

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Το χρονόμετρο των συναισθημάτων

Λύπη, ζήλια, ντροπή. Μάθετε πόσο διαρκούν κατά μέσο όρο τα συναισθήματά σας, σύμφωνα με βελγική έρευνα.

Βέλγοι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η στεναχώρια διαρκεί έως και 240 φορές περισσότερο από τα άλλα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων της ντροπής, της έκπληξης, του εκνευρισμού και της βαρεμάρας.

Οι ερευνητές του βελγικού Πανεπιστημίου Leuven ζήτησαν από 233 φοιτητές να ανασύρουν από τη μνήμη τους γεγονότα που συνέβησαν και πυροδότησαν διάφορα συναισθήματα και να υπολογίσουν πόσο διήρκεσαν.

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Motivation and Emotion η λύπη διήρκεσε κατά μέσο όρο 120 ώρες, ενώ η αηδία και η ντροπή υποχωρούσαν σε 30 λεπτά.

Η διάρκεια των συναισθημάτων που υπολογίστηκαν ήταν: για το μίσος και την εχθρότητα 60 ώρες, για τη [χαρά](#) 35, για την [ζήλια](#) 15 ώρες, την ανακούφιση 8, τον ενθουσιασμό 6 ώρες, την ενοχή 3,5 ώρες, την περηφάνια 2,6 και για τη βαρεμάρα 2 ώρες.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια των συναισθημάτων είναι το αναμύσημα και ο συλλογισμός γύρω από αυτά, αλλά και η σοβαρότητα των γεγονότων που τα προκαλούν.

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Λύπη, η βασίλισσα των συναισθημάτων

Σύμφωνα με νέα έρευνα η λύπη είναι ο κυρίαρχος των συναισθημάτων.

Νέα Βελγική έρευνα υποστηρίζει πως η λύπη, που είναι αποτέλεσμα τραυματικών εμπειριών στη ζωή του ατόμου διαρκεί περισσότερο από κάθε άλλο συναίσθημα. Ξεπερνά σε διάρκεια ακόμη και συναισθήματα που ο άνθρωπος θεωρεί ανυπέρβλητα, όπως είναι η ντροπή, η έκπληξη, ο θυμός ή και η βαρεμάρα. Η έρευνα έστρεψε το ενδιαφέρον αποκλειστικά στα συναισθήματα που διαρκούν περισσότερο από άλλα, συγκρίνοντας τη διάρκεια των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.

Η έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό ψυχολογίας "Motivation and Emotion", με επικεφαλείς τους Φιλίπ Βερντουάν και Σάσκια Λαβρίσεν από το Πανεπιστήμιο της Λουβέν, βασίστηκε σε 233 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που περιέγραψαν 27 συναισθήματα που ένοιωσαν στο παρελθόν, τα γεγονότα που οδήγησαν σε αυτά, όπως και τον τρόπο που τα αντιμετώπισαν.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το συναίσθημα με τη μεγαλύτερη διάρκεια και συχνότητα, ήταν αυτό της λύπης, κυρίως, γιατί προκαλείται από σοβαρές και δυσάρεστες αιτίες, όπως είναι ο θάνατος ή κάποιο ατύχημα. Ενώ, μεταξύ των συναισθημάτων που εμφανίζονται και έχουν μικρότερη διάρκεια, επομένως και μικρότερο αντίκτυπο στο άτομο είναι η ντροπή, ο φόβος, η βαρεμάρα, η έκπληξη, η ανακούφιση και άλλα. Ακόμη, η έρευνα έδειξε χαρακτηριστικά ότι η ενοχή διαρκεί περισσότερο από τη ντροπή και το άγχος περισσότερο από τον φόβο.

Όσον αφορά τη βαρεμάρα, που είναι ένα από τα συναισθήματα που νιώθουν πιο συχνά οι άνθρωποι και φαίνεται να έχει τη μεγαλύτερη διάρκεια, κατά τις εκτιμήσεις που κάνουν τα άτομα κατά τη διάρκεια του αισθήματος, στην πραγματικότητα διαρκεί πολύ λιγότερο από τον εκτιμώμενο χρόνο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές τα αισθήματα που έχουν μικρή διάρκεια σχετίζονται με γεγονότα που έχουν μικρή προσωπική σημασία. Παράλληλα, όσο μεγαλύτερη επίδραση έχει ένα γεγονός στο άτομο τόσο μεγαλύτερη θα είναι

και η διάρκεια του συγκεκριμένου συναισθήματος που προκλήθηκε από αυτό. Μάλιστα, αυτή η διάρκεια μπορεί να παραταθεί, καθώς οι άνθρωποι συνηθίζουν να σκέφτονται ξανά και ξανά το περιστατικό που τους προκάλεσε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Κατά τον Βερντουάν, το «κλειδί» για τη διάρκεια ενός οποιουδήποτε συναισθήματος, είναι το στοχαστικό «αναμάσημα» του συμβάντος και του αντίστοιχου συναισθήματος στο μυαλό κάποιου, πράγμα που ισχύει και για τα αρνητικά, αλλά και για τα θετικά συναισθήματα.



Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Τα παιδιά μαθαίνουν πολύπλοκα συναισθήματα στην ηλικία των 4
ετών

Νέα έρευνα αναφέρει ότι καθώς τα παιδιά φτάνουν στην ηλικία των 4 ετών είναι έτοιμα για συζητήσεις σχετικά με πολύπλοκα συναισθήματα.

Καθώς τα παιδιά φτάνουν στην ηλικία των 4 ετών είναι έτοιμα για συζητήσεις σχετικά με πολύπλοκα συναισθήματα, αναφέρει νέα έρευνα.

Οι γονείς μπορούν να τα βοηθήσουν να μάθουν και να εξερευνούν πιο πολύπλοκα συναισθήματα, όπως περηφάνια, αισιοδοξία ή απογοήτευση, αναφέρει έρευνα στο περιοδικό “Journal of Experimental Child Psychology.”

Μια ομάδα παιδιών προσχολικής ηλικίας συμμετείχε σε διαγωνισμό στον οποίο είχε ήδη αποφασιστεί ποιος θα νικούσε.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι όσοι νίκησαν, ακόμα και αν ήταν 2 ετών, είχαν περήφανη στάση σώματος.

Οι ψυχολόγοι που επέβλεπαν το διαγωνισμό ζήτησαν αργότερα από τα παιδιά να επιλέξουν από 4 φωτογραφίες, αυτή που περιέγραφε καλύτερα το πώς αισθάνονταν.

Τα παιδιά που έλαβαν μέρος στην έρευνα αναγνώρισαν την περηφάνια σε άλλους ανθρώπους, στην ηλικία των 4 ετών. Μπορούσαν να τη δουν και στον εαυτό τους, στην ηλικία των 5.

Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι τα παιδιά ετοιμάζονται για συζητήσεις σχετικά με πολύπλοκα συναισθήματα στην ηλικία των 4 ετών.

Ο ερευνητής Ross Flom, του Brigham Young University στις ΗΠΑ, δήλωσε ότι όταν οι γονείς μιλούν στα παιδιά τους για συναισθήματα, αυτά δείχνουν καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση καθώς μεγαλώνουν.

Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Συναισθηματική ασφάλεια – Attachment Parenting

Ίσως έχετε ακούσει τον όρο “attachment parenting”, που μεταφράζεται σε «[ανατροφή](#) συναισθηματικής προσκόλλησης». Δημιουργήθηκε από τον Αμερικανό παιδίατρο William Sears, με βάση τη θεωρία του παιδοψυχιάτρου John Bowlby για την προσκόλληση (Attachment Theory). Στο άρθρο αυτό θα προσπαθήσω να συνενώσω τις δύο αυτές συγγενικές προσεγγίσεις.

Ο Bowlby εξήγησε ότι για να μπορούν τα παιδιά να αναπτυχθούν με συναισθηματική [ασφάλεια](#) και να έχουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, θα πρέπει από τη βρεφική τους ηλικία να δημιουργήσουν μέσω ασφαλούς προσκόλλησης προς τους [γονείς](#) τους, τη λεγόμενη «ασφαλή συναισθηματική βάση», η οποία δημιουργείται ουσιαστικά τα πρώτα δύο χρόνια ζωής. Αυτό σημαίνει οι γονείς να μεγαλώνουν τα παιδιά τους με τέτοιο τρόπο, ώστε αυτά να αισθάνονται ότι οι ανάγκες τους είναι σημαντικές, ικανοποιούνται εύστοχα και σταθερά, σε ένα προβλέψιμο περιβάλλον, όπου οι άνθρωποι είναι αξιόπιστοι. Αυτή η ασφαλής βάση των πρωταρχικών δεσμών ενός μωρού, χρησιμοποιείται ασυνείδητα και κατά προέκταση στις σχέσεις του με τους υπόλοιπους ανθρώπους. Έτσι, το παιδί και αργότερα ο ενήλικας μπορεί να δημιουργεί αμοιβαίες σχέσεις εμπιστοσύνης, φροντίδας, κατανόησης, αλληλο-υποστήριξης και [επικοινωνίας](#). Αντίθετα, όταν οι πρωταρχικές σχέσεις δεν καλλιεργούν αυτή την ασφαλή βάση, ο άνθρωπος καταλήγει να βιώνει διάφορες συναισθηματικές ανασφάλειες στις σχέσεις του με τους άλλους, αλλά και με τον εαυτό του, όπως προβλήματα [αυτοεκτίμησης](#), [άγχους](#), [κατάθλιψης](#), διατροφικών διαταραχών και άλλα.

