

Συναισθήματα II



Επιμέλεια παρουσίασης: Δέσποινα Παπαϊωάννου, ψυχολόγος, εικαστική ψυχ/τρια
Ε.Κ.Ψ.& Ψ.Υ. Φωκίδας



Κατανοώντας τον Εαυτό

Το ταξίδι
σας ξεκινά
εδώ

Οι δύσκολοι δρόμοι
συχνά
οδηγούν σε
όμορφους
προορισμούς



Πρώτη
Συνεδρία

Υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στη
σκέψη, τα συναισθήματα και τη
συμπεριφορά μας;



ο κύκλος σκέψης – συναισθήματος - συμπεριφοράς



Συμπεριφορά
Πράξεις

Σκέψεις

Συναισθήματα



Τι προηγείται;



Ίσως ένα συναίσθημα

✓ Φόβος

✓ Άγχος

✓ Θυμός

✓ Αγανάκτηση

Λύπη

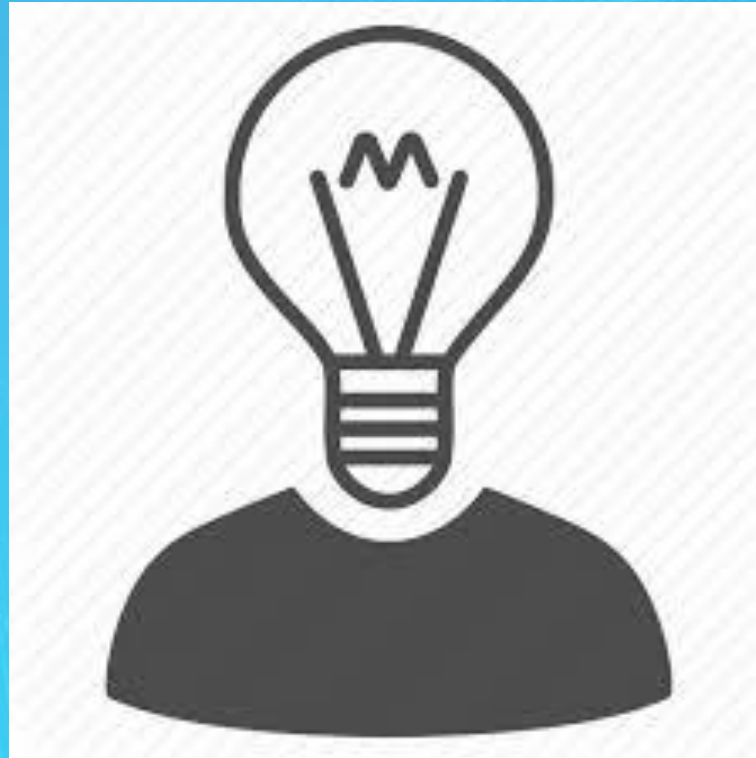
Ίσως μια Συμπεριφορά

Αν νιώσαμε
άγχος όταν
είμαστε σε
εξωτερικό,
δημόσιο χώρο,
ίσως αρχίσουμε να
μένουμε
περισσότερο μέσα
στο σπίτι.

Το ασφαλές
καταφύγιό μας,
μπορεί, σταδιακά,
να γίνει η φυλακή
μας.



Ίσως μια Σκέψη



Ο κύκλος των Σκέψεων, των Συναισθημάτων και των Συμπεριφορών...



Τρεις Τύποι Αυτόματων Σκεψεων



ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ

Ουδέτερες

Ρεαλιστικές

ΣΚΕΨΕΙΣ

Ουδέτερες Σκέψεις

- ✓ Πάω ένα περίπατο
- ✓ Πάω στο σχολείο
- ✓ Κάνει ψύχρα σήμερα
- ✓ Τι φαγητό θα έχουμε το μεσημέρι;

Ρεαλιστικές Σκέψεις

- ✓ Θα βάλω τα δυνατά μου κι αυτό είναι αρκετό
- ✓ Νομίζω ότι θα μπορούσα να δοκιμάσω κάτι καινούριο σήμερα
- ✓ Έχω αγωνία, αλλά ανυπομονώ για καινούριες προκλήσεις

Αυτόματη Αρνητική Σκέψη

ή

Automatic Negative Thought

(ANTs) (Μυρμηγκάκια!!!!)



Απλά αγνόησέ με!



