

# Συναισθήματα II



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



Δεύτερη  
Συνεδρία

Ένα παράδειγμα....





Η Ιωάννα έχει χάσει το κινητό  
τηλέφωνο της



# Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις ή Automatic Negative Thoughts (ANTs)



Εμπιστεύσου μου κάτι, και θα το  
χάσω!



Κανείς δεν θα το παραδώσει



Δεν μπορώ να επικοινωνήσω με κανένα  
τώρα



Μα είμαι τόσο ανίκανη, χαζή!



Ants





# Αρνητικά Συναισθήματα

- ✓ Θυμός
- ✓ Άγχος
- ✓ Φόβος
- ✓ Λύπη
- ✓ Ενοχή
- ✓ Ντροπή



# Αρνητικές σωματικές αντιδράσεις

- ✓ Ταχυκαρδία
- ✓ Τρόμος
- ✓ Εφίδρωση
- ✓ Πονοκέφαλος
- ✓ Ναυτία



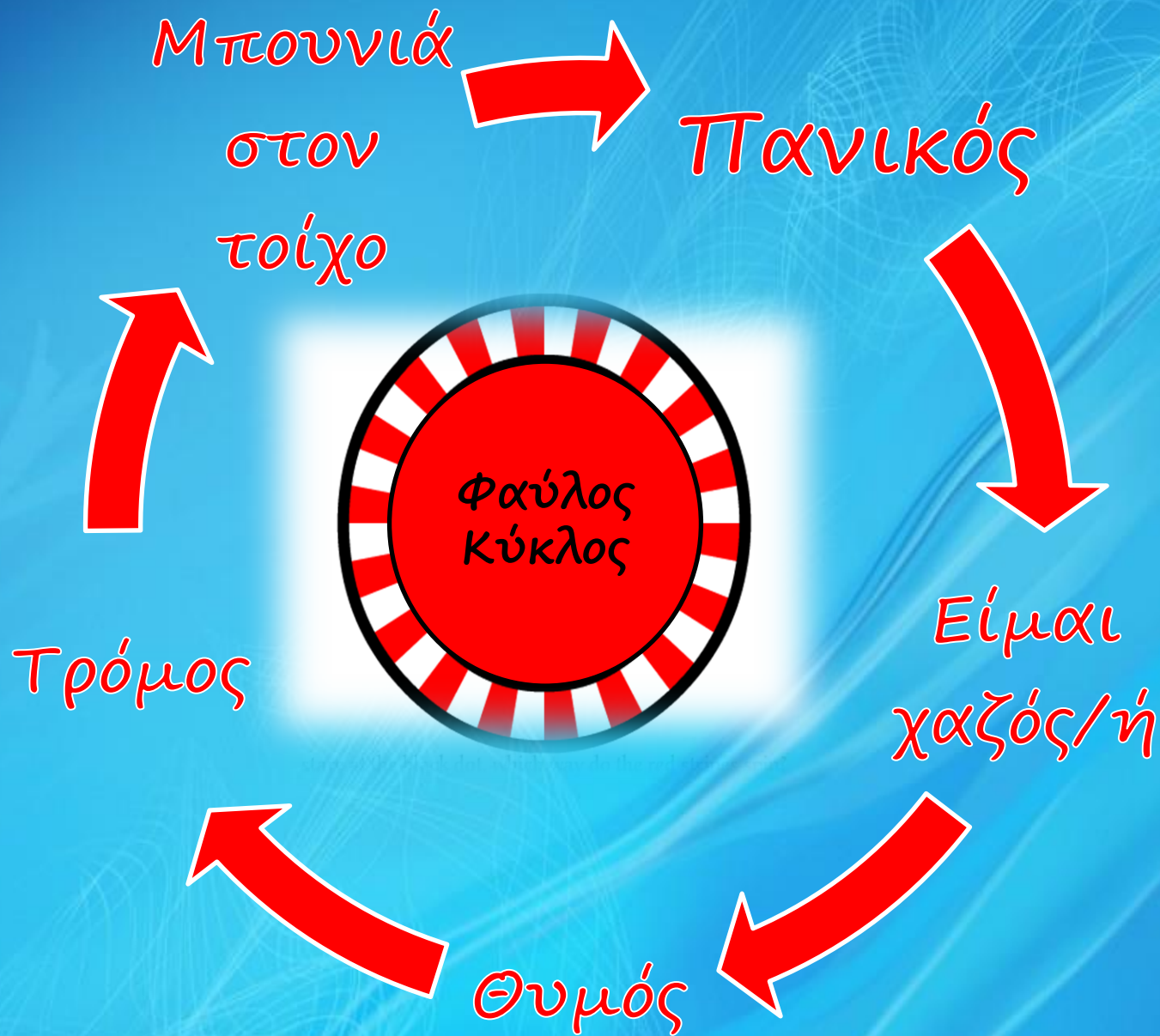


# Συνέπειες στην συμπεριφορά

- ✓ Φωνές
- ✓ Βηματίζω νευρικά  
πάνω κάτω
- ✓ Κατηγορώ τους  
άλλους
- ✓ Δίνω μπουνιά  
στον τοίχο







Τι μπορεί να κάνει η Ιωάννα;





Να σταματήσει και να

σκεφτεί



Να ηρεμήσει



Να πάρει μια ανάσα



τα βήματά  
της

Να κάνει  
ανασκόπηση



την κατάσταση

Να αισθανθεί ότι ελέγχει





Να κινείται λίγο περισσότερο



*ΧΑΛΑΡΩΣΗ*





Να κοιμάται αρκετά





Να διασχίσει τα κύματα των συναισθημάτων της



# Να συναντηθεί με φίλους

Θέλεις να μιλήσουμε;

Έχω αισθανθεί κι εγώ έτσι

Θα περάσει

Χρειάζομαι  
βοήθεια



Να  
πιστεύει  
στον  
Εαυτό  
της



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!