



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΒΙΩΝΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Για μαθητές-τριες Γυμνασίου & Λυκείου
Αγωγή Υγείας
Υπουργείο Υγείας
Αθήνα 2018

Συναίσθημα

Συναίσθημα είναι αυτό που νιώθει ένα άτομο.

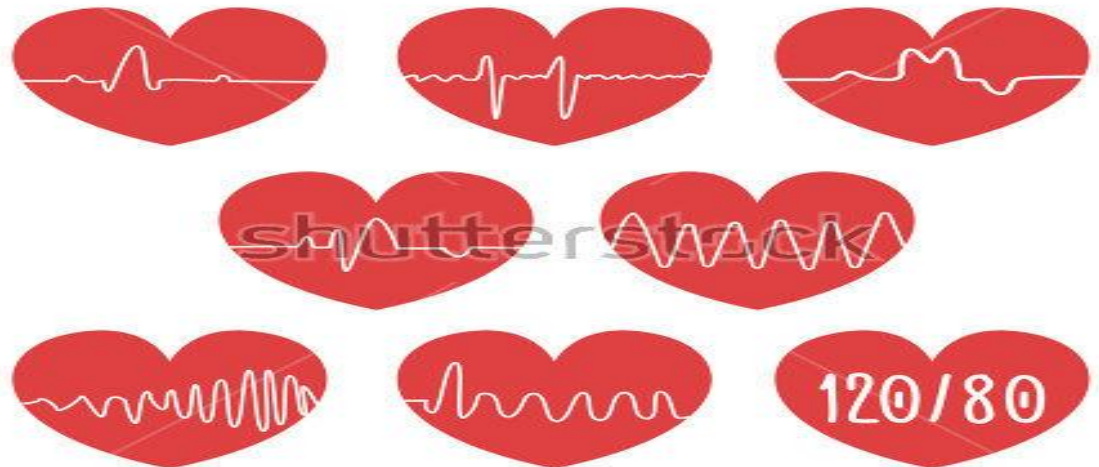
Συνήθως είναι αποτέλεσμα, μιας κατάστασης, μιας εμπειρίας ή ενός γεγονότος.

Μπορεί να είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο.



Το συναίσθημα προκαλεί αλλαγές στον οργανισμό μας, όπως:

- Αύξηση ή μείωση των καρδιακών παλμών
- Αλλαγές στην αναπνοή ή την φωνή μας
- Αλλαγές στο πρόσωπο (π.χ. έκφραση)
- Γέλιο
- Κλάμα



Λέξεις που χαρακτηρίζουν μερικά από τα συναισθήματα:

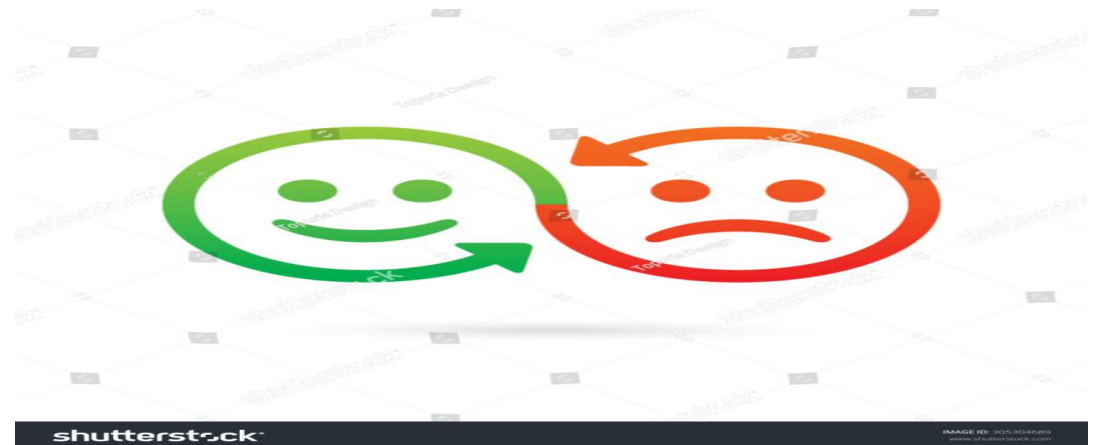
*Χαρά, λύπη, αγάπη, θυμός, ντροπή, φθόνος,
έκπληξη, φόβος, άγχος, ζήλεια, χαλάρωση,
ενθουσιασμός, συμπόνια, θαυμασμός,
στεναχώρια, αηδία, ευχαρίστηση,
απογοήτευση, αδιαφορία,
ευγνωμοσύνη, σεβασμός,.....*



