

# Τα συναισθήματα και πώς επηρεάζουν το σώμα μας

Δημιουργός  
Ευαγγελία Κομζιά

χαρά

















Πότε νιώθουμε ΧΑΡΑ

Όταν παίρνουμε δώρα, όταν έχω γενέθλια και γιορτή, πάω παιδότοπο.,  
αγοράζω ρούχα, όταν πάω στη θάλασσα.

Πώς αλλιώς μπορούμε να πούμε ;με ποια λέξη;  
γέλιο

....

# λύπη















Πότε νιώθουμε λύπη  
όταν πέφτω απο τον καναπέ και χτυπάω, όταν μου φωνάζει η μαμά, όταν δεν  
πάω Τζάμπο, όταν δεν με παίζουν.

Πώς αλλιώς μπορούμε να πούμε λυπη; με ποια λέξη;

κλάμα στεναχώρια

# θυμό























Πότε νιώθουμε ΘΥΜΟ

Όταν δεν με παίζουνε, όταν με μαλώνει με τη αδελφή μου, όταν παίζω μπουνιές με τον αδελφό μου, όταν η αδελφή μου δεν με παίζει, γιατί πάντα βάζει εκείνη τους κανόνες, όταν δεν με αφήνει να παιξω.

Πώς αλλιώς μπορούμε να πούμε τον θυμό ; με ποια λέξη;

νευρικός μουτζούφλης

....

# φόβος



















orbis







SCIENCEphotOLIBRARY





# CHILD ABUSE

Because daddy had a tough day at work.



Πότε νιώθουμε ΦΟΒΟ;

Όταν βλέπω σκουλήκια να είμαι μόνος στο αμάξι, τις φωκιές, καρχαρίες, το σκοτάδι, όταν βλέπω ταινίες σπάιντερμαν, χταπόδι,

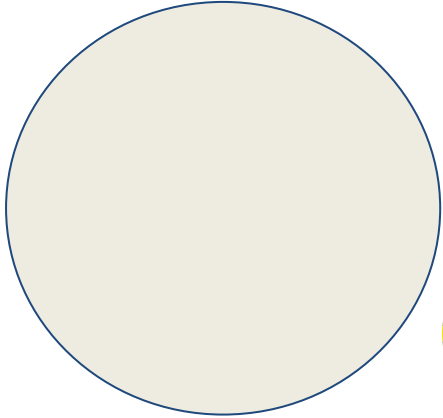
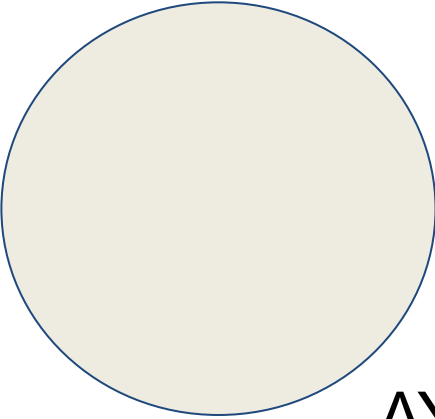
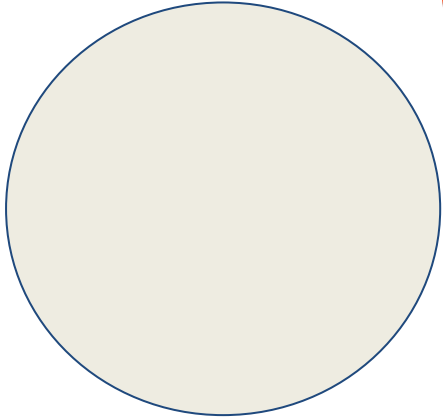
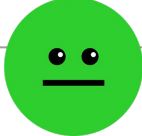
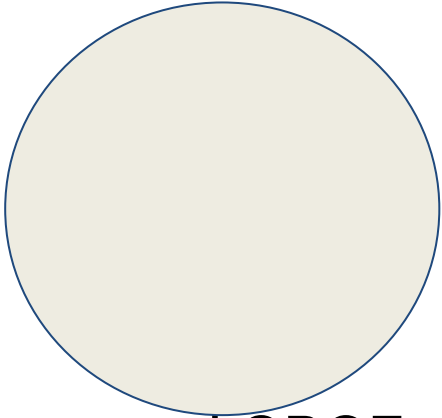
Πώς αλλιώς μπορούμε να πούμε τον φόβο; ;με ποια λέξη;

φόβος,τρομάζω,

....

