

vizinhos, como lidar com eles ?

Palestrante : Dra Mônica Geisa Cereser

Membro da Associação Brasileira de psiquiatria

Membro da Associação Brasileira de Stress

Membro da ISMA_BR (International Stress Management Association)

Certificada pelo programa de qualificação do instrumento de Myers Briggs Type Indicator (MBTI - Ie II)

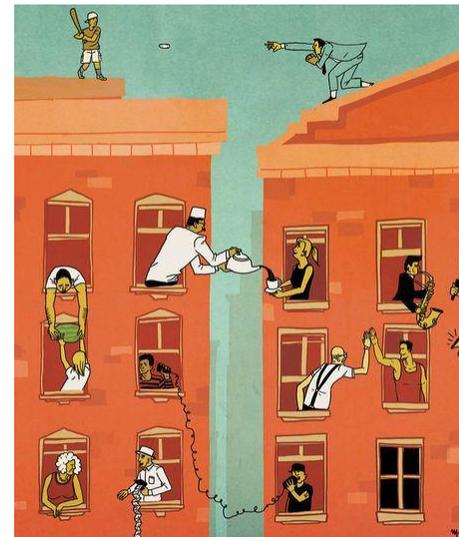
Coach pela Brain- based Coaching Neuroleadershipgroup.

Educadora parental pela PDA - BR(Associação Disciplina Positiva Brasil)

Idealizadora do MÉTODO PARE e PROGRAMA FEG

Psiquiatra pela Santa casa de Misericórdia de São Paulo.

Psiquiatra da Infância e da Adolescência pelo HC-FMUSP



Vamos começar com uma reflexão :

Vocês acham que seu vizinho, síndico ou porteiro , tem o poder de lhe tirar do sério ?

sim ou não ?



A responsabilidade de você se alterar, descontrolar e/ou surtar é do outro ?

sim ou não ?







POR QUE É IMPORTANTE?

“O **autoconhecimento** nos dá a habilidade de saber como e onde agem nossos pontos frágeis e até a quem atribuímos nossas emoções e sentimentos, facilitando-nos compreender melhor os que nos rodeiam.

Caminhar no processo do autoconhecimento significa desenvolver gradativamente o respeito aos nossos semelhantes, impedindo que façamos projeções triviais e levianas de nossas deficiências nos outros.”

(Hammed, “Os prazeres da alma”)



QUANDO VOCÊ TEM UM PROBLEMA COM SEU VIZINHO, O QUE VOCÊ FAZ ?

