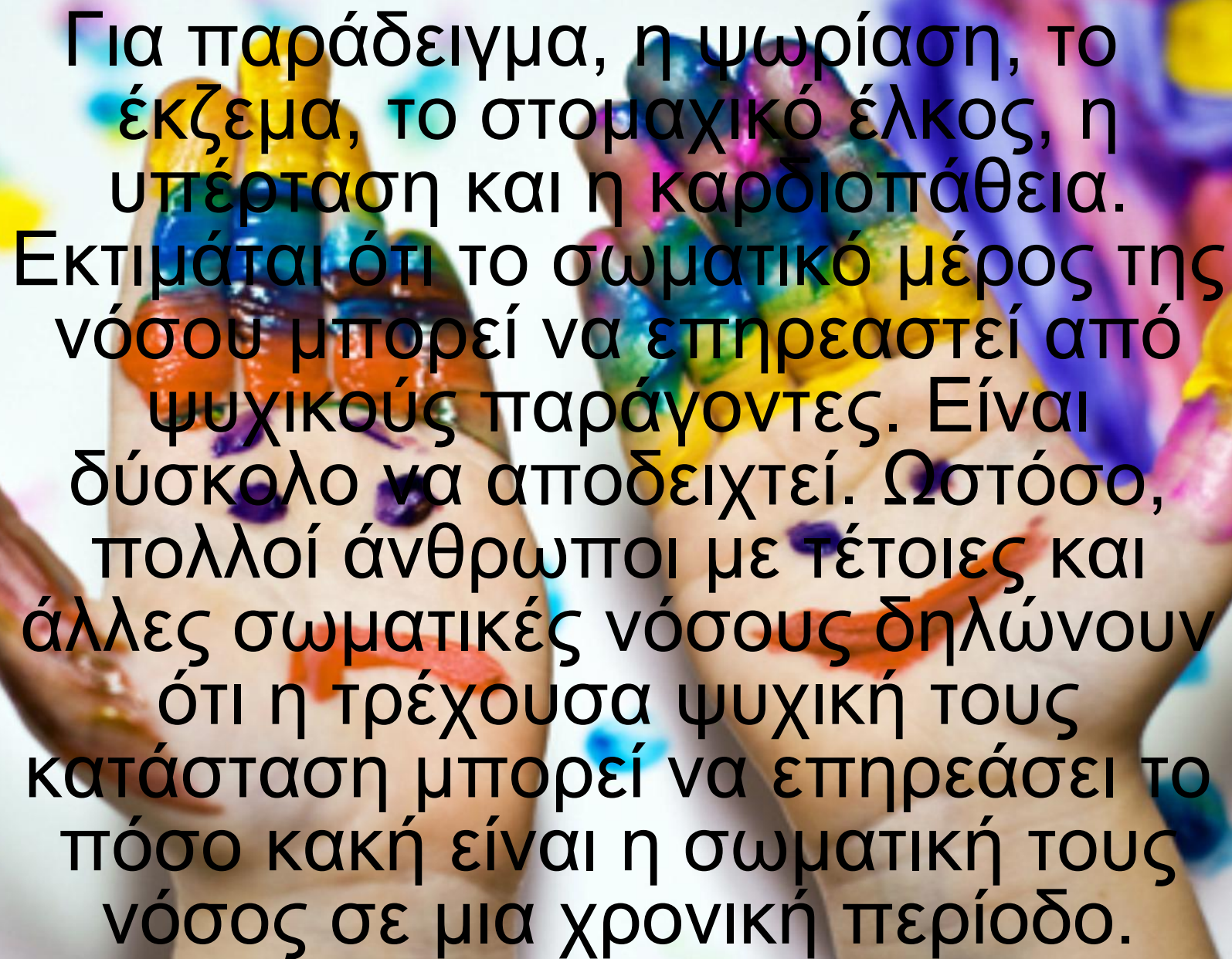
The image shows two hands held up, palms facing forward. The hands are covered in various colors of paint, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a white surface with scattered paint splatters in the same colors. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Μπορεί να υπάρξουν σωματικές επιπτώσεις από ψυχικές νόσους. Για παράδειγμα, σε ορισμένες ψυχικές νόσους κάποιος μπορεί να μην τρώει, να μην φροντίζει τον εαυτό του και να οδηγείται σε σωματικά προβλήματα.

