8

Ενότητα 8 – Το Διάγραμμα Διαρροής προς Ανάκτηση Ενέργειας. Το διάγραμμα αυτό προσφέρει μια εικόνα για τη σχέση μεταξύ τυπικών συναισθηματικών αντιδράσεων, της έντασής τους και του πως τα συναισθήματα αυτά μπορούν να επηρεάσουν τη φυσιολογία μας και το επίπεδο της ανθεκτικότητάς μας. Το διάγραμμα περιγράφει δύο συστήματα: Το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα και το Ορμονικό Σύστημα. Αυτά τα δύο συστήματα ρυθμίζουν το 90% των εσωτερικών λειτουργιών του σώματός. Εξερευνούμε την κίνησή μας στα τέσσερα πεδία του διαγράμματος με βάση τα συναισθήματα που βιώνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**Διάγραμμα Διαρροής και Ανάκτησης ενέργειας
Το διάγραμμα της μετάβασης**



**Χρόνος**: 30 δευτερόλεπτα

Αντικείμενο: Εισαγωγή στο Διάγραμμα Μετάβασης από Διαρροή σε Ανάκτηση

**Σημεία Κλειδιά:**

> Το Διάγραμμα Μετάβασης από Διαρροή σε Ανάκτηση είναι ένα ερευνητικά τεκμηριωμένο εργαλείο που βοηθά στην οπτική κατανόηση της σχέσης που υπάρχει μεταξύ των τυπικών συναισθηματικών αντιδράσεων, της έντασής τους και του πως αυτές οι αντιδράσεις επηρεάζουν την ενέργειά, την απόδοση, την επικοινωνία, την ανθεκτικότητα και την ικανότητα αυτορρύθμισης.

**Μετάβαση:** Τα συναισθήματα δεν είναι ‘καλά’ ή ‘κακά’ αλλά είναι οι κύριοι ρυθμιστές της φυσιολογίας μας. Η επόμενη άσκηση απεικονίζει πως τα διαφορετικά συναισθήματα –διαρροής ή ανάκτησης (ενέργειας)- επηρεάζουν δύο βασικά μας συστήματα.

**Άσκηση Μετάβασης από Διαρροή σε Ανάκτηση**



**Χρόνος:** 20 λεπτά για όλη την άσκηση

**Αντικείμενο:**

> Εντοπισμός δύο συστημάτων που επηρεάζονται από τα συναισθήματα μας: το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το ορμονικό σύστημα.

> Αναγνώριση των συναισθημάτων και της θέσης τους στο Διάγραμμα Μετάβασης από διαρροή σε Ανάκτηση.

> Ενεργοποίηση των συμμετεχόντων στην επίγνωση για τα συναισθήματα που αισθάνονται.

> Ανάπτυξη της κατανόηση ότι τα συναισθήματα διαρροής και τα συναισθήματα ανάκτησης έχουν διαφορετική επίδραση στη φυσιολογία μας.

**Σημεία Κλειδιά:**

> Δείξε τη διαφάνεια και μετά μαύρισε την οθόνη.

> Περιέγραψε στο κοινό το Διάγραμμα Μετάβασης από Διαρροή σε Ανάκτηση χρησιμοποιώντας ένα πίνακα. Σχεδίασε την κάθετη γραμμή καθώς εξηγείς το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ANΣ): η κάθετη γραμμή αντιπροσωπεύει το ΑΝΣ. (*Σημείωση: αν δεν έχεις πίνακα να γράφεις, μίλησε χρησιμοποιώντας την εικόνα στη διαφάνεια.*)

> Το ΑΝΣ έχει δύο κλάδους, το ένα επιταχύνει τις λειτουργίες (αυξάνει τον καρδιακό παλμό) –το συμπαθητικό- και το άλλο επιβραδύνει τις λειτουργίες (ελαττώνει τον καρδιακό παλμό) –το παρασυμπαθητικό-. (*Γράψε* ***συμπαθητικό-υψηλός καρδιακός παλμός*** *στην κορυφή της κάθετης γραμμής. Γράψε* ***παρασυμπαθητικό χαμηλός καρδιακός παλμός*** *στο κάτω μέρος. Κάτω από το ‘παρασυμπαθητικό’ γράψε ‘****χαλάρωση’***.) Το ΑΝΣ κυβερνά το 90% των εσωτερικών λειτουργιών του σώματος μας.

> *Ζωγράφισε μία οριζόντια γραμμή στη μέση καθώς εξηγείς*: Η οριζόντια γραμμή αντιπροσωπεύει ένα σημαντικό σύστημα του σώματος, το ορμονικό σύστημα, που ρυθμίζει πολλές ορμόνες και τη λειτουργία άλλων συστημάτων (όπως τα επινεφρίδια, ο θυροειδής αδένας, το πεπτικό κτλ). Οι ορμόνες είναι σημαντικές διότι μερικές από αυτές από τη στιγμή που θα παραχθούν, παραμένουν στο σώμα για ώρες και έχουν μια μακρού χρόνου επίδραση. Οι ορμόνες που επηρεάζονται από τα συναισθήματά μας είναι δύο: η κορτιζόλη και η DHEA(Δεϋδροεπιανδροστερόνη).

> (*Γράψε Κορτιζόλη στα αριστερά και εξήγησε:*) Η κορτιζόλη είναι γνωστή ως ‘η ορμόνη του στρες’. (*Γράψε DHEA στα δεξιά και εξήγησε:*) Η DHEA είναι γνωστή σαν ‘η ορμόνη της ζωτικότητας’, ‘της γονιμότητας’, ‘της αντιγήρανσης’. (*οι συμμετέχοντες χρειάζεται να καταλάβουν ότι η κορτιζόλη είναι μια ορμόνη που χρειαζόμαστε, αλλά όταν παράγουμε περισσότερη ή λιγότερη από όσο χρειαζόμαστε, αυτό έχει επιπτώσεις στην υγεία μας – δες τις παραπομπές στο τέλος του Οδηγού*.)