Το κατάφερες;



Τι κάνουμε με τις **Αυτόματες** **Αρνητικές Σκέψεις;**



Παρατήρησε την
αρνητική σκέψη

Μην ασχολείσαι μαζί
της

Αντιστάσου

Τι θα έλεγε ένας καλός
φίλος;

Είναι ρεαλιστική αυτή
η σκέψη;



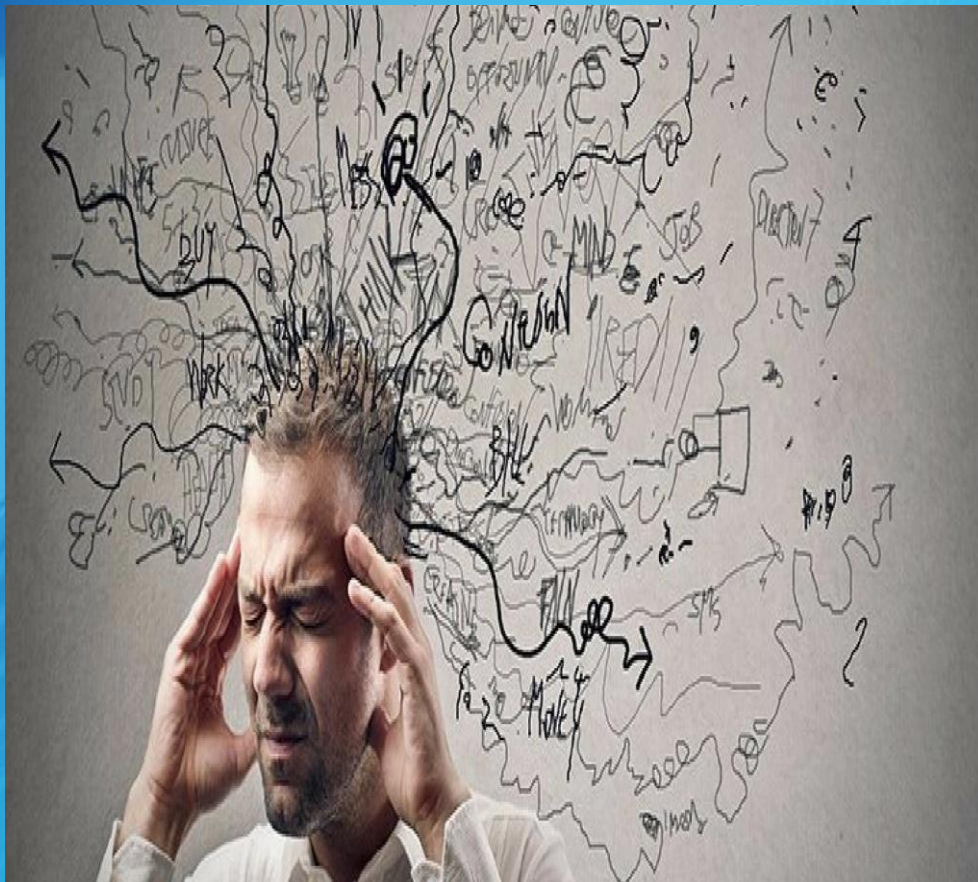
Οι **Αρνητικές** Σκέψεις είναι σαν τα Ταξί

