

# Θετική Ψυχολογία σε περίοδο «Κρίσης»

Για το προσωπικό του  
Πανεπιστημίου Κύπρου

**Βάσω Σαμανή**  
**NHR Solutions Ltd**

# Εισαγωγή...



**«Δεν είναι τα πιο δυνατά ή έξυπνα είδη που επιβιώνουν, αλλά αυτά που ανταποκρίνονται καλύτερα στις αλλαγές»**

**Δαρβίνος**

# Έρευνα Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (2008-2010)



Επηρεάστηκαν από την κρίση 47%

Από αυτούς:

59% εμφανίζει κατάθλιψη

50.7% εμφανίζει άγχος

# Ενδιαφέρον....



## Πιο ανθεκτικοί είναι αυτοί που:

- Αναγνωρίζουν τα θετικά στην καθημερινότητα
- Γνωρίζουν τον εαυτό τους (ικανότητες, δυνατά σημεία, αξίες)
- Δίνουν νόημα στη ζωή τους

# Άσκηση 1

## Δύσκολες καταστάσεις



- Αναστοχάζομαι ένα δύσκολο γεγονός ή μια δύσκολη κατάσταση που βίωσα και πως το διαχειρίστηκα
- Το μοιράζομαι με τον διπλανό/διπλανή μου
- Το μοιραζόμαστε στην ομάδα

# Θετική Σκέψη:



«Οι δύσκολες στιγμές με βοήθησαν να καταλάβω καλύτερα από πριν, πόσο πλούσια και όμορφη είναι η ζωή»

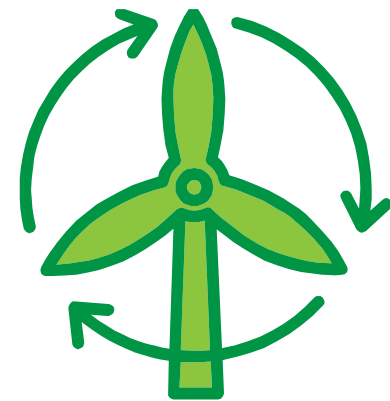
- Τα δύσκολα γίνονται ευκαιρίες & προκλήσεις
- Στα δύσκολα αναζητούμε τα θετικά
- Ότι δεν με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό!!

# Απαισιοδοξία vs Αισιοδοξία



Ο απαισιόδοξος βλέπει τη δυσκολία σε κάθε ευκαιρία

Ο αισιόδοξος βλέπει την ευκαιρία σε κάθε δυσκολία

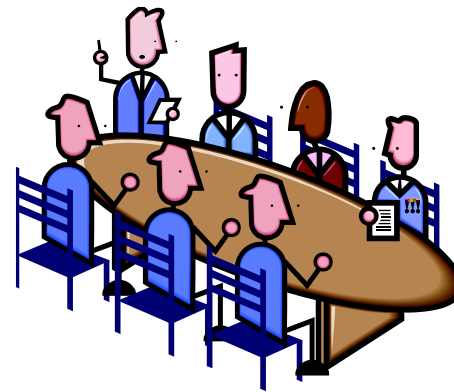


# Άσκηση 2

## Τα θετικά της «κρίσης»



Συζητούμε στην ομάδα μας τα θετικά που μπορούν να προκύψουν από την οικονομική κρίση σε προσωπικό και σε συλλογικό επίπεδο.



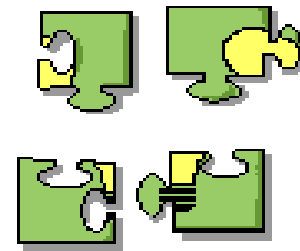


# Ενδιαφέρον.....



**Μήπως η κρίση είναι μια ευκαιρία  
κάθαρσης και αναγέννησης που χρειάζεται  
να γίνει...**

**.... για να μπορούμε ατομικά και συλλογικά  
να αφήσουμε παλιούς τρόπους σκέψης και  
συμπεριφοράς;**



# Άσκηση 3

Νοιώθω όμορφα...



**Κάνετε το διπλανό/διπλανή σας να νοιώσει πιο όμορφα**

**Τώρα, μοιραστείτε μια όμορφη στιγμή που βιώσατε σήμερα**



# Ινδιάνικη ιστορία...



Ένα βράδυ, ένας γέρος ινδιάνος της φυλής τσερόκι, μίλησε στο εγγονό του για την μάχη που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων.

