

- **RECOMANDARE!**

Vizionați această prezentare în

Slide Show

Prezentare din partea

PsiFocus

INSTITUTUL

pentru

**TEHNOLOGII
PSIHOLOGICE
CONTEXTUALE**

PREZENTARE

KEYHOLE

TERAPIA

**S
E
N
S
I
B
I
L
I
T
Ă
Ț
I
I**

Eysenck	Costa& McCrae	DSM-5	ICD-11
Neuroticism	Neuroticism	Afectivitate negativă	Afectivitate negativă
Introversiune	Introversiune	Dețasare	Dețasare
--	Agreabilitate	Antagonism	Dissocialitate
--	Deschidere	Dezinhibiție	Dezinhibiție
Psihoticism	--	Psihoticism	--
	Conștiinciozitate		Anancastie

Eysenck	Costa& McCrae	DSM-5	ICD-11
Neuroticism	Neuroticism	Afectivitate negativă	Afectivitate negativă
Introversiune	Introversiune	Detaşare	Detaşare
--	Agreabilitate	Antagonism	Dissocialitate
--	Deschidere	Dezinhibiție	Dezinhibiție
Psihoticism	--	Psihoticism	--
	Conștiinciozitate		Anancastie

Eysenck	Costa& McCrae	DSM-5	ICD-11
Neuroticism	Neuroticism	Afectivitate negativă	Afectivitate negativă
▶ fluctuații ale dispoziției	▶ impulsivitate	▶ labilitate emoțională	▶ labilitate emoțională
▶ nervozitate	▶ anxietate	▶ anxietate	▶ anxietate
		▶ insecuritate a atașamentului	
	▶ depresie		▶ depresivitate
▶ iritabilitate	▶ ostilitate mânioasă		
▶ sentimente de inferioritate	▶ conștiință de sine		
▶ sensibilitate	▶ vulnerabilitate		
▶ neatenție			

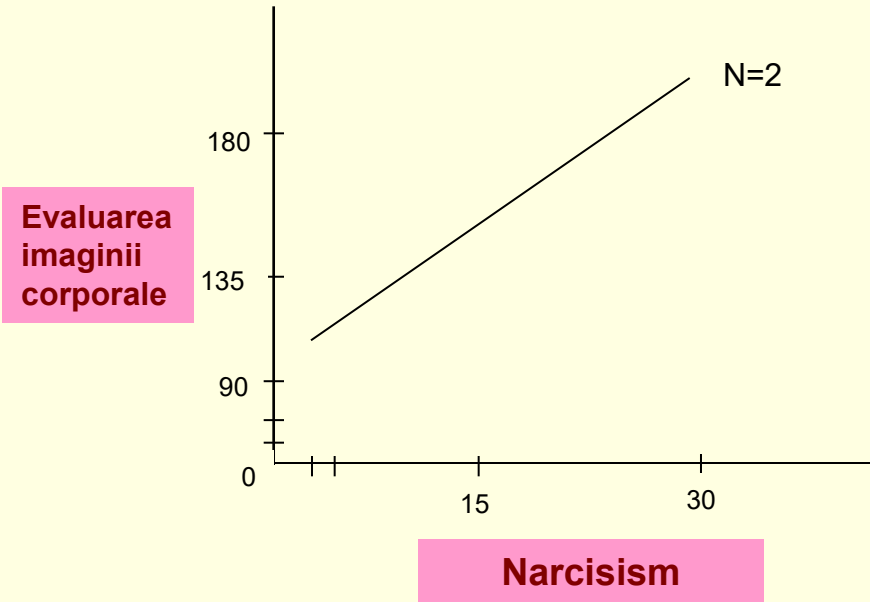
Lahey, B.B. (2009).

Public Health Significance of Neuroticism.

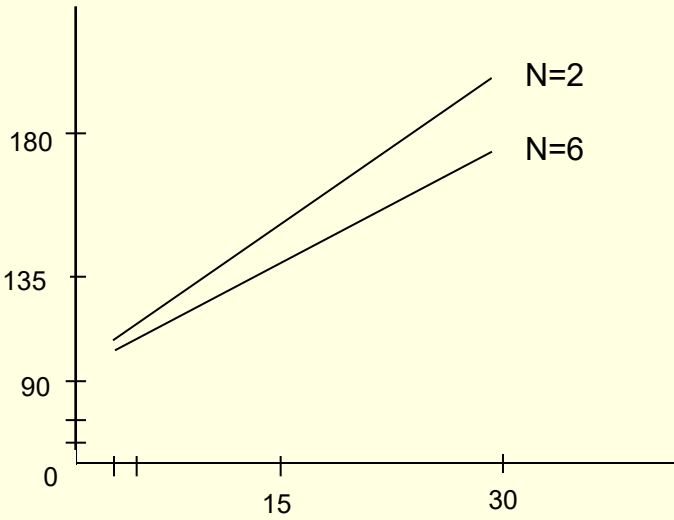
American Psychologist. 64. 4. 241–256.

- **Neuroticismul** se asociază semnificativ cu o mare varietate a problemelor legate atât de sănătatea mentală, cât și de cea fizică.
- **Neuroticismul** corelează cu o gamă mai largă a problemelor legate de sănătatea mentală și fizică, decât celelalte trăsături de personalitate, deși nu este singura dintre acestea care are însemnătate pentru sănătatea publică

Claridge, G., Davis, C. (2001): What's the use of neuroticism?
Personality and Individual Differences. Volume 31, Issue 3 , Pages 383-400.