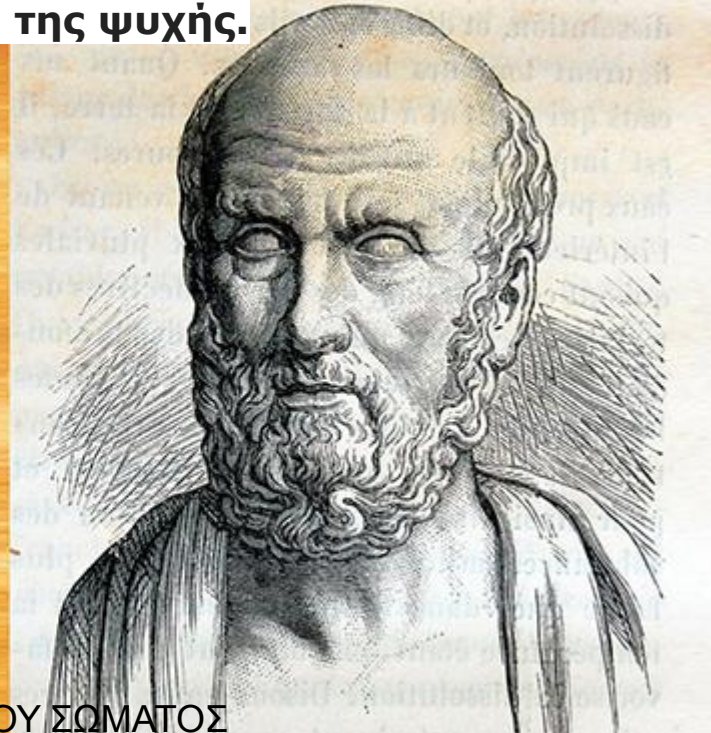
ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ  
2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ του σχεδίου δράσης ΈΥ ΖΗΝ

ΟΝΟΜΑ:

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ΧΑΡΑ</p>    |    <p>ΛΥΠΗ</p>   |
|  <p>ΘΥΜΟΣ</p> |    <p>ΦΟΒΟΣ</p> |

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ Πως επηρεάζουν τα συναισθήματά μας τα όργανα του σώματός μας

Αυτός είναι ο Ιπποκράτης, ο μεγαλύτερος γιατρός της Αρχαιότητας. Είναι ο πατέρας της ιατρικής. Θεωρείται ένας από τους ευφυέστερους Έλληνες, τόσο διανοητικά, όσο και συναισθηματικά, που διέθετε εξαιρετική παρατηρητικότητα, ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, μεγάλη εργατικότητα και ιδιαίτερη ικανότητα στο γράψιμο. **Ο Ιπποκράτης έλεγε ότι κάθε ασθένεια ξεκινά πρώτα από την ψυχή και τις σκέψεις μας και μετά καταλήγει στο σώμα. Και πριν αποφασίσουμε ποια θεραπεία θα ακολουθήσουμε για το σώμα, πρέπει πρώτα να έχουμε θεραπεύσει το τραύμα της ψυχής.**



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΡΩΤΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