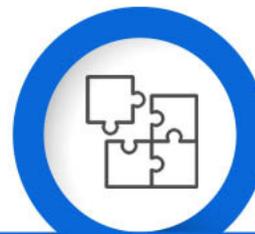
Pasos para la resolución de problemas



Reconocer
el problema



Observar
el problema

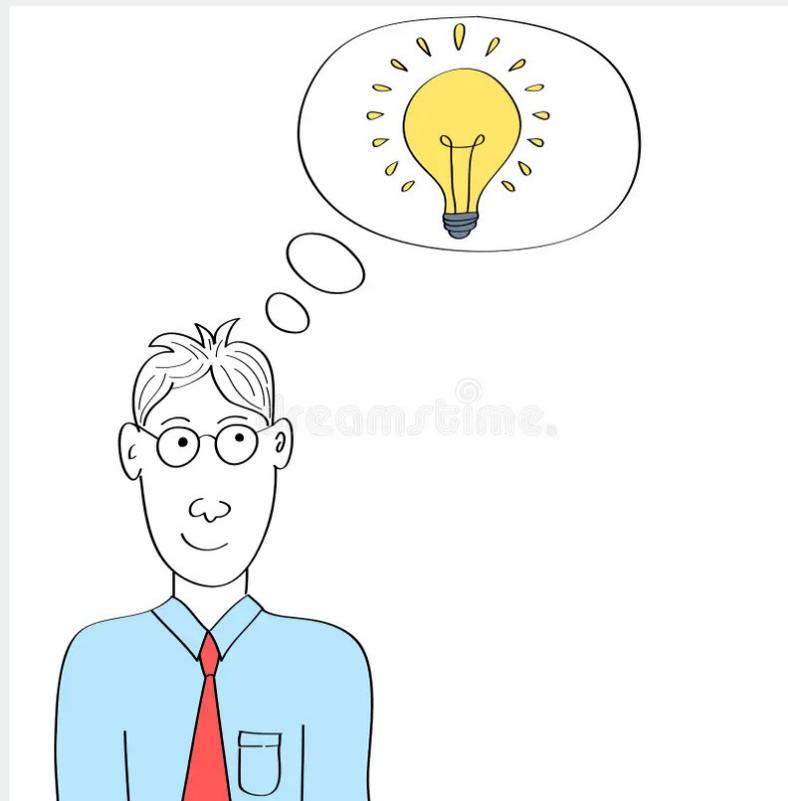


Establecer
posibles soluciones



Ejecutar
la solución

VIVE DE
PROBLEMAS ,
NO PROBLEMA
OU BUSCA
SOLUÇÃO?

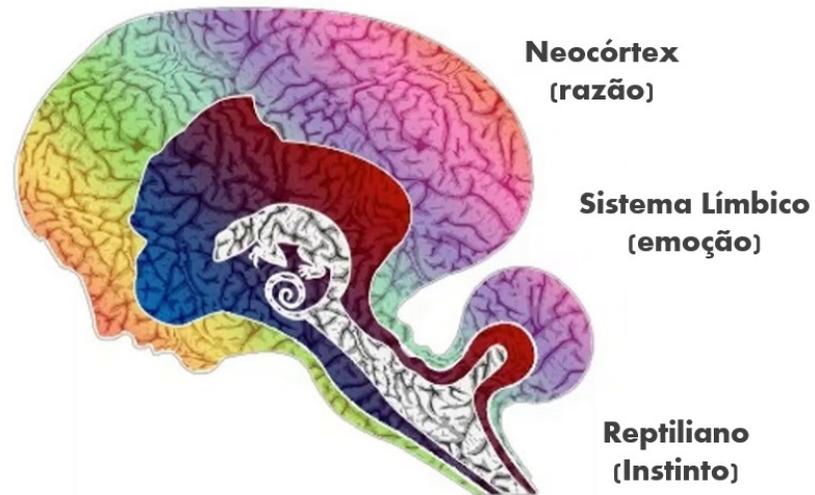




SE ESTIVER VENDENDO SÓ PROBLEMAS , VOCÊ PODE ESTAR NO PILOTO AUTOMÁTICO !



COMO SAIR DO PILOTO AUTOMÁTICO ?



SR. SÍNDICO,

VOCÊ PRECISA
FAZER A PARTE DO
ESTADO DE EGO
ADULTO.

P

- Crítica
- Julgamento
- Cobrança

A

- Informação
- Processamento
- Decisão
- Ação

C

- Emoção
- Tristeza
 - Medo
 - Raiva
 - Alegria
 - Amor

Quando não sabemos quais são
nossas necessidades e desejos,
ocorre a:

FRUSTRAÇÃO NÃO
RESSIGNIFICADA



DIMINUIÇÃO DA
AUTO ESTIMA

- Não Auto Aceitação
- Não Auto Respeito
- Não Auto Confiança



GERA

- Depressão
- Ansiedade
- Doenças
Psicossomáticas

FRUSTRAÇÃO
RESSIGNIFICADA



ACEITAÇÃO DA
SITUAÇÃO



GERA

- Tranquilidade
- Bem Estar

APRENDA A TER AUTOCONTROLE, AFINAL AS PESSOAS SÃO DIFERENTES.

- QUEM É VOCÊ ?
- POR QUE ISSO ME AFETA TANTO?
- QUAIS AS MINHAS DORES ?
- POR QUE NÃO VEJO SOLUÇÃO?
- COMO TER UM CONVÍVIO MAIS PACÍFICO?





