

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ Ή ΨΥΧΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- ❖ Ομάδα: *Psycho Team*
- ❖ Μαθητές: *Κατσαϊτης Νικόλαος, Κόρα Ιωάννα, Μιχαλοπούλου Ιωάννα, Σχοινοχωρίτη Αναστασία*
- ❖ Υπεύθυνη Καθηγήτρια: *κ. Γλέζου Κατερίνα*
- ❖ Σχολικό Έτος *2013-2014*

Α΄ Αρσάκειο Γενικό Λύκειο Ψυχικού
Ερευνητική εργασία

Το βέλος του χρόνου

Προσεγγίζοντας διεπιστημονικά την έννοια του χρόνου

Εισαγωγή

◉ Χρόνος ;

- Επιστήμονες
- Φιλόσοφοι

- Ο χρόνος ρέει προς τα εμπρός. Παρόν; Παρελθόν; Μέλλον;
- Πώς νιώθουμε το πέρασμα του χρόνου;
- Αποτύπωση ψυχολογίας της χρονικής στιγμής στη μνήμη

 Ψυχολογική
αίσθηση της
μνήμης

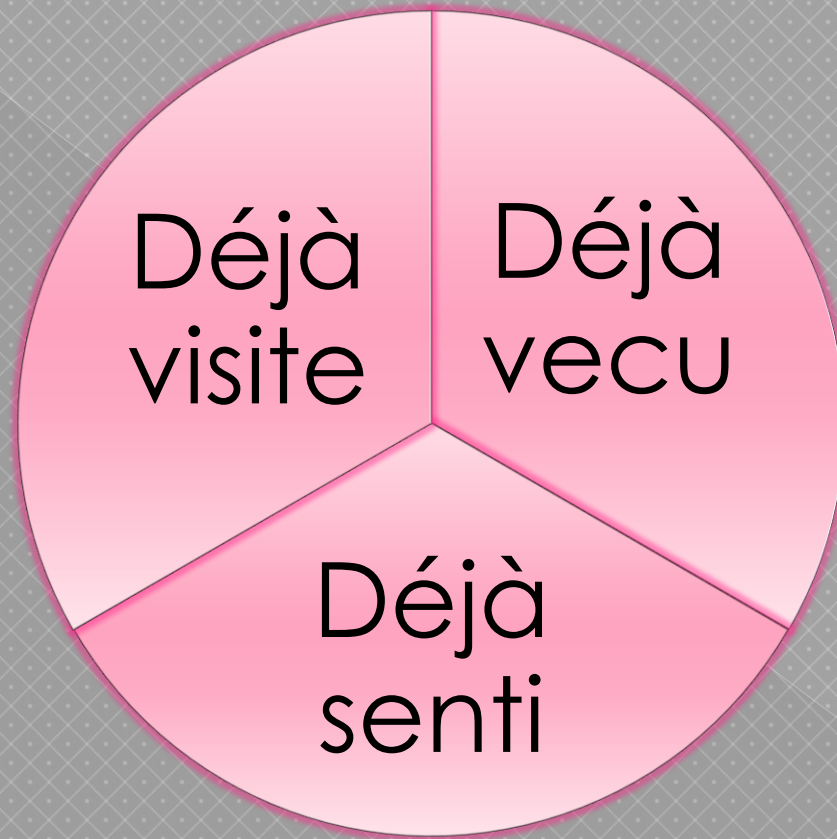
Déjà Vu

- ◉ Μυστηριώδες αίσθημα
- ◉ Αίσθηση πως έχουμε ξαναζήσει μια κατάσταση.
- ◉ Οικειότητα, παραδοξότητα
- ◉ Αποδίδεται σε όνειρο.
- ◉ Πολλοί το έχουν βιώσει.
- ◉ Ο Arthur Funkhouser ορίζει τρία είδη.



Ποια ;;;

Είδη Déjà Vu



Διαφορές:::

Déjà Vecu

- ◉ Είναι «Αυτό που έχω ξαναζήσει».
Λάθος η ταύτιση με Déjà vu
- ◉ Πολύ περισσότερο από απλά οπτικά ερεθίσματα
- ◉ Περισσότερη λεπτομέρεια και πληροφορίες
- ◉ Δεν είναι απλά ότι «αυτό το έχω ξαναδει», αλλά «αυτό το έχω ξαναζήσει».