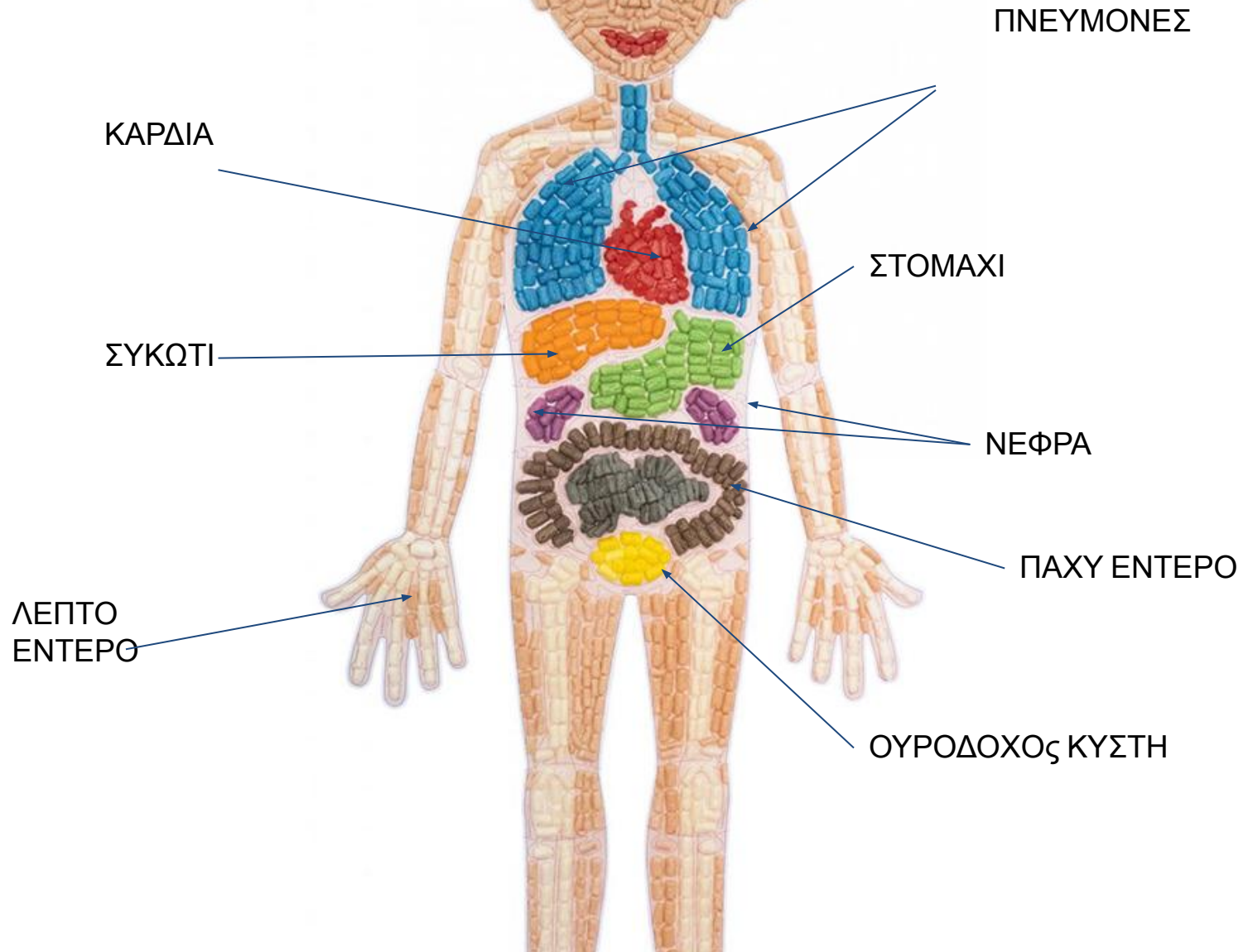
Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινεζική ιατρική, **το σώμα μας ανταποκρίνεται με φυσικό τρόπο σε κάθε ερέθισμα** -είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό- προκαλώντας μια ολόκληρη σειρά διαφορετικών αντιδράσεων. Αν και αυτή είναι συνήθως μια υγιής διαδικασία, **όταν τα συναισθήματά μας είναι ιδιαίτερα έντονα, αρνητικά και μεγάλης διάρκειας, μπορούν να βλάψουν τα όργανα και να τα κάνουν πιο ευάλωτα απέναντι σε ορισμένες παθήσεις.**



**ο σώμα μας ανταποκρίνεται με φυσικό τρόπο σε κάθε ερέθισμα** -είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό- προκαλώντας μια ολόκληρη σειρά διαφορετικών αντιδράσεων.