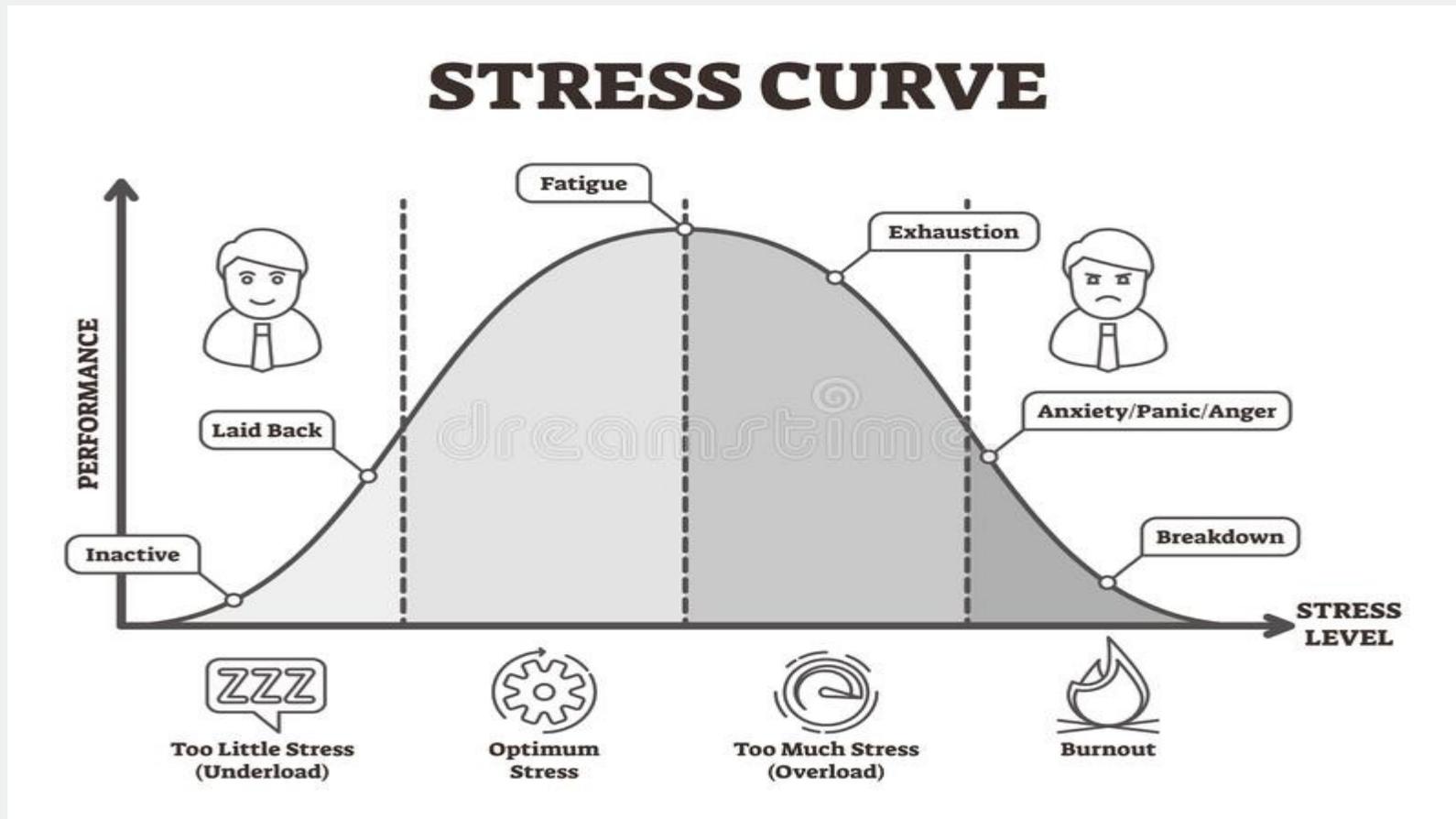
SERÁ IMPOSSÍVEL ?

COMO FAZER ISTO ?





1. CUIDAR DO SEU ESTRESSE





Inventário curto de avaliação de estresse:

Assinale os sintomas que tem experimentado nos últimos 15 dias:

- () esquecer coisas mais do antigamente ;
- () comer muito ou menos do que antes;
- () cansaço constante como se estivesse terminando de fazer um esporte;