Déjà Senti

- Ανθρώπινο συναίσθημα
- «Αυτό που έχω ξαναιώσει»
- Εμπεριέχει την υποψία πρόγνωσης.
- Συχνότερα: Επιληπτικοί ασθενείς

Déjà Visite

- Παράδοξη αίσθηση ότι γνωρίζουμε ένα μέρος που δεν έχουμε επισκεφτεί ποτέ.
- Εύκολη περιήγηση σε πόλεις (ανεξήγητο φαινόμενο)

Εξήγηση Φαινομένου

1. Ψυχολογική – Νευροφυσιολογική σκοπιά

Ανωμαλία μνήμης

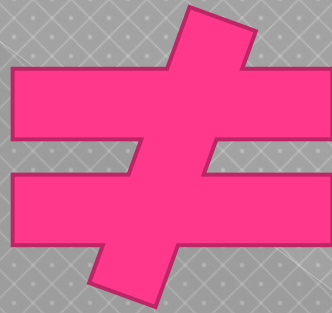


Σφάλμα Εγκεφάλου



Σημείο στον
ιππόκαμπο εγκεφάλου

2. Καθυστέρηση οπτικού νεύρου



Απορρίφθηκε! Οι τυφλοί έχουν ανάλογες εμπειρίες!

3. Συνδεδεμένο με διαταραχές:




Νευρολογική διαταραχή εγκεφάλου :
Ηλεκτρικά φορτία εγκεφάλου

Ψυχολογική αίσθηση του χρόνου σε σχέση με την ηλικία

- Πάροδος χρόνου  Κλονισμός ψυχικής ηρεμίας

«Το 70% γυναικών παρατηρούν αλλαγές στον εαυτό τους και οδηγούνται σε κατάθλιψη.»

«Όσοι πάσχουν από κατάθλιψη, ζουν 4-6 χρόνια λιγότερα.»

- ◉ Μέτρηση «τελομερών»: δείκτες βάσει των οποίων μετράται η γήρανση των κυττάρων.
- ◉ Όσο φθείρεται η πρωτεΐνη και όσο διαιρείται το κύτταρο που τα περιβάλλει, κονταίνουν, γίνονται πιο αδύναμα.
- ◉ Η ψυχολογική καταπόνηση  φθοροποιό επίδραση στο ανθρώπινο σώμα

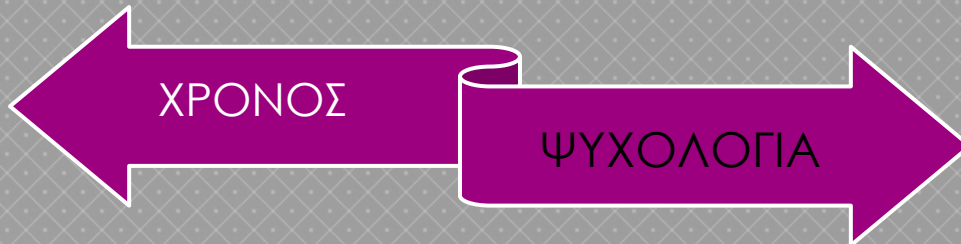
Ο χρόνος για τα παιδιά και τους γονείς

- Γονείς: βασικός φορέας κοινωνικοποίησης



Συμβουλές

- Εντάξτε τον κοινό σας χρόνο στην καθημερινή σας ρουτίνα.
- Περάστε ώρα μόνοι οι δυο σας.
- Δημιουργήστε «αόρατο» χρόνο.
- Αναθεωρήστε τις προτεραιότητές σας.





ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

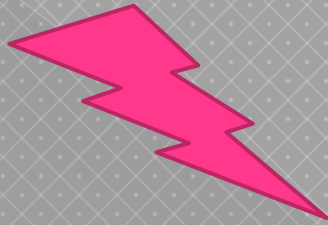
- Ο χρόνος :
- είναι δώρο
 - Είναι περιορισμένος
 - Είναι αναλώσιμος

ΟΦΕΛΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

Διαχείριση
άγχους και
ενέργειας

Ισορροπία σε
δουλειά,
προσωπική/
οικογενειακή
ζωή

Ευεξία,
προσαρμο
στικότητα
σε αλλαγές,
νέες
ευκαιρίες

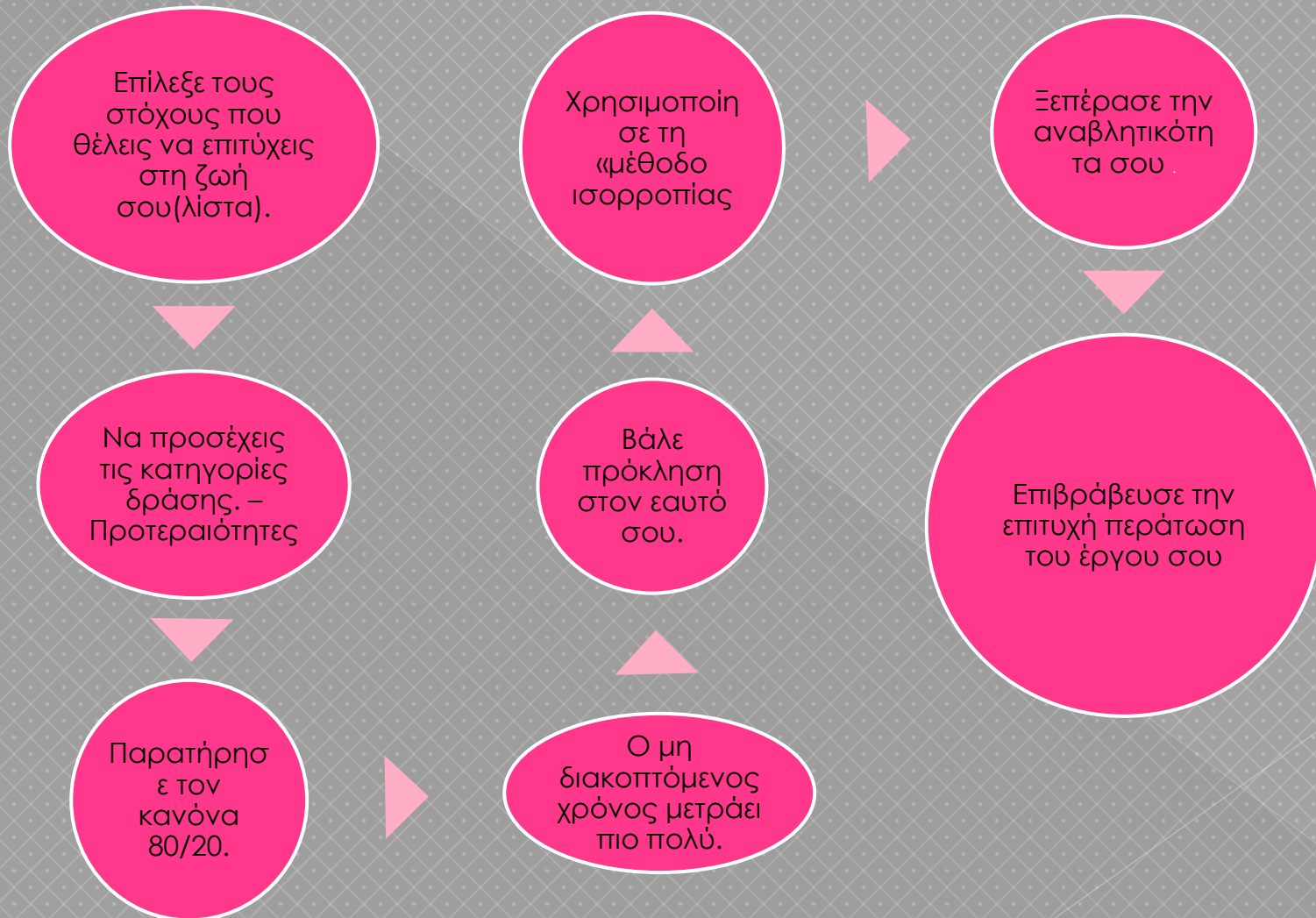


ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

- ✓ Αναβλητικότητα
- ✓ Πτώση Ψυχολογίας
- ✓ Χάνεις ψυχική και νοητική ηρεμία



Λύση;



Το κλειδί δεν είναι να βάζεις
προτεραιότητες στο πρόγραμμά
σου, αλλά να προγραμματίζεις
τις προτεραιότητές σου.



**KEEP IT IN
MIND ;)**

www.youtube.com/watch?v=zc8zCSQxBhM

Ευχαριστούμε για το
χρόνο σας!