Ο Sears περιγράφει συγκεκριμένους τρόπους φροντίδας των βρεφών και νηπίων, οι οποίοι έχουν αποδειχθεί μέσα από τη δική του πολυετή πείρα αλλά και δεκάδες τουλάχιστο επιστημονικές έρευνες, ως η καταλληλότερη προσέγγιση για ήρεμα μωρά και ήρεμους γονείς, με στενές σχέσεις, όπου επικρατεί η κατανόηση και η επικοινωνία, αντί για αποξένωση και ένταση. Οι θέσεις αυτές έρχονται σε απόλυτη αντίθεση με διάφορες τρέχουσες αντιλήψεις, οι οποίες προωθούνται από ειδικούς και μη, χωρίς να διερευνάται η επιστημονική τους ορθότητα και ανταναικλούν ουσιαστικά μια ιδεολογική μόδα. Ιδεολογική μόδα είναι η τάση να εφαρμόζουμε συνήθειες και απόψεις που θεωρούμε σωστές, χωρίς απόδειξη. Είναι λυπηρό ότι ακόμα και σε ένα τόσο σοβαρό θέμα όσο η ανατροφή των παιδιών, οι νέοι γονείς βομβαρδίζονται συνήθως με πολλές λανθασμένες συμβουλές από συγγενείς και «ειδικούς



στη φροντίδα των παιδιών» που δίνονται με προχειρότητα, για την «ευκολία των [γονιών](#)», αλλά που συχνά βλάπτουν την [ανάπτυξη](#) των παιδιών.

Η σημερινή δυτική κουλτούρα λοιπόν προωθεί ευρέως το μη (επαρκή) [θηλασμό](#), τη συστηματική χρήση των [μπιμπερό](#), της [πιπίλας](#), του [αποστειρωτή](#), του βρεφικού καροτσιού, της βρεφικής κούνιας και των συσκευών παρακολούθησης του μωρού ως απολύτως απαραίτητων αξεσουάρ για το μεγάλωμα ενός παιδιού. Ανάλογα με την ηλικία, υπάρχουν τα “must” [παιχνίδια](#) και άλλα «απαραίτητα» αντικείμενα. Όλα αυτά έχουν ένα μεγάλο κοινό: είναι πολυέξοδα, αντανακλώνοντας τον μέχρι πρότινος υπερκαταναλωτισμό μας ως κοινωνία, τον οποίο τώρα με την οικονομική κρίση καλούμαστε να αναθεωρήσουμε. Πέραν όμως του κόστους, προκύπτει και το ερώτημα αν είναι πραγματικά τόσο απαραίτητα, ή αποτέλεσμα του μάρκετινγκ των εταιριών που μας έχουν πείσει για την αναγκαιότητα των πολυέξοδων και ενίοτε βλαβερών προϊόντων τους. Και λέω βλαβερών, γιατί υπάρχουν δεκάδες έρευνες που αποδεικνύουν ότι η χρήση της φόρμουλας, των μπιμπερό και της πιπίλας κάνει τα παιδιά πιο ευάλωτα σε [ωτίτιδες](#) και άλλες [λοιμώξεις](#), καθώς και σε ορθοδοντικά και προβλήματα της γνάθου, ενώ η υπερβολική χρήση της πιπίλας συνδέεται και με καθυστέρηση στην [ομιλία](#).

Τα μωρά που τρέφονται με χημικό γάλα αρρωστούν συχνότερα και πιο σοβαρά από τα βρέφη που θηλάζουν, παθαίνουν συχνότερα [αλλεργίες](#), [έκζεμα](#), [άσθμα](#), [διαβήτη](#) και καρκίνο, ενώ κινδυνεύουν ακόμα και ως ενήλικες περισσότερο από [παχυσαρκία](#). Σε κάποιες χώρες, χιλιάδες βρέφη πεθαίνουν επειδή δε θηλάζουν. Όλα αυτά αγνοούνται ή και ελαχιστοποιούνται από ειδικούς και μη, με αποτέλεσμα να παραπληροφορούνται εκατομμύρια μητέρες στο δυτικό κόσμο. Η Κύπρος και η Ελλάδα συγκαταλέγονται ανάμεσα στις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά μητρικού θηλασμού, όπου μόνο 1% θηλάζει αποκλειστικά για 6 μήνες, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας και της UNICEF, που είναι «αποκλειστικός μητρικός [θηλασμός](#) για έξι μήνες και συνέχιση του για 2 χρόνια ή και περισσότερο»