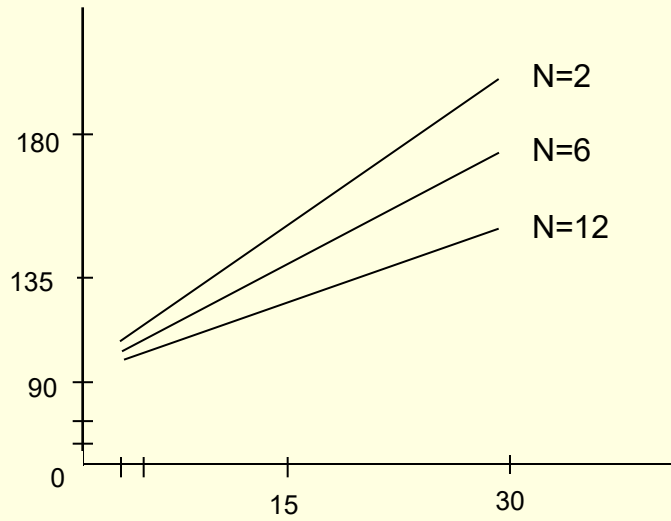


**Evaluarea
imaginii
corporale**



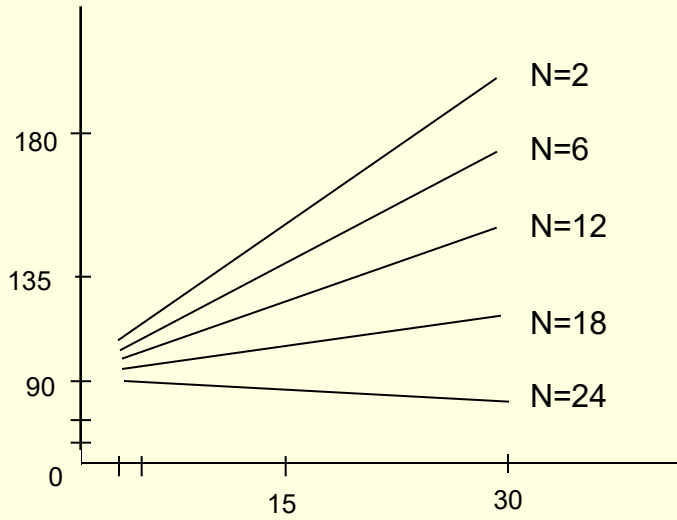
Narcisism

**Evaluarea
imaginii
corporale**



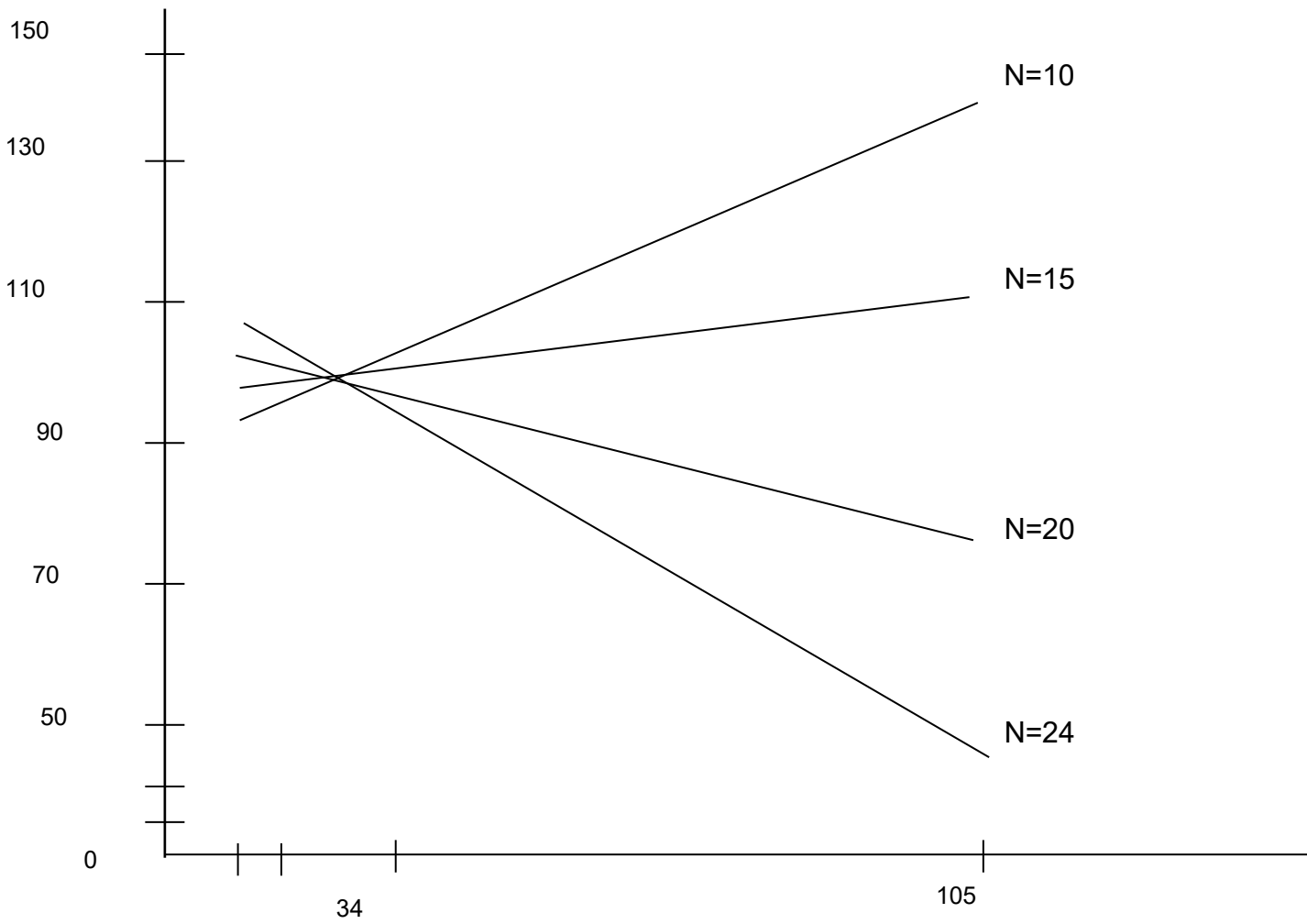
Narcisism

**Evaluarea
imaginii
corporale**



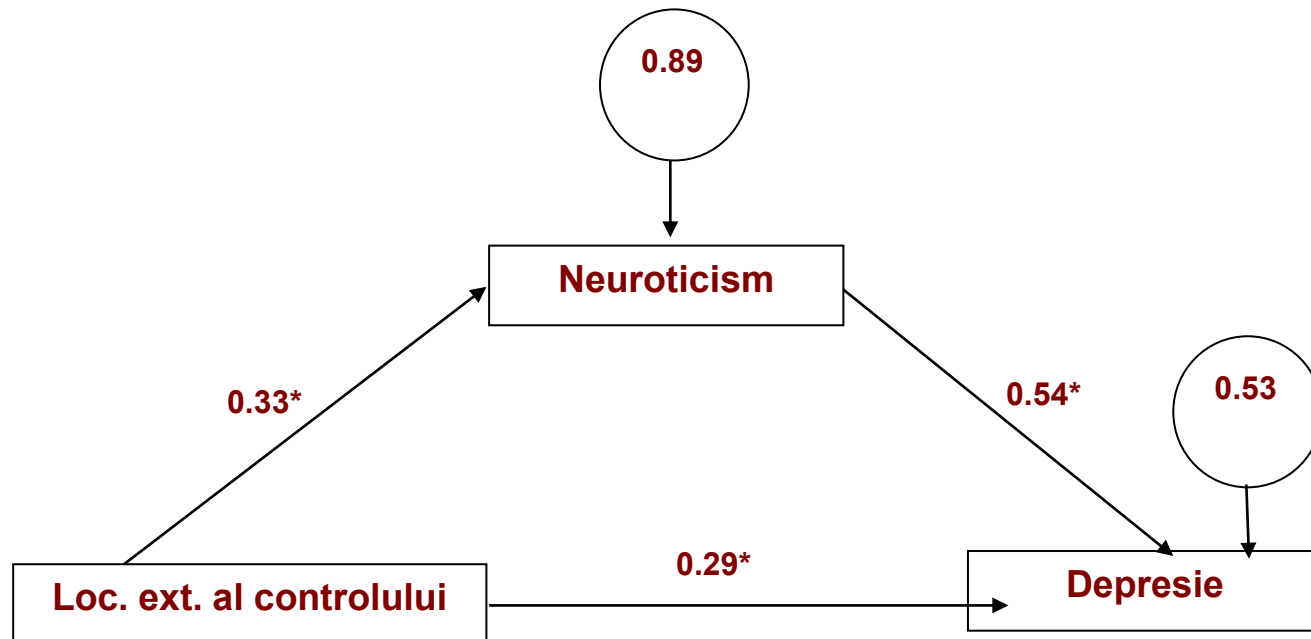
Narcisism

**Evaluarea
imaginii
corporale**



Perfecționism

Clarke, D. (2004). Neuroticism: moderator or mediator in the relation between locus of control and depression? *Personality and Individual Differences*. 37. 245–258.

