

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# βιωματικό εργαστήριο συναισθηματικής ευεξίας

Αλτα Πανέρα, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια



# Στοχαζόμενοι την εμπειρία

- Σκεφτείτε κάποια φάση της ζωής σας όπου νιώσατε στρες, αϋπνία, στεναχώρια ή κατάθλιψη
- Π.χ. Τι σας πυροδότησε, πως ήταν, πόσο διήρκεσε, απλό ή σύνθετο, εξωτερικής ή εσωτερικής προέλευσης;
- Τι ήταν βοηθητικό, τι ήταν επιζήμιο, πως το ξεπεράσατε;

# ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Αν και υπάρχουν πολλοί τρόποι να βελτιώσεις την διάθεσή σου, ένας τρόπος που έχει αποδειχθεί να είναι αποτελεσματικός είναι η αύξηση της απόλαυσης που εισπράττεις καθημερινά.
- Τα παρακάτω βήματα μπορούν να σε βοηθήσουν με αυτό:

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

## Συμπεριφορά ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Χαλάρωση
- Ασκήση
- Διατροφή
- Διαχείριση χρόνου
- Υπνος
- Ευχάριστες δραστηριότητες
- Διαπροσωπικές δραστηριότητες
- Ημερολόγιο ημέρας/ σκέψεων
- Διάβασμα

ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ!

## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Κάνε μια λίστα ευχάριστες δραστηριότητες. Σ' αυτή τη λίστα να συμπεριλάβεις συγκεκριμένες δραστηριότητες που έκανες παλαιότερα (και απολάμβανες) που δεν κάνεις πια.
- Να συμπεριλάβεις στη λίστα σου μόνο αυτά που είναι πρακτικά. Για παράδειγμα, μπορείς να συμπεριλάβεις «κηπουρική», αλλά το «να πάω στο Λονδίνο» μάλλον δεν είναι πρακτικό.
- Να συμπεριλάβεις στη λίστα σου δραστηριότητες που δεν έχεις κάνει ποτέ, αλλά θα ήθελες να κάνεις.



# Ιδέες για ευχάριστες δραστηριότητες

- \* ακούω ζωντανή μουσική \* αθλούμαι \* πάω στην παραλία \* δημιουργώ τέχνη \* παίζω ένα μουσικό όργανο \* παρακολουθώ ένα αθλητικό γεγονός \* κεντώ \* κάνω κηπουρική \* δουλεύω στη μηχανή του αυτοκινήτου μου \* επισκέπτομαι φίλους \* γράφω γράμμα σε ένα φίλο \* παίρνω τηλέφωνο ένα φίλο \* διαβάζω ένα καλό βιβλίο \* καθαρίζω το σπίτι \* επιτυγχάνω ένα στόχο \* πάω σ' ένα εστιατόριο \* πετάω χαρταετό \* πάω για ορειβασία \* πάω περίπατο \* γράφω ημερολόγιο \* πάω εκκλησία \* πάω σε θεατρική ομάδα \* πάω για ψώνια \* κάθομαι στον ήλιο \* πάω σε κάποια δράση της γειτονιάς μου \* πάω σ' ένα μουσείο \* πάω σ' ένα βιβλιοπωλείο \* βγάζω φωτογραφίες \* ακούω μουσική στο σπίτι \* διαλογίζομαι \* κάνω ασκήσεις χαλάρωσης \* μαγειρεύω \* περνώ χρόνο με μέλη της οικογένειας μου \* μπαίνω στο διαδίκτυο \* παίζω επιτραπέζια \* γυμνάζομαι



## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Κάνε ένα πρόγραμμα όπου διαλέγεις τουλάχιστο τέσσερις από αυτές τις δραστηριότητες, ώστε να τις κάνεις κάθε βδομάδα. Γράψε ακριβώς πότε θα τις κάνεις.
- Γράψε τα εμπόδια που πιθανώς θα βρεθούν στο δρόμο σου καθώς κάνεις αυτές τις δραστηριότητες και γράψε τους τρόπους με τους οποίους θα τα ξεπεράσεις.
- Αφού κάνεις τις δραστηριότητες, κατέγραψε αν νιώθεις καλύτερα, ακριβώς μετά αλλά και μετά από μια ολόκληρη βδομάδα ευχάριστων δραστηριοτήτων.