Επιπρόσθετα με τις «ακριβές» συμβουλές της ιδεολογικής μας μόδας, υπάρχουν και οι εξής, που έχουν «κοινωνικο-εκπαιδευτικό» χαρακτήρα: τα παιδιά να κοιμούνται μόνα τους από την αρχή και να τα αφήνουμε να κλαίνε μέχρι να μάθουν, να μην τα κρατούμε πολύ ή να ανταποκρινόμαστε άμεσα στο [κλάμα](#) τους για να μην κακομάθουν, να τρώνε με πρόγραμμα και για συγκεκριμένη διάρκεια και άλλα πολλά. Η διατροφή με πρόγραμμα (ακόμα και στη φόρμουλα) είναι λανθασμένη, αφού τα μωρά έχουν μικρό στομάχι που αδειάζει εύκολα και χρειάζονται συχνά και μικρά γεύματα (οδηγίες και των διαιτολόγων που δυσκολευόμαστε οι περισσότεροι να ακολουθήσουμε αφού μάθαμε διαφορετικά). Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι τα μωρά που αφήνονται να κλαίνε συχνά και πολύ (για διάφορους λόγους) αποκτούν





αυξημένα επίπεδα κορτιζόνης στο αίμα τους (ορμόνη του στρες), κάτι που τα κάνει επιρρεπή σε χρόνια στρες και κατάθλιψη, ενώ βλάπτουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και αποκτούν συχνότερα χρόνιες [διαταραχές ύπνου](#), [τροφής](#), [συμπεριφοράς](#) και άλλα προβλήματα.

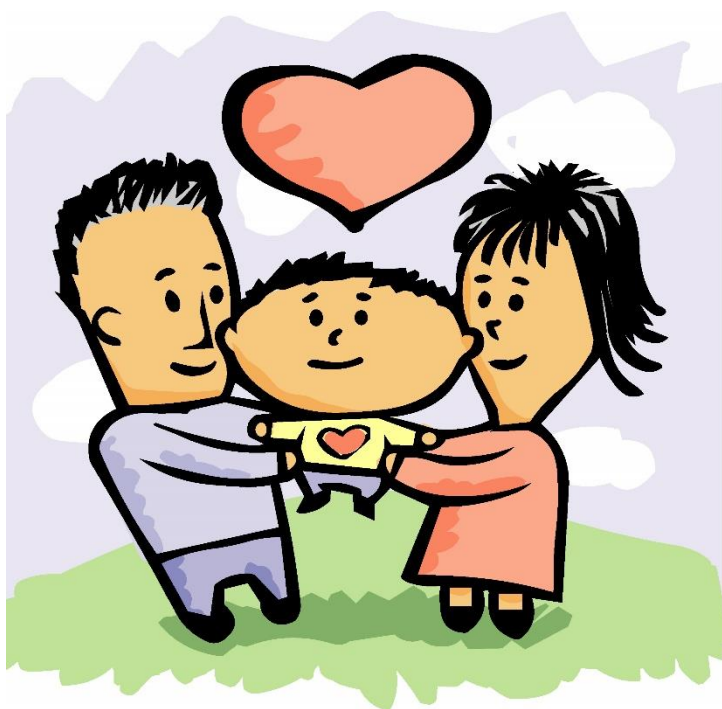
Το attachment parenting λοιπόν αντιτίθεται σε όλα αυτά και υποστηρίζεται από πολλές έρευνες. Πέραν των βιολογικών παραγόντων του θηλασμού, αποδεικνύεται ότι οι μητέρες που θηλάζουν περνούν σπανιότερα και λιγότερο έντονα επιλόχειο κατάθλιψη, συνδέονται ευκολότερα συναισθηματικά με τα παιδιά τους και έχουν πιο ήρεμα και ευτυχισμένα μωρά. Απαραίτητες όμως θεωρούνται και οι υπόλοιπες συνθήκες: στενή και συχνή σωματική επαφή του παιδιού με τους γονείς – μέσω κρατήματος στην αγκαλιά, σε μάρσιπο ή sling (ανάλογα με τις συνθήκες που βολεύουν κάθε [γονιό](#)), ο κοινός ύπνος ή τουλάχιστο στο ίδιο δωμάτιο για τα πρώτα 2 χρόνια και η όσο το δυνατό άμεση επαφή του μωρού με τη [μητέρα](#) μετά τη γέννηση. Συστήνεται να τοποθετείται το παιδί πάνω στη μητέρα αμέσως μετά τη γέννηση για να δημιουργηθεί η πρωταρχική σύνδεση, αλλά και μετέπειτα το μωρό να μένει στο δωμάτιο της μαμάς και όχι στο θάλαμο νεογνών, όπου βιώνει έντονα την ξαφνική αποκοπή από τη μητέρα του. Τέλος, πιστεύουμε ότι τα παιδιά κλαίνει για να επικοινωνήσουν, επειδή χρειάζονται κάτι, το οποίο χρειάζεται κατανόηση και ανταπόκριση και όχι επειδή «θέλουν να μας εκνευρίσουν» ή επειδή «είναι κακομαθημένα». Τα παιδιά χρειάζονται από τους φροντιστές τους προσοχή, ευαισθησία στο χειρισμό, σεβασμό στα συναισθήματα και τις ανάγκες τους και κατανόηση. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται ένας «ψυχικός συντονισμός» γονιού – παιδιού, μέσα από τον οποίο κτίζονται η επικοινωνία και οι υγιείς σχέσεις.