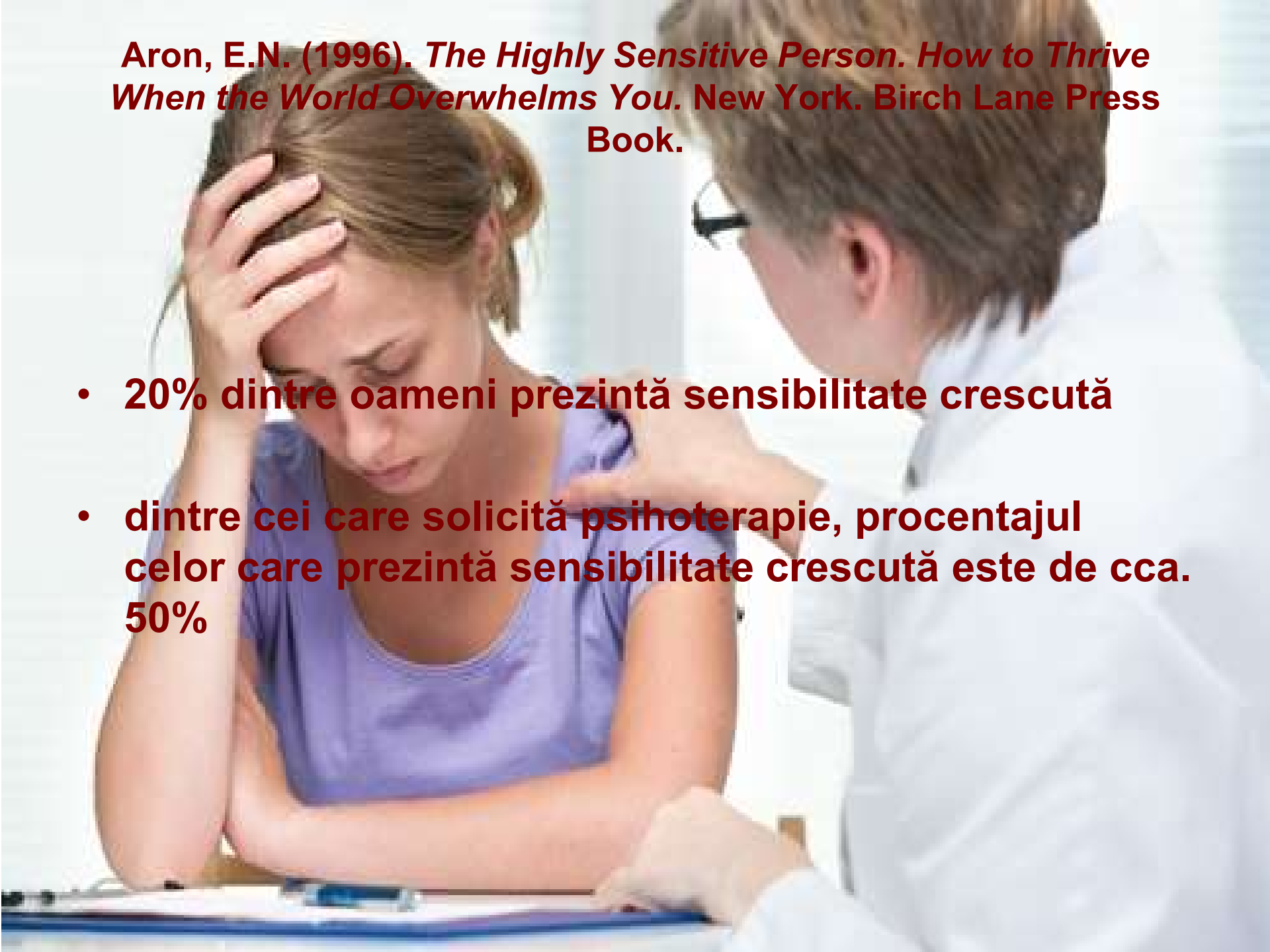


Observații: rezidualii apar în cercuri
* $p < 0.001$

Eysenck	Costa& McCrae	DSM-5	ICD-11
Neuroticism	Neuroticism	Afectivitate negativă	Afectivitate negativă
▶ fluctuații ale dispoziției	▶ impulsivitate	▶ labilitate emoțională	▶ labilitate emoțională
▶ nervozitate	▶ anxietate	▶ anxietate	▶ anxietate
		▶ insecuritate a atașamentului	
	▶ depresie		▶ depresivitate
▶ iritabilitate	▶ ostilitate mânioasă		
▶ sentimente de inferioritate	▶ conștiință de sine		
▶ sensibilitate	▶ vulnerabilitate		
▶ neatenție			

Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You.* New York. Birch Lane Press Book.

- 20% dintre oameni prezintă sensibilitate crescută**
- dintre cei care solicită psihoterapie, procentajul celor care prezintă sensibilitate crescută este de cca. 50%**



Aron, E.N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York, NY. Routledge. Taylor & Francis Group.

- **sprijin pentru a înțelege care este cauza particularităților care îi diferențiază de ceilalți**
- **formularea diagnosticului și a planului intervenției, ținând cont de sensibilitatea clientului**
- **evitarea capcanei așteptărilor nerealiste**

Aron, E.N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York, NY. Routledge. Taylor & Francis Group.

- **discutarea temei sensibilității, cât de repede posibil, în cadrul procesului terapeutic**
- **evitarea sentimentului acut al clientului HSP că nu ar fi înțeles de către terapeut**
- **sublinierea laturilor pozitive ale sensibilității clientului și atragerea atenției acestuia asupra atitudinilor negative față de propria sensibilitate**

Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You.* New York. Birch Lane Press Book.

- **Persoana cu sensibilitate accentuată (HSP) poate beneficia de pe urma unei intervenții care cuprinde patru componente:**
 - ▶ ***Cunoașterea de sine***
 - ▶ ***Recadrarea***
 - ▶ ***Vindecarea rănilor***
 - ▶ ***Promovarea sentimentului de a fi în regulă***

McKay, M. (2018). Arousal Reduction. In S.C. Hayes, S.G. Hofmann (eds.). *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- În vederea reducerii arousalului, putem recurge la una dintre următoarele abordări, recomandate atât de validitatea lor confirmată empiric, cât și de ușurința cu care pot fi însușite:
 - Tehnici de respirație
 - Relaxare musculară progresivă și relaxare pasivă
 - Antrenament pentru relaxare aplicată
 - Tehnici de conștiință deplină (Mindfulness)
 - Vizualizare
 - Antrenament Autogen

"Mindfulness isn't about getting anywhere else."

Jon Kabat-Zinn

Drake, M.M., Morris, M., Davis, T.J. (2017). Neuroticism's susceptibility to distress: Moderated with mindfulness. *Personality and Individual Differences*. 106. 248-252.