Γνέψε τους να
προχωρήσουν



**Έμπες μέσα
και ταξίδεψε
με τις ώρες!**

Νταήδες της σκέψης



Μισώ τον
εαυτό μου



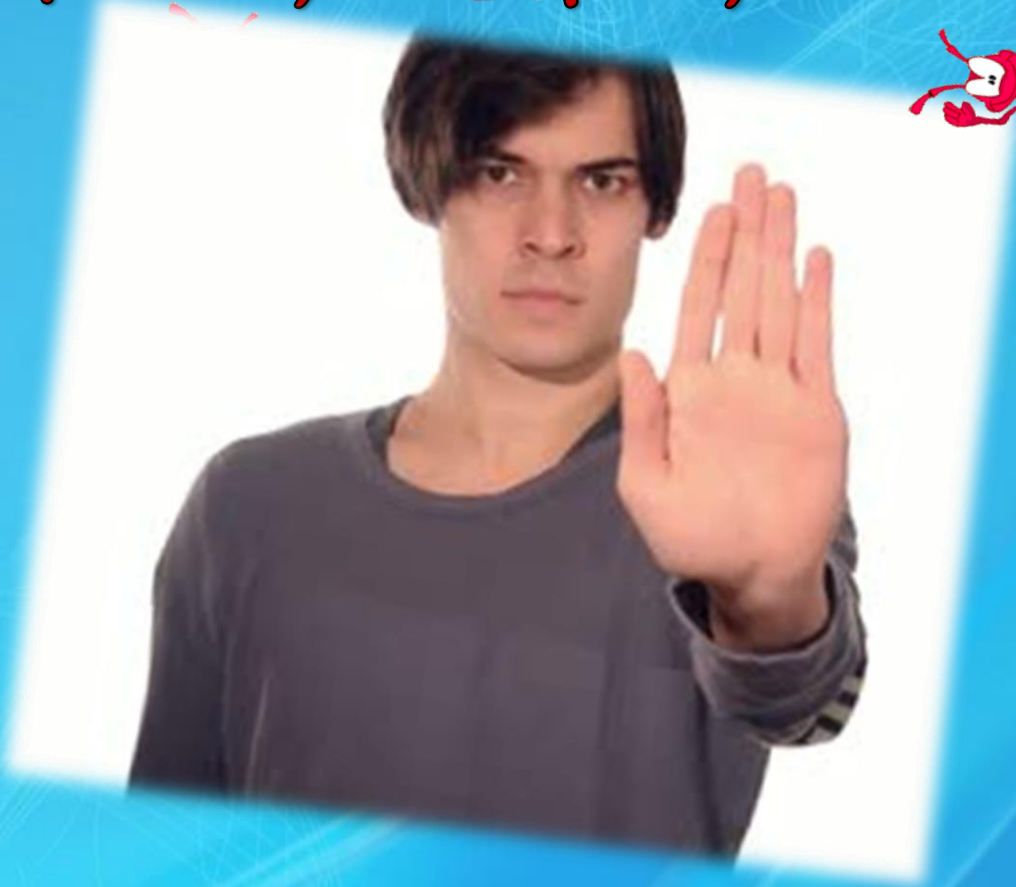
ΑΝΤΙΣΤΑΣΟΥ ΣΤΙΣ ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Είναι ρεαλιστική
αυτή η σκέψη;

Υπάρχουν
στοιχεία που να
υποστηρίζουν
αυτή τη σκέψη;

Υπάρχει άλλη
προοπτική;

Τι θα σκεφτόταν
κάποιος άλλος;



*Οι Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις
μειώνουν την Αυτοεκτίμηση μας*

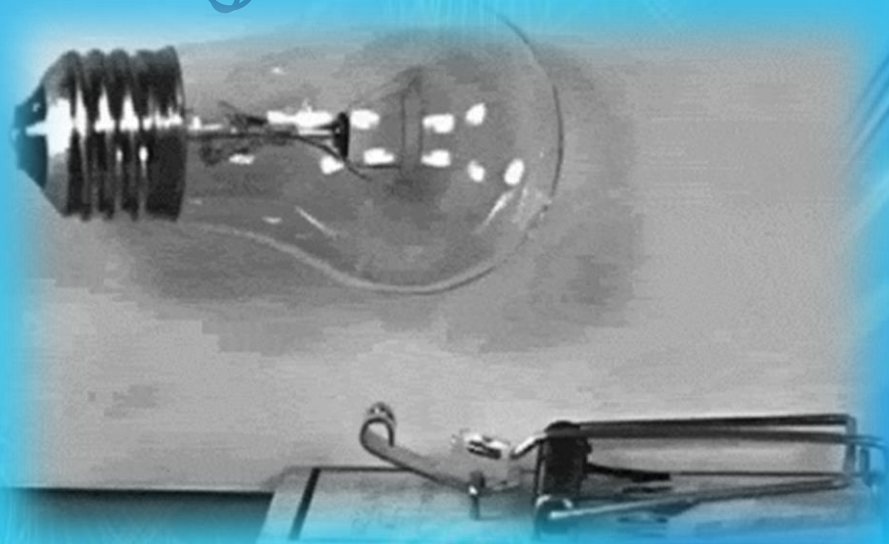


Θα
αποτύχω!

Ωχ,
όχι!
Πάλι
τα
ίδια!

Ξέρω
τι θα
συμβεί!

Σίγουρα
θα είναι
ΛΑΘΟΣ!



ΠΡΟΣΟΧΗ! ΣΚΕΨΗ Παγίδα!

Διαστρεβλωμένη Σκέψη



Καταστροφικές Σκέψεις



Μαγική Σκέψη



000050000 02 : 29

000046718

παίζουμε



Τι θα κρατήσεις από αυτή τη
συνεδρία;





Ευχαριστώ!