Η προσέγγιση αυτή είναι πιο δύσκολη και απαιτητική στην αρχή, αφού η μητέρα επιφορτίζεται το μεγαλύτερο μέρος της ανατροφής με συχνούς θηλασμούς και το μωρό να χρειάζεται σχεδόν συνεχή επαφή μαζί της, μέρα και νύχτα. Γι' αυτό και χρειάζεται πολλή στήριξη αλλά και συμμετοχή στη φροντίδα του παιδιού, ώστε η μητέρα να μπορεί να αποφορτίζεται.

Κανείς δε μπορεί να μεγαλώσει σωστά ένα παιδί μόνος του! Με την πάροδο του χρόνου όμως, τα παιδιά που μεγαλώνουν με την ανατροφή προσκόλλησης γίνονται πολύ πιο εύκολα στην ανατροφή τους, αφού υπάρχει καλή επικοινωνία με τους γονείς, εμπιστοσύνη, ηρεμία και γρηγορότερη αυτονόμηση. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με αυτό τον τρόπο έχουν συνήθως καλύτερη υγεία, κλαίνει λιγότερο, χαμογελούν περισσότερο, είναι πιο εκδηλωτικά, ήρεμα και ευτυχισμένα, ενώ, ακολουθώντας το παράδειγμα των γονιών τους, έχουν περισσότερη κατανόηση για τους άλλους ανθρώπους. Επίσης, έρευνες δείχνουν ότι γίνονται πιο έξυπνα, αφού οι στενές ανθρώπινες σχέσεις και όχι τα αντικείμενα, κάνουν τα μωρά πιο έξυπνα.



Είναι σημαντικό βέβαια να έχουμε υπόψη μας ότι το να εφαρμόζει μόνο κάποιος τις οδηγίες του Attachment Parenting, χωρίς την ανάλογη ψυχική προσέγγιση δεν εγγυάται από μόνο του επιτυχή ανατροφή, αλλά την υποβοηθά σημαντικά. Επίσης, ποτέ δεν είναι αργά για γονείς που έχουν ακολουθήσει μέχρι τώρα λάθος οδηγίες, μπορούν με σωστή εκπαίδευση και συμβουλευτική από ειδικό να επουλώσουν πληγές και να κτίσουν μια σχέση με τα παιδιά τους σε καινούριες, πιο υγιείς βάσεις, καλλιεργώντας τους τη συναισθηματική ασφάλεια που όλοι τόσο πολύ χρειαζόμαστε.



Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Πώς «γράφουν» στο σώμα τα συναισθήματά μας.

Χρησιμοποιούμε συχνά εκφράσεις του τύπου «Έγινα σαν το παντζάρι», «Μου κόπηκαν τα πόδια», «Νιώθω φτερούγισμα στο στομάχι», «Έχω ένα βάρος στο στήθος», «Αρρώστησα από έρωτα», προκειμένου να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας. Άραγε το σώμα μας βιώνει ακριβώς αυτό που περιγράφουμε με λόγια; Με τη βοήθεια των ειδικών, επιχειρήσαμε να βρούμε με ποιον τρόπο αποτυπώνονται στο σώμα τα συναισθήματά μας και σας παρουσιάζουμε τι ανακαλύψαμε.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι η συναισθηματική μας κατάσταση δεν αφήνει ανεπηρέαστο το σώμα μας, αφού ενεργοποιεί το καρδιαγγειακό, το μυοσκελετικό και το νευροενδοκρινικό σύστημα του οργανισμού μας. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου Aalto στη Φινλανδία, θέλοντας να κάνουν ένα βήμα παρακάτω, αποτύπωσαν τα μέρη του σώματος που ενεργοποιούν ορισμένα συναισθήματα (ευτυχία, έρωτας, υπερηφάνεια, θυμός, φόβος, άγχος, ντροπή, αηδία, περιφρόνηση, αιφνιδιασμός, ζήλια, λύπη, κατάθλιψη, αδιαφορία). Από τα ευρήματα, που δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση «Proceedings of the National Academies of Sciences», η πιο εντυπωσιακή διαπίστωση αφορούσε το γεγονός ότι τα συναισθήματά μας επιφέρουν μια σειρά από σωματικές αντιδράσεις που είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως καταγωγής και φύλου, και οι οποίες συνδέονται με την προσπάθεια μας για επιβίωση.

Ο χάρτης του σώματος

Ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στο σώμα μας.

1 Κεφάλι

Πανταχού παρόν στα περισσότερα συναισθήματα το κεφάλι. Σημαντικός είναι ο ρόλος των δακρύων και των μυϊκών συσπάσεων του προσώπου. Η υψηλότερη ενεργοποίηση παρατηρείται στα συναισθήματα χαράς, ενώ η χαμηλότερη στην αδιαφορία και την κατάθλιψη. Στην ντροπή συμμετέχουν ιδιαίτερα τα μάτια και στον θυμό τα μάγουλα.