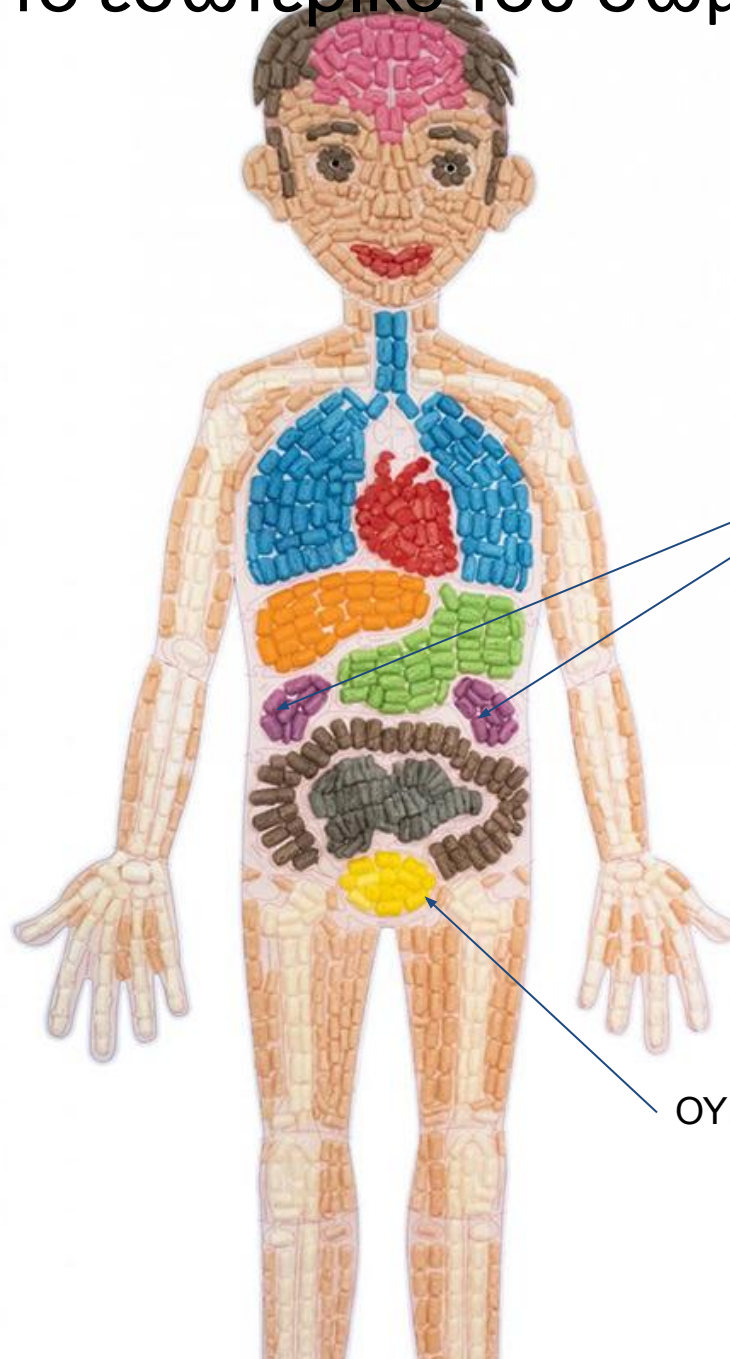


# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;



# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;

Τα **νεφρά** συνδέονται στενά με τα συναισθήματα του **φόβου** και της **ανησυχίας**. Η λειτουργία τους είναι η αποβολή των άχρηστων ουσιών από το αίμα. Στο μεταξύ, η ουροδόχος κύστη είναι υπεύθυνη για την αποθήκευση και την αποβολή των ούρων.



