

Συναισθήματα III



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



Πρώτη
Συνεδρία



Τι είναι κατάθλιψη;

Στην *καθημερινή ζωή* με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας, παροδική που οφείλεται σε ασήμαντους λόγους.

Τι είναι κατάθλιψη;

Στην *ψυχολογία και ψυχιατρική* με τον όρο κατάθλιψη ή μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (γνωστή και ως κλινική κατάθλιψη, μείζων κατάθλιψη, μονοπολική διαταραχή) εννοούμε μία διαταραχή της διάθεσης στην οποία η καθημερινότητα ενός ατόμου διαταράσσεται από έντονη θλίψη, μελαγχολία ή απελπισία.

Η διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο από ιατρό και κλινικό ψυχολόγο και θεραπεύεται με ψυχοθεραπεία και αντικαταθλιπτικά φάρμακα.



Τι είναι κατάθλιψη;

Συναισθήματα έντονης θλίψης κι απελπισίας που διαρκούν περισσότερο από δύο εβδομάδες μπορεί να υποδηλώνουν ότι πάσχουμε από κατάθλιψη

Τι Προκαλεί Κατάθλιψη;

- Τραυματικά γεγονότα ζωής
- Απώλεια
- Θυμός που δεν εκφράζεται
- Ασθένεια - Σωματική
- Τραυματικά γεγονότα της παιδικής ηλικίας
- Παρενέργεια φαρμακευτικής αγωγής
- Διατροφή φτωχή σε θρεπτικά συστατικά
- Ναρκωτικά/Αλκοόλ
- Χημικές αλλαγές του εγκεφάλου μας

Πως μπορώ να καταλάβω αν έχω κατάθλιψη;

Συναισθήματα

- ✓ Αισθάνομαι αναστατωμένος και κλαίω εύκολα
- ✓ Αισθάνομαι νευρικός κι ανήσυχος
- ✓ Αισθάνομαι μουδιασμένος κι άδειος

Σκέψεις

- ✓ Δυσκολία στη συγκέντρωση
- ✓ Πολλές αρνητικές σκέψεις
- ✓ Αισθήματα ενοχής

Σωματικά Συμπτώματα

- ✓ Δυσκολία να κοιμηθώ
- ✓ Αισθάνομαι κουρασμένος και χωρίς ενέργεια
- ✓ Δεν έχω όρεξη ή έχω αυξημένη όρεξη
- ✓ Σωματικά ενοχλήματα και πόνοι

Συμπεριφορά

- ✓ Έχω σταματήσει να κάνω παρέα με τους φίλους μου
- ✓ Μου φαίνεται δύσκολο να μιλήσω σε οποιονδήποτε
- ✓ Αποφεύγω κοινωνικές καταστάσεις



Τι μπορώ να κάνω;

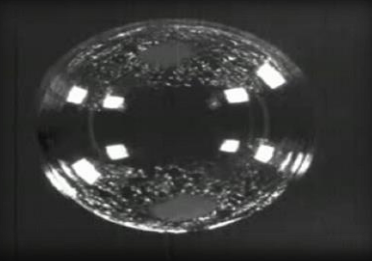


Παρατήρησε τις σκέψεις σου



*Χρειάζεται μόνο μια θετική σκέψη,
όταν δίνεται η ευκαιρία, να
επιβιώσει και να αναπτυχθεί, για
να εξουδετερώσει έναν ολόκληρο
στρατό από αρνητικές σκέψεις*

Robert H. Schuller



Είτε

νομίζεις πως μπορείς,

είτε

νομίζεις πως δεν μπορείς,

έχεις δίκιο



Henry Ford

Συναντήσου Με Φίλους



Άγρυπνίας ή Ανήσυχας

Μείωσε την καφεΐνη





Κινήσου λίγο περισσότερο

Παρατήρησε τα επίπεδα του στρες



ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Κοιμήσου Αρκετά





Διάσχισε τα κύματα των συναισθημάτων σου





Έχεις
μεγαλύτερο
έλεγχο

Παρατήρησε
τα
συναισθήματα

Επισκέψου ένα
γιατρό ή έναν
ειδικό ψυχικής
υγείας

Μίλησε σε
κάποιον

Να είσαι καλός
με τον εαυτό
σου



ΦΡΟΝΤΙΣΕ

ΤΟΝ

ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



www.youtube.com/watch?v=zvNuJnh3Yxg

www.youtube.com/watch?time_continue=26

[8&v=z-IR48Mb3W0](http://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0)

Τι θα κρατήσεις από αυτή τη
συνεδρία;



Ευχαριστώ!