2 Λαιμός

Με εξαίρεση την κατάθλιψη και την αδιαφορία, τα υπόλοιπα συναισθήματα αφήνουν έντονη γεύση στον λαιμό. Υψηλή δραστηριότητα παρατηρείται στα συναισθήματα της αηδίας και της αγάπης, όπου οι αισθήσεις της γεύσης και της οσμής παίζουν καθοριστικό ρόλο.

3 Στήθος

Αποτελεί μια περιοχή του σώματος που ενεργοποιείται -και μάλιστα έντονα- στα περισσότερα συναισθήματα. Αλλαγές στην αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό παρατηρούνται στον θυμό, την ευτυχία, το άγχος, την αγάπη και την ερηφάνια.

4 Στομάχι-κοιλιά

Τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, αηδία, άγχος, φόβος) δένουν κόμπο το στομάχι μας. Το αποτύπωμά τους, όμως, αφήνουν και τα καλά συναισθήματα, όπως ο έρωτας, που ως γνωστόν «... περνάει από το στομάχι».

5 Άνω άκρα

Τα κινητοποιεί πρωτίστως ο θυμός, δευτερευόντως η ευτυχία και ο έρωτας και ακολούθως σε αρκετά μικρότερο βαθμό ο φόβος, η αηδία και η περηφάνια. Η χαμηλότερη ενεργοποίηση παρατηρείται στη λύπη και την κατάθλιψη.

6 Κάτω άκρα

Συγκριτικά με τα υπόλοιπα μέρη του σώματος, ελάχιστα συναισθήματα φαίνεται πως μπορούν να επηρεάσουν τα κάτω άκρα. Η χαμηλότερη δραστηριότητα παρατηρείται στις περιπτώσεις της λύπης, του αιφνιδιασμού, του άγχους, της κατάθλιψης και της ντροπής.

7 Όλο το σώμα

Από όλα τα συναισθήματα μόνο η χαρά φαίνεται ότι ενεργοποιεί ολόκληρο το σώμα. Αντίθετα, μειωμένη δραστηριότητα παρατηρείται στην κατάθλιψη, όπου επικρατεί το γενικότερο αίσθημα κενού ή ανηδονίας.



Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Προνήπια και Νήπια

Υπό την επήρεια 13 συναισθημάτων

Θυμός

«Πιάστηκαν στα χέρια»

Το συναίσθημα της οργής γίνεται αισθητό στο πάνω μέρος του σώματος και κυρίως στην περιοχή του θώρακα και των χεριών. Με έναν αυτοματοποιημένο τρόπο ενεργοποιείται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, διέγερση που μας προετοιμάζει για καβγά και μάχη. Οι πνεύμονες διαστέλλονται και οι αναπνοές γίνονται περισσότερες και βαθύτερες, ώστε, αν χρειαστεί, να μπορέσουμε να εισπνεύσουμε επιπλέον οξυγόνο. Επίσης, η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα για να τροφοδοτήσει με περισσότερο αίμα τους μύς των άκρων και ειδικά των χεριών, που παρουσιάζουν υπερκινητικότητα για να μπορέσουν να αντιδράσουν.

Φόβος

«Μου κόπηκαν τα πόδια»

Μπροστά σε μια φοβερή απειλή, την οποία το άτομο διαπιστώνει ότι είναι ανήμπορο να αντιμετωπίσει, όπως για παράδειγμα υπό τον κίνδυνο επίθεσης ενός άγριου ζώου, εξάπλωσης φωτιάς ή πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος, το σώμα παίρνει μια παθητική στάση. Οι σφυγμοί και η θερμοκρασία του πέφτουν, οι αναπνοές αραιώνουν και γίνονται κοφτές, η κοιλιά σφίγγεται, τα πόδια παραλύουν και επιπλέον η ικανότητα αντίληψης μειώνεται. Με λίγα λόγια, μπλοκάρει το νευρικό μας σύστημα, ολόκληρο το σώμα παγώνει και γι' αυτό αδυνατούμε να αντιδράσουμε.

Αιφνιδιασμός

«Πήγε η καρδιά μου στην Κούλουρη»

Το ξάφνιασμα, δηλαδή ο τρόμος που διαρκεί ελάχιστα δευτερόλεπτα, προκαλεί έντονη αναστάτωση στην εγκεφαλική μας λειτουργία, καθώς και στην περιοχή του θώρακα. Εξαιτίας του αιφνιδιασμού που δέχεται το νευρικό και ορμονικό μας σύστημα, στιγμιαία παγώνουν τα αντανακλαστικά μας, ανεβαίνουν απότομα οι παλμοί της καρδιάς, ενώ παράλληλα εμφανίζεται ταχύπνοια.