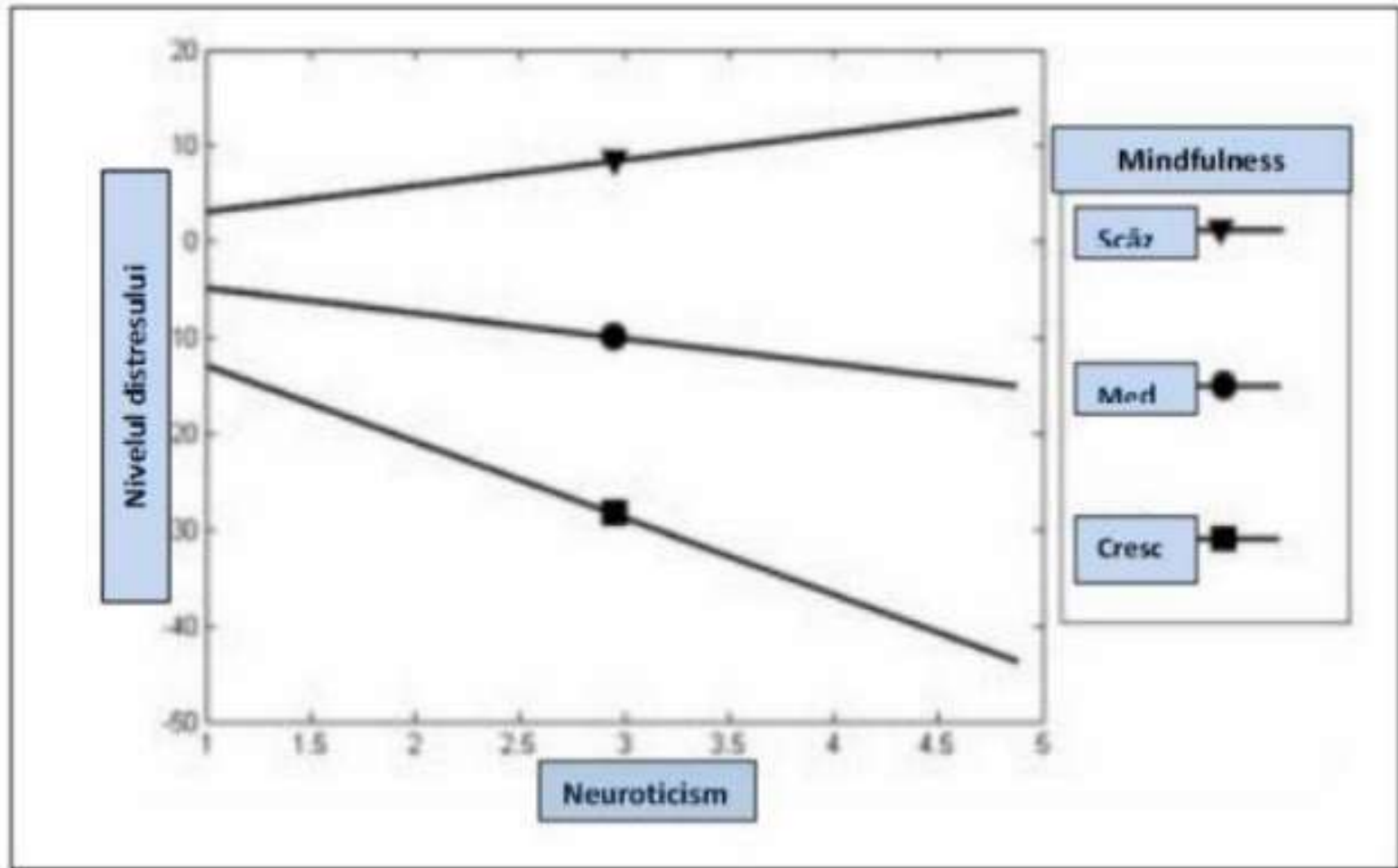


Fig. __ Medierea de către conștiința deplină (mindfulness) a relației dintre neuroticism și nivelul distresului psihologic nespecific (după Drake și colaboratorii, 2017, p. 251)

Prezentare din partea

Psi-Focus


INSTITUTUL

pentru

**TEHNOLOGII
PSIHOLOGICE
CONTEXTUALE**

AVERTISMENT!

Orice legătură între conținutul acestei prezentări și cercetările științifice riguroase din domeniul psihologiei este DELOC întâmplătoare!



Are **SENS** să-țidai o **BILĂ**
neagră doar pentru că ești
SENSIBILĂ?

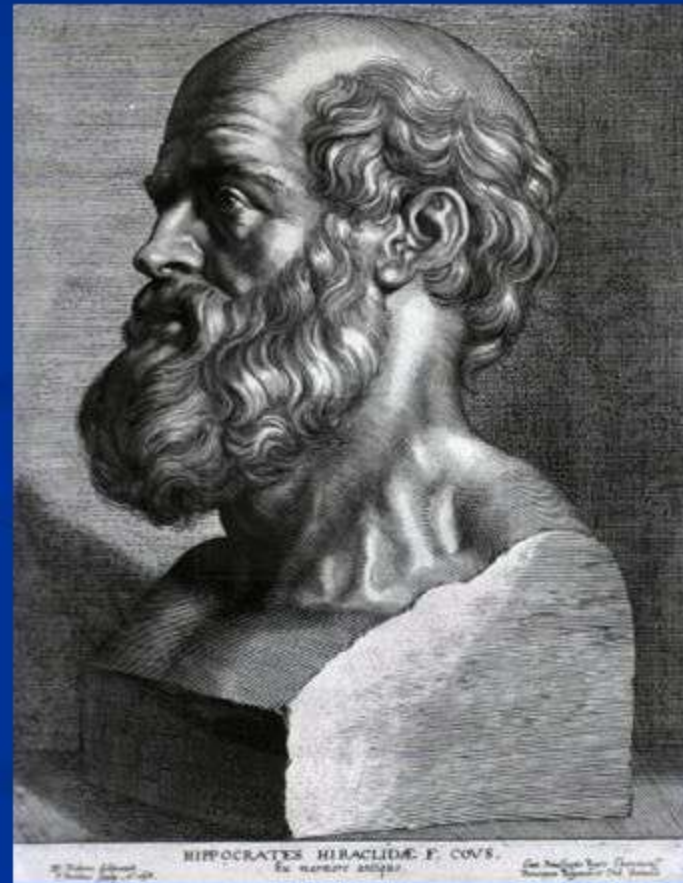




Hippocrates

Hippokrates of Kos (c. 460 BC – ca. 370 BC)

- an ancient **Greek physician** of the **Age of Pericles** – 25 centuries ago!
- considered one of the most **outstanding figures** in the history of **medicine**.
- referred to as the "father of clinical medicine" in recognition of his **lasting contributions** to the field.
- **Born c. 460 bc; Island of Cos.**



Les quatre Complexions de l'homme.



Le Colérique.



Le Sanguin.

LM



Le Mélancolique.



Phlegmatique.

- *Tarmul stîng [al Pontului] este barbar si deprins cu pradaciunile lacome:
omorul, macelurile si razboaiele sînt vesnice aici.
Marea este agitata de valuri în timpul iernii,
dar inima-mi din piept este si mai tulburata decît însasi marea.*

- *Publius Ovidius Naso.*



MIMOZA

- *Melancolică*
- *Introvertită*
- *Melodramatică*
- *Oscilantă*
- *Zbuciumată*
- *Anxioasă*

