

Συναισθήματα III



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



Δεύτερη
Συνεδρία

Ένταση

Κρίση Πανικού

Ανησυχία

Πόνος

στο

στήθος

Εφίδρωση

Άγχος

Φόβος

Ταχυκαρδία

Τρέμουλο





Άγχος

Άγχος

Άγχος

Άγχος

Άγχος

Άγχος

Κι αν
Δεν μπορούσα;
Πό, όχι



Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση, που περιλαμβάνει αισθήματα ανησυχίας και φόβου και μπορεί να είναι ήπιο ή έντονο.

Απαντάται σε όλους τους ανθρώπους, σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Για παράδειγμα, μπορεί να αισθάνεσαι ανησυχία κι άγχος όταν έχεις εξετάσεις.

Πηγή: Ν. Μάνος (1988)

Πως επηρεάζει το άγχος τη ζωή μου;

- Μπορεί να με εμποδίζει να κάνω πράγματα που θέλω
- Μπορεί να με κάνει να απογοητεύομαι από τον εαυτό μου και τους γύρω μου
- Μπορεί να με οδηγήσει να φοβάμαι να δοκιμάσω καινούρια πράγματα.

Γιατί έχω άγχος;

- ❖ Μερικές φορές ενδέχεται να μην μπορούμε να εντοπίσουμε την αιτία του άγχους μας.
- ❖ Μερικές φορές μπορεί να ανησυχούμε ότι τα πράγματα θα πάνε στραβά.
- ❖ Μπορεί να προκαλείται όταν σκεφτόμαστε ένα παρελθοντικό γεγονός, που πρόκειται να αντιμετωπίσουμε ξανά, για παράδειγμα μια επίσκεψη στον οδοντίατρο.
- ❖ Ίσως έχουμε μεγαλώσει σε μια οικογένεια που κάποιος είναι τον περισσότερο καιρό αγχωμένος
- ❖ Ενδέχεται να οφείλεται σε βιώματα του παρελθόντος

ΠΡΟΣΟΧΗ
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Ενεργοποίηση συστήματος Κινδύνου

Μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα

Θολή Όραση

Οι Κόρες
Διαστέλλονται

Όξυνση των αισθήσεων

Το σάλιο στεγνώνει

Αύξηση ρυθμού αναπνοής

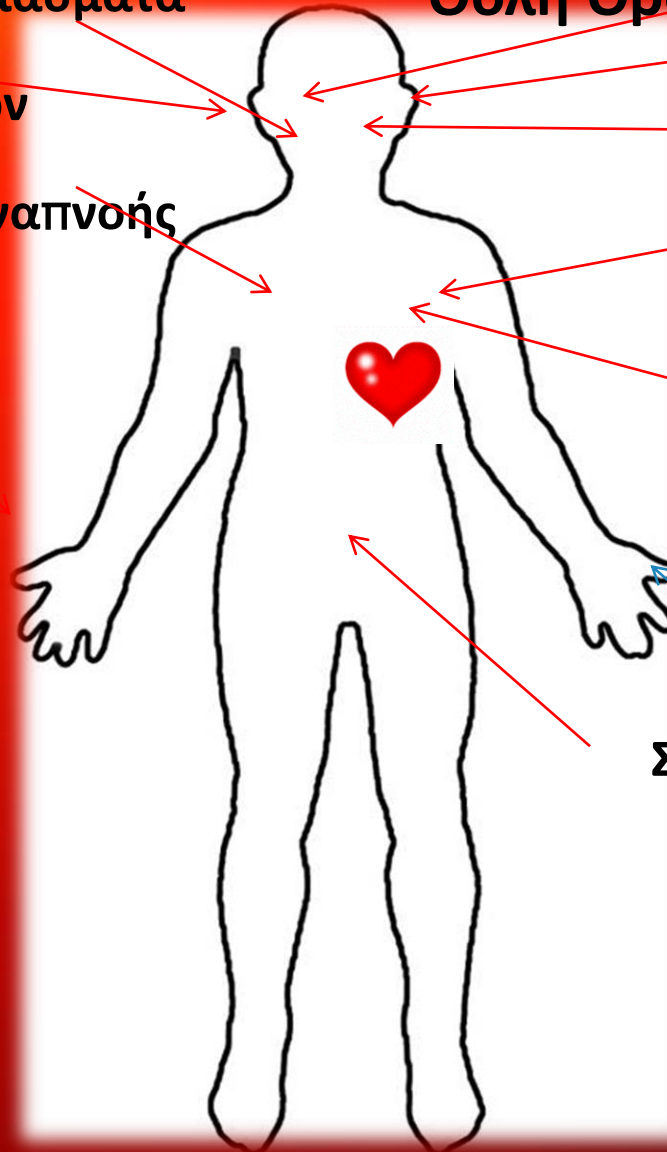
Η καρδιά χτυπά
γρηγορότερα

Εφίδρωση

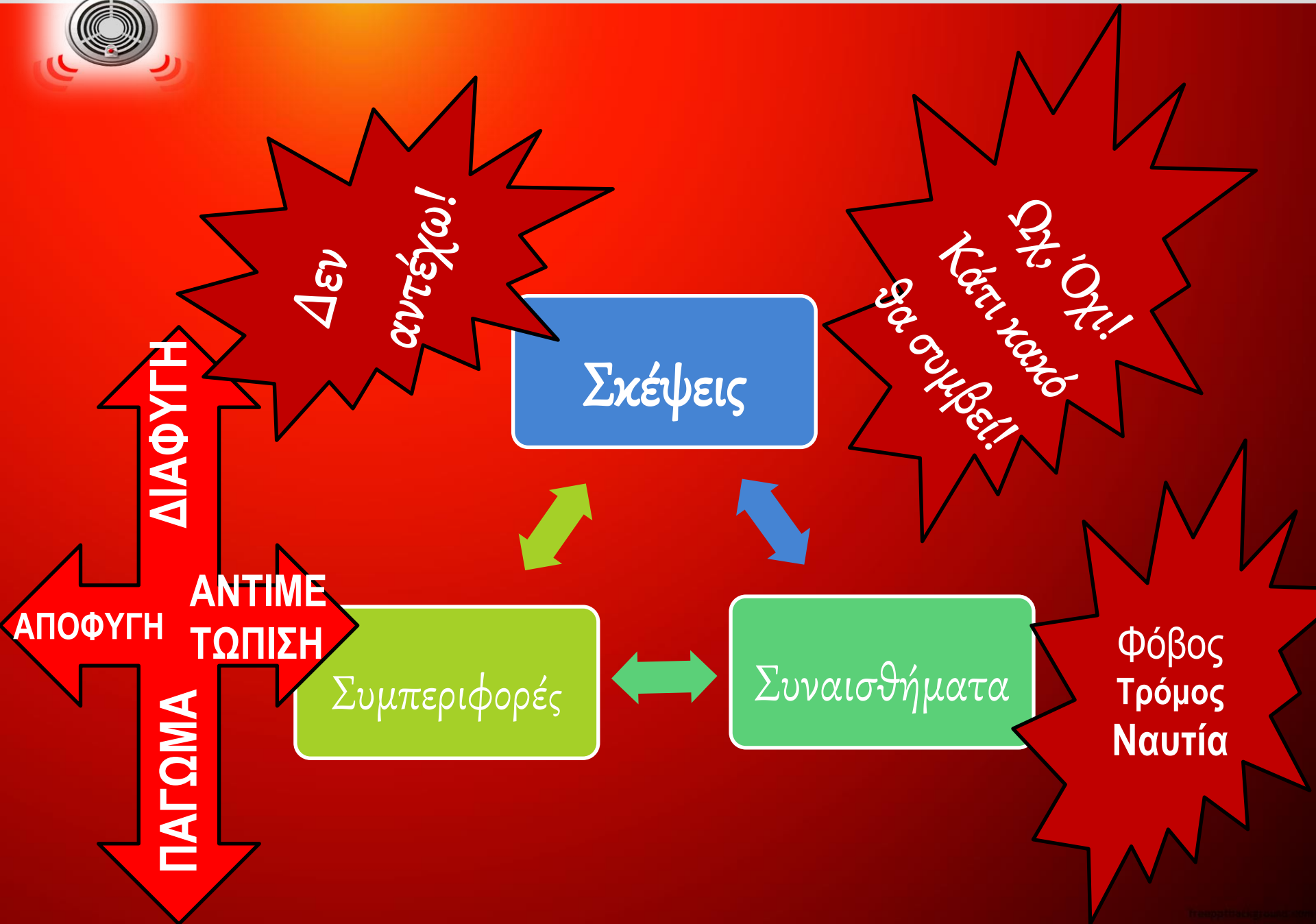
Σφίξιμο στο Στήθος

Μουδιάσματα ή
μυρμηγκιάσματα

Συχνές επισκέψεις στην
τουαλέτα



Ενεργοποίηση συστήματος Κινδύνου



Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα

Το σύστημα αυτό είναι υπεύθυνο για την αντίδραση του σώματος στην απειλή. Πρόκειται για την αντίδραση «Μάχης ή φυγής»

ΤΡΕΞΕ
ΛΙΟΝΤΑΡΙ!