Ντροπή

«Έγινε σαν παντζάρι»

Όταν ντρεπόμαστε ή βρισκόμαστε σε αμηχανία, το ορμονικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα κινητοποιούνται και συνδυαστικά με την έκκριση αδρεναλίνης προκαλείται αύξηση της ροής του αίματος. Το παράδοξο είναι ότι η κυκλοφορία του αίματος είναι εντονότερη στο πρόσωπο και ειδικότερα στα μάγουλα, τα αφτιά και τη μύτη. Στα σημεία αυτά ρέει περισσότερο αίμα και έτσι το πρόσωπό μας κοκκινίζει. Επιπλέον, οι κόρες των ματιών διαστέλλονται, ενώ επιταχύνεται η αναπνοή και ο καρδιακός παλμός.

Έρωτας

«Αρρώστησε από έρωτα»

Πρόκειται για ένα από τα ισχυρότερα συναισθήματα που μπορούμε να αισθανθούμε. Η ερωτική έλξη κινητοποιεί όλες τις αισθήσεις και με εξαίρεση τα πόδια -από τα γόνατα και κάτω- αποτυπώνεται σχεδόν σε ολόκληρο το σώμα. Τα χέρια είναι ένα από τα πιο ενεργά σημεία του σώματος, αφού κινητοποιούνται με την επαφή, το χάδι και την αγκαλιά. Ο οργανισμός αναγνωρίζει τον έρωτα ως μια κατάσταση στρες και αντιδρά ανάλογα: η καρδιά ανεβάζει παλμούς (εξού και η έκφραση «Η καρδιά μου χτυπά τρελά») και το αυτόνομο νευρικό σύστημα προκαλεί έκκριση επινεφρίνης, αντίδραση που διακόπτει ή επιβραδύνει διεργασίες, όπως αυτήν του πεπτικού συστήματος, ώστε ο οργανισμός να επικεντρωθεί στην κατάσταση άγχους. Επίσης, το ορμονικό σύστημα «χτυπά κόκκινο». Οι ορμόνες (ντοπαμίνη, σεροτονίνη, αδρεναλίνη, ωκυτοκίνη, σωματοτροπίνη, ενδορφίνες), που δρουν στον εγκέφαλο, δημιουργούν μια κατάσταση ευφορίας και σε ένα βαθμό επηρεάζουν και τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Τέλος, οι φερομόνες ασκούν επίδραση στην οσφρητική επικοινωνία, που κατέχει σπουδαίο ρόλο στην ερωτική έλξη.

Άγχος

«Νιώθω φτερούγισμα στο στομάχι»

Η ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος κινητοποιεί ουσιαστικά και το πεπτικό μας σύστημα, που θεωρείται ο δεύτερος εγκέφαλος του σώματος και είναι από τα συστήματα του οργανισμού που επηρεάζονται έντονα από τα συναισθήματά μας. Έτσι εξηγείται, άλλωστε, το γεγονός ότι σε καταστάσεις έντονου στρες μπορεί να έχουμε μικρές διάρροιες ή τάση για εμετό. Επίσης, η υπερδραστηριότητα του νευρικού συστήματος κάνει τα χέρια μας να ιδρώνουν, ενώ μπορεί να προκαλέσει και ανατριχίλα.

Λύπη

«Έχω ένα βάρος στο στήθος»

Όταν βιώνουμε μια κατάσταση έντονης στενοχώριας (π.χ. την απώλεια ενός αγαπημένου μας προσώπου, το τέλος μιας σχέσης, την απόλυση), νιώθουμε ένα σφίξιμο ή ένα βάρος στο στήθος. Στις περιπτώσεις αυτές κλείνουν οι βρόγχοι και η αναπνοή δυσχεραίνεται σε μεγάλο βαθμό, ώστε νιώθουμε την ανάγκη να παίρνουμε βαθιές και παρατεταμένες αναπνοές και συχνά να αναστενάζουμε. Επιπλέον, στο συναίσθημα της θλίψης παρατηρείται μια έντονη δραστηριότητα στο πρόσωπο και ειδικά στην περιοχή των ματιών. Αυτό συμβαίνει επειδή οι δυσάρεστες καταστάσεις μάς κάνουν υπερευαίσθητους και ευσυγκίνητους, με αποτέλεσμα συχνά να ξεσπάμε σε κλάματα.

Κατάθλιψη

«Έχει παγώσει το σώμα»

Η κατάθλιψη μπορεί να μας απομονώσει από κάθε είδους δραστηριότητα ή απόλαυση. Μειώνει τα επίπεδα της ενέργειάς μας σε τέτοιο βαθμό, που αρνούμαστε να συμμετέχουμε σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, για παράδειγμα να βγούμε από το σπίτι, να μιλήσουμε με άλλους ανθρώπους, ακόμη και να φάμε ή να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Το αίσθημα της αδιαφορίας για όσα συμβαίνουν στο περιβάλλον διαρκώς μεγαλώνει και οδηγεί το σώμα σε πλήρη ακινησία. Δεν είναι τυχαίο ότι όσοι υποφέρουν από κατάθλιψη καταλαμβάνονται από μια γενικότερη αίσθηση αδυναμίας, η οποία είναι εντονότερη στα άκρα.