Είπε:

«Γιέ μου, η μάχη γίνεται μεταξύ 2 'λύκων' που υπάρχουν μέσα σε όλους μας.



# Ινδιάνικη ιστορία...



«Ο ένας είναι το αρνητικό

Είναι ο θυμός, η ζήλεια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η αυτολύπηση, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία και το εγώ.



# Ινδιάνικη ιστορία...



Ο άλλος είναι το θετικό

Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η ευσπλαχνία και η πίστη στο θεό.



# Ινδιάνικη ιστορία...



Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και  
μετά ρώτησε:

“Και ποιος λύκος νικάει;”

Ο γέρος απάντησε απλά....

«εκείνος που ταΐζεις...»



# Το ολιστικό μοντέλο υγείας



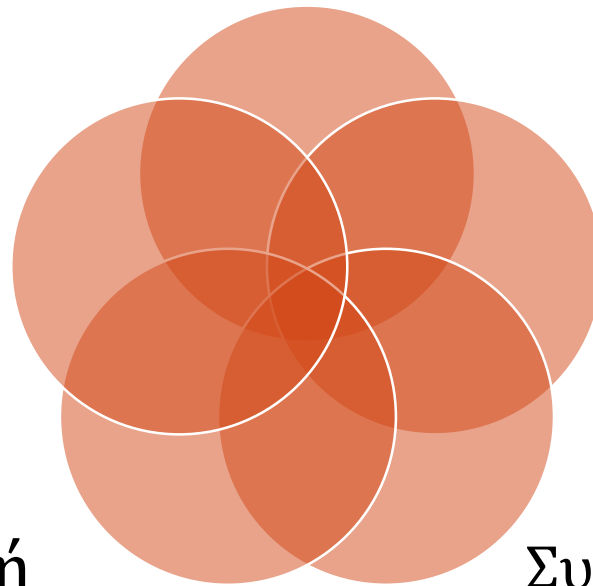
Σωματική

Ηθική

Νοητική

Κοινωνική

Συναισθηματική



## Άσκηση 4



Τι θα θέλατε να αλλάξετε στους 5  
εαυτούς σας;

Συζητούμε με τον  
διπλανό/διπλανή μας





# Θετικά συναισθήματα και εργασία



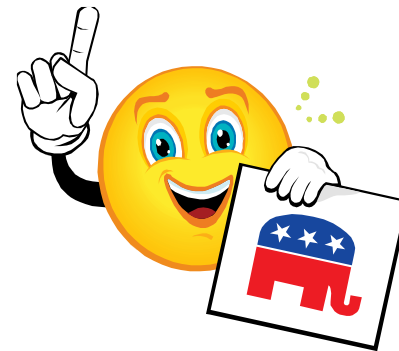
Τα άτομα με θετική ψυχολογία έχουν περισσότερες πιθανότητες να:

- Προσληφθούν και να κρατηθούν σε εργασία
- Αποδίδουν καλύτερα στην εργασία
- Καταλαμβάνουν υψηλότερες θέσεις εργασίας
- Αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εργασία
- Εμφανίζουν θετικές εργασιακές συμπεριφορές

# Θετικά συναισθήματα & ψυχική υγεία



- Λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης κατάθλιψης, αγχώδης διαταραχής και φοβίες
- Λιγότερες πιθανότητες χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών
- Αποτελεσματικότερη διαχείριση του πένθους και της απώλειας



# Θετικά συναισθήματα & διαπροσωπικές σχέσεις



- Αυξημένη κοινωνικότητα και ευρύτερο κοινωνικό και φιλικό περιβάλλον
- Μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες
- Πιο ικανοποιητικές συντροφικές σχέσεις
- Καλύτερη οικογενειακή ζωή



# Θετικά συναισθήματα & Σωματική Υγεία



- Καλύτερη Υγεία
- Λιγότερα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα
- Λιγότερες αλλεργικές αντιδράσεις
- Καλύτερη διαχείριση σωματικής ασθένειας
- Καλύτερη ποιότητα ζωής



# Άτομα με Ψυχική Ανθεκτικότητα



- Βιώνουν θετικά συναισθήματα
- Νόημα ζωής
- Αξίες
- Στόχοι
- Προτεραιότητες
- Αυτό-αποτελεσματικότητα
- Κοινωνική στήριξη, κοινότητα, ομάδα



