

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

Τα συναισθήματα στη ζωή μας



Ψυχική Υγεία και Συναισθήματα

https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene#t-440204



Συναίσθημα...

Μια ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση, που προκύπτει ως επακόλουθο κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας και συνοδεύεται από ορισμένες μεταβολές στις λειτουργίες του οργανισμού του ανθρώπου.



Συναισθήματα...

Αποτελούν το καθρέφτη της ψυχής και χρωματίζουν την πορεία της ζωής των ανθρώπων.



Συναισθήματα...

Με ποιούς τρόπους εκφράζονται;



Είδη συναισθημάτων...

- **Βασικά συναισθήματα**
χαρά, λύπη, θυμός, έκπληξη, φόβος, αηδία
- **Οικογένεια συναισθημάτων**
αγάπη → αποδοχή, αφοσίωση, τρυφερότητα
θυμός → εκνευρισμός, οργή, εχθρότητα
- **Συναισθήματα που σχετίζονται με το εγώ**
θετικό αυτοσυναίσθημα
- **Συναισθήματα για κοινωνικές σχέσεις**
συμπάθεια, ζήλια, εχθρότητα, αγάπη

Είδη συναισθημάτων...

- **Ευχάριστα/θετικά συναισθήματα**
χαρά, θαυμασμός
- **Δυσάρεστα/αρνητικά συναισθήματα**
λύπη, μίσος, θυμός
- **Θρησκευτικά συναισθήματα**
ευλάβεια, κατάνυξη
- **Ηθικά συναισθήματα**
τύψεις, ευθύνη
- **Βιολογικά συναισθήματα**

Ιδιότητες συναισθημάτων...

- Ένταση

δυνατό, μέτριο, ελάχιστο

- Ποιότητα

ευχάριστα/θετικά, δυσάρεστα/αρνητικά

- Διάρκεια



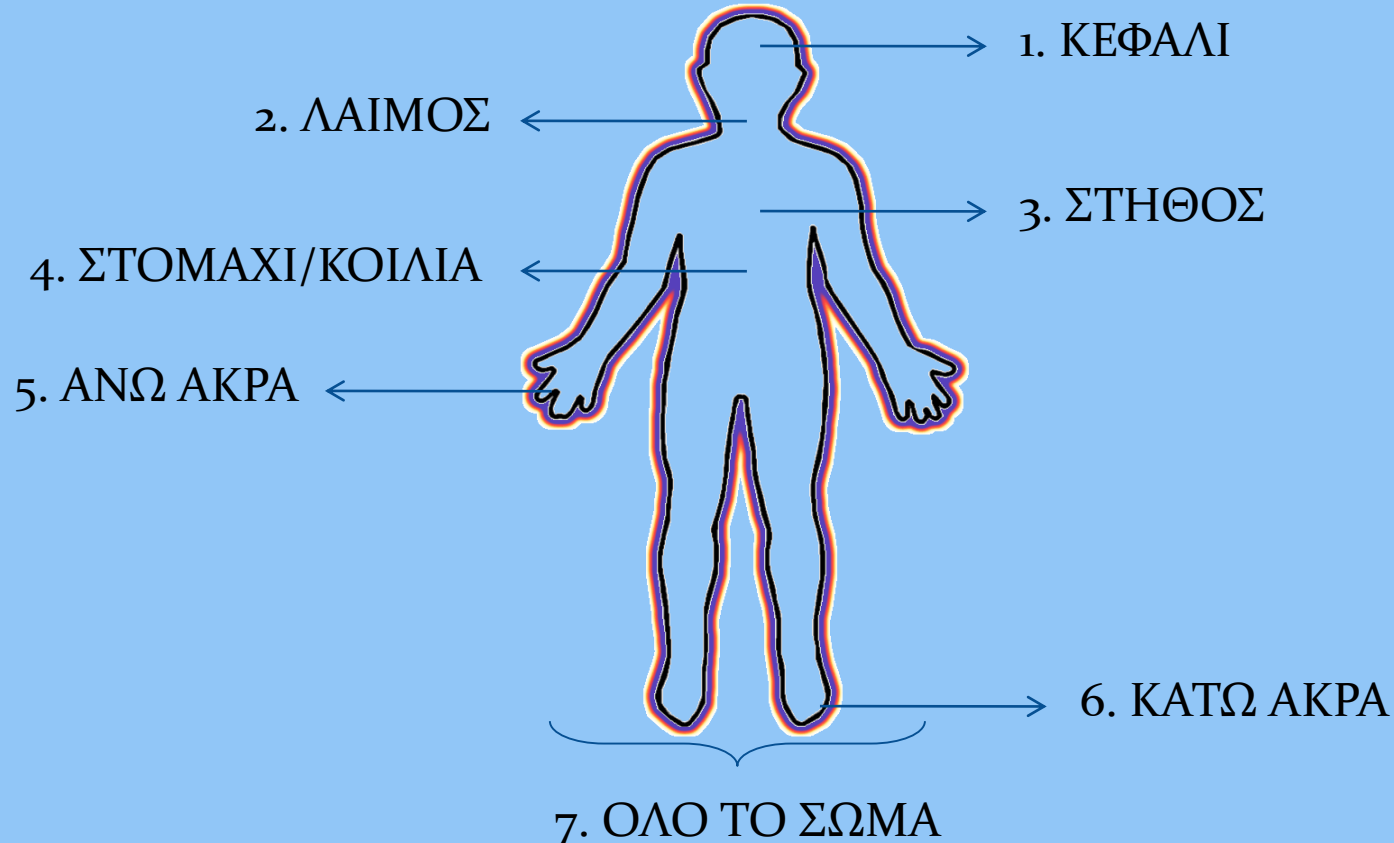
Συναισθήματα...

