

Θυμός: Σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM
ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

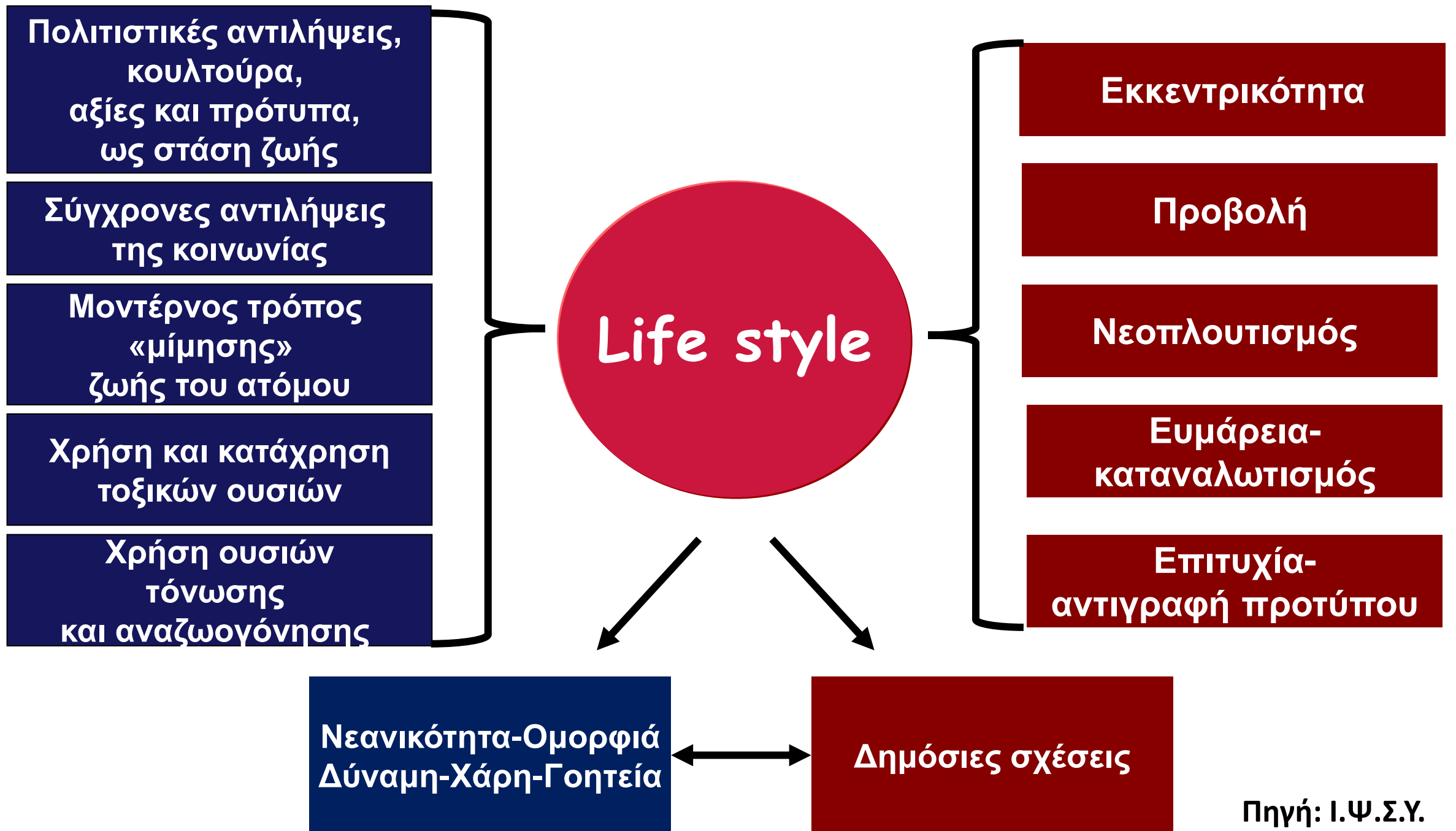


Δρ. Θάνος Ασκητής
Ινστιτούτο Ψυχικής
& Σεξουαλικής Υγείας

12 Νοεμβρίου 2024



Οριοθέτηση (compliance) + Πραγματιστική Αντίληψη (reality testing) = Προσδοκίες και στόχοι

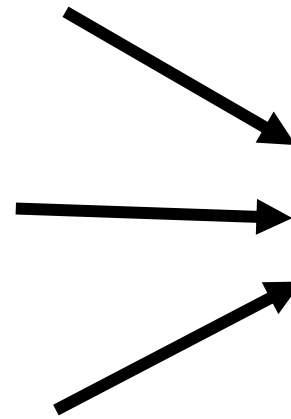


Γιατί είμαστε μια θυμωμένη κοινωνία;