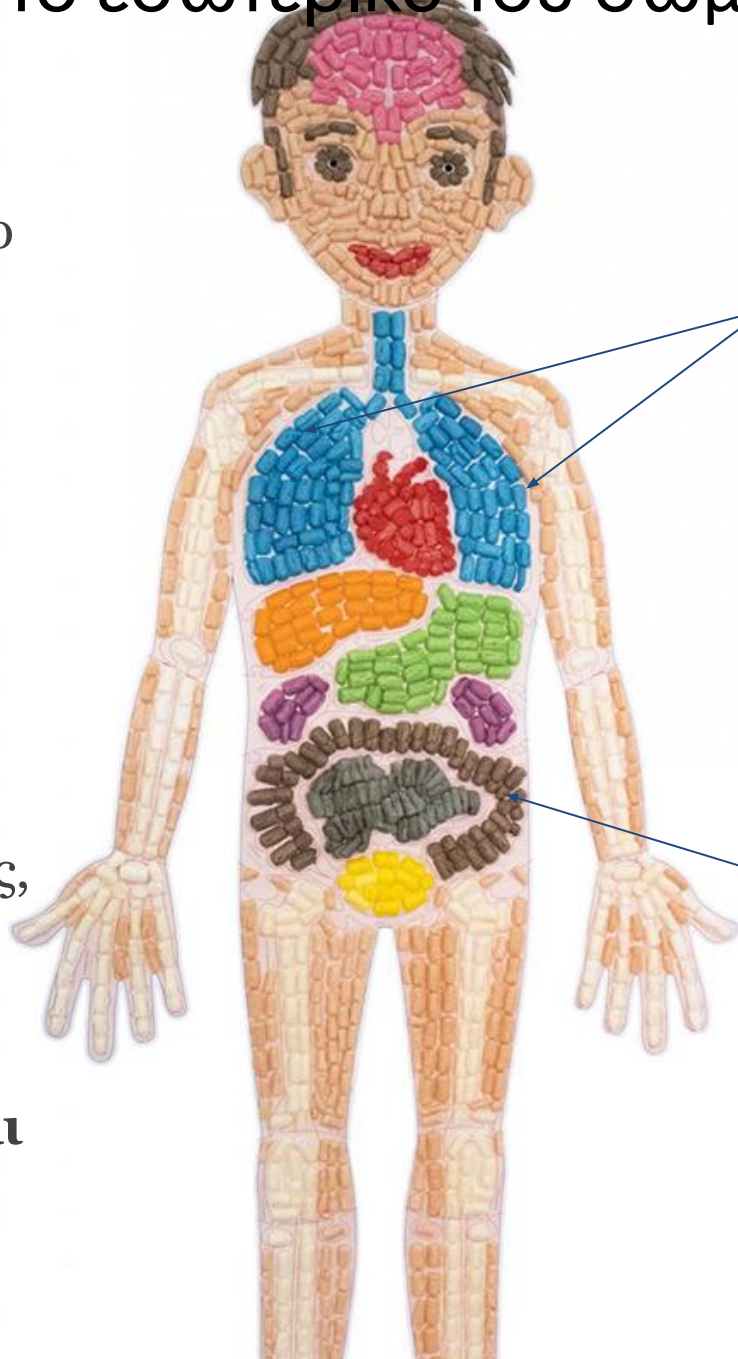
ΝΕΦΡΑ



ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;

Η κύρια λειτουργία των πνευμόνων είναι η ρύθμιση της αναπνοής. Το **παχύ έντερο** παίζει σημαντικό ρόλο στην πέψη, στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι συνέπειες της υπερβολικής σκέψης μπορεί να είναι σωματικές, με κάποιους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν **έλλειψη όρεξης, σφίξιμο στο στήθος και γενική αίσθηση απάθειας.**