> Όλοι μας βιώνουμε μια ευρεία γκάμα συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Βρισκόμαστε σε όλα τα σημεία του Διαγράμματος. Είμαστε ανθρώπινα όντα και αυτό είναι φυσιολογικό.

> Η εστίαση μας σήμερα είναι να αναγνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα, που προσγειώνονται στο Διάγραμμα και να μάθουμε τεχνικές που μας βοηθούν να καλλιεργήσουμε περισσότερα ανανεωτικά συναισθήματα για να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητά μας και να φορτίσουμε την εσωτερική μας μπαταρία. (*Υπέδειξε ένα ή δύο παραδείγματα για κάθε τεταρτημόριο. Ξεκίνα από το πάνω αριστερό, κατέβα στο κάτω αριστερό, πέρνα δίπλα στο κάτω δεξιό και ολοκλήρωσε με το πάνω δεξιό*).

(Τώρα, δείξε το πάνω αριστερό τεταρτημόριο):

- Ερώτημα: Ποιο είναι ένα παράδειγμα ενός συναισθήματος διαρροής που αυξάνει το ρυθμό της καρδιάς;

(Τώρα ας κινηθούμε το κάτω αριστερά τεταρτημόριο):

- Ερώτημα: Ποιο θα μπορούσε να είναι ένα συναίσθημα διαρροής με το οποίο βιώνουμε χαμηλούς καρδιακούς παλμούς;

(Δείξε το κάτω δεξιά τεταρτημόριο):

- Ερώτημα: Ποιό είναι ένα παράδειγμα από ένα συναίσθημα ανανέωσης που συνοδεύεται από χαμηλούς καρδιακούς παλμούς;

(Δείξε το πάνω αριστερά τεταρτημόριο):

- Ερώτημα: Και ποιό θα μπορούσε να είναι ένα ανανεωτικό συναίσθημα που συνοδεύεται από υψηλό καρδιακό παλμό;

**Άσκηση**:

> Τώρα ζήτησε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τον Οδηγό Εργασίας και να συμπληρώσουν τα τεταρτημόρια με τα δικά τους συναισθήματα για 2-3 λεπτά.

- Ερώτημα: Ρωτήστε τον εαυτό σας τι συναισθήματα έχετε βιώσει την εβδομάδα που διανύσατε, ποια από αυτά ήταν συναισθήματα διαρροής (άδειασαν την εσωτερικής σας μπαταρία) και ποιά ήταν συναισθήματα ανάκτησης (φόρτισαν την εσωτερική σας μπαταρία). Έχετε ερωτήσεις;

**Αν χρειάζεται**, μοιραστείτε περισσότερα παραδείγματα που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να γεμίσουν το Διάγραμμά τους:

- Εκνευρισμός σε μια συνάντηση

- Θυμός σε μια επικοινωνία

- Λύπη επειδή ένας φίλος είναι άρρωστος

- Θλίψη επειδή δεν περνάτε αρκετό χρόνο με την οικογένεια

- Ηρεμία και ευγνωμοσύνη επειδή ολοκληρώθηκε ομαλά μία ημέρα

- Ανάταση επειδή ήρθαν κάποια καλά νέα

- Ενθουσιασμός μετά από μια όμορφη ημέρα σκι

(*δώσε στο κοινό 3-4 λεπτά να συμπληρώσουν το διάγραμμά τους*):

> Πες: Όλη η αριστερή πλευρά του διαγράμματος αντιπροσωπεύει τα συναισθήματα διαρροής –αδειάζουν την εσωτερική μας μπαταρία.

> Πες: Όλη η δεξιά πλευρά του διαγράμματος αντιπροσωπεύει τα συναισθήματα ανανέωσης –φορτίζουν την εσωτερική μας μπαταρία.

(*Όταν συμπληρωθεί το διάγραμμα:*)

> Ερώτημα – (4 ερωτήσεις:)

1. Ποια είναι τα συναισθήματα που νοιώθεις συχνά και γεμίζουν ενέργεια;

2. Ποια είναι τα συναισθήματα που νοιώθεις συχνά και σου αδειάζουν την ενέργεια;

3. Σε ποιο τεταρτημόριο ξοδεύετε το χρόνο σου τον περισσότερο χρόνο;

4. Που θα θέλατε να ξοδεύετε το χρόνος σας τον περισσότερο χρόνο;

> Ο στόχος είναι να ξοδεύουμε τον περισσότερο χρόνο στη δεξιά πλευρά από ότι στην αριστερή. Επειδή η ζωή εμπεριέχει τα πάντα δεν μπορούμε να το πετυχαίνουμε πάντα αυτό, αλλά όσο περισσότερο χρόνο βρισκόμαστε στη δεξιά πλευρά, φορτίζουμε την εσωτερική μας μπαταρία και κτίζουμε την ανθεκτικότητά μας.

**Μετάβαση**: Έχουμε ήδη μάθει δύο τεχνικές έξυπνης διαχείρισης ενέργειας και αυτορρύθμισης που συγχρονίζουν το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα: Αναπνοή Καρδιακής Εστίασης και Αναπνοή Εσωτερικής Ροής Ηρεμίας. Τώρα, ας προσθέσουμε άλλη μια τεχνική αυτορρύθμισης για περισσότερη συνοχή στη φυσιολογία μας και την ισορρόπηση των δύο ορμονών-κλειδιά που επηρεάζονται από τα συναισθήματά μας.