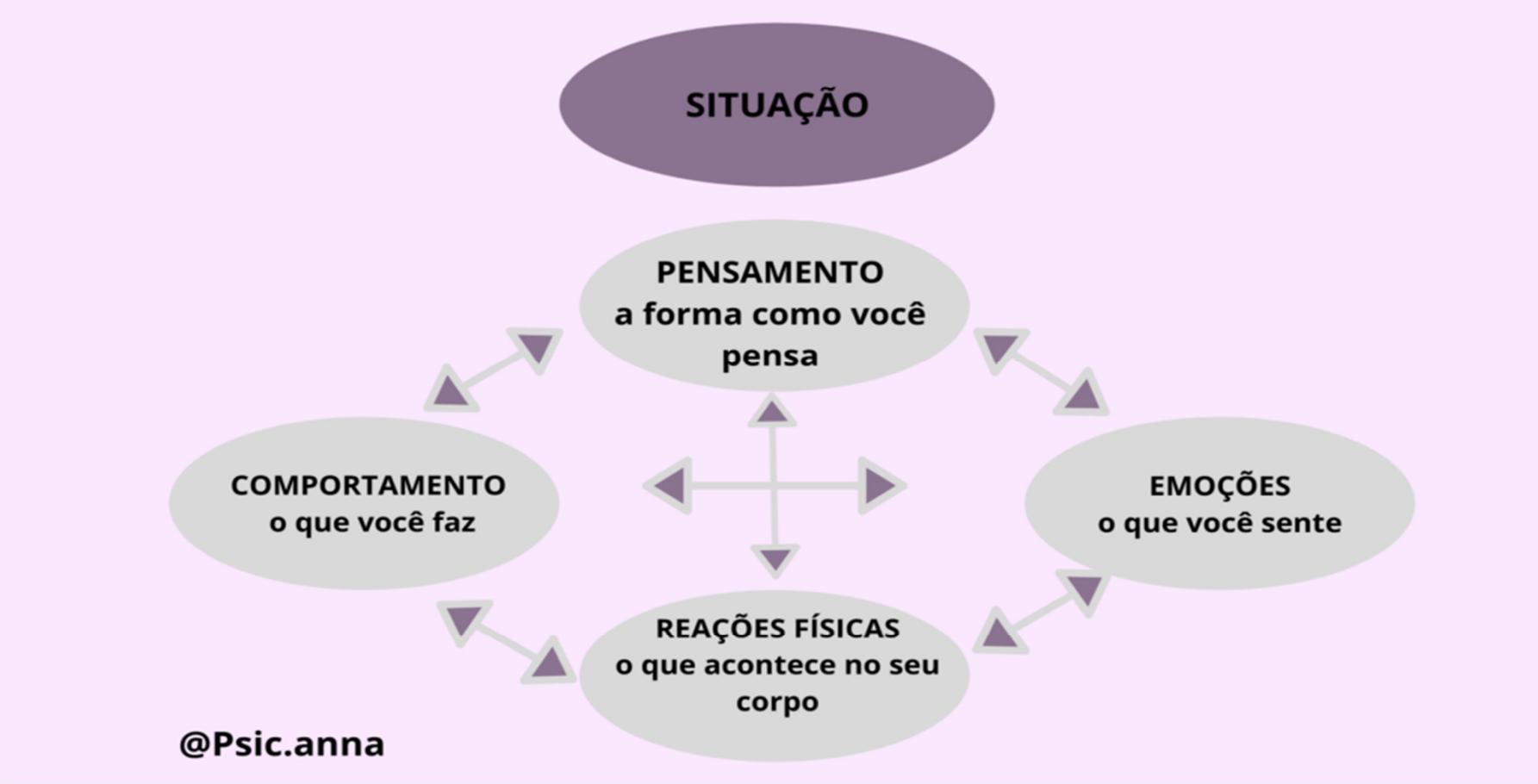


- () tensão muscular;
- () dúvida quanto a si mesmo;
- () insônia;
- () irritabilidade excessiva;
- () ansiedade ou angústia diária;
- () vontade de desaparecer;
- () vontade de não fazer nada;
- () vontade de usar drogas ou beber para se sentir melhor;
- () agressividade.

2. Você só vai mudar seu comportamento e o que sente quando passar a se dar instruções para evitar pensamentos disfuncionais e buscar ter pensamentos mais adaptativos.

Faça uma lista de seus pensamentos que não são funcionais:



