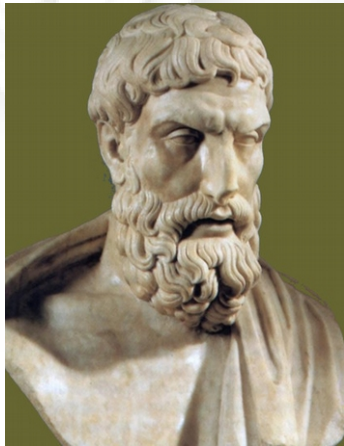
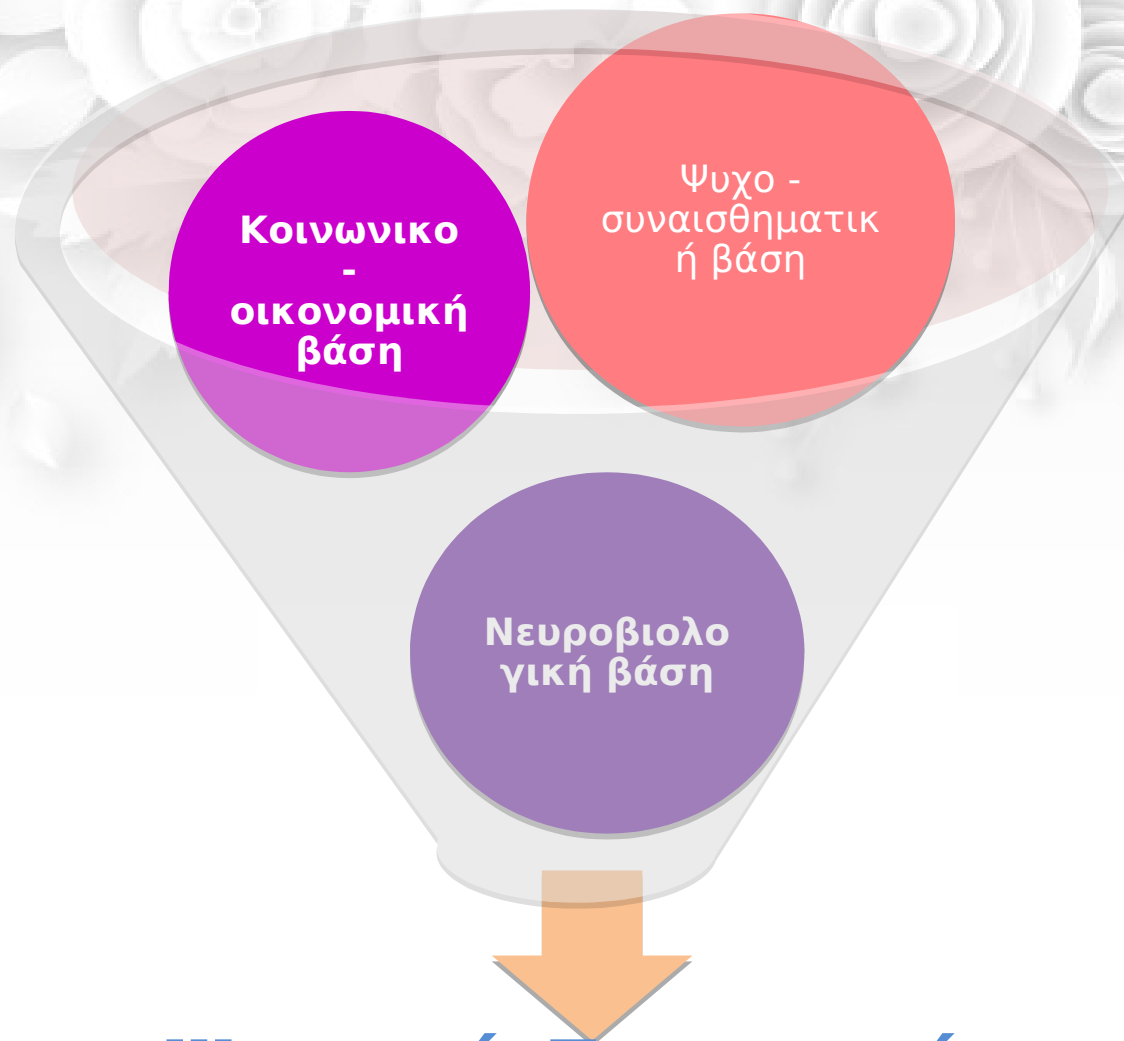