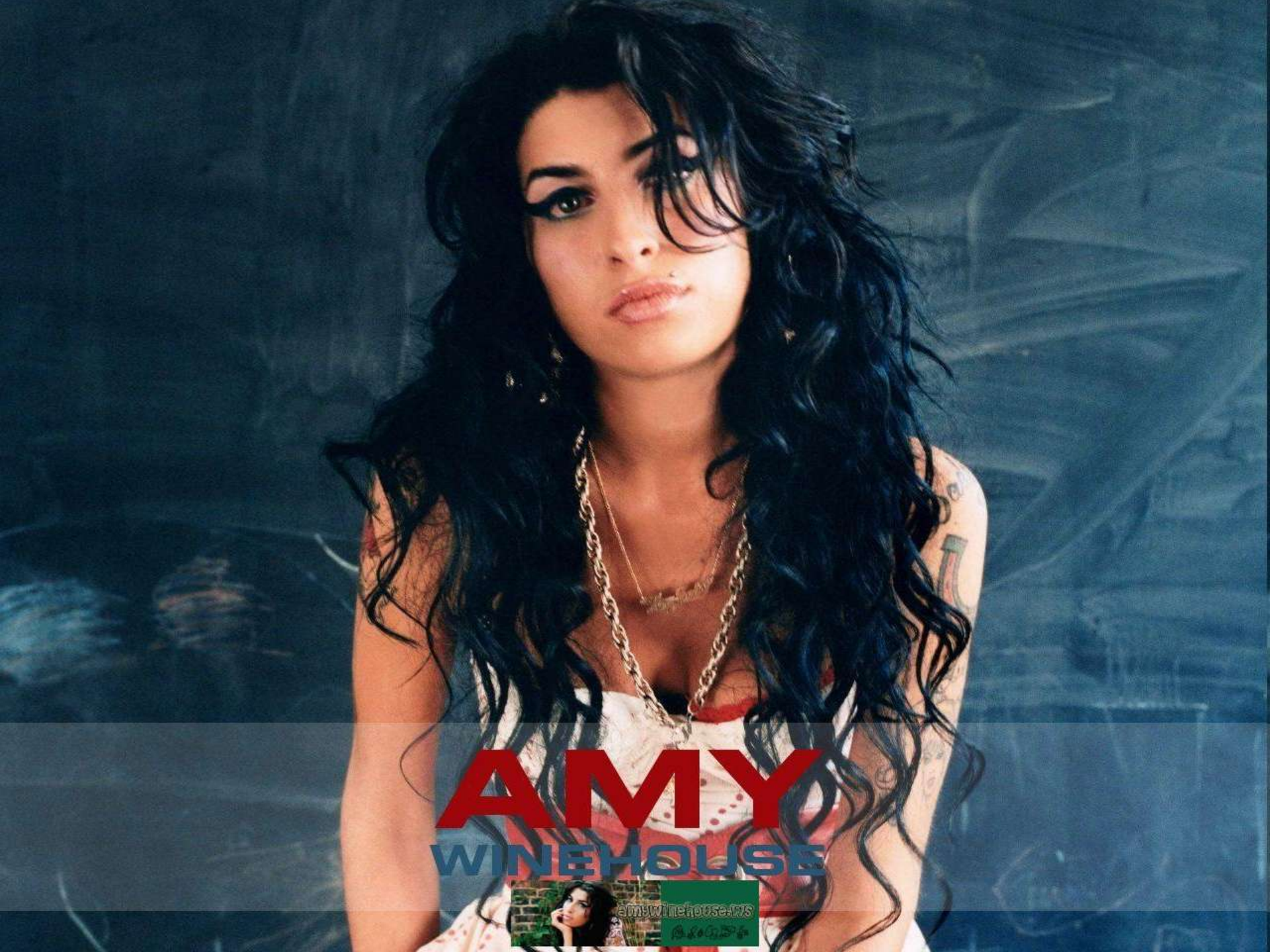




Victime ale vulnerabilității prin
SENSIBILITATE








AMY WINEHOUSE





A close-up photograph of Robin Williams. He is wearing a tan corduroy jacket and looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a blurred outdoor setting, possibly a boat deck.

**"I used to think the
worst thing in life
was to end up all
alone , it's not. The
worst thing in life
is to end up with
people that make you
feel all alone."**

Robin Williams

CREZUL MEU

ESTE RUȘINOS SĂ FII SENSIBIL

Și refuz să cred, că

LABILITATEA POATE FI ACCEPTATĂ

S-ar putea să nu fii de acord, dar eu susțin că

„ESTE OK SĂ TE LAȘI DUS DE VALUL EMOȚIILOR”

este o minciună și sunt de părere că

„SLĂBICIUNILE TREBUIE TRATATE CU ASPRIME”

**Când mă gândesc la reacțiile mele, nu uit că
TRĂIM ÎNTR-O LUME ÎN CARE ESTE VITAL SĂ NU TE ATINGĂ
NIMIC.**

**Nu cred, că
CEI CARE SE LASĂ COPLEȘIȚI DE EMOȚII, MERITĂ
RESPECTUL NOSTRU.**

**Sunt convins, că
DOAR CEI SLABI APLEACĂ URECHEA LA VOCEA EMOȚIILOR.**

**Este o prostie să crezi că
ȘI CEI MAI TARI POT AVEA MOMENTE DE SLĂBICIUNE.**

ROBOT

A close-up, high-angle shot of a metallic robot head, likely from the movie 'The Terminator'. The robot's face is highly detailed with various mechanical components, rivets, and a complex, somewhat menacing expression. Its eyes are glowing with a bright red light, set against a dark, metallic background. The lighting is dramatic, highlighting the textures and contours of the robot's face.

- **Rațional/Rece**
- **Obiectiv**
- **Blindat**
- **Organizat**
- **Temperat/Tacticos**



- **Exercițiu:**

Evaluati-vă sensibilitatea
(ESSA – Hall, 2014)

Ptr. cei sensibili

(Se preschimbă în bilă)



SENSIBIL

- *Sentimental*
- *Emoțional/Empatic*
- *Nestăpânit*
- *Sincer*
- *Intens/Iubitor*
- *Binevoitor*
- *Intuitiv*
- *Loial*

Hall, K.D. (2014). *The Emotionally Sensitive Person. Finding Peace When Your Emotions Overwhelm You*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- **Sensibilitatea emoțională se poate manifesta în două moduri distincte:**

- **1. Reactivitatea emoțională;**

- **1.a. Hiperarousalul**

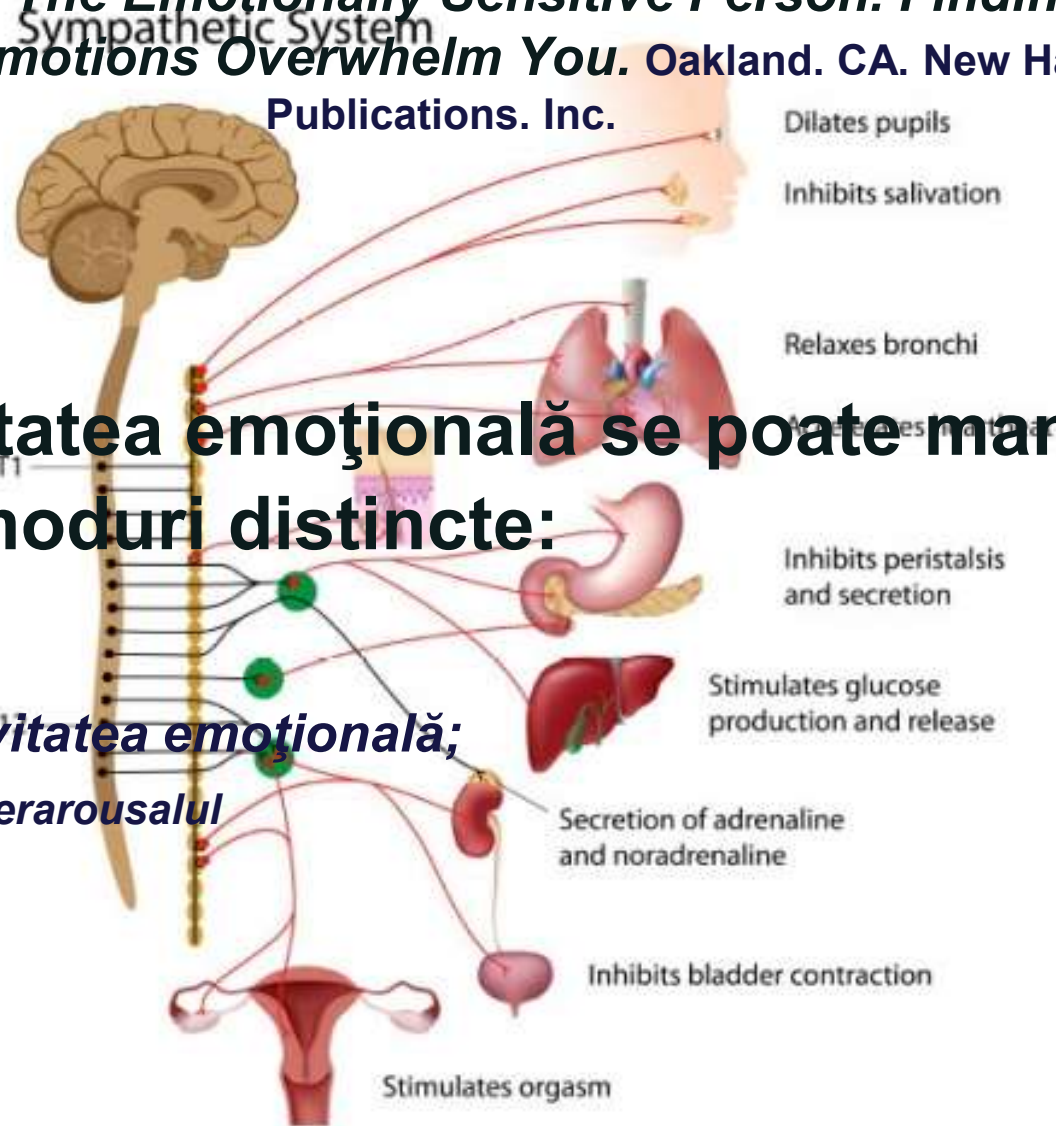


Figure 1. The autonomic nervous system.

