

# Απόγνωση!

## Ορισμός:

Η απελπισία, αποθάρρυνση, το χάσιμο κάθε ελπίδας.

Π.χ.:

Ύστερα από το θάνατο του μονάκριβου παιδιού τους ήταν σε απόγνωση.

Έβαλε τέλος στη ζωή του γιατί βρισκόταν σε απόγνωση.

## Τρόποι έκφρασης του συναισθήματος:

Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε απόγνωση πολλές φορές συμπεριφέρεται χωρίς ουσιαστικά να σκέπτεται .Δηλαδή μιλάει άσχημα στους άλλους και δεν τους δίνει σημασία γιατί είναι χαμένος στο δικό του συναίσθημα.

Παραιτείται από όλα όσα τον ενδιαφέρουν καθώς χάνει κάθε ελπίδα και αποκόπτεται συναισθηματικά από τους κοντινούς του. Μερικοί άνθρωποι πέφτουν σε κατάθλιψη όταν βιώνουν την απόγνωση για μεγάλο χρονικό διάστημα και στις μέρες μας λόγω οικονομικής κρίσης πολλοί βάζουν τέλος στη ζωή τους!

## **Παράγοντες και εκδήλωση του συναισθήματος:**

Συνήθως οι παράγοντες ποικίλουν και κάθε άτομο βιώνει διαφορετικά την απόγνωση.

Μπορεί κάποιος να χάσει τη δουλεία του, μπορεί να χρωστά χρήματα που αδυνατεί να πληρώσει, η να χάσει κάποιο πολύ αγαπημένο πρόσωπο με το οποίο ήταν στενά συνδεδεμένος. Αυτό το συναίσθημα δεν εκδηλώνεται τις περισσότερες φορές αμέσως αλλά σε διάστημα ημερών η μηνών.

Δηλαδή όσο περνά ο καιρός κ δεν βρίσκεται λύση για το πρόβλημα του η απόγνωση του ολοένα και αυξάνεται.

## **Ποτέ νιώθουμε το συναίσθημα:**

Το συναίσθημα το νιώθουμε όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα εργασιακό η συναισθηματικό αρκετά μεγάλο και νιώθουμε ότι αδυνατούμε να το αντέξουμε λόγω της μεγάλης ψυχολογικής πίεσης που μας ασκείται η να το επιλύσουμε μόνοι μας.

## **Διαχείριση συναισθήματος:**

Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να διαχειριστούν το συναίσθημα αυτό μόνοι τους νιώθοντας ενοχές, κακία

επειδή έτυχε σε αυτούς ή και μίσος για όποιον τους έφερε σε αυτή τη θέση!

Παλεύουν με το μυαλό η την καρδιά τους για να βρουν μια λύση και να πάψουν να νιώθουν έτσι. Δυστυχώς όμως όταν η απόγνωση χτυπήσει την πόρτα κάποιου είναι σχετικά απίθανο να εξαλειφτεί από το ίδιο άτομο που τη βιώνει.

Χρειάζεται την βοήθεια από κάποιο συνάδελφο, μέλος της οικογένειας ή αγαπημένο φίλο που θα δώσει μια χείρα βοηθείας, έτσι ώστε το άτομο να πάψει να σκέπτεται μόνο αρνητικά και να αρχίσει να δουλεύει το μυαλό του ούτως ώστε να βρεθεί μια λύση.

Χωρίς βοήθεια το συναίσθημα δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει ο πάσχων και βυθίζεται ολοένα και περισσότερο σε μια συναισθηματική κατάσταση που σπάνια έχει αίσιο τέλος καθώς τα αρνητικά συναισθήματα ολοένα και αυξάνονται χωρίς να δίνουν χώρο στη λογική !





ΤΣΙΑΡΤΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΤΜΗΜΑ: Α2

# Τρυφερότητα!

## Ορισμός:

Η ιδιότητα του τρυφερού, η απαλότητα, η αβρότητα, η στοργή, η λεπτότητα, η αδυναμία.

## Τρόποι έκφρασης του συναισθήματος:

Η τρυφερότητα μπορεί να εκφραστεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να είναι στην αγκαλιά της μητέρας προς το παιδί ,στον τρόπο που του συμπεριφέρεται, που το φροντίζει. Υπάρχει στην αγκαλιά του παιδιού προς τον παππού ή τη γιαγιά που πλέον είναι ανήμποροι λόγω ηλικίας ή στη σχέση μεταξύ καλών και αγαπημένων φίλων .

Η τρυφερότητα υπάρχει ανάμεσα σε ανθρώπους που αγαπιούνται και τους δένουν κάποιοι δεσμοί όπως οικογένειες , φίλους, ανάμεσα σε ένα ζευγάρι, σε ανθρώπους που είναι συναισθηματικά δεμένοι μεταξύ τους αλλά και ανάμεσα σε ανθρώπους και ζώα!

Εκφράζεται με ένα χάδι, μια αγκαλιά, ένα χαμόγελο, ένα φιλί, αλλά και με άλλους τρόπους λιγότερο εμφανείς. Τρυφερότητα υπάρχει πχ και όταν μαζεύουμε

ένα αδέσποτο από το δρόμο και το αγκαλιάζουμε με αγάπη και το φροντίζουμε σαν να ήταν δικό μας από πάντα.

### **Παράγοντες- εκδήλωση του συναισθήματος:**

Για να εκδηλωθεί η τρυφερότητα ο άνθρωπος θα πρέπει να βρίσκεται στην κατάλληλη συγκινησιακή φόρτιση ώστε να ωθείται προς την εκδήλωση αυτού του συναισθήματος.

Παράγοντες πάντα υπάρχουν πολλοί , δηλαδή το παιδί μας μπορεί να μας κάνει μια έκπληξη κι εμείς να το αγκαλιάσουμε τρυφερά και να του πούμε ένα ευχαριστώ. Συνήθως μια πράξη που μας κάνει να νιώθουμε όμορφα μπορεί να μας κάνει τρυφερούς προς τους δικούς μας ανθρώπους και όχι μόνο.

### **Πότε νιώθουμε το συναίσθημα:**

Το συναίσθημα το νιώθουμε όταν μας συγκινήσει κάτι τόσο ώστε να μας προκαλέσει αυτό το συναίσθημα.

Μπορεί να το νιώσουμε τις πιο απίθανες στιγμές γιατί κυρίως εξαρτάται από συγκυρίες, από τις πράξεις που μας το βγάζουν στην επιφάνεια και μας κάνουν να θέλουμε να συμπεριφερθούμε έτσι.

*Οι μόνοι άνθρωποι που δεν μπορούν να νιώσουν τρυφερότητα είναι οι άνθρωποι που έχουν σκληρή καρδιά και μίσος μέσα τους γιατί μόνο τότε το συναίσθημα παύει να υπάρχει η να βγαίνει αβίαστα!*

### **Διαχείριση συναισθήματος:**

*Δεν νομίζω πως υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι διαχείρισης αυτού του συναισθήματος.*

*Τα πρόσωπα του είναι πολλά κι ακόμα περισσότερες οι περιστάσεις που το προκαλούν οπότε δεν γίνεται να το βάλουμε μέσα σε καλούπια και να πούμε ποιος είναι ο σωστός η ο λάθος τρόπος για να το εκφράσουμε.*

*Από τη στιγμή που πρόκειται για ένα καθαρά θετικό συναίσθημα το να το διαχειριστούμε και να επιλέξουμε πότε και πως θα το εκφράσουμε είναι καθαρά προσωπική μας υπόθεση!*







ΤΣΙΑΡΤΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α2