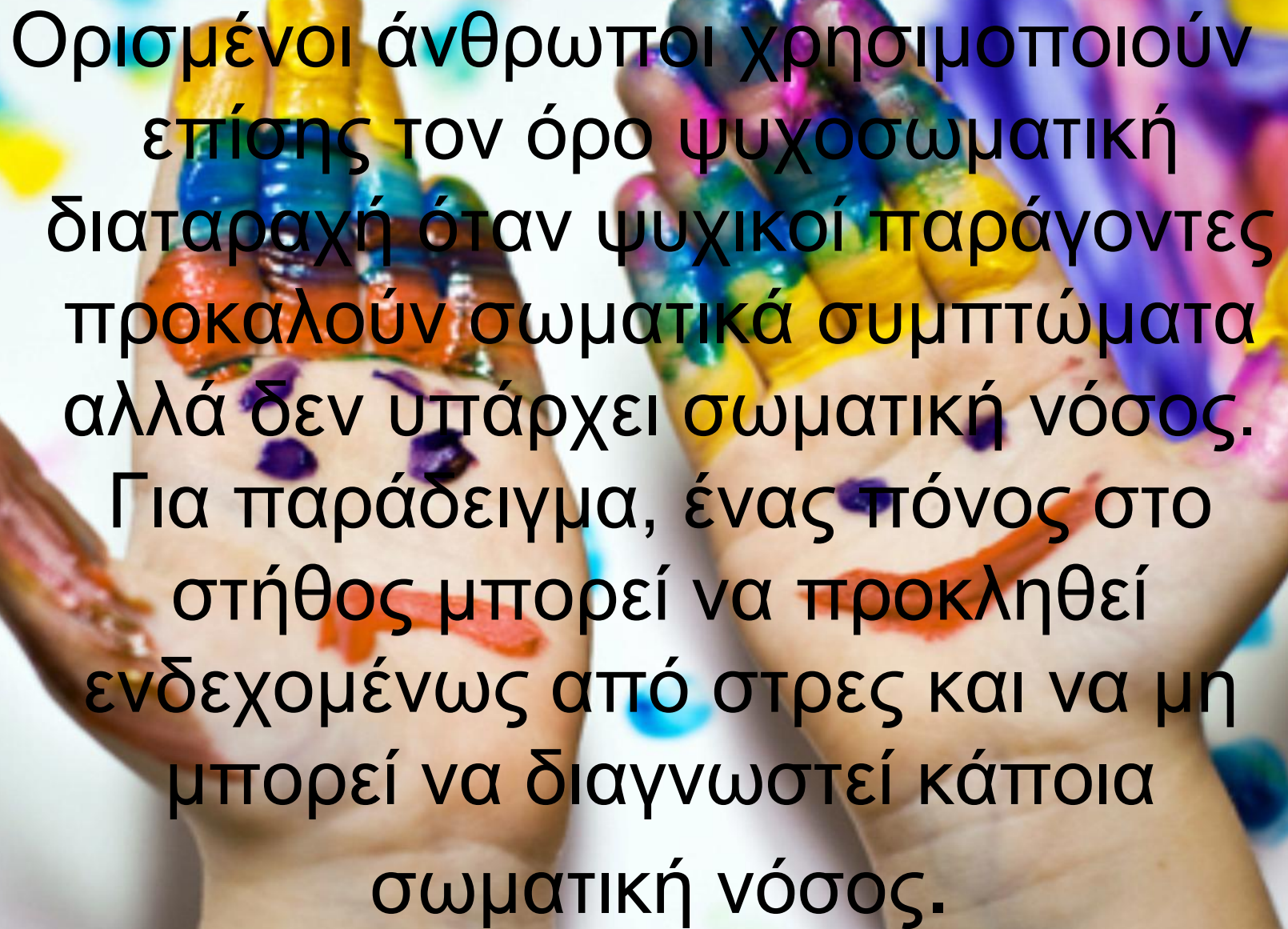


Ωστόσο, ο όρος ψυχοσωματική διαταραχή χρησιμοποιείται κυρίως για να σημάνει σωματική νόσο που εκτιμάται ότι προκαλείται ή επιδεινώνεται από ψυχικούς παράγοντες.

Ορισμένες σωματικές νόσοι εκτιμάται ότι είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην επιδείνωση από ψυχικούς παράγοντες όπως το στρες.

The background of the slide features two hands held up, with fingers spread. The hands are covered in various colors of paint splatters, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The overall aesthetic is vibrant and artistic.

Για παράδειγμα, η ψωρίαση, το έκζεμα, το στομαχικό έλκος, η υπέρταση και η καρδιοπάθεια. Εκτιμάται ότι το σωματικό μέρος της νόσου μπορεί να επηρεαστεί από ψυχικούς παράγοντες. Είναι δύσκολο να αποδειχτεί. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι με τέτοιες και άλλες σωματικές νόσους δηλώνουν ότι η τρέχουσα ψυχική τους κατάσταση μπορεί να επηρεάσει το πόσο κακή είναι η σωματική τους νόσος σε μια χρονική περίοδο.