Έλλειψη ενσυναίσθησης

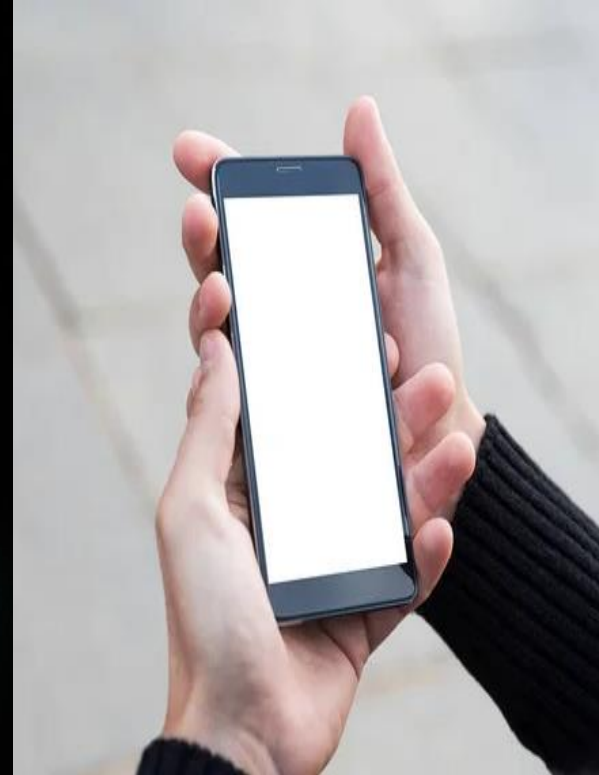
Μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Πνευματική φτώχεια



Δικαιωματισμός
&
Κυνισμός

Τα μέσα επικοινωνίας μας...





Τι είναι ο θυμός;

Το υποκειμενικό αίσθημα «της αδικίας»

**“Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο!
Αλλά, το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο,
στο σωστό βαθμό, στη σωστή στιγμή,
για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο,
αυτό ΔΕΝ είναι καθόλου εύκολο!”**

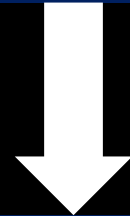
Αριστοτέλης, 384 - 322 π.Χ.



Ο θυμός ως φυσική και προσαρμοσμένη απάντηση στην απειλή

- Η έκφραση του θυμού ξεκινά στα βρέφη μέχρι το τέλος του πρώτου έτους της ζωής.

Ένστικτο επιβίωσης



Ο προστατευτικός ρόλος της αντίδρασης θυμού εξελίσσεται σταδιακά σε μια πιο σύνθετη συνέπεια αντίδρασης (complex response sequelae) που ενεργοποιείται από την αντίληψη μιας απειλής και είναι χρήσιμη για την αντίδραση μάχης-φυγής.



Turan, N. (2021). An investigation of the effects of an anger management psychoeducation programme on psychological resilience and affect of intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*.

Pachi, A. et al. (2023). Family support, anger and aggression in health workers during the first wave of the pandemic. *AIMS Public Health*.

Οι 3 κατηγορίες του θυμού μου

1. Εγωκεντρικός
(της εγωπάθειας)

2. Κοινωνικός
(προς το σύστημα)

3. Διαπροσωπικός
(της σχέσης)

