

Λ

# ΛΥΠΗ

## ΟΡΙΣΜΟΣ

Η λύπη είναι ψυχικό συναίσθημα με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της στενοχώριας, του πόνου ή της οδύνης. Προέρχεται από την αναντιστοιχία που παρατηρείται μεταξύ πραγματικότητας και επιδιώξεων του ατόμου. Το άτομο λυπάται, επειδή αισθάνεται ότι η φορά των πραγμάτων δε δικαιώνει τις υλικές, πνευματικές ή ψυχικές προσδοκίες του. Δεν είναι ενιαία ως συναίσθημα και έχει κάποιες διαβαθμίσεις. Μπορεί να πάρει το χαρακτήρα παροδικής δυσaréσκειας, μονιμότερης θλίψης ή και επίμονης μελαγχολίας.



## **ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ-ΑΙΤΙΕΣ**

Η λύπη είναι ένα συναίσθημα το οποίο κανείς μας δεν μπορεί να το αποφήγει. Αρκετοί άνθρωποι τις περισσότερες στιγμές τους είναι λυπημένοι, στενοχωρημένοι. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που ακολουθούν στο συγκεκριμένο συναίσθημα. Όπως: μοναξιά, θάνατος, βία, απόγνωση, αποτυχία κ.α. Η λύπη εκδηλώνεται όταν κλαίμε, όταν υπάρχει μία θλίψη στο πρόσωπο μας, όταν δεν θέλουμε να μιλήσουμε σε κανέναν κ.α.

## **ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΥΝ\ΤΟΣ**

Παρόλο που υπάρχουν αρκετοί τρόποι οι οποίοι μας κάνουν λυπημένους, υπάρχουν και πολλοί λόγοι με τους οποίους μπορούμε να ξεχαστούμε. Όπως: βγαίνουμε με τους φίλους

μας,βλέπουμε μια ωραία ταινία,πηγαίνουμε για ψώνια κ.α.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

**ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ**

**Η ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ**

**ΠΩΣ ΛΙΓΗ ΛΥΠΗ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ**

**ΛΥΠΗ-ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ**

**ΝΤΟΡΑ ΛΑΓΓΑ**

**ΔΩΡΑ ΚΩΤΣΙΚΑ**