The image shows two hands, palms facing each other, with various colors of paint splattered on them. The colors include yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is a soft-focus white with scattered paint splatters. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Ορισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν
επίσης τον όρο ψυχοσωματική
διαταραχή όταν ψυχικοί παράγοντες
προκαλούν σωματικά συμπτώματα
αλλά δεν υπάρχει σωματική νόσος.
Για παράδειγμα, ένας πόνος στο
στήθος μπορεί να προκληθεί
ενδεχομένως από στρες και να μη
μπορεί να διαγνωστεί κάποια
σωματική νόσος.

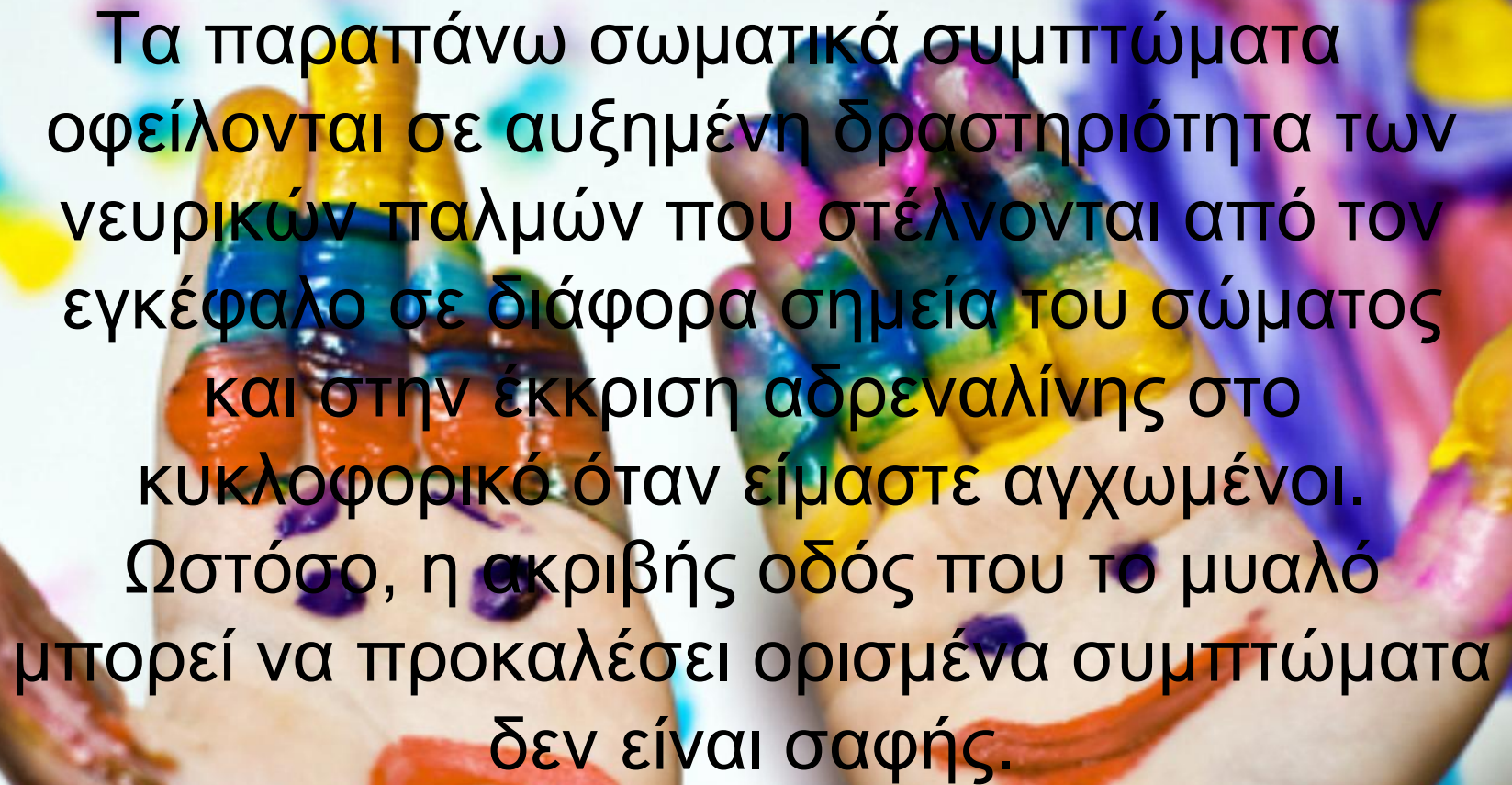
A child's hands are shown with colorful paint on the fingers and palms. The fingers are painted with yellow, blue, and orange. The palms have purple and orange paint. A thought bubble is positioned above the hands, containing a sad face with a yellow face and a blue cloud-like border. The background is white with colorful confetti.