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## Διαφραγματική αναπνοή

<https://www.youtube.com/watch?v=Wemm-i6XHr8>

- Πάρε αργές, βαθιές αναπνοές
- Αναπνοή από το διάφραγμα
- Παρατήρησε την σύσπαση της κοιλιάς σου και προσπάθησε να μένει ακίνητο το στήθος σου καθώς εισπνέεις
- Παρατήρησε την έκταση της κοιλιάς σου και προσπάθησε να μένει ακίνητο το στήθος σου καθώς εκπνέεις
- Αν θέλεις, μέτρησε 4 δευτερόλεπτα την εισπνοή, 4 δευτερόλεπτα το κράτημα της αναπνοής, 6 δευτερόλεπτα την εκπνοή και 2 δευτερόλεπτα παύση προτού ξανα ξεκινήσεις
- Πες την λέξη «χαλάρωσε» ή «ηρεμία» καθώς εκπνέεις

Επανάλαβε για 5-10 λεπτά

Όσο περισσότερο εξασκηθείς τόσο πιο εύκολα θα μπορείς γρήγορα να χαλαρώνεις



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## Ιδανική άσκηση

- Αεροβική
- 4-5 φορές τη βδομάδα
- 20-30 λεπτά τη φορά

## Συχνές δικαιολογίες

- Δεν έχω αρκετό χρόνο (ή δεν θέλω να βρω το χρόνο)
- Νιώθω πολύ κουρασμένος/η (ξεκίνα νωρίτερα μέσα στη μέρα για να αποφύγεις την κόπωση)
- Δεν μου αρέσει (δοκίμασε κάτι διαφορετικό)
- Δεν με βολεύει (δοκίμασε κάτι διαφορετικό)



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## Διατροφή

- Δεν βοηθάν τα παρακάτω:
  - Διεγερτικά: καφεΐνη (καφές, κόλα, σοκολάτα- μέγιστο 1 καφές ή 2 κόλες τη μέρα), νικοτίνη
  - Αλάτι: μειώνει το κάλιο, αυξάνει την αρτηριακή πίεση
  - Συντηρητικά
  - Ορμόνες στο κρέας- μείωσε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος, του χοιρινού και των πουλερικών- τρώγε ψάρια και λαχανικά
- Στρεσογόνες διατροφικές συνήθειες- τρως πολύ γρήγορα, μεγάλες ποσότητες ή στα όρθια
- Απέφυγε την ζάχαρη, έλεγξε για τροφικές αλλεργίες
- Πιες 6-8 ποτήρια νερό την μέρα
- Περιέλαβε ένα φρέσκο (όχι κονσέρβα ή κατεψυγμένο) λαχανικό στην καθημερινή διατροφή σου
- Συμπληρώματα: Σύμπλεγμα βιταμίνης Β (50-100mg). Σύμπλεγμα βιταμίνης C



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## Τακτική καθημερινή χαλάρωση

- Οφέλη: μείωση καρδιακού ρυθμού, μείωση αρτηριακής πίεσης, μείωση έντασης, μείωση αναλυτικής σκέψης
- Τι να κάνεις: τακτική άσκηση βαθιάς χαλάρωσης για 20-30 λεπτά τη μέρα
- Αυτό θα γενικευτεί στην υπόλοιπη μέρα σου και ως αποτέλεσμα θα: μειώσει το άγχος, προλάβει το στρες, αυξήσει την ενέργεια, αυξήσει την συγκέντρωση και μνήμη, μειώσει την αϋπνία και κόπωση, προλάβει πονοκεφάλους και μυϊκούς πόνους, αυξήσει την αυτοεκτίμηση



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Σταδιακή μυϊκή χαλάρωση

<https://www.youtube.com/watch?v=p54jmkWoRNo>

- Τέντωσε και χαλάρωσε κάθε μυϊκή ομάδα στο σώμα σου. Πρώτα, τέντωσε την μυϊκή ομάδα για πέντε δευτερόλεπτα. Μετά χαλάρωσε και παρατήρησε την διαφορά
- Ξεκίνα είτε με τα δάχτυλα των ποδιών και προχώρα προς τα πάνω είτε με το κεφάλι και προχώρα προς τα κάτω
- Τυπικές μυϊκές ομάδες περιλαμβάνουν: δάχτυλα ποδιών, αστραγάλους, γάμπες, μηρούς, γλουτούς, στομάχι, ώμους, χέρια, δάχτυλα, πρόσωπο
- Όταν τελειώσεις παρατήρησε την χαλάρωση

Ακολούθησε την διαδικασία δυο φορές στην σειρά

Σκέψου ποια σημεία μπορείς να κάνεις πιο χωρίς να σε καταλάβουν άλλοι γύρω σου



# ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ/Η ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

## Συχνά εμπόδια

- Δεν έχω χρόνο (οπότε, ποια είναι η προτεραιότητα;)
- Δεν έχω κάποιο χώρο να χαλαρώσω (τότε δημιούργησε έναν)
- Αυτές οι ασκήσεις είναι πολύ αργές (τότε εσύ πας πολύ γρήγορα)
- Νιώθω πιο αγχωμένος όταν χαλαρώνω (χρησιμοποίησε συντομότερο χρόνο χαλάρωσης ή σταδιακής μυϊκής χαλάρωσης)

