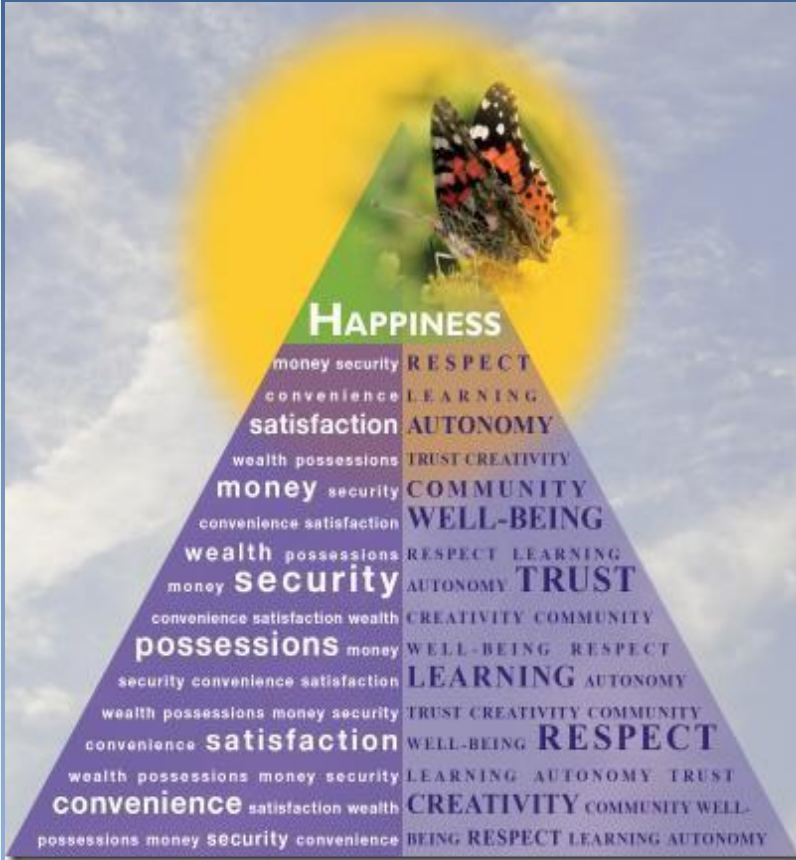


# Αρνητισμός vs Θετική στάση ζωής

Μαθαίνω πως να βελτιώσω τη  
διάθεσή μου

Πίζγα Ασπασία, Ψυχολόγος MSc  
Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας



# Γεννιόμαστε ή μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά;

## \* Ο ρόλος των γονιδίων

Η έρευνα του *Ντέιβιντ Λίκεν*, συμπεριφορικός γενετιστής και καθηγητής Ψυχολογίας και Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, διάσημος για τις μελέτες του σε δίδυμα αδέρφια.

*«ότι οι διαφορές που παρατηρούνται στα στιγμιαία αισθήματα υποκειμενικής ικανοποίησης του κάθε ανθρώπου καθορίζονται κατά το ήμισυ από τη μεγάλη γενετική λοταρία που λαμβάνει χώρα κατά τη σύλλησή του ενώ το υπόλοιπο μισό εξαρτάται από τις εύνοιες της τύχης, τα καλά και τα κακά που θα έχει στη ζωή του»*

Αυτό όμως, παρατήρησε δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να επηρεάσουμε τη διάθεση μας καλλιεργώντας άλλες παραμέτρους.

# Γεννιόμαστε ή μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά;

## Ο ρόλος των γονιδίων

«Το δικό μου προκαθορισμένο σημείο ευτυχίας» έγραφε σε ένα άρθρο του ο διάσημος ψυχολόγος που έφυγε από τη ζωή το 2006 «βρίσκεται πολύ κοντά στον μέσο όρο, παρ' όλα αυτά καταφέρνω να το ξεπερνάω πολλές φορές καλλιεργώντας λαχανικά, φτιάχνοντας γλυκά (έχω μάθει να φτιάχνω την τέλεια λέμον πάι), επιδιορθώνοντας πράγματα στο σπίτι και γράφοντας επιστημονικά άρθρα».

( Ντέιβιντ Λίκεν)

# Γεννιόμαστε ή μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά;

## Παιδική ηλικία

Τα παιδιά ακολουθούν όχι αυτά που οι γονείς τους, αλλά αυτά που οι γονείς κάνουν.

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω της **μίμησης** (Albert Bandura είναι ένας από τους πρωτοπόρους που ερμήνευσαν την έννοια της κοινωνικής μάθησης)



# Γεννιόμαστε ή μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά;

## Στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής μπορούν να κάνουν ένα άτομο να σκέφτεται αρνητικά για καιρό ιδιαίτερα αν βρίσκεται ακόμα στην περίοδο του «πένθους» ή δεν έχει υιοθετήσει τρόπους διαχείρισης και προσαρμογής στα νέα δεδομένα.