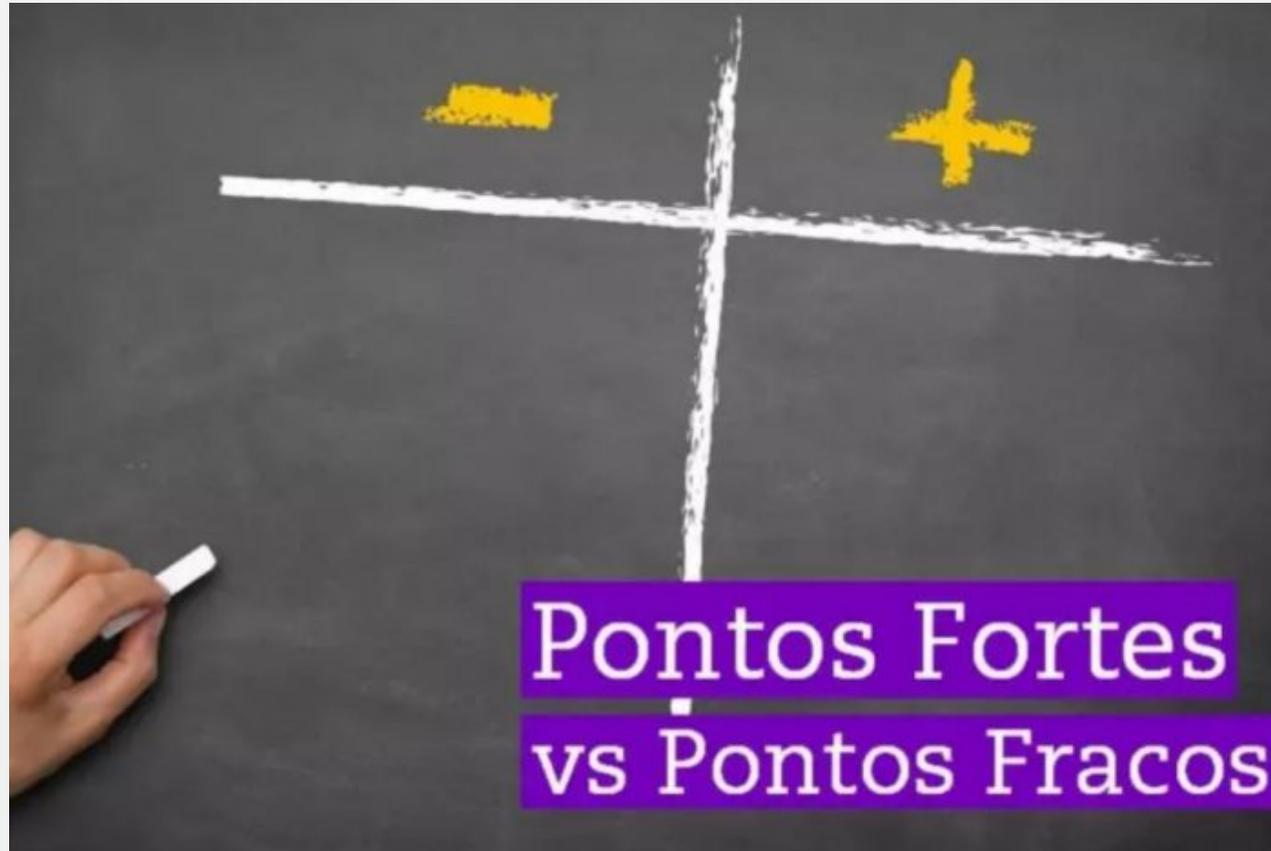


@Psic.anna

3. Saia do triângulo dramático:



4. NÃO MORDA ISCAS



5. USAR A CNV:

PASSOS DA CNV – COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

1. Observação

Observar o que realmente está acontecendo em determinada situação ou diálogo, questionando sem julgar.

2. Sentimento

Entender qual sentimento a situação desperta depois da observação. Nomear o que se sente distinguindo sentimento de pensamento.

3. Necessidades

A partir do sentimento despertado, reconhecer quais necessidades próprias estão ligadas a ele.

4. Pedido

Fazer solicitação específica, clara, afirmativa, evitando frases abstratas, vagas ou ambíguas.

6. SABER SEPARAR EMOÇÃO DE SENTIMENTO :

EMOÇÕES



Reações a fatos, situações e pessoas.
Acompanhadas de reações orgânicas instantâneas
Dirigidas para o exterior
Dimensão comunicacional
Intensidade
Brevidade

SENTIMENTOS



Resultado de predisposições, afeições e experiências subjetivas
Reações orgânicas ao longo do tempo
Dirigidas para o interior
Dimensão particular
Suavidade
Duradouro

ronaud.com

7. SABER A DIFERENÇA ENTRE AS EMOÇÕES :

CRITÉRIO	EMOÇÃO AUTÊNTICA	DISFARCE
Adequada em qualidade á situação?	Sim	Não
Adequada em intensidade á situação?