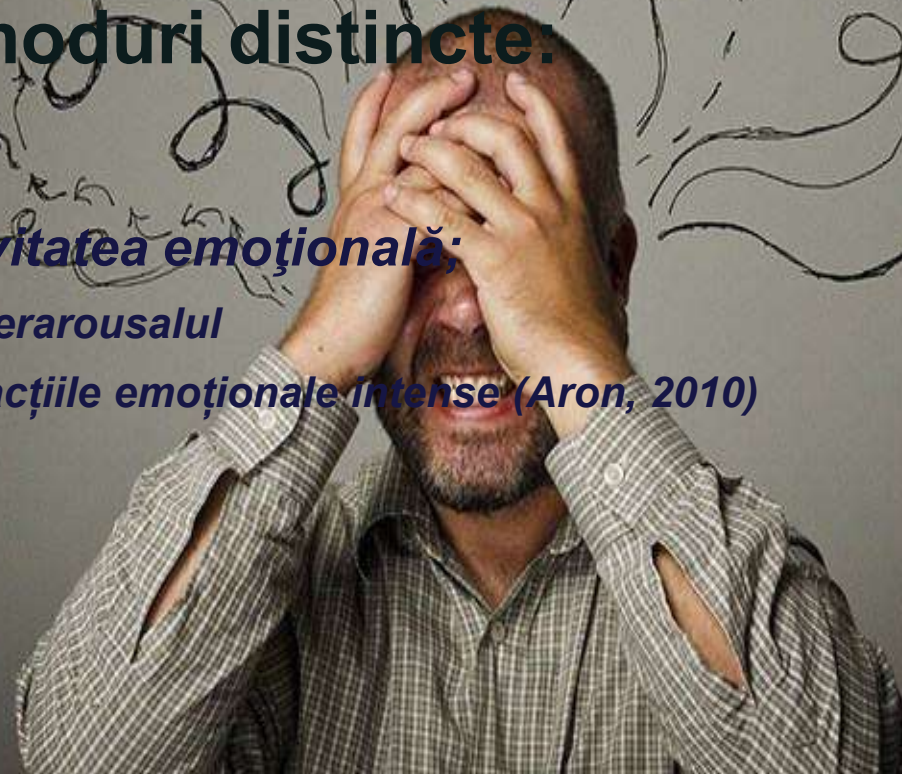
Note: the parasympathetic nervous system is minimally, if at all, hyperaroused by centralized pain.

Hall, K.D. (2014). *The Emotionally Sensitive Person. Finding Peace When Your Emotions Overwhelm You*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- **Sensibilitatea emoțională se poate manifesta în două moduri distincte:**

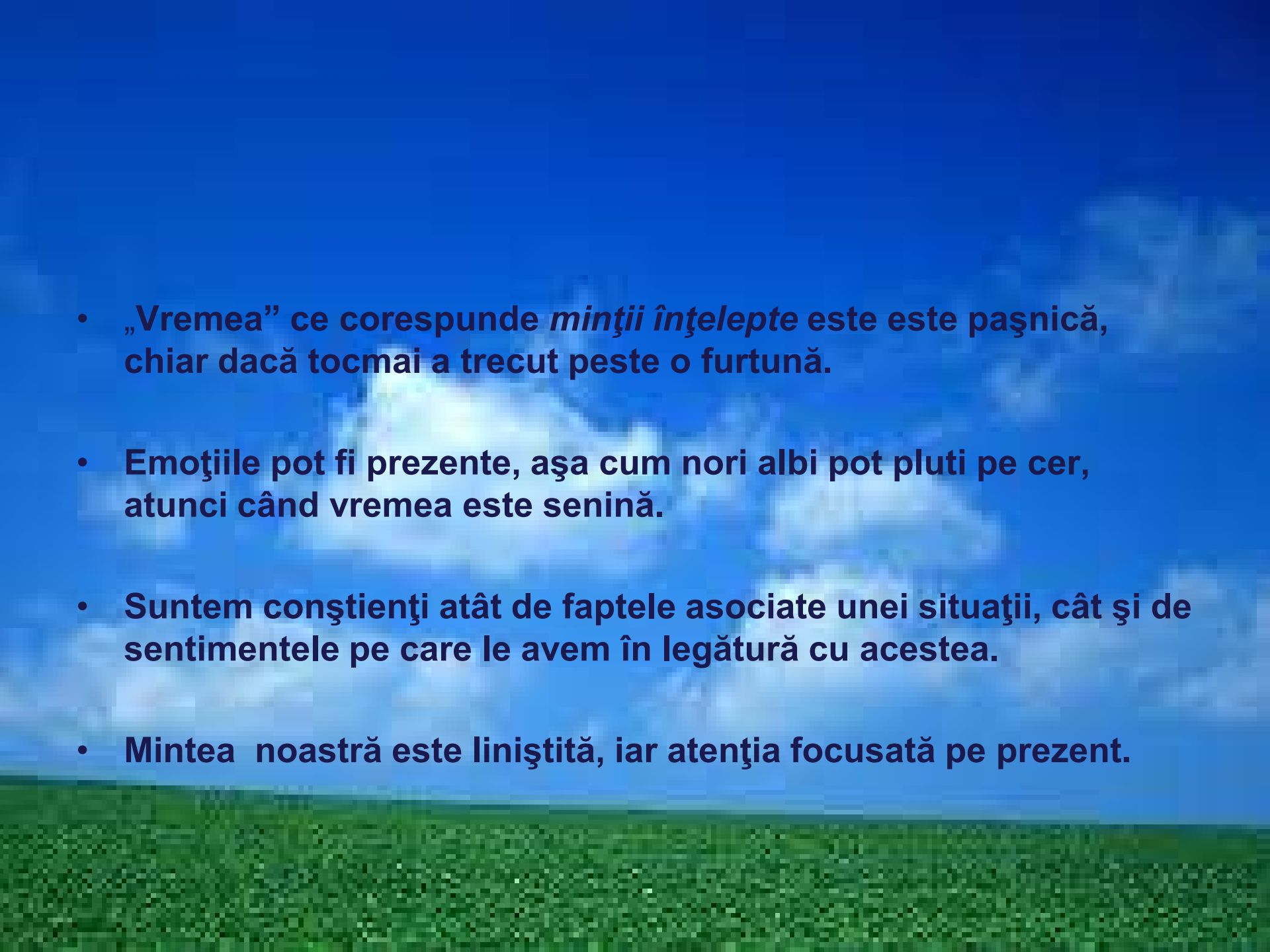
- **1. *Reactivitatea emoțională;***

- **1.a. *Hiperarousalul***
- **1.b. *Reacțiile emoționale intense (Aron, 2010)***



Koons, C.R. (2016). The Mindfulness Solution for Intense Emotions. Take Control of Borderline Personality Disorder with DBT. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- **Atunci, când comuțăm pe *mintea emoțională*, emoțiile preiau controlul și furtunile izbucnesc, iar rațiunea este măturată, precum frunzele îngălbenite de rafalele de vânt.**
- **Sub influența emoțiilor puternice, gândurile sar de la trecut, la viitor și apoi înapoi la prezent, în timp ce emoțiile și impulsurile sunt la fel de instabile precum o tornadă.**

- 
- „Vremea” ce corespunde *minții înțelepte* este este pașnică, chiar dacă tocmai a trecut peste o furtună.
 - Emoțiile pot fi prezente, așa cum nori albi pot pluti pe cer, atunci când vremea este senină.
 - Suntem conștienți atât de faptele asociate unei situații, cât și de sentimentele pe care le avem în legătură cu acestea.
 - Mintea noastră este liniștită, iar atenția focusată pe prezent.