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ
ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΙΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΝΟΣΟΥΣ;**

Είναι γνωστό ότι το μυαλό μπορεί να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα. Για παράδειγμα, όταν φοβόμαστε ή είμαστε αγχωμένοι μπορούμε να εμφανίσουμε:

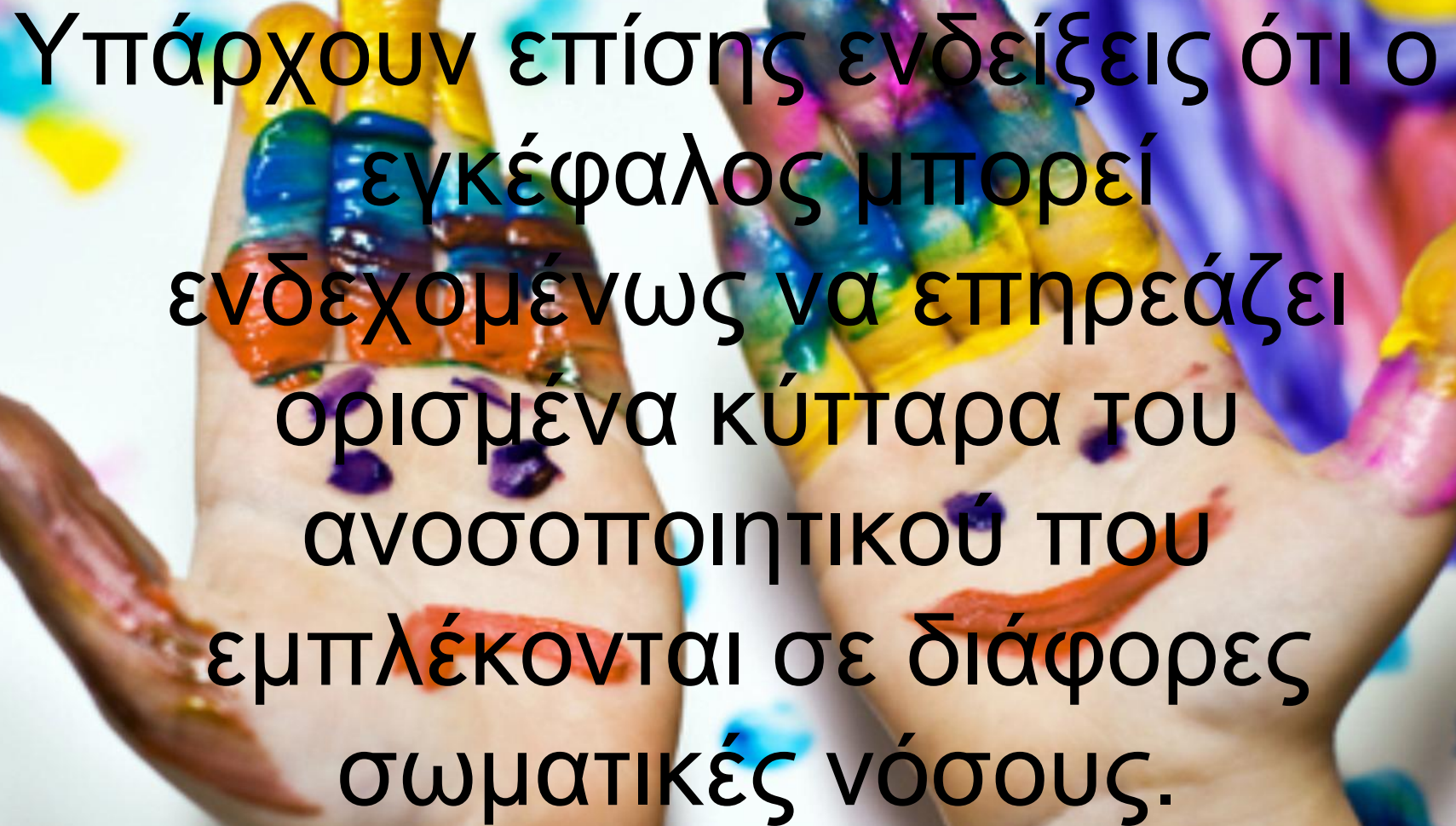
- Ταχυπαλμία
- Αίσθημα ναυτίας
- Τρέμουλο
- Εφίδρωση
- Ξηροστομία
- Πόνο στο στήθος
- Πονοκέφαλο
- Κόμπο στο στομάχι
- Γρήγορη αναπνοή



The background of the image shows two hands held up, palms facing each other. The hands are covered in various colorful paint splatters and smudges in shades of blue, yellow, orange, purple, and pink. The text is overlaid on this background.