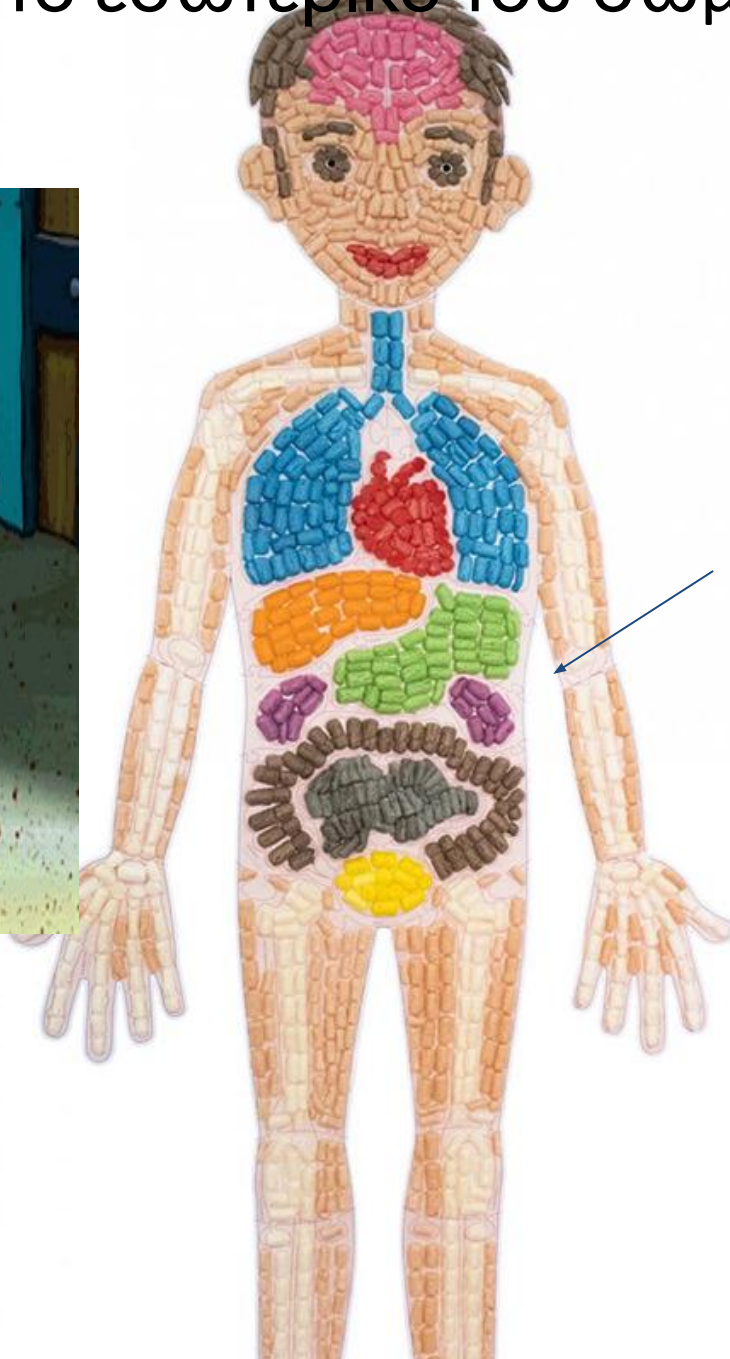


ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ



ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ

# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;