Hall, K.D. (2014). *The Emotionally Sensitive Person: Finding Peace When Your Emotions Overwhelm You*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- **Sensibilitatea emoțională se poate manifesta în două moduri distincte:**
 - **1. Reactivitatea emoțională,**
 - **1.a. Hiperarousalul**
 - **1.b. Reacțiile emoționale intense (Aron, 2010)**
 - **2. Evitarea emoțională.**

Aron, E.N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York, NY. Routledge. Taylor & Francis Group.



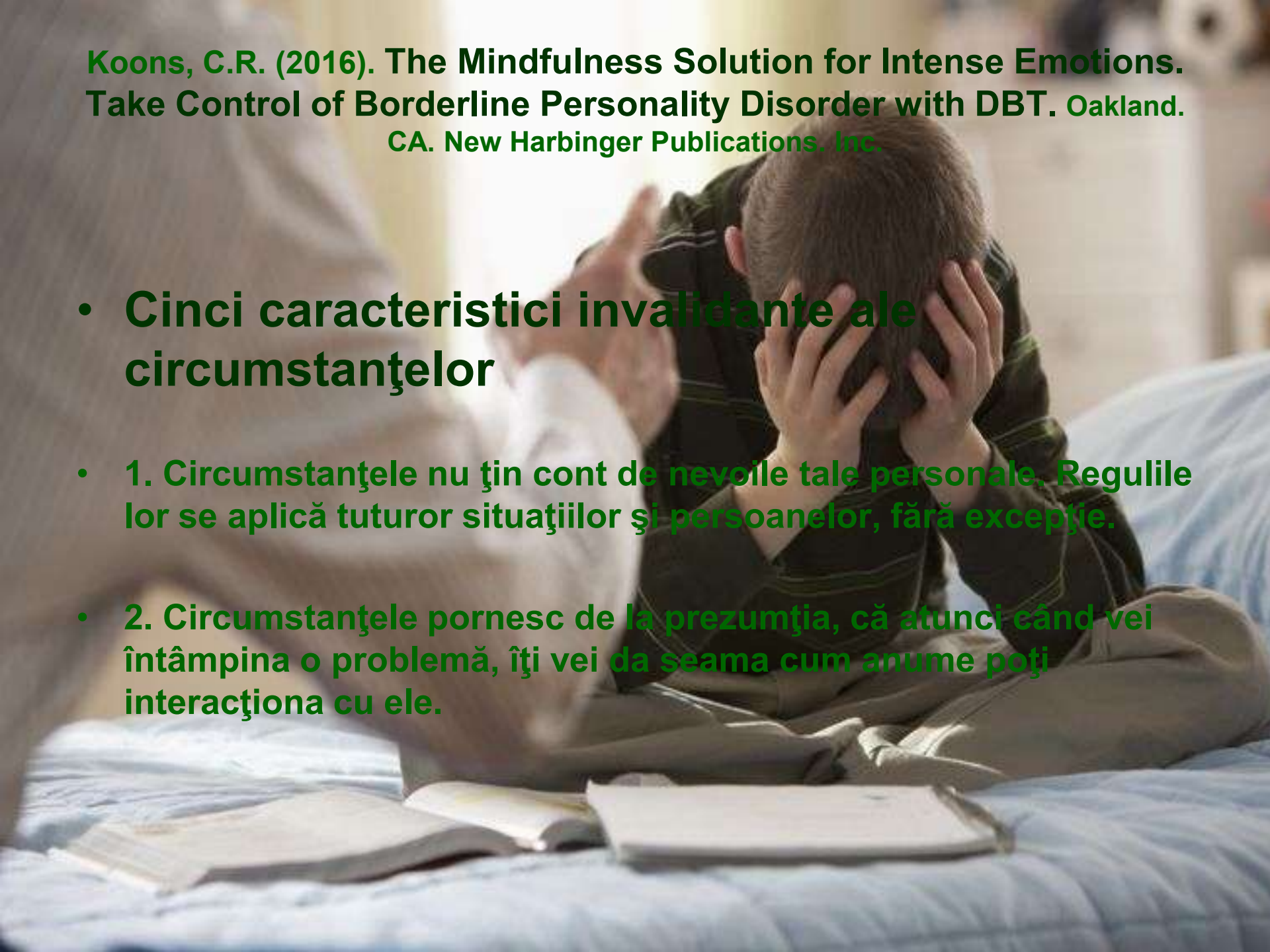
Modelul **ARC**

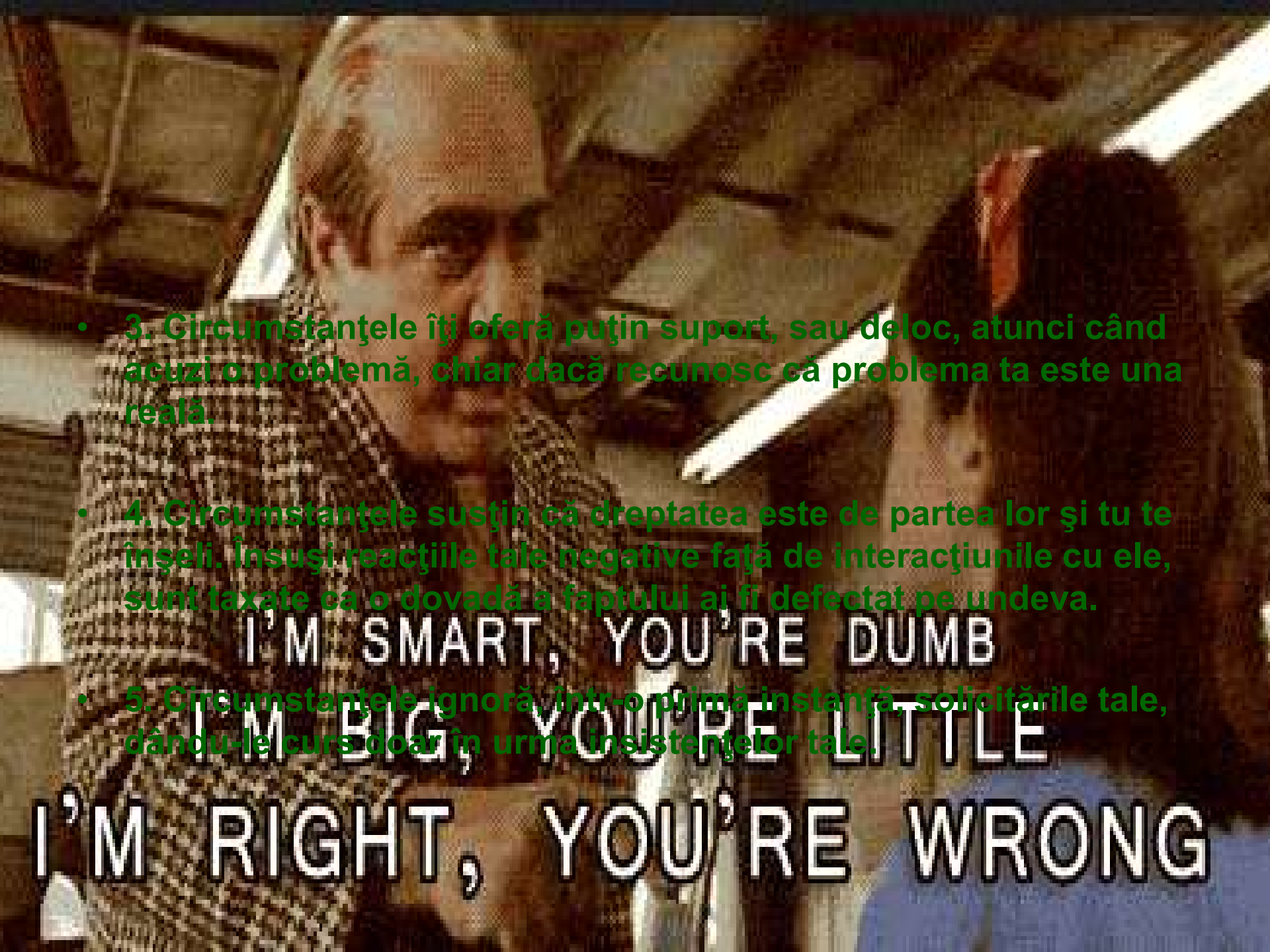
- **A**ntecedentele experiențelor emoționale
- **R**ăspunsurile date la antecedente
- **C**onsecințele răspunsurilor