Τα συναισθήματα υπάρχουν ανεξάρτητα από το αν τα εκφράζουμε, τα αγνοούμε ή τα κρύβουμε.

Ξοδεύουν ή ανατροφοδοτούν την ενέργεια του οργανισμού μας σε όλα τα επίπεδα.

Τις πιο πολλές φορές είναι φανερά και στους άλλους.



Τα συναισθήματα που καταπιέζονται και δεν εκφράζονται, θα εκδηλωθούν, αργότερα με ένα πιο έντονο, δύσκολο ή και τραυματικό τρόπο.

Γι' αυτό είναι ωφέλιμο να τα εκφράζουμε με υγιείς τρόπους όπως με τη συζήτηση με κάποιον που εμπιστευόμαστε, με τη σωματική δραστηριότητα, κάνοντας κάτι που μας αρέσει, κλπ.



Θυμός

Ο θυμός είναι ένα έντονο, δυσάρεστο, συναίσθημα.

Προκαλείται συνήθως μετά από:

- απειλή
 - σωματικού κινδύνου
 - αυτοεκτίμησης
 - αξιοπρέπειας του ατόμου
- προσβολή
- άρνηση



Θυμός

Συνήθως εμφανίζεται μετά από:

- εκφοβισμό
- εξευτελισμό
- απογοήτευση
- ενοχές
- ντροπή



Όταν αισθανόμαστε θυμό:

- Οι χτύποι της καρδιάς αυξάνονται
- Οι ανάσες γίνονται γρήγορες
- Η φωνή γίνεται έντονη
- Το πρόσωπο αλλάζει μορφή και η θερμοκρασία του ανεβαίνει
- Τα μάτια αγριεύουν και μικραίνουν
- Το σώμα σφίγγεται
- Κάνουμε έντονες, νευρικές ή και απειλητικές κινήσεις
- Οι σκέψεις μας μερικές φορές είναι εκρηκτικές και βίαιες



- Ο θυμός καλό θα είναι να εκδηλώνεται με λόγο και συζήτηση
- Όταν είναι εκρηκτικός συνήθως έχει αρνητικές επιπτώσεις
- Δώσε την ευκαιρία στον εαυτό σου να ηρεμήσει και συζήτησε με τον άλλο-η, το λόγο που σε έκανε να θυμώσεις



Ηρεμία

Η ηρεμία, είναι συναίσθημα ευχάριστο.

Συχνά είναι αποτέλεσμα αίσθησης ασφάλειας.



- Το πρόσωπο και όλο το σώμα γίνεται χαλαρό, ήρεμο.
- Οι σκέψεις είναι ευχάριστες, δημιουργικές και παραγωγικές.
- Υπάρχει διάθεση ικανοποίησης και ευχαρίστησης.

Ντροπή

Η ντροπή είναι ένα δυσάρεστο, έντονο και δύσκολο συναίσθημα. Προέρχεται συνήθως από:

- Ενοχή που αισθάνεται κάποιος όταν συνειδητοποιεί ότι έφταιξε ή νομίζει ότι έφταιξε σε κάτι
- Αποδοκιμασία
- Ήττα
- Αποτυχία
- Εξευτελισμό

Συχνά προέρχεται από αίσθημα ανασφάλειας λόγω χαρακτήρα ή γεγονότων ζωής, σε συγκεκριμένα γεγονότα ή καταστάσεις



Ντροπή

Το συναίσθημα της ντροπής συνήθως, συνοδεύεται από αμηχανία και την αίσθηση ότι θέλω να κρυφτώ, να εξαφανιστώ, να μη με βλέπουν οι άλλοι.