**Αυτομομφικός-
Ετερομομφικός**

**Θετικά
παρεμβατικός**



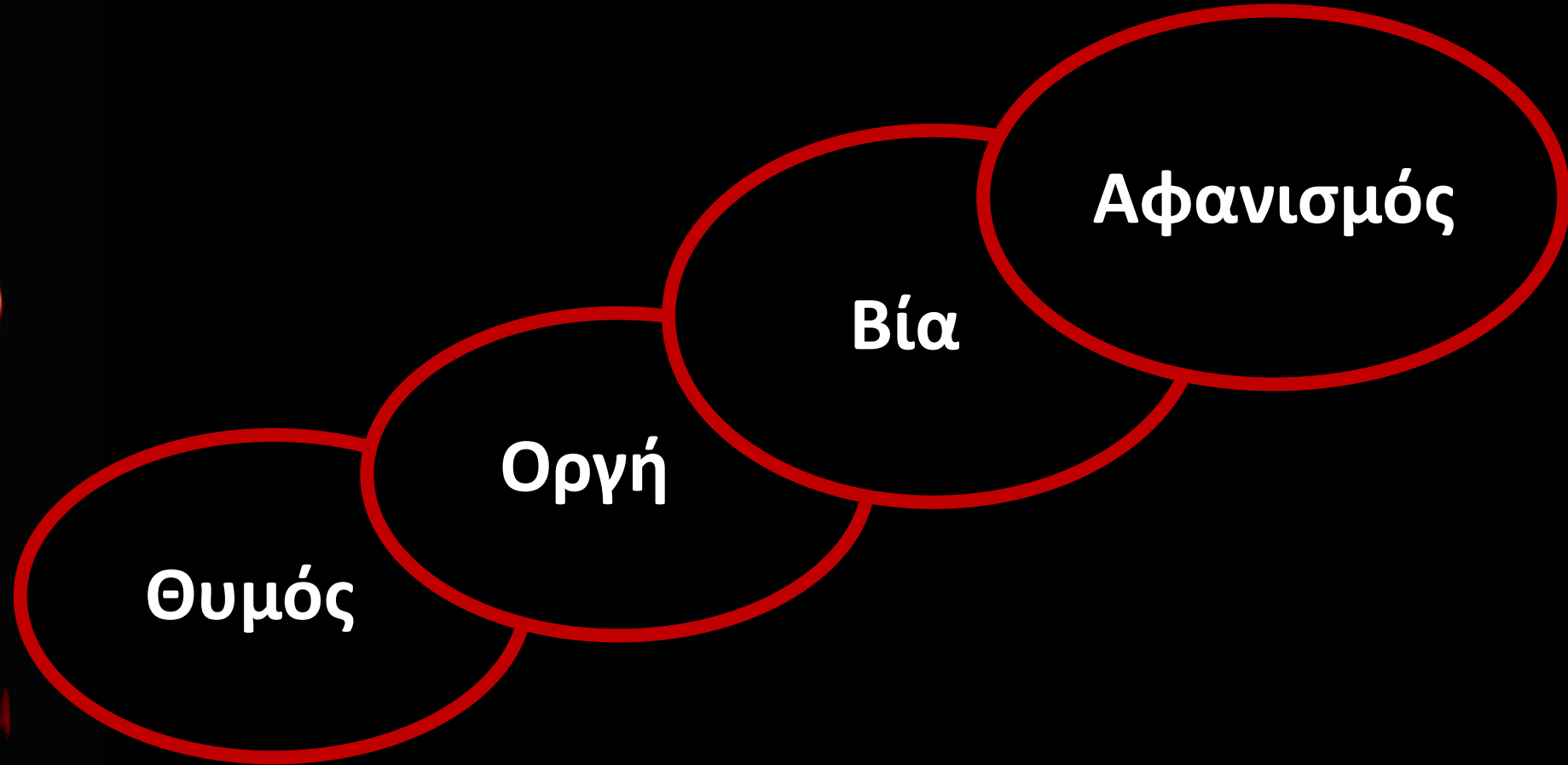
Ποιοι παράγοντες διαμορφώνουν έναν θυμώδη άνθρωπο;

- **Ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά ατόμου**
(γενετική προδιάθεση, αναπτυξιακοί δείκτες)
- **Βίαιο οικογενειακό περιβάλλον**
(παραμέληση, κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία)
- **Κοινωνικο-πολιτισμικό υπόβαθρο - συνθήκες ζωής**
κοινωνικές μεταβλητές, ΜΜΕ-διαδίκτυο, αξιακή αλλαγή (οικονομική κρίση, πανδημία, κλιματική μετάβαση, πόλεμοι)



Richard, Y. et al. (2023).
A systematic review of neural,
cognitive, and clinical studies of anger
and aggression. *Curr Psychol.*

Η υπέρβαση του θυμού καλλιεργεί τη βία



Γιατί η βία έχει αυξηθεί;

- **Καταναλωτική** - υλιστική κοινωνία
- **Παιδοκεντρική** κοινωνία - Όρια
- **Έλλειμμα** συναισθηματικής σύνδεσης με τον εαυτό μου και τους άλλους
- Η βία ως **εξοικείωση**: παρατήρηση - μίμηση - έκφραση



Έλλειψη
διαπραγμάτευσης

Τα 10 πρόσωπα του θυμού μέσα στη σχέση μας

1. Κακή επικοινωνία
2. Οικονομική ανασφάλεια
3. Ασυνεννοησία
4. Ζηλοτυπία
5. Αδιαφορία
6. Άρνηση
7. Επίκριση
8. Απόρριψη
9. Διαχείριση των παιδιών μας
10. Σεξουαλικό πρόβλημα



Η τοξική επιρροή στη βία

- Η ενδοοικογενειακή βία που σχετίζεται με το αλκοόλ είναι 2 φορές πιο πιθανό να περιλαμβάνει σωματική βία.
- Στις ΗΠΑ, το 40% της αναφερόμενης ενδοοικογενειακής βίας έχει τον παράγοντα αλκοόλ κατά τη διάρκεια της παράβασης.



Sontate, K. V. et al (2021). Alcohol, aggression, and violence: From public health to neuroscience. Frontiers in psychology.

Dx Wabash Co



JUNA MUSTAD

Ο θυμός...
μας οδηγεί στη σιωπή

Θάνος Ασκητής, 2024



Σας ευχαριστώ πολύ!!

Θάνος Ε. Ασκητής