Τα παραπάνω σωματικά συμπτώματα οφείλονται σε αυξημένη δραστηριότητα των νευρικών παλμών που στέλνονται από τον εγκέφαλο σε διάφορα σημεία του σώματος και στην έκκριση αδρεναλίνης στο κυκλοφορικό όταν είμαστε αγχωμένοι. Ωστόσο, η ακριβής οδός που το μυαλό μπορεί να προκαλέσει ορισμένα συμπτώματα δεν είναι σαφής.

Επίσης, το πώς το μυαλό μπορεί να επηρεάσει σωματικές νόσους δεν είναι σαφές. Μπορεί να σχετίζεται ενδεχομένως με τους νευρικούς παλμούς που πηγαίνουν στο σώμα.

The image shows two hands held up, palms facing forward. The hands are covered in various colors of paint, including yellow, blue, orange, purple, and pink. The background is white with scattered paint splatters in the same colors. The text is overlaid on the hands in a bold, black, sans-serif font.

Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι ο εγκέφαλος μπορεί ενδεχομένως να επηρεάζει ορισμένα κύτταρα του ανοσοποιητικού που εμπλέκονται σε διάφορες σωματικές νόσους.



Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη; Η περιγραφή του Goleman (1995) είναι η πιο διαδεδομένη αυτή τη στιγμή:

1. Η αναγνώριση των συναισθημάτων μας: Η αυτοεπίγνωση, η αναγνώριση δηλαδή των συναισθημάτων μας την ώρα που δημιουργούνται θεωρείται ο ακρογωνιαίος λίθος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.
2. Ο έλεγχος των συναισθημάτων μας: η ικανότητα αυτή σχετίζεται με τη χειραγώγηση και τον έλεγχο των συναισθημάτων ώστε να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά οι καταστάσεις της ζωής. Η ικανότητα αυτή οικοδομείται πάνω στην αυτοεπίγνωση.



3. Η εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας: Η ικανότητα για αυτοέλεγχο επιτρέπει την προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένους στόχους, τη στοχοθεσία, την αυτοκυριαρχία και τη δημιουργικότητα.

4. Η αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων: η ικανότητα αυτή αφορά την ενσυναίσθηση που είναι θεμελιώδης δεξιότητα.

5. Η διαχείριση των σχέσεων μας: Η ικανότητα αυτή αναφέρεται στην ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων των άλλων.

Είναι σημαντικό να γίνει αναφορά και στη θεωρία του Sternberg (1966) σύμφωνα με την οποία η 'Νοημοσύνη της επιτυχίας' αφορά την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στο περιβάλλον και να προσαρμόζει τις ανάγκες και τις ικανότητες του στο περιβάλλον ώστε να ολοκληρώνει τους προσωπικούς του στόχους.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΠΑΤΣΟΥΔΗ ΕΛΕΝΗ

ΜΑΘΗΤΕΣ

✓ **ΓΙΩΡΓΗ ΜΑΡΙΑΝΘΗ**

✓ **ΓΚΟΤΣΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ**

✓ **ΚΑΡΑΛΟΙΖΟΣ ΠΕΤΡΟΣ**

✓ **ΚΑΤΣΙΜΑΝΤΟΥ
ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ**

✓ **ΚΕΦΑΛΑ ΕΒΕΛΙΝΑ**

✓ **ΚΟΡΟΜΗΛΑ ΧΑΡΑ**

✓ **ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**

✓ **ΜΙΡΑΚΑ ΚΛΕΝΤΙΝΑ**

✓ **ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ**

✓ **ΝΤΙΣΛΗ ΝΙΚΗ**

✓ **ΞΗΡΟΜΕΡΙΣΙΟΣ
ΘΑΝΑΣΗΣ**

✓ **ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΕΛΕΝΗ**

✓ **ΣΑΜΑΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

✓ **ΣΚΑΦΙΔΑΣ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

✓ **ΣΚΕΜΠΙ ΘΕΟΔΩΡΑ**

✓ **ΣΤΑΜΚΟΣ ΗΛΙΑΣ**