Όταν ντρέπομαι νιώθω ότι:

- Δεν αξίζω
- Είμαι ευάλωτος-η
- Φοβάμαι
- Δεν αντέχω την κριτική των άλλων
- Πιστεύω πολύ στη γνώμη των άλλων και δεν εκτιμώ τον εαυτό μου



Μοναξιά

Είναι μία κατάσταση δυσάρεστη που βιώνει ένα άτομο όταν νιώθει μόνο του.



Μοναξιά

Όταν νοιώθει κανείς μοναξιά:

- Συνήθως θέλει την παρέα των άλλων, αλλά δε ξέρει πώς να τους πλησιάσει.
- Μερικές φορές νιώθει ότι δεν αξίζει και ότι οι άλλοι δεν τον/την θέλουν.
- Νιώθει στεναχώρια ή και λύπη.
- Περιμένει τους άλλους να τον πλησιάσουν και να τον επιλέξουν.
- Βέβαια, μερικές φορές όλοι νιώθουν την ανάγκη να είναι μόνοι-ες και αυτό είναι φυσικό.

Φιλία

Φιλία είναι η σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, του ίδιου ή και διαφορετικού φύλου, με χαρακτηριστικά:

- Αμοιβαία αφοσίωση
- Κατανόηση
- Παρηγοριά
- Ειλικρίνεια
- Σεβασμός
- Ανιδιοτελής προσφορά
- Κοινά ενδιαφέροντα
- Εμπιστοσύνη



Η φιλία είναι ένας ισχυρός πνευματικός και συναισθηματικός δεσμός.

Φιλία



- Είναι ένα μοίρασμα, με εύκολες ή δύσκολες, δυσάρεστες και ευχάριστες στιγμές και εμπειρίες.
- Η φιλία δεν καθορίζεται από τη φυλή, το χρώμα και την εθνικότητα.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να επιλέξει το φίλο του.
- Στη φιλία υπάρχει ειλικρίνεια και αμοιβαίος σεβασμός στις επιλογές ακόμη και στη διαφωνία.

Ξενοφοβία

- Η ξενοφοβία προκαλείται από το φόβο του άγνωστου, του “ξένου” συνανθρώπου.
- Εκφράζεται με επιθετικότητα ή αρνητική στάση απέναντι στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά, στα ήθη και στα έθιμα του “ξένου”.
- Είναι μία διαδικασία που πηγάζει από την ενεργοποίηση:
 - Προκαταλήψεων
 - Στερεοτύπων
 - Επιρροών
 - Φόβων



Ξενοφοβία

Οι άνθρωποι που νιώθουν ξενοφοβία:

- Δείχνουν αδιαφορία, περιφρόνηση.
- Είναι επιφυλακτικοί, δεν εμπιστεύονται.
- Έχουν υπεροπτικό ύφος, συνήθως από θέση ισχύος
- Θεωρούν τους άλλους κατώτερους.
- Αντιδρούν στην αποδοχή και στη συνύπαρξη με τη διαφορετικότητα.
- Νιώθουν συναισθήματα θυμού, εχθρότητας ή και επιθετικότητας.

ΞΕΝΟΦΟΒΙΑ

Φόβος

- Ο φόβος ένα φυσιολογικό, προστατευτικό, υγιές, αλλά συγχρόνως, δυσάρεστο και έντονο συναίσθημα.
- Προκαλείται αυθόρμητα, με την αναγνώριση ενός πραγματικού κινδύνου ή απειλής.
- Είναι καλός σύμμαχος και συνήθως μας προστατεύει από τους κινδύνους.
- Μπορεί να εκδηλώνεται με έντονο άγχος, τρόμο, αποφυγή, πανικό και μερικές φορές με φοβία.



Φόβος

Όταν νοιώθω φόβο συνήθως:

- Το πρόσωπο και το σώμα μου αναστατώνεται
 - Τρέμει
 - Σφίγγεται
 - Ιδρώνει
 - Ανατριχιάζει
 - Παγώνει
 - Ακινητοποιείται
- Οι κτύποι της καρδιάς αυξάνονται
- Η αναπνοή γίνεται γρήγορη και βιαστική ή αργή και άτονη
- Οι σκέψεις μου είναι υπερβολικές



Φοβία

Όταν ο φόβος παρουσιάζεται με δυσάρεστες σκέψεις και εικόνες φόβου ενώ δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος ή όταν οδηγεί σε καταστάσεις υπερβολικού άγχους και στρες, τότε μιλάμε για **φοβία**.