Ευτυχία

«Πετάω στα σύννεφα»

Ο ευτυχισμένος άνθρωπος βρίσκεται σε διέγερση. Όλες οι αισθήσεις λειτουργούν στον υπερθετικό βαθμό, ενώ ο οργανισμός «πλημμυρίζει» από το αίσθημα της απόλυτης ικανοποίησης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό παίζει η έκκριση της ορμόνης σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Είναι η χημική ουσία που μας προκαλεί ευφορία, τονώνει την κίνηση του σώματος, επηρεάζει τη σεξουαλική μας διάθεση και συγχρόνως ενισχύει τις διανοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Με λίγα λόγια, δίνει φτερά στο σώμα και την ψυχή. Σε μελέτες έχει παρατηρηθεί ότι τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης συσχετίζονται με την εμφάνιση κατάθλιψης, επιθετικής συμπεριφοράς και ιδεοψυχαναγκαστικών διαταραχών.

Αδιαφορία

«Δεν μου καίγεται καρφί»

Η έλλειψη ενδιαφέροντος για οτιδήποτε συμβαίνει στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε κατά κάποιον τρόπο ναρκώνει τις αισθήσεις μας, περιορίζει την κινητικότητα του σώματος σε σημαντικό βαθμό και είναι φυσικό επακόλουθο να ελαχιστοποιεί την έκφραση των συναισθημάτων μας.

Ζήλια

«Έχει μάτι φθονερό»

Μαζί με τον έρωτα ανήκει στα πιο ισχυρά συναισθήματα που μπορούμε να νιώσουμε. Ακριβώς επειδή, όταν ζηλεύουμε, μας κυριεύει το αίσθημα του ανταγωνισμού και επικρατεί η θέληση της υπερίσχυσης, το σημείο του σώματος που δραστηριοποιείται περισσότερο είναι το κεφάλι. Η εγκεφαλική λειτουργία τονώνεται και οι αισθήσεις οξύνονται. Το κεφάλι κινείται με αγχωτικό ρυθμό, τα μάτια κοιτάζουν γρήγορα προς κάθε κατεύθυνση και τα αφτιά είναι «τεντωμένα», ώστε να μπορούμε να «αλιεύσουμε» πληροφορίες από το περιβάλλον.

Υπερηφάνεια

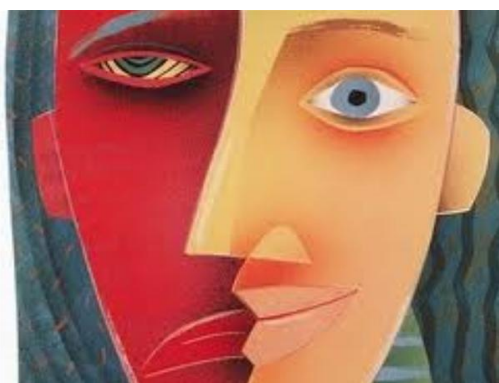
«Φουσκώνει σαν τον κόκορα»

Το σημείο του σώματος όπου αποτυπώνεται εντονότερα το συναίσθημα της υπερηφάνειας είναι ο θώρακας. Όταν θέλουμε να παινευτούμε, ορθώνουμε το ανάστημα, τραβάμε την κοιλιά προς τα μέσα και τους ώμους προς τα πίσω και σπρώχνουμε το στήθος μπροστά. Το κύριο χαρακτηριστικό είναι ότι παίρνουμε βαθιές ανάσες και φουσκώνουμε με αέρα το στήθος για να αυξήσουμε τον όγκο του σώματός μας και να δείξουμε ότι είμαστε σπουδαίοι.

Αηδία

«Ανακατεύεται το στομάχι μου»

Το αίσθημα της έντονης δυσαρέσκειας και αποστροφής ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα, αλλά και την περιοχή του λαιμού. Αυτό συμβαίνει γιατί αηδιάζουμε (ακόμα και νοερά) με κάτι δυσάρεστο που μυρίζουμε ή γεύομαστε. Η μύτη, η γλώσσα και ο φάρυγγας είναι τα πρώτα όργανα που ανιχνεύουν δυσάρεστες οσμές και γεύσεις, οι οποίες με τη σειρά τους κινητοποιούν το αντανακλαστικό της ναυτίας και του εμετού.





Πηγές:

<http://www.vita.gr/>

<http://news247.gr/>

“Journal of Experimental Child Psychology

<http://www.paidiatros.com/>