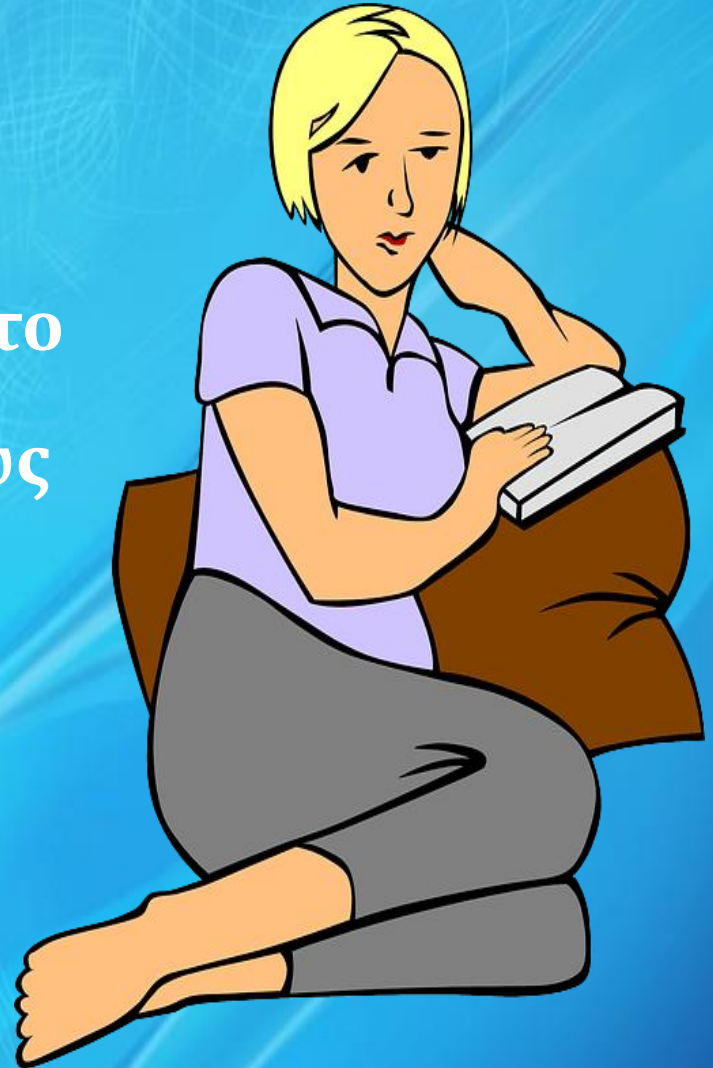
A medium-sized dog with light brown and white fur is sitting on a paved surface. The dog is wearing a large, shaggy, golden-brown lion's mane costume around its neck and head. The dog has a white patch on its face and chest. It is wearing a collar with a metal chain and a tag. The tag has Greek text on it. The background is a grey paved area with some small plants and leaves.

Είμαι απλά ένας
σαύλος με περούκα!

Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα

Όταν περάσει η απειλή ή το ερέθισμα που γίνεται από το άτομο αντιληπτό σαν απειλή, το σύστημα αυτό επαναφέρει τους παλμούς της καρδιάς στο φυσιολογικό ρυθμό.

Πρόκειται για την αντίδραση «ανάπαυσης και πέψης»



Πως μπορούμε να ενεργοποιήσουμε το
Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα;

**ΜΕΙΝΕΤΕ
ΨΥΧΡΑΙΜΟΙ**

ΚΑΙ

**ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ
ΤΟΝ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟ**

ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Κατά την εισπνοή, γεμίστε εντελώς τους πνεύμονες, κρατήστε τον αέρα για ένα δευτερόλεπτο και μετά εκπνεύστε αργά.

Προσπαθήστε το για ένα ολόκληρο λεπτό. Αυτή η μέθοδος χαλαρής αναπνοής ενεργοποιεί το Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα, που συμβάλλει στην ηρεμία του σώματος και του νου.



Χαλάρωσε

Οι χαλαροί μύες μεταδίδουν μηνύματα στα συστήματα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την αντίδραση στον κίνδυνο. Το περιεχόμενο του μηνύματος είναι ότι δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος.



Οραματίσου

Οραματίσου το δικό σου
γαλήνιο μέρος. Φτιάξε την
εικόνα στο μυαλό σου. Βάλε
όσο το δυνατόν περισσότερες
λεπτομέρειες.

Τι βλέπεις, τι μυρίζεις και τι
ακούς;

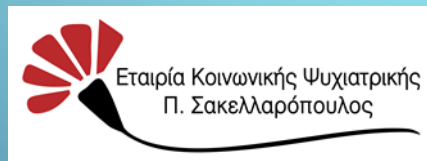
Μπορείς να επισκέπτεσαι το
δικό σου γαλήνιο μέρος
όποτε θέλεις να αισθανθείς
ασφαλής κι ήρεμος.



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

www.facebook.com/DSHPositiveChoices

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής
Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

www.ekpse.gr

Ευχαριστώ!