Το αίσθημα φοβίας μειώνει σε σημαντικό βαθμό

- τη διάθεση
- την ποιότητα της ζωής
- την αυτοεκτίμηση και
- την αυτονομία



Λύπη

Η λύπη είναι ένα φυσιολογικό δυσάρεστο, συναίσθημα ψυχικού πόνου.

Είναι ένα δυνατό συναίσθημα που προκαλείται από σοβαρές αιτίες, αρνητικά ή τραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις ζωής και καμιά φορά από αρνητικές σκέψεις.



Χαρά

- Η χαρά είναι ευχάριστο συναίσθημα που προκαλείται από πολύ μικρά, ιδιαίτερα και σημαντικά γεγονότα ή καταστάσεις της ζωής ή ακόμα και από ευχάριστες σκέψεις.
- Είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να καλλιεργείται και να αναπτύσσεται στη διάρκεια της ζωής.
- Είναι σημαντικό να βιώνεις τη χαρά σε όλες τις διαστάσεις της και να την απολαμβάνεις.



Άγχος

Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση απέναντι σε ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής.

Είναι ένα ήπιο κλιμακούμενο συναίσθημα, που εκφράζεται με:

- Πίεση
- Ψυχικό βάρος
- Φόβο
- Αγωνία
- Θλίψη κ.α.



Άγχος – Στρες

Όταν νοιώθουμε άγχος-στρες έχουμε συχνά σωματικές αντιδράσεις, όπως:

- Σφιγμένο πρόσωπο και σώμα
- Ώμους που γέρνουν
- Παλάμες ιδρωμένες
- Κινήσεις αμήχανες, άστοχες και αδέξιες



Το άγχος συνοδεύεται από δυσάρεστες σκέψεις

Αυτοπεποίθηση- Αυτοεκτίμηση

Αυτοπεποίθηση είναι η εξωτερική έκφραση της πίστης που έχουμε στις δεξιότητες και στις ικανότητές μας, να πετύχουμε κάποιο στόχο.

Καθένας μας μπορεί να έχει δεξιότητες ή ικανότητες σε μερικούς τομείς της ζωής του (π.χ. σχολική απόδοση) και να μην έχει σε κάποιους άλλους (π.χ. κοινωνικό).



Αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας ανεξάρτητα από τα επιτεύγματα μας. Είναι η εκτίμηση, η αγάπη, ο σεβασμός και η αποδοχή του εαυτού μας.

Αυτοπεποίθηση- Αυτοεκτίμηση

Όταν έχω αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση:

- Πιστεύω και εκτιμώ τον εαυτό μου
- Νιώθω ασφάλεια και εμπιστοσύνη
- Ακούω και επικοινωνώ προσεκτικά με τους άλλους
- Αξιολογώ την κριτική των άλλων
- Αναλαμβάνω τις ευθύνες μου



Αυτοπεποίθηση- Αυτοεκτίμηση

- Όταν έχουμε αυτοεκτίμηση, νιώθουμε σημαντικοί, άσχετα από τα επιτεύγματά μας.
- Το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης ξεκινάει από τα πρώτα χρόνια, αναπτύσσεται σταδιακά και συνεχίζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.
- Υπάρχουν μερικές καταστάσεις στη ζωή μας που η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή μας κλονίζονται.

Συναισθηματική Υγεία

Συναισθηματική Υγεία είναι η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων.

Το άτομο με συναισθηματική υγεία:

- Έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει, να κατανοεί, και να αξιολογεί τα δικά του συναισθήματα, αλλά των άλλων.
- Έχει αυτοέλεγχο (όπως διαχείριση του θυμού).
- Ελέγχει την παρόρμησή του, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του.
- Αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και διαχειρίζεται ικανοποιητικά τις οικογενειακές, φιλικές, κοινωνικές και διαπροσωπικές του σχέσεις.