• (După Barlow și colab, 2011)

Koons, C.R. (2016). The Mindfulness Solution for Intense Emotions. Take Control of Borderline Personality Disorder with DBT. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- **Cinci caracteristici invalidante ale circumstanțelor**
- **1. Circumstanțele nu țin cont de nevoile tale personale. Regulile lor se aplică tuturor situațiilor și persoanelor, fără excepție.**
- **2. Circumstanțele pornesc de la prezumția, că atunci când vei întâmpina o problemă, îți vei da seama cum anume poți interacționa cu ele.**



- 
- 3. Circumstanțele îți oferă puțin suport, sau deloc, atunci când acuzi o problemă, chiar dacă recunosc că problema ta este una reală.
 - 4. Circumstanțele susțin că dreptatea este de partea lor și tu te înșeli. Însuși reacțiile tale negative față de interacțiunile cu ele, sunt taxate ca o dovadă a faptului ai fi defectat pe undeva.

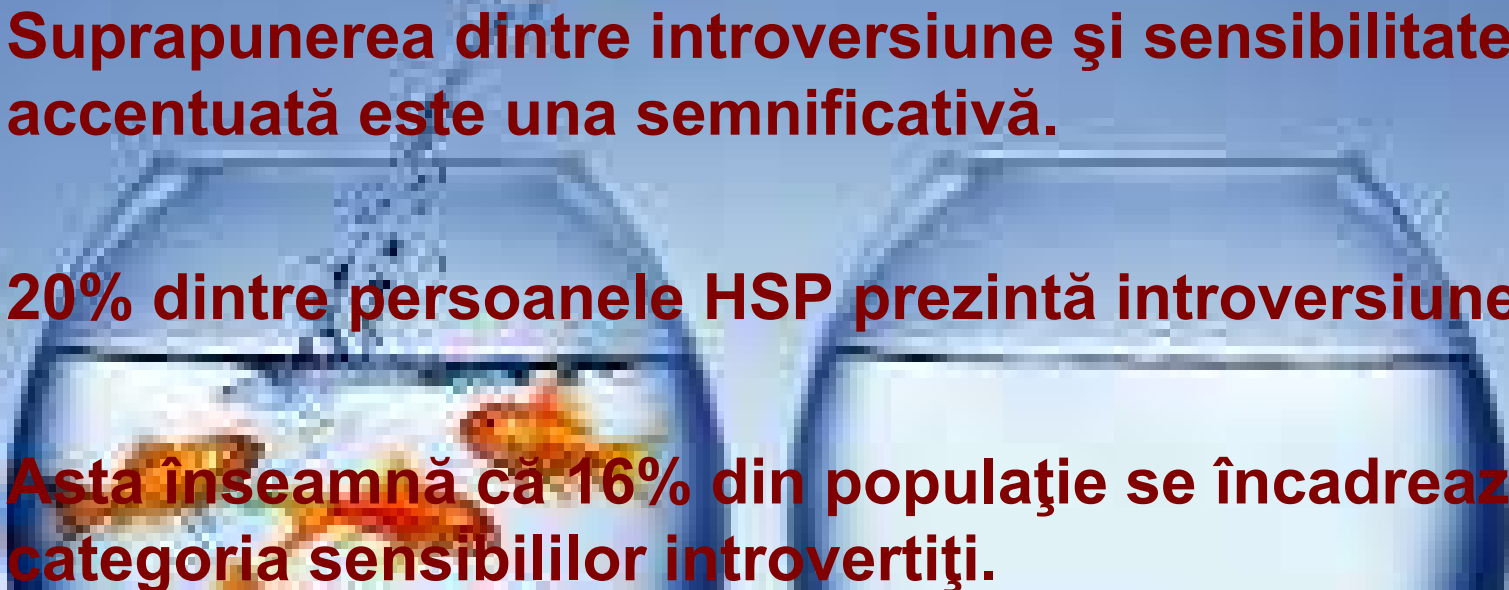
I'M SMART, YOU'RE DUMB

- 5. Circumstanțele ignoră într-o primă instanță, solicitările tale, dându-le curs doar în urma insistențelor tale.

I'M BIG, YOU'RE LITTLE

I'M RIGHT, YOU'RE WRONG

Kozak, A. (2015). The Awakened Introvert. Practical Mindfulness Skills to Help You Maximize Your Strengths and Thrive in a Loud and Crazy World. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

- 
- **Suprapunerea dintre introversiune și sensibilitatea accentuată este una semnificativă.**
 - **20% dintre persoanele HSP prezintă introversiune.**
 - **Asta înseamnă că 16% din populație se încadrează în categoria sensibililor introvertiți.**

Kozak, A. (2015). The Awakened Introvert. Practical Mindfulness Skills to Help You Maximize Your Strengths and Thrive in a Loud and Crazy World. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

- **Extravertiții sunt precum bateriile solare. Pentru ei socializarea este asemeni soarelui care îi încarcă. (Laney, 2002)**

Kozak, A. (2015). The Awakened Introvert. Practical Mindfulness Skills to Help You Maximize Your Strengths and Thrive in a Loud and Crazy World. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

- **Introvertiții funcționează, în schimb, ca acumuloarele reîncărcabile; nu le poți pune la soare pentru a se încărca.**
- **Trebuie scoși din funcțiune și conectați la o priză pentru a se încărca. (Laney, 2002)**



INTROVERT



EXTROVERT



Kozak, A. (2015). The Awakened Introvert. Practical Mindfulness Skills to Help You Maximize Your Strengths and Thrive in a Loud and Crazy World. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

- **Atunci când nivelul tău energetic este scăzut, vei constata, că acele activități, care fiind introvertit, ți se par dificile, devin și mai dificile.**
- **Dacă ai făcut prea multă risipă de energie extravertându-te, vei descoperi că nu mai găsești plăcere nici măcar în activitățile care în mod obișnuit îți produc plăcere.**