## ΣΤΟΜΑΧΙ

το **στομάχι** είναι υπεύθυνο για τη θρέψη,

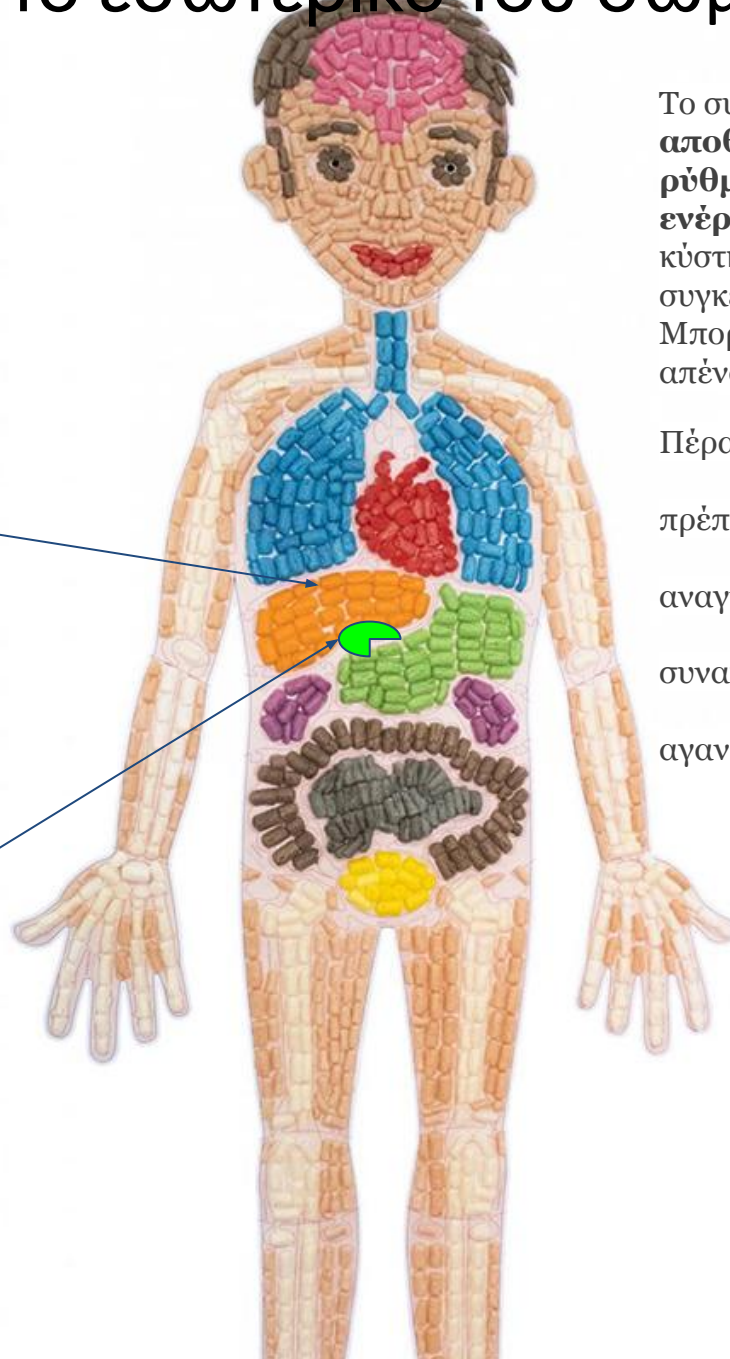
Επηρεάζεται από το άγχος, τη δυσκολία να αποφασίσουν και τις εμμονές

# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;



ΣΥΚΩΤΙ

ΧΟΛΗ



Το συκώτι σας είναι υπεύθυνο **για την αποθήκευση του αίματος και τη ρύθμιση της κυκλοφορίας της ζωτικής ενέργειας**. Στο μεταξύ, η χοληδόχος κύστη σας είναι υπεύθυνη για τη συγκέντρωση και την έκκριση **χολής**. Μπορεί ακόμα και να αντιδράτε επιθετικά απέναντί τους μερικές φορές.