## Χαλαρός χρόνος και διαχείριση χρόνου

- Χρόνος για χαλάρωση ή ελεύθερος χρόνος: 1 ώρα τη μέρα, 1 μέρα την εβδομάδα, 1 εβδομάδα κάθε 4 μήνες
- Χρόνος ξεκούρασης, χρόνος αναψυχής, χρόνος για την σχέση
- Ιεράρχηση
- Ανάθεση

Να επιτρέπεις επιπλέον χρόνο

- Ξεπέρασε την αναβλητικότητα

# Αρνητικές σκέψεις

- [https://www.youtube.com/watch?v=XLY\\_XXBQWE](https://www.youtube.com/watch?v=XLY_XXBQWE)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΟΥ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ

## Το γνωστικό μοντέλο:

- Αρχικά, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσεις πως η διάθεση σου εξαρτάται από τις σκέψεις σου. Μπορεί να βιώνουμε το ίδιο γεγονός, αλλά το πώς το σκεφτόμαστε θα καθορίσει το πώς νιώθουμε για αυτό.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΟΥ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ

## Η τεχνική:

- Υπάρχουν τρία βήματα για ν' αλλάξεις τις σκέψεις σου.
  - Εντόπισε,
  - Αξιολόγησε και
  - Απάντησε.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Εντοπισμός

- Πρώτα πρέπει να εντοπίσεις τις ιδέες που περνάν από το μυαλό σου πριν τα αρνητικά συναισθήματά σου. Έτσι, όταν νιώθεις άσχημα, ρώτησε τον εαυτό σου, «Τι πέρασε από το μυαλό μου μόλις τώρα;» Γράψε τις αρνητικές σου σκέψεις- ειδικά τις σκέψεις που έχεις για τον εαυτό σου. Για παράδειγμα: «Είμαι πολύ χαζός».

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Αξιολόγηση

- Στη συνέχεια, δες αν η σκέψη είναι ορθή. Ως άνθρωποι μπορεί να μην είμαστε τέλειοι και συχνά τείνουμε να σκεφτόμαστε με αρνητικούς τρόπους, ειδικά όταν έχουμε άγχος ή είμαστε στενοχωρημένοι. Αξιολόγησε αν η σκέψη είναι ορθή βλέποντας αν ταιριάζει με κάποιο είδος «γνωστικών διαστρεβλώσεων» που αναφέρετε στην επόμενη σελίδα. Ακόμα, ρώτησε, «Υπάρχουν αποδείξεις πως αυτό δεν είναι αλήθεια;» Μπορεί ακόμα να αναρωτηθείς τι θα έλεγες σε ένα φίλο σου που έκανε την ίδια σκέψη. Στην ουσία, «επιτίθεσαι» στην αρνητική σου σκέψη και συζητάς με τον εαυτό σου γιατί είναι λανθασμένη.



# Απαντώντας

- Τέλος, όταν έχεις εντοπίσει πως η σκέψη είναι διαστρεβλωμένη, λανθασμένη, δεν υποστηρίζεται από γεγονότα, ή απλώς δεν είναι βοηθητική- απάντησε στην σκέψη με μια καλύτερη σκέψη- μια που δεν είναι διαστρεβλωμένη, είναι πραγματική, βασίζεται σε αποδείξεις ή είναι πιο βοηθητική.

# ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ

- Αυτή η τεχνική μαθαίνεται καλύτερα αν αρχικά γράφεις τα πάντα- τις μη βοηθητικές σκέψεις, τις αξιολογήσεις (συμπεριλαμβανομένου των διαστρεβλώσεων) και τις απαντήσεις. Το γράψιμο μπορεί να γίνει άμεσα, αν αυτό είναι εφικτό, ή αργότερα μέσα στη μέρα ή την εβδομάδα. Οσο πιο σύντομα τα γράψεις, τόσο πιο ξεκάθαρα θα θυμάσαι τις σκέψεις σου, και τόσο πιο γρήγορα θα νιώσεις καλύτερα. Αφού το κάνεις αυτό αρκετές φορές γραπτά, θα αρχίσεις να το κάνεις και στο μυαλό σου. Κάποια στιγμή, θα γίνει αυτόματη διαδικασία, και οι σκέψεις σου δεν θα σε οδηγούν στην στεναχώρια ή το άγχος.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Γνωστικές διαστρεβλώσεις