Συναισθηματική Υγεία

Το άτομο με συναισθηματική υγεία:

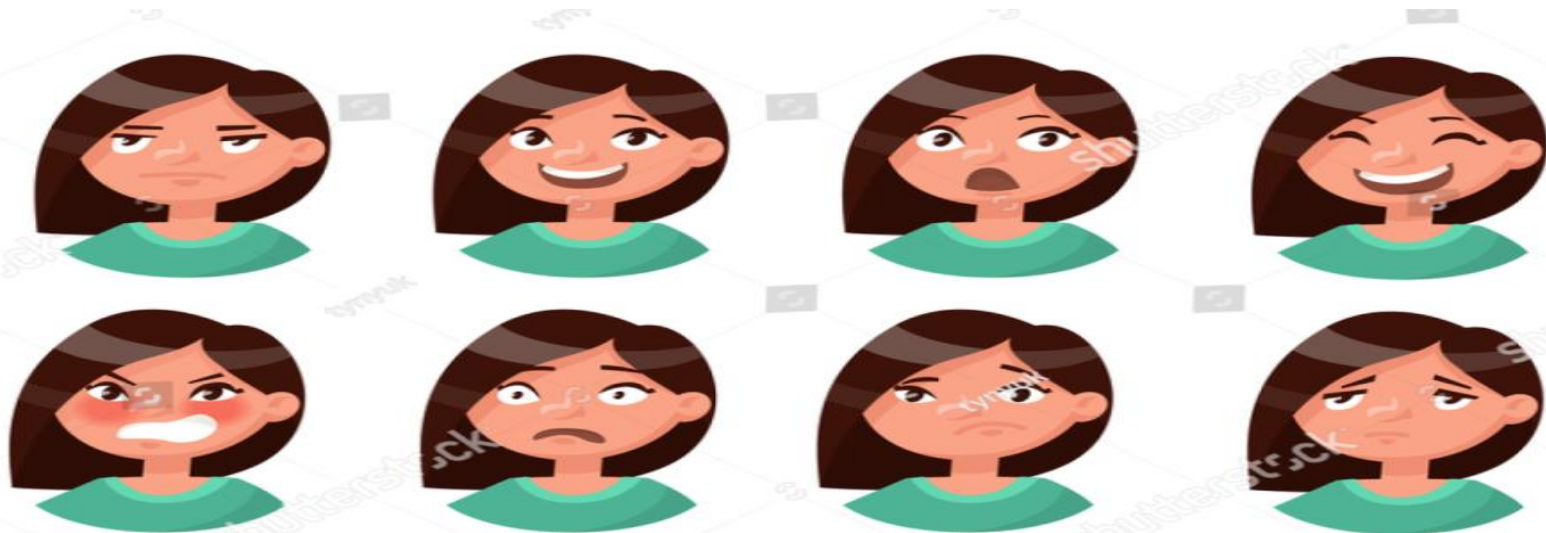
- Μαθαίνει τρόπους και δεξιότητες για να αντιμετωπίζει την πίεση και τα προβλήματα.
- Αντλεί ικανοποίηση από την καθημερινότητά του.
- Αποκτά αυτονομία και ανεξαρτησία.
- Έχει ικανοποιητικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.
- Αποκτά δεξιότητες προσαρμογής, κοινωνική υπευθυνότητα, κατακτά προσωπική ανάπτυξη και καταξίωση.

Συναισθηματική Υγεία

- Το να αντιλαμβάνεσαι και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου είναι ζωτικής σημασίας για μια ζωή με αρμονία και ποιότητα.
- Υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα και έχουμε ανάγκη να τα βιώνουμε όλα.



- Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου.
- Βίωσε τα συναισθήματά σου και έκφρασέ τα με λόγο και όχι με σιωπή και ανοχή.
- Αναγνώρισε και συζήτησε τα συναισθήματα των άλλων.



**Όταν βιώνεις τα συναισθήματά σου ωριμάζεις και γίνεσαι
αυτόνομος.**