

# Συναισθήματα III



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



# Τρίτη Συνεδρία

Η κατάληψη μπορεί να  
υφρακληθεί

Από

Εσωτερικευμένο θυμό



**Κίνδυνος** υπάρχει για τη σωματική και συναισθηματική μας ευεξία, αν δεν εκφράσουμε το θυμό μας και τον αφήσουμε να συσσωρευτεί.

**Κίνδυνος** υπάρχει για τους άλλους αν χάσουμε τον έλεγχο του θυμού μας και τους πληγώσουμε με τα λόγια ή τις πράξεις μας.



**Και στο αλφάβητο ο  
Θυμός είναι μόνο ένα  
γράμμα πριν τον Κίνδυνο**

# Κλίμακα Θυμού

Καταστολή



Έκφραση

Έξαλλος

Θυμωμένος

Ενοχλημένος

Απογοητευμένος

Εκνευρισμένος



**Τι πατά τα  
κουμπιά σου;**

# Σκέψεις που πυροδοτούν Θυμό

- Οι άνθρωποι δεν κάνουν το σωστό.
- Οι άλλοι αγνοούν τις ανάγκες μου.
- Οι άλλοι με ελέγχουν.
- Οι άλλοι με έχουν στην αναμονή.
- Οι άνθρωποι είναι σκληροί.
- Οι άλλοι ε κοροϊδεύουν.
- Οι άλλοι δεν με σέβονται.
- Οι άλλοι με χειραγωγούν.
- Οι άλλοι με απειλούν.
- Οι άνθρωποι είναι άδικοι.
- Οι άνθρωποι είναι τεμπέληδες.
- Οι άνθρωποι είναι ανίκανοι.
- Οι άνθρωποι είναι ανεύθυνοι.
- Αισθάνομαι κολλημένος ή παγιδευμένος.
- Οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται όπως θα συμπεριφερόμουν εγώ.

# Το Μοντέλο Διαχείρισης Θυμού ABCD του Albert Ellis

**A**γχογόνος Κατάσταση ή Ερέθισμα (**A**ctivating situation or event)

**Σ**ύστημα Πεποιθήσεων (**B**elief system) – τι λέμε στον εαυτό μας για το ερέθισμα (οι εσωτερικοί μας μονόλογοι) και τι περιμένουμε από τους άλλους

**Σ**υνέπειες (**C**onsequences)– Πως αισθανόμαστε για το ερέθισμα, με βάση τους εσωτερικούς μας μονολόγους

**A**μφισβήτηση (**D**ispute)– ελέγχουμε τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες μας. Είναι μη ρεαλιστικές ή λογικές;





**Αγχογόνο Ερέθισμα**

+



+



Οι **Α**ρνητικές **Π**εποιθήσεις μας  
και το τι λέμε στους εαυτούς  
μας για το ερέθισμα

=

**Σ**ΥΝΕΤΠΕΙΕΣ

Αμφισβητώντας τις Πεποιθήσεις μας  
σβήνουμε τη φωτιά του Θυμού μας





**ΒΡΕΣ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΞΕΟΔΟ  
ΚΙΝΔΥΝΟΥ**

# Από – κλιμάκωση θυμού

**ΘΥΜΟΣ**

**ΣΤΑΜΑΤΑ**

Πάρε μια  
αναπνοή

Παρατήρησε

Οπισθοχώρησε

Εξασκήσου σε ό,τι  
βοηθά

Συμπόνια για τον  
Εαυτό



Ένας πιο υγιής τρόπος να σχετιζόμαστε  
με τον εαυτό μας

Συναισθημα  
τικός Νους

Σοφός  
Νους

Λογικός  
Νους

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΝΟΥΣ

Ο Συναισθηματικός Νους είναι σαν χιονοθύελλα.

Δεν μπορούμε να δούμε ολοκληρωμένη την εικόνα ή να σκεφτούμε καθαρά. Τα συναισθήματά μας ελέγχουν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μας. Ίσως ενεργήσουμε παρορμητικά, χωρίς να αναλογιστούμε πολύ τις συνέπειες.



# Λογικός Νους

Χρησιμοποιούμε το λογικό νου μας όταν σκεφτόμαστε διανοητικά για κάποια κατάσταση.

Σχεδιάζουμε και λαμβάνουμε τις αποφάσεις μας βασισμένοι σε γεγονότα χωρίς να επηρεαζόμαστε από τα συναισθήματα.





# Σοφός Νους

Ο Σοφός Νους μας αποτελεί την εξισορρόπηση ανάμεσα στο Λογικό και τον Συναισθηματικό Νου.

Ο σοφός νους μπορεί να αναγνωρίζει και να εκτιμά τα συναισθήματά μας, καθώς και να αποκρίνεται σε αυτά με ήρεμο και ρεαλιστικό τρόπο.



Η κατάσταση  
του Σοφού Νου  
μας βοηθά να  
υφεθεί η  
συναισθηματική  
θύελλα.

Έτσι, μπορούμε,  
πλέον, να  
αρχίσουμε να  
βλέπουμε τα  
πράγματα και να  
σκεφτόμαστε  
πιο καθαρά.



# Έχω Σοφό Νου;

Όλοι έχουμε Σοφό Νου. Είναι η διαίσθησή μας, αυτό το συναίσθημα που έχουμε όταν απλώς ξέρουμε τι είναι σωστό ή λάθος για εμάς.

Εάν έχουμε βρεθεί ποτέ σε λογομαχία για κάτι ασήμαντο, ένα μέρος μας επιθυμεί απλώς να την εγκαταλείψει (Σοφός Νους).

Ένα άλλο μέρος μας θέλει να κερδίσει τη λογομαχία με κάθε θυσία (Συναισθηματικός Νους).

**Ο Σοφός Νους** πάντοτε υπάρχει – ίσως έχουμε σταματήσει, απλώς, να ακούμε τι έχει να μας πει.

Συμπόνια για τον  
Εαυτό



Ένας πιο υγιής τρόπος να σχετιζόμαστε  
με τον εαυτό μας

# Βρίσκοντας το Σοφό Νου μέσα από την Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Ενσυνειδητότητα

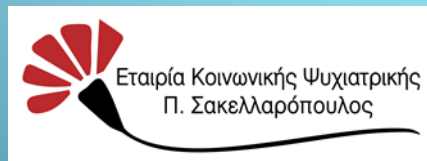
(Mindfulness) σημαίνει απλώς να είμαι παρών. Αυτό σημαίνει εφιστώ την προσοχή σε αυτό που συμβαίνει εδώ και τώρα. Χωρίς κριτική. Χωρίς να σκάφτομαι πάρα πολύ. Ενσυνειδητότητα είναι η αποδοχή της παρούσας στιγμής.



Τι θα κρατήσεις από αυτή τη  
συνεδρία;



Το υλικό που παρουσιάστηκε προέρχεται από το:  
Πρόγραμμα Erasmus+DSH PositiveChoices/  
Deliberate Self Harm Positive Choices





Περισσότερες πληροφορίες για το DSH Positive Choices:

[www.dshpc.eu](http://www.dshpc.eu)

[www.facebook.com/DSHPositiveChoices](https://www.facebook.com/DSHPositiveChoices)

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής  
Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

[www.ekpse.gr](http://www.ekpse.gr)



**Ευχαριστώ!**