- [https://www.youtube.com/watch?v=VI3DgbZc7\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=VI3DgbZc7_o)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Γνωστικές διαστρεβλώσεις

- Η σκέψη του "όλα ή τίποτα": αξιολογούνται τα πράγματα με έναν απόλυτο, ακραίο τρόπο (άσπρο-μαύρο).
- Η υπεργενίκευση: θεωρεί αυθαίρετα ότι ένα αρνητικό γεγονός θα επαναλαμβάνεται συνέχεια.
- Το ψυχικό φίλτρο: να επικεντρώνεται μόνο στις αρνητικές πλευρές μιας κατάστασης/ενός γεγονότος και να αγνοεί τις θετικές.
- Υποτίμηση των θετικών: υποτιμά τα προσωπικά του επιτεύγματα και τα θετικά χαρακτηριστικά του.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Γνωστικές διαστρεβλώσεις

- Αυθαίρετα συμπεράσματα: (A) Το διάβασμα της σκέψης: οι άλλοι αντιδρούν αρνητικά απέναντί του ενώ δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις για κάτι τέτοιο. (B) Πρόβλεψη μέλλοντος: τα πράγματα θα έχουν άσχημη κατάληξη μελλοντικά-προβλέπει μόνο δυστυχία.
- Μεγέθυνση και σμίκρυνση: είτε να μεγεθύνει δυσανάλογα τα πράγματα (τις καταστάσεις) είτε να τα σμικρύνει.
- Συναισθηματική λογική: θεωρεί ότι ο τρόπος με τον οποίο αισθάνεται αντικατοπτρίζει και την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, "αισθάνομαι σαν ηλίθιος, άρα θα πρέπει να είμαι" ή "δεν έχω καλή διάθεση σήμερα, άρα θα πρέπει να αναβάλλω τις δουλειές μου".



# Γνωστικές διαστρεβλώσεις

- Οι δηλώσεις του "πρέπει": Έχεις μια μεγάλη λίστα από άκαμπτους κανόνες για τον τρόπο που «πρέπει» να είναι τα πράγματα και τον τρόπο που «πρέπει» να φέρεις εσύ και άλλοι άνθρωποι. Αυτό οδηγεί σε συναισθήματα ενοχής και φόρτισης όταν οι κανόνες δεν τηρούνται και όταν οι συνθήκες δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες σου.
- Ετικετοποίηση: δημιουργεί μια εξολοκλήρου αρνητική εικόνα εαυτού βασισμένη στα λάθη του.
- Προσωποποίηση και ενοχή: Βλέπεις τον εαυτό σου ως υπεύθυνο για τον πόνο ή την χαρά όλων των ατόμων γύρω σου, ακόμα και αν δεν είσαι. Ολα όσα κάνουν ή λεν οι άλλοι θεωρείς πως είναι αντίδραση προς εσένα. Η προσωποποίηση οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα ενοχών, ντροπής και συναίσθημα αποτυχίας

# Γνωστική αναδόμηση

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΔΙΑΣΤΡΕΒΛΩΣΕΙΣ	ΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
Κατέγραψε τις αρνητικές σκέψεις που κάνεις	Αναγνώρισε τις διαστρεβλώσεις σε κάθε αυτόματη σκέψη	Αντικατέστησε κάθε σκέψη με μια πιο θετική και ρεαλιστική σκέψη

# Αμφισβητώντας τις αγχογόνες σκέψεις σου

- Υπάρχουν λόγοι που κάνεις αυτή την ανήσυχη σκέψη;
- Αξιολόγησε τα στοιχεία και τις αποδείξεις στις οποίες βασίζεται η σκέψη σου.
- Ελεγξε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες συνθήκες.
- Ποιο είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί; Υπάρχουν στοιχεία που αντιτίθενται σ'αυτή τη σκέψη; Αμφισβήτησε αυτά που πιστεύεις ή φοβάσαι πως θα συμβούν
- Αναζήτησε άλλους τρόπους ερμηνείας των καταστάσεων.
- Πως μπορώ να προσεγγίσω και να χειριστώ αυτή τη κατάσταση;
- Οι προσδοκίες σου είναι ρεαλιστικές;
- Κατέγραψε ρεαλιστικές σκέψεις

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Mindfulness

- [https://www.youtube.com/watch?v=1kntcC9nICo&t=3s&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=1kntcC9nICo&t=3s&has_verified=1)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

[altapanera@gmail.com](mailto:altapanera@gmail.com)

alta.panera skype

6932739014

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