Επιπλέον ξαφνικά δυσάρεστα γεγονότα όπως ένας θάνατος ή η ασθένεια αγαπημένου μπορεί να λειτουργήσει σαν εκλυτικός παράγοντας για την εκδήλωση μιας διαταραχής διάθεσης.

1.	Θάνατος συντρόφου	31
2	Διαζύγιο	73
3	Χωρισμός από σύντροφο	65
4	Ποινή φυλάκισης	63
5	Θάνατος οικογενειακού μέλους	63
6	Τραυματισμός ή ασθένεια	53
7	Γάμος	50
8	Απώλεια εργασίας	47
9	Συμφιλίωση με τον σύντροφο	45
10	Συνταξιοδότηση	45
11	Ασθένεια οικογενειακού μέλους	44
12	Αλλαγή στην κατάσταση υγείας συγγενικού προσώπου	40
13	Εργασία διάρκειας άνω των 45 ωρών	35
14	Είσοδος νέου μέλους στην οικογένεια	39
15	Μεγάλες αλλαγές στην εργασία	39
16	Τροποποίηση της οικονομικής κατάστασης	38
17	Θάνατος στενού φίλου	37
18	Αλλαγή του είδους της εργασίας	36
19	Αλλαγή στον αριθμό διαφωνιών με τον/την 35 σύντροφο	35
20	Υποθήκη μεγαλύτερη των 10.000	31
21	Κατάσχεση λόγω χρεών	30
22	Αλλαγή των ευθυνών στην εργασία	29
23	Απομάκρυνση του παιδιού από το σπίτι	29
24	Προβλήματα με το νόμο	29
25	Επίτευξη εξαιρετικών κατορθωμάτων	28
26	Νέα εργασία ή απώλεια της από οικογενειακό μέλος	26
27	Εισαγωγή ή αποφοίτηση από εκπαιδευτικά 26 ιδρύματα	26
28	Αλλαγή στις συνθήκες καθημερινής 25 διαβίωσης	25
29	Αλλαγή των προσωπικών συνηθειών	24
30	Προβλήματα με τους προϊστάμενους	24

31	Αλλαγή στο ωράριο εργασίας ή των 20 συνθηκών τους	20
32	Αλλαγή κατοικίας	20
33	Αλλαγή σχολείου	20
34	Αλλαγή του ελεύθερου χρόνου	19
35	Αλλαγή των θρησκευτικών δραστηριοτήτων	19
36	Αλλαγή των κοινωνικών δραστηριοτήτων	18
37	Χρέη ή υποθήκες μικρότερες των 10.000€	17
38	Αλλαγή των συνηθειών του ύπνου	16
39	Αλλαγή στον αριθμό των οικογενειακών συγκεντρώσεων	15
40	Αλλαγή των διατροφικών συνηθειών	13
41	Διακοπές	13
42	Περίοδος Χριστουγέννων	12
43	Μικρές παραβάσεις του νόμου	11

**Κλίμακα των ερευνητών  
Holmes και Rahe το 1967**

# Παράγοντες που μας "κλέβουν" τη χαρά

- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Αρνητική εικόνα σώματος
- Τελειομανία
- Φοβίες
- Συναναστροφές με απαισιόδοξους ανθρώπους
- Κακή χρήση του Internet, social media & αρνητικές ειδήσεις
- Αποφυγές
- Όταν δε μοιράζομαι το πρόβλημα μου – εσωτερικευση
- Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους
- Υπερβολική αναφορά σε γεγονότα του παρελθόντος
- Διαταραχές ύπνου



# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## Άσκηση

Έρευνες δείχνουν ότι άτομα που υποφέρουν από διαταραχές άγχους και διάθεσης έχουν **σημαντική βελτίωση στη ζωή τους** όταν αυξάνουν τη φυσική τους δραστηριότητα.

Ιδιαίτερως το περπάτημα, η κολύμβηση και η αερόβια άσκηση μπορούν να συμβάλλουν συμπληρωματικά ως φυσικά αντικαταθλιπτικά.

Οι πολεμικές τέχνες παρουσιάζουν εξαιρετικά οφέλη στην εκτόνωση της έντασης, τη σωματική και ψυχολογική ευεξία αλλά και ως συμπληρωματικό εργαλείο για τη διαχείριση του θυμού.



1. Ng F, Dodd S, Berk M. (2007). The effects of physical activity in the acute treatment of bipolar disorder: a pilot study. *J Affect Disord.* 101(1-3):259-62.

2. Hays AE. (2008). Effect of an acute bout of aerobic exercise on dehydroepiandrosteronesulphate (DHEAS) in clinically diagnosed bipolar subjects. *Diss Abstr Int: Sec B: Sci Eng.*;68:5779.



# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης



- \* **η βελτίωση της διάθεσης εξαρτάται από τη λήψη** υδατανθράκων, ω-3 λιπαρών οξέων και βιταμίνης D.

Η σύνδεση ανάμεσα στους υδατάνθρακες και τη διάθεση αφορά ένα αμινοξύ, την τρυπτοφάνη. Όσο περισσότερο η τρυπτοφάνη εισχωρεί στον εγκέφαλο, συντίθεται περισσότερη σεροτονίνη στον εγκέφαλο και η διάθεση τείνει να βελτιώνεται.

- \* **Σύμπλεγμα βιταμινών B** → ρύθμιση των επιπέδων των σημαντικών νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη ουσίες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση της κόπωσης και των θετικών συναισθημάτων.

Ιδιαίτερως η B12 είναι ζωτικής σημασίας για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, και η ανεπάρκειά της μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να οδηγήσει σε συνθήκες που συχνά αναφέρονται λάθος ως ψυχιατρικά προβλήματα.

- \* **Ανισορροπία της χημικής ουσίας σεροτονίνης στον εγκέφαλο.**

1. Elaine Magee. How food affects your moods. WebMD Weight Loss Clinic - Expert Column.

# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

- \* **Ο καιρός επηρεάζει τις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου (εγρήγορση, μνήμη, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων)**
- \* Από έρευνες προκύπτει ότι η περιορισμένη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί αλλαγές στη διάθεση του ατόμου με συνηθέστερες τη μελαγχολία, την κυκλοθυμία. Σε ορισμένες περιπτώσεις όταν μάλιστα υπάρχουν και άλλοι λόγοι μπορεί το άτομο να εκδηλώσει ανά περιόδους Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή.
- \* Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι οι μαθητές αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματά του από άποψη εγρήγορσης και μνήμης κατά τη διάρκεια ημερών με μεγαλύτερα επίπεδα ηλιοφάνειας.
- \*

# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## Θετικά ερεθίσματα

\* **η ακρόαση αισιόδοξης μουσικής βελτιώνει τη διάθεση.** Συμμετέχοντες σε έρευνα βελτίωσαν τη διάθεσή τους μόνο όταν άκουγαν αισιόδοξη μουσική σε αντίθεση με την ακρόαση πιο θλιβερών τόνων.

\* **Βίντεο, ταινίες και εικόνες με αισιόδοξο νόημα.**

\* **Κοινωνικές συναναστροφές**



**κοινωνικές υποχρεώσεις**



\* **Έρωτας, συναισθηματική εγγύτητα, ενδείξεις τρυφερότητας**

\* **Επαφή με τη φύση**

# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## **Συναναστροφή με θετικούς ανθρώπους**

Η επαφή και θετικούς ανθρώπους φαίνεται να επηρεάζει θετικά τη ψυχολογία μας καθώς είναι πιο πιθανό να μας δώσουν συμβουλές που θα μας κινητοποιήσουν και που θα μας ενθαρρύνουν στους στόχους μας.



# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## Εθελοντισμός

- \* Αλtruισμός – Αλληλεγγύη
- \* Εγγύτητα
- \* Εξωστρέφεια
- \* Καινούριοι φίλοι με κοινά ενδιαφέροντα
- \* Μεγαλώνει το κοινωνικό δίκτυο - Εύρεση εργασίας
- \* Νόημα ζωής
- \* Διασκέδαση



# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## **Πνευματικότητα**

Οι άνθρωποι που μαθαίνουν να διαχειρίζονται το φόβο του θανάτου και της ασθένειας αναπτύσσοντας μια πνευματικότητα που τους δίνει ελπίδα φαίνεται να διαχειρίζονται καλύτερα καταθλιπτικά συναισθήματα και φοβίες.

## **Απευαισθητοποίηση και τόλμη**

Ας υποθέσουμε ότι φοβόμαστε να ταξιδέψουμε με αεροπλάνο. Αυτό μας κρατά πίσω από το όνειρό μας να γνωρίσουμε νέα μέρη και πολιτισμούς. Η σταδιακή έκθεση στο φόβο θα μας βοηθήσει να εκλογικεύσουμε την κατάσταση και σιγά σιγά να διαχειριστούμε τις καταστάσεις που μας δυσκολεύουν.

# Παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη βελτίωση της διάθεσης

## Τεχνικές διαχείρισης άγχους

- \* Διαφραγματικές Αναπνοές
- \* Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση
- \* Καθοδηγούμενος Οραματισμός
- \* Αυτογενής εκπαίδευση
- \* Διεκδικητική συμπεριφορά
- \* Διαχείριση χρόνου



# Εκμάθηση Διαφραγματικών Αναπνοών







**Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!!!**

Πίζγα Ασπασία  
Ψυχολόγος MSc  
[apizga@hotmail.com](mailto:apizga@hotmail.com)  
[www.nomorestress.gr](http://www.nomorestress.gr)