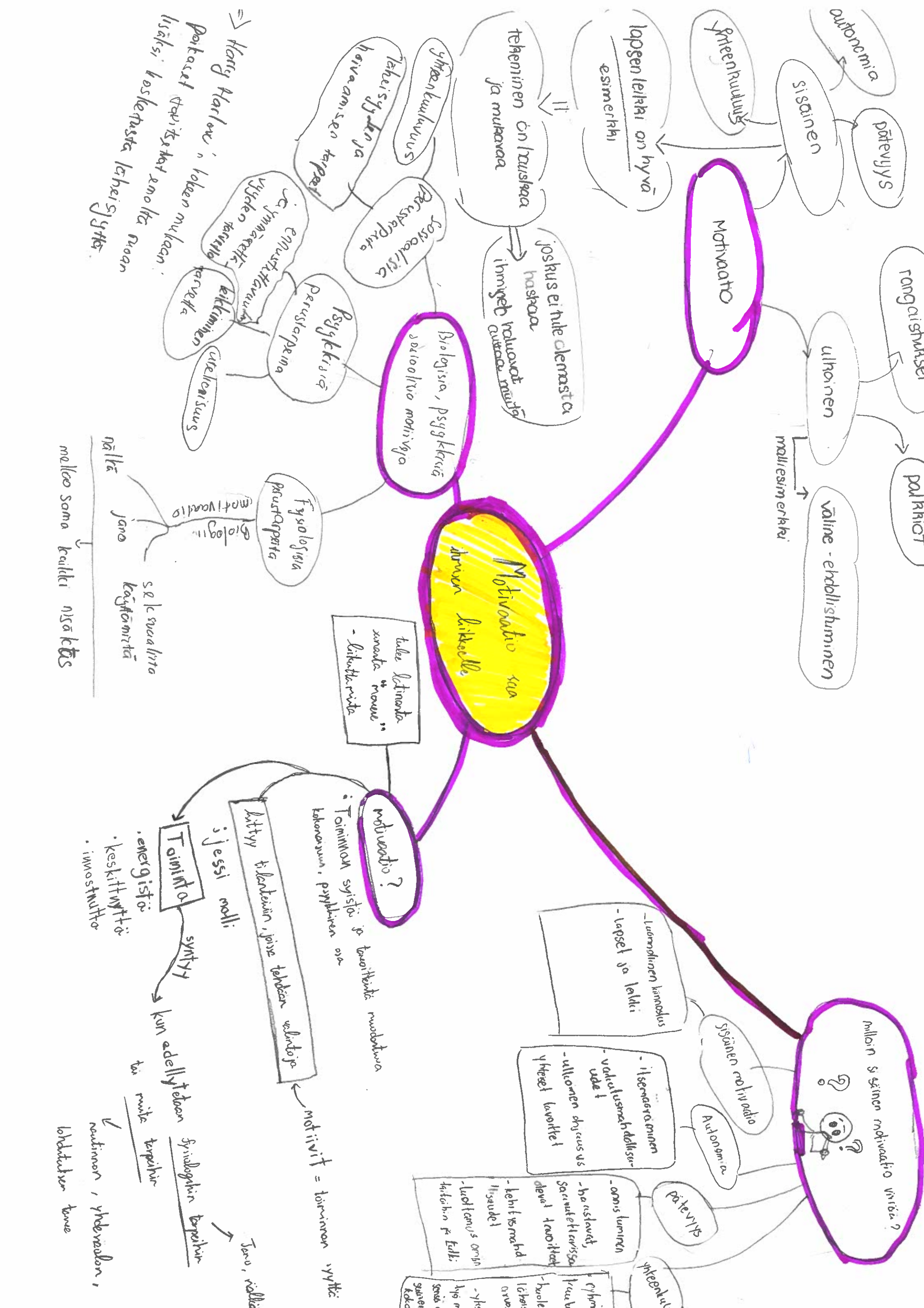




Emoitiot reaktioit
muuttuvat kokemuksien

Tunteet toimivat
nykyajassa

Suuri osa
kunnereaktioita
on
säännönmukaisia

perustunteet

- Sosiaalinen tunte
- häpeä
 - mustasukkasuus
 - vähingonilo
 - kiitollisuus
- perustunteet
- mielihyvä
 - pelko
 - viha
 - inho
 - hämmästy
 - suru

Tunteet koulutetaan
toimimaan meidän
emoitiolle hyödyllisellä
tavalla.

Emoitiot

Joko myönteisiä
tai kielteisiä

voimakas
kokemus

Tunteet ovat
ihmiselle erittäin
sopu reagoida ympäristöön.

motivoi meille
yritä päästä
erom tilanteista jotta
välttää

Emoitiot ovat
yleensä lyhytaikaisia

pitkäaika

Mieliala?

Kielteinen tunte

Hyödyllinen
nukun ajan psykolo-
gialle

auttaa kokemuksia
hallitsemattomiksi,
sopimattomiksi tai
erittäin epämieluisiksi
tunteiksi

Tunteisiin voi vaikuttaa tietoisesti

motioilla ei voi hallita, mutta muihin voi yrittää vaikuttaman eri tunteiden säätelyn keinolla

Tilanteeseen hakeutuminen

voi vaikuttaa hakeutumalla tietoisesti

Tilanteeseen vaikuttaminen

voi yrittää muuttaa tilannetta niin, että se edistää positiivista tunteita

Tunteen ilmaiseminen ja toiminta

tunnekin muuttuu sen mukaan, miten tunnetta ilmaisee ja mitä tekee seuraavaksi.

Puolustamekanismit

tilanteen arvioiminen uudelleen
uuden näkökulman etsiminen vaatii esim. keskustella toisen ihmisen kanssa.

Tarkkaavaisuuden kohdistaminen

kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen lisävaan myönteistä tunteita ja onnellisuutta

liikunta

Fyysiset tasapainon keinot

tasapainon harjoitukset

Sosiaaliset tasapainon keinot

tulisi

empatia

konfliktien ratkaisua

Defensit

kieltäminen, logiikka, rationalisointi

Psyykkisen hyvinvointi

Tiedostamattomat strategiot ahdistuksen hallistamiseksi

Tasakoitus

Tukahduttaminen

Kieltäminen

Projektio

Siirtäminen

Tyypit

Suoja ahdingolta

Terapia

Aloitaa käsitellä tunteita