# Άσκηση 5



Κάνετε έναν κατάλογο με θετικά συναισθήματα



# Θετικά συναισθήματα



- Χαρά
- Περηφάνια
- Αγάπη
- Ευγνωμοσύνη
- Αισιοδοξία
- Ευτυχία

Ικανοποίηση  
Ενδιαφέρον  
Γαλήνη  
Ελπίδα  
Έμπνευση  
Ευφορία



# Θετικές Σκέψεις.....



Τι μπορούμε να κάνουμε για να  
βελτιώσουμε την ψυχολογική μας  
διάθεση εν μέσω κρίσης;

Ιδέες;





# Θετικές σκέψεις....



**Επιτυχία δεν είναι να μην  
πέσεις, αλλά να σηκώνεσαι  
κάθε φορά που πέφτεις!!**

# Θετικές σκέψεις.....



**Όταν δεν μπορούμε πια να αλλάξουμε μια κατάσταση, η πρόκληση είναι να αλλάξουμε τον εαυτό μας!**

**Viktor Frankl**

(Αναζητώντας νόημα ζωής και ελευθερίας)

Είναι σημαντικό να κάνεις κάποιον ευτυχισμένο, και είναι σημαντικό να ξεκινήσετε από τον εαυτό σας.

# Να γελάτε παρακαλώ!



- Όταν γελάς το σώμα σου χαλαρώνει
- Το γέλιο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- Προκαλεί την έκκριση ενδορφινών (ορμόνες ευτυχίας)
- Με το γέλιο υποχωρούν τα αρνητικά συναισθήματα
- Βελτιώνει την διάθεση, μειώνει το άγχος

# Να γελάτε παρακαλώ!



- Προσθέτει ζωντάνια και ενθουσιασμό στη ζωή
- Με το γέλιο γινόμαστε πιο αισιόδοξοι, πιο φιλικοί, πιο λαμπεροί και σίγουρα πιο ελκυστικοί
- Το γέλιο ενδυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων



# Σοφά λόγια....

**Αν υπάρχει φώς στην ψυχή,  
Θα υπάρχει ομορφιά στον άνθρωπο.  
Αν υπάρχει ομορφιά στην άνθρωπο,  
Θα υπάρχει αρμονία στο σπίτι.  
Αν υπάρχει αρμονία στο σπίτι,  
Θα υπάρχει τάξη στο έθνος.  
Αν υπάρχει τάξη στο έθνος,  
Θα υπάρχει ειρήνη στον κόσμο!!**

# 24 τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων



1. Είμαι ευγνώμων για αυτά που έχω και για αυτό που είμαι.
2. Καλωσορίζω τις δυσκολίες ως ευκαιρίες.
3. Ξεκαθαρίζω τις αξίες μου.
4. Οραματίζομαι την ιδανική μου πραγματικότητα.
5. Καθορίζω τις προτεραιότητες μου.

# 24 τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων



6. Βάζω γραπτούς στόχους.
7. Αλλάζω τρόπο ζωής και συνήθειες.
8. Ανακαλύπτω τις ικανότητές μου και επενδύω σε αυτές.
9. Σκέφτομαι τρόπους μείωσης των εξόδων μου.
10. Επιστρατεύω τις δημιουργικές μου ικανότητες.

# 24 τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων



11. Φροντίζω τον σωματικό εαυτό μου.
12. Μετατρέπω τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικές.
13. Αναστοχάζομαι επιτυχίες που είχα στη ζωή μου.
14. Προσφέρω στον εαυτό μου και στους άλλους
15. Συμμετέχω σε ομάδες εθελοντισμού
16. Μιλώ και εκφράζομαι θετικά.



# 24 τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων



17. Μοιράζομαι με άλλους ιδέες, συναισθήματα, πράγματα
18. Βελτιώνω την εσωτερική ειρήνη / ραντεβού με τον εαυτό μου.
19. Απλοποιώ τη ζωή μου και απολαμβάνω τις στιγμές.
20. Δημιουργώ δυνατές και όμορφες σχέσεις.

# 24 τρόποι διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων



21. Δίνω και παίρνω αγάπη.
22. Θυμίζω στον εαυτό μου τη θεραπευτική αξία του γέλιου
23. Εκπέμπω θετική ενέργεια γύρω μου.
24. Αναλαμβάνω την ευθύνη για την ποιότητα της ζωής μου/ πιστεύω σε μένα.

# Τέλος....

Σας ευχαριστώ για την προσοχή και συμμετοχή σας !!!!!