γυναικεία ψυχική κακοποίηση



Dr . Κλέα Νίκη Νομικού - Τσαντσαρίδη, Διδάκτωρ Παν/μίου, Κλινική Διατροφολόγος, MSc στη Νευροψυχολογία, PhD στην Αθλητική Διαιτολογία, Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, Inventor of Super Dim Project - Be The Hero, Scientific Instuctor of STOP AGING Method, Ειδική σε θεραπείες Body Sculpting,

Διευθύντρια Ψυχικής Υγείας Ομίλου για την UNESCO Πειραιώς κι Νήσων



**Ψυχική Γυναικεία
Κακοποίηση**

**Είναι η δουλική εκείνη σχέση ανάμεσα σε
έναν άνθρωπο και _____ ή άνθρωπο.
Παρόλο που ο πρώτος αντιλαμβάνεται
ότι του κάνει κακό του είναι φοβερά
δύσκολο ή αδύνατο να διακόψει την
σχέση αυτή.**

LOVELY FLORAL FRAME

ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ??

ΕΞΑΡΤΗΣΗ

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Βιοχημικές λειτουργίες, νευρώνων + νευροσυνάψεων

➤ Σε ένα σώμα = φυσικό θώρακα του πνεύματος και της ψυχής

➤ Η εξάρτηση επενεργεί στον εγκέφαλο και επιβάλλει
Τα συναισθήματα που αυτή θέλει.

Δεν είμαστε πλέον ο ίδιος ο εαυτός μας...
Γινόμαστε αυτό που ο άλλος διαμορφώνει.

ΑΝΑΓΚΗ

«Η ανάγκη είναι κακό πράγμα και δεν είναι καθόλου αναγκαίο να ζει κανείς εξαρτημένος από ανάγκες» (Επίκουρος)

Ο εξαρτημένος εκχωρεί το σώμα του και την ψυχή
ΤΟΥ



*Επιλέγει μια προσωρινή
στιγμιαία χαρά
έναντι του γενικότερου καλού του*



Ευάλωτος, συναισθηματικός, αδυναμία διαχείρισης, αποφυγή λύσεων ----- σε έναν δικό του πλασματικό κόσμο, απομόνωση που πρέπει να υπομείνει τη θλίψη γιατί :

1.ΦΟΒΟΣ - ΑΔΙΕΞΟΔΟ

2.Δεν αντιλαμβάνεται ότι κακοποιείται

3.Έχει ενοχές

4.Δεν θα τα καταφέρει

5.Δεν μπορεί

6.Δεν το αξίζει



ΕΞΑΡΤΗΣΗ = προσωπική Επιλογή
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ = μια συλλογική προσπάθεια

- Ανάγκη για απελευθέρωση
 - Ότι έχει γαλουχηθεί με λανθασμένα πρότυπα
 - Πρέπει να αναλάβει την ευθύνη
- ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΕΊΝΑΙ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΌΧΙ
ΕΠΙΒΑΛΛΟΜΕΝΕΣ**

ΣΤΟΧΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ + ΕΥΤΥΧΙΑ
Η προϋπόθεση ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑ
Μέσον Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ - ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΒΟΥΛΗΣΗ - ΕΥΤΥΧΙΑ



ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Είναι η δουλική σχέση ανάμεσα σε έναν άνθρωπο και μια ουσία ή άνθρωπο. Παρόλο που ο πρώτος αντιλαμβάνεται ότι του κάνει κακό του είναι φοβερά δύσκολο να διακόψει την σχέση αυτή

Σε λίγες περιπτώσεις τις ζωής παρεμβαίνει ένα φαινόμενο αυθύπαρκτο, αυτό που ονομάζουμε τυχαίο. Ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις υπεύθυνοι είμαστε ΕΜΕΙΣ! Δεν είναι η φύση που δημιουργεί ανθρώπους ευγενείς ή αγενείς, αλλά οι πράξεις και οι διαθέσεις τους. (Επίκουρος)

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- Βιοχημικές λειτουργίες, νευρώνων + νευροσυνάψεων
- Σε ένα σώμα = φυσικό θώρακα του πνεύματος και της ψυχής
Η εξάρτηση επενεργεί το εγκέφαλο και επιβάλλει

Τα συναισθήματα που αυτή θέλει.

Δεν είναι ο ίδιος ο ίδιος ο εαυτός μας...

Γινόμαστε αυτό που ο άλλος συμμορφώνει.