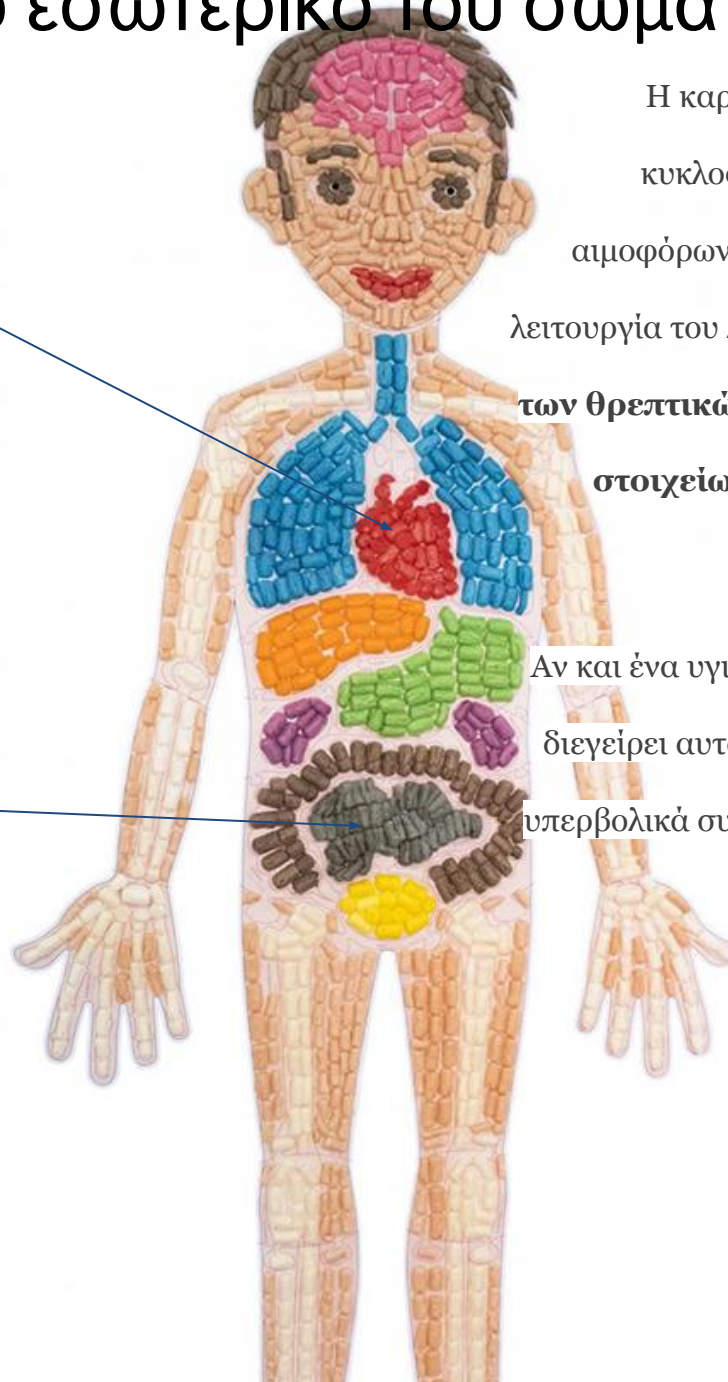
Πέρα από την οργή και τον θυμό, θα πρέπει επίσης να φροντίσετε να αναγνωρίσετε και να διαχειριστείτε τα συναισθήματα της ματαιώσης και της αγανάκτησης.

# Να γνωρίσουμε το εσωτερικό του σώματός μας;

ΚΑΡΔΙΑ



ΛΕΠΤΟ  
ΕΝΤΕΡΟ



Η καρδιά είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση της κυκλοφορίας του αίματος και τον έλεγχο των αιμοφόρων αγγείων, μεταξύ άλλων. Στο μεταξύ, η λειτουργία του λεπτού εντέρου είναι η **απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και των μεταλλικών στοιχείων που λαμβάνει το σώμα μέσω της τροφής.**

Αν και ένα υγιές συναίσθημα όπως η χαρά μπορεί να διεγείρει αυτά τα όργανα και τη λειτουργία τους, τα υπερβολικά συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν στα εξής:

- Νευρικότητα
- Ταχυκαρδία
- Αϋπνία
- Έλλειψη συγκέντρωσης

**Τώρα που ξέρετε ποια συναισθήματα επηρεάζουν ποια όργανα του σώματός σας, μπορείτε να εστιάσετε στην καθιέρωση σχημάτων θετικής σκέψης. Αυτό θα κάνει το σώμα σας πιο ικανό να αυτοθεραπεύεται.**

**Τι μπορώ να κάνω όταν**

**θυμώνω**

**λυπάμαι**

**χαίρομαι**

**φοβάμαι**

**ΘΥΜΟΣ...** ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΕΧΩ ΘΥΜΟ;

.....

.....

.....

.....

.....

.....**Διαχείριση συγκρούσεων**.....

.....

.....

.....