<http://www.youtube.com/watch?v=USqs9fubTlA>

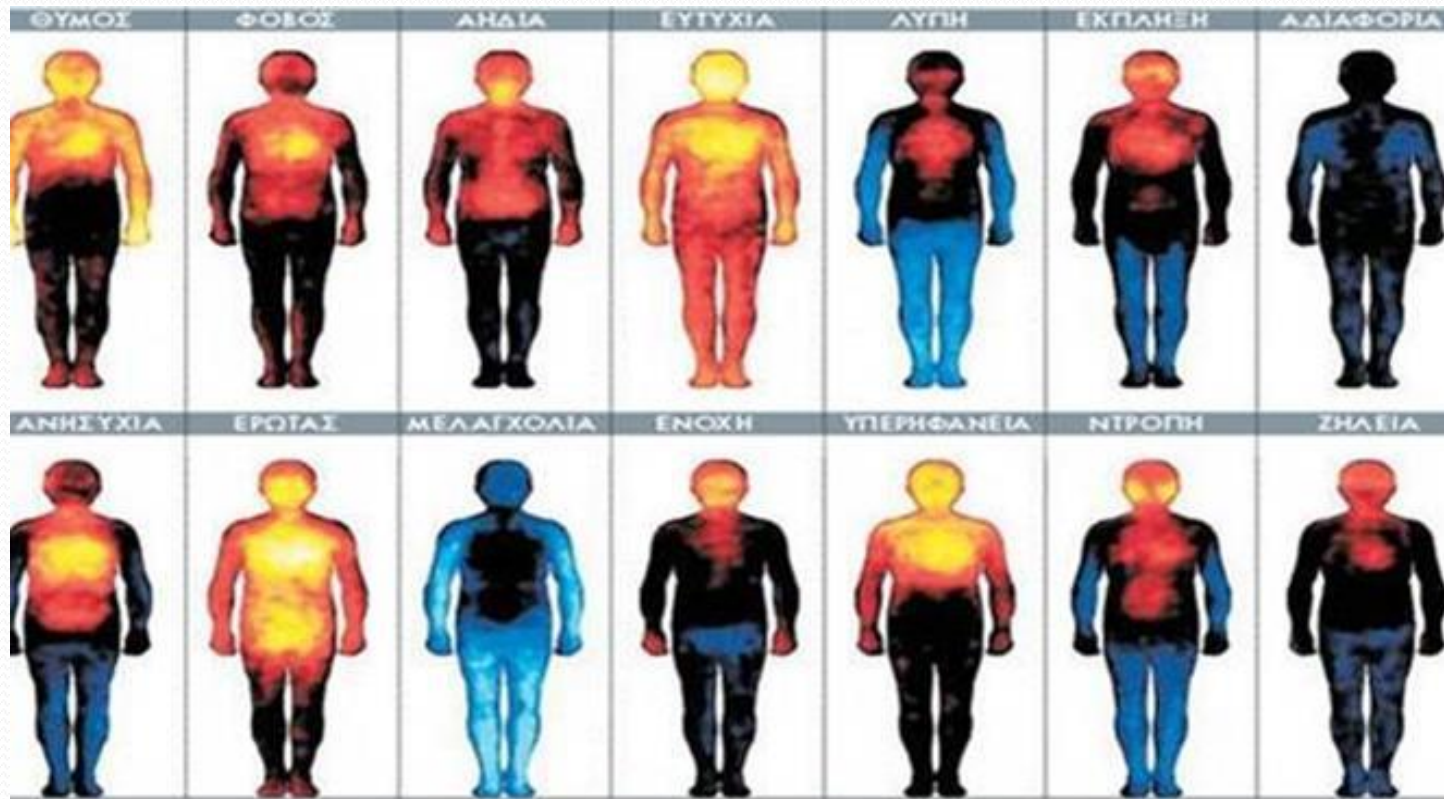


Ο χάρτης του σώματος

Ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στο σώμα μας



Θερμότητα σώματος και Συναισθήματα





Εκφράσεις...συναισθήματα

Φόβος
«Μου κόπηκαν
τα πόδια»

Θυμός
«Πιάστηκαν στα
χέρια»

Ντροπή
«Έγινε παντζάρι»

Ευτυχία
«Πετάω στα
σύννεφα»

Κατάθλιψη
«Έχει παγώσει
το σώμα»

Αιφνιδιασμός
«Πήγε η καρδιά μου
στην
Κούλουρη»

Αδιαφορία
«Δεν μου
καίγεται καρφί»

Ζήλια
«Έχει μάτι
φθονερό»

Αηδία
«Ανακατεύεται
το στομάχι μου»

Λύπη
«Έχω ένα βάρος
στο στήθος»

Υπερηφάνεια
«Φουσκώνει σαν
τον κόκορα»

Έρωτας
«Αρρώστησε από
έρωτα»

Άγχος
«Νιώθω φτερούγισμα
στο στομάχι»