Ο εξαρτημένος εκχωρεί το σώμα του στην ψυχή του

Επιλέγει μια προσωρινή στιγμιαία χαρά έναντι του γενικότερου καλού του
ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- Βιοχημικές λειτουργίες, νευρώνων + νευροσυνάψεων
- Σε ένα σώμα = φυσικό θώρακα του πνεύματος και της ψυχής

«ΤΟ ΠΡΩΤΟ και συγγενικό αγαθό προς την φύση μας είναι η Ευτυχία και χάρη σ' αυτήν αποφασίζουμε για κάθε επιλογή ή αποφυγή αλλά και σ' αυτή οδηγούμαστε όταν κρίνουμε κάτι σαν καλό ή κακό. Με μοναδικό κριτήριο αυτό το συναίσθημα. Και όταν λέμε ευτυχία.. Εννοούμε να μην πονάει το σώμα μας και να μην ταραζεται η ψυχή μας.

Δεν πρέπει να επιλέγουμε τις προσωρινές ευχαριστήσεις αλλά κάποιες φορές πρέπει να αποφεύγουμε μερικές ευχαριστήσεις όταν από αυτές ακολουθεί περισσότερο κακό παρά καλό.» (Επίκουρος)

write your message here

write your message here

Ευάλωτος,
συναισθηματικός,
αδυναμία διαχείρισης,
απαιτητή λύσεων
σε ένα δικό σου
πλασματικό κόσμο,
αποικιστική σου
την έχει να υποφέρει
τη θλίψη γιατί :

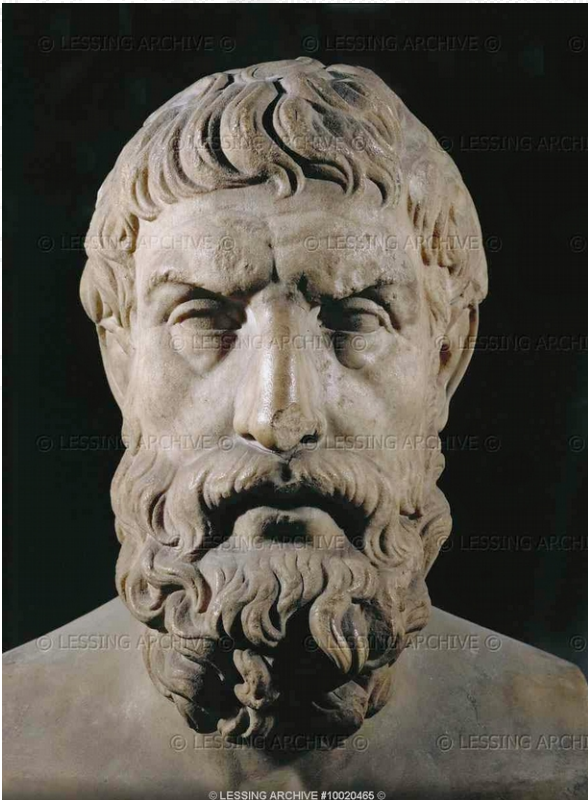
1. Δεν θα τα καταφέρει
2. Δεν μπορεί
3. Δεν το αξίζει

«ΌΤΑΝ βρίσκεσαι σε
αδιέξοδο, αυτό συμβαίνει
επειδή λησμονείς της
αρχές της Φύσης.

Διότι δημιουργείς στον
εαυτό σου απεριόριστους
φόβους. Διότι συμβαίνει
κάποιοι να μην
αντιλαμβάνονται τα
σφάλματά τους, ούτε να
αναγνωρίζουν τι τους
ωφελεί.

Αν δεν είναι δεκτικός
στην μεταβολή και στην
περαιτέρω διόρθωση,
έτσι ώστε να ευτυχίσει
δεν μπορεί να αλλάξει
κάτι.» (Επίκουρος)

«τις κακές συνήθειες πρέπει να τις διώχνουμε τελείως σαν να ήταν πονηροί άνθρωποι, οι οποίοι μας έβλαψαν πολύ και για μεγάλο διάστημα»



Επίκουρος

LOVELY FLORAL FRAME

write your message here

Ψυχική Γυναικεία Κακοποίηση Κοινωνικοοικονομική βάση

- Ανασφάλεια
- Λανθασμένα στερεότυπα



Οικογένεια

Πεποιθήσεις

Εξελικτική
πορεία

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Πως επιτυγχάνεται ο στόχος;;

- 1. Μείωση άγχους συναισθηματικών διαταραχών**
- 2. Εκπαίδευση και αντιμετώπιση κάθε μορφής συναισθηματικών προβλημάτων**



ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μ'ΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

Η συστημική ψυχοθεραπεία βασίζεται στην θεωρία των συστημάτων όπως αυτή εφαρμόζεται στα πεδία της ψυχικής υγείας. Η συστημική οπτική αναδεικνύεται ως τρόπος αντίληψης του κόσμου και της πραγματικότητας. Σύστημα - που από εκεί πήρε και το όνομά της θεωρείται το σύνολο των στοιχείων που βρίσκονται σε αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση. Η αλληλεπίδραση σημαίνει ότι κάποιο στοιχείο του συστήματος επιφέρει αλλαγή και σε άλλα μέλη του. Η επιθυμητή στόχευση του συστήματος είναι η ομοίωση.. Κατά τον **Επίκουρο** .. **Η ΕΥΣΤΑΘΕΙΑ.**

Ο θεραπευτής αποδίδει στον θεραπεύομενο της ευθύνη, άρα την δύναμη να διαμορφώσει το περιβάλλον που επιθυμεί κατανοώντας και αναδιαμορφώνοντας τις δυσλειτουργίες του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς.

«αν οι άνθρωποι κάνουν λανθασμένη χρήση των φυσικών τάσεων και των νοητικών λειτουργιών τους μπορεί να οδηγηθούν σε ανόητες, παρορμητικές και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές που καταλήγουν στην δυστυχία τους» Επίκουρος

Ξεκινάμε από τον προσδιορισμό των γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών.

«η κοινή ομιλία όλων μας θα πρέπει να ήταν η τήρηση των λέξεων σύμφωνα με το ολοφάνερο νόημα τους και όχι σύμφωνα με εκείνο που είναι η γνώμη του καθενός»Κωλώτης ο Λαμψακηνός

«Πρώτα λοιπόν πρέπει να καθορίσουμε με ακρίβεια τις έννοιες που αντιστοιχούν στις λέξεις, για να μπορέσουμε να κρίνουμε τις γνώμες, τις αναζητήσεις και τις απορίες, ανάγοντας τις έννοιες σε αυτές τις λέξεις και να μην τα υιοθετούμε όλα χωρίς κρίση. Διότι είναι ανάγκη να είναι ολοφάνερο το πρωταρχικό νόημα της κάθε λέξης και να μην χρειάζεται απόδειξη, εάν θέλουμε να έχουμε κάτι σταθερό και σ' αυτό να ανάγουμε οποιαδήποτε αναζήτηση, απορία ή γνώμη» Επίκουρος

«Διότι υπάρχουν λίγα από εκείνα που αντιληφθήκαμε με τις αισθήσεις, τα οποία προηγουμένως νομίζαμε πως είναι τέτοια χρησιμοποιώντας κάποιον υπολογιστικό μηχανισμό» Επίκουρος

Με πιο κριτήριο γίνεται αυτός ο επαναπροσδιορισμός;;

«Την ηδονή ονομάζουμε αρχή και τέλος (αξία και σκοπό) της ευτυχισμένης ζωής. Διότι αυτή γνωρίσαμε ως αγαθό πρώτο και συγγενικό προς την φύση μας και χάρη σ' αυτήν πρέπει να αποφασίσουμε κάθε επιλογή ή αποφυγή» Επίκουρος

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΠΟΡΕΙΑ:

Συνεχίζουμε προσπαθώντας να δείξουμε στον θεραπεύομενο τον δρόμο της συνειδητοποίησης. Πρέπει να συνειδητοποιήσει τι γίνεται για να μείνει στην αλλαγή που επιτυγχάνεται μέσω της θεραπευτικής διαδικασίας. «Η ανθρώπινη φύση πρέπει να πείθεται, όχι να αναγκάζεται»

Επίκουρος

«Μπορεί κάποιος να αδυνατεί να βλέπει τα πράγματα όπως είναι για την κατανόηση των οποίων θα φαινόταν ότι δεν είναι περισσότερο υπαίτια η γνώση αλλά η εμπειρία και η συνήθεια» Επίκουρος

Ο θεραπευτής δεν προσπαθεί να τον διδάξει αλλά να του το μεταδώσει σαν βίωμα

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μ'ΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ:

Ο στόχος είναι η ψυχικά κακοποιημένη να νιώθει αυθεντική με τον εαυτό της και τους γύρω της και πιο ήρεμη. Ο θεραπευτής την αντιμετωπίζει σαν μέρος ενός συστήματος και όχι σαν μονάδα. Σαν μέλος που αλληλεπιδρά στο περιβάλλον του. Δεν κρίνει τις αντιδράσεις των άλλων αλλά την δική του αντιμετώπιση στις καταστάσεις.

«λόγω των καλών ιδιοτήτων μας θα συμβάλλουμε στην αλλαγή του χαρακτήρα με την συζήτηση. Αλλά εάν μπορούμε με τις καλές, γιατί όχι και με τις κακές ιδιότητες; διότι όπως θα τους επηρεάσουμε λόγω της ευχαρίστησης με τις καλές, έτσι θα γίνει και με τις κακές, χάρη στην ενσυναίσθηση με την οποία οι φίλοι μας βοηθούν» Φιλόδημος

«Όσο και αν αποδεικνύουμε με επαγωγικό συλλογισμό ότι από την φιλία προκύπτουν ένα σωρό καλά, τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό όσο το να έχεις κάποιον να ανοίξεις την καρδιά σου και εκείνος να σ'ακούσει. Γιατί η φύση μας λαχταρά τα όσα συλλογάζεται» Φιλόδημος
«Πρέπει να βοηθούμε τους φίλους όχι θρηνώντας αλλά με πράξεις»
Επίκουρος

2^{ος} στόχος - η αταραξία

«Εκείνος που δεν είναι ταραγμένος δεν ενοχλεί τους άλλους, αλλά δεν ενοχλεί και τον εαυτό του» Επίκουρος

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Μ'ΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

Μείωση άγχους συναισθηματικών διαταραχών

«Είναι φυσιολογικό κάθε άνθρωπος να νιώσει κάποια δυσάρεστα συναισθήματα, τα δήγματα (δαγκωματιές) όταν συμβαίνει ένα γεγονός του αναστατώνει την ψυχή του. Το δήγμα είναι μια φυσιολογική αντίδραση της ψυχής, ένα αυθόρμητο πρωταρχικό συναίσθημα (θυμός, λύπη, στεναχώρια) το οποίο θα πρέπει ο άνθρωπος να επεξεργαστεί στη συνέχεια με την φρόνησή του ώστε να μην φουντώσει υπερβολικά και γίνει αυτοκαταστροφικό ή ετεροκαταστροφικό»

Επίκουρος

Πως επιτυγχάνεται ο στόχος;;

1.Μείωση άγχους συναισθηματικών διαταραχών

- Ερέθισμα - ΦΡΟΝΗΣΗ - Αντίδραση (χτύπημα - - - ??)

2.Εκπαίδευση και αντιμετώπιση κάθε μορφής συναισθηματικών προβλημάτων

- Ανάγκες / Επιθυμίες
- Συναισθήματα
- Ηδονή



Η βιολογία της ψυχολογίας

ΑΝΑΓΚΕΣ / ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ❖ Φυσικά και αναγκαία
- ❖ Φυσικά και μη αναγκαία
- ❖ Μη φυσικά και μη αναγκαία

ΦΡΟΝΗΣΗ

Εγκέφαλος
ερπετών

Εγκέφαλος
θηλαστικών

Εγκέφαλος
Πρωτεύοντων





Οι επιθυμίες προέρχονται από ερεθίσματα του εγκεφάλου των ερπετών. Τα συναισθήματα προέρχονται από τον εγκέφαλο των θηλαστικών και η Ευδαιμονία - σύμφωνα με την Επικούρεια φιλοσοφία - θα επέλθει όταν στις επιθυμίες και στα συναισθήματα θα παρέμβει μέσω της φρόνησης ο εγκέφαλος των πρωτευόντων



**«Νίκησε ολοσχερώς την Ηλιετή που έχει
συγκεντρώσει τον ηθός σου,
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΗ
σου και ποτέ μην επιτρεπεις όλες τις
υποθέσεις στην γλώσσα και στο νου
σου. Μπορούμε να ελέγχουμε το μέρος
που βρίσκεται ο συναισθηματικός μας
κόσμος (το θυμικό μας).**

**Το σημαντικότερο
συστατικό της ευτυχίας
είναι η διάθεση, της
οποίας κυρίαρχοι
είμαστε ΕΜΕΙΣ!»
Επίκουρος**

**Νευροβιολογική βάση
επιθυμίας * ηδονής / φόβου *
ταραχής**

**Γιατί μιλάμε για γυναικεία ψυχική
κακοποίηση;;**

**DHEA
SERT**

Έκκριση
σεροτονίνης

Χαρά



**Ο φόβος και η ταραχή κατά την
Επίκουρο είναι η πηγή όλων των
δεινών και των ανασταλτικών
παραγόντων που κρατούν τον
άνθρωπο μακριά από την επίτευξη
του στόχου της ζωής του που δεν
είναι άλλος παρά
καταστηματική ηδονή
που προσφέρει την
Ευδαιμονία στον
άνθρωπο.**

Άνθρωποι με χαμηλά επίπεδα ντοπαμίνης
είναι ευάλωτοι, συναισθηματικοί, αδυνατούν να διαχειριστούν καταστάσεις, αποφυγή λύσεων ----- σε έναν δικό του πλασματικό κόσμο, απομόνωση που πρέπει να υπομείνει τη θλίψη

Άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης:
Είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι, έχουν κίνητρα, επιθυμία βελτίωσης της γνωστικής του λειτουργίας, κάνουν θετικές σκέψεις, είναι απαλλαγμένοι από φόβο ή ταραχή, έχουν καλύτερο κριτήριο αξιολόγησης των καταστάσεων, λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις, βιώνουν την απόλαυση

Συμβουλές Ψυχοθεραπείας

- ✓ Διαλογισμός
- ✓ Βόλτα στη Φύση
- ✓ Στοχοθεσία
- ✓ Φιλικό περιβάλλον
- ✓ Αρωματοθεραπεία
- ✓ Μουσική
- ✓ Ενισχυτική διατροφή

Αύξηση ντοπαμίνης,
σωστή λειτουργία
σεροτονίνης, αύξηση
DHEA, ισορροπημένη
έκκριση SERT

- ✓ Διαλογισμός
- ✓ Φωτοθεραπεία
- ✓ Στοχοθεσία
- ✓ Φιλικό περιβάλλον
- ✓ Αρωματοθεραπεία
- ✓ Μουσική
- ✓ Σωστή διατροφή

Τι έκαναν στον Κήπο;;

- ✓ Φιλοσοφούσαν
- ✓ Σε ανοιχτό χώρο
- ✓ Έθεταν στόχους κατάκτησης
- ✓ Τόσο οι καθηγεμόνες όσο και οι μαθητές ήταν φίλοι
- ✓ Ανάμεσα σε ευωδιά λουλουδιών
- ✓ Στο άκουσμα κελαηδισμών
- ✓ Σίγουρα έτρωγαν ξηρά σύκα και καρπούς



Το μεγαλύτερο ποσοστό γυναικών που κακοποιούνται ψυχικά στρέφονται στην ομαδική θεραπεία και όχι στην ατομική (87%).

Τι γίνεται στις ομάδες ψυχοθεραπείας;;



Ο Επίκουρος εκτός από ότι ήταν ο πρώτος Έλληνας Διαφωτιστής, ήταν καινοτόμος και επαναστατικός τολμών να πω για την εποχή του. Σε μια ελληνιστική εποχή που η γυναίκα είχε την κατώτερη θέση, ο σοφός Έλληνας φιλόσοφος Επίκουρος δέχονταν στον Κήπο γυναίκες ανεξαρτήτως οικονομικοκοινωνικού διαχωρισμού.

Αξιοσημείωτο είναι εδώ να αναφέρω μια στατιστική έρευνα της Γενικής Γραμματείας Ισότητας που αναφέρει πως το 56% των γυναικών έχουν υποστεί ψυχική κακοποίηση, το 23% σωματική βία αλλά και ψυχική. Το συνταρακτικό είναι πως από το ποσοστό που έχει βιώσει και σωματική και ψυχική το 97% είπε ότι θα προτιμούσε την σωματική έναντι της ψυχικής.

«Ο Επίκουρος θεωρεί χειρότερους τους ψυχικούς πόνους. Επειδή η σάρκα υποφέρει μόνο στο παρόν (προσωρινά) ενώ η ψυχή και στο παρελθόν και στο παρόν και στο μέλλον. Για αυτό και οι ηδονές της ψυχής είναι μεγαλύτερες» Διογένης Λαέρτιος

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ

ΗΘΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ
ΧΑΙΡΕΤΡΑΤΗΣ
ΑΘΗΝΑΙΟΣ ΤΩΝ
ΔΙΩΝΩΝ ΓΑΡΓΗΤΤΙΟΣ



ΚΗΠΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ



ΦΙΛΟΙ
ΕΠΙΚΟΥΡΕΙΑΞ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΞ

*Σας ευχαριστώ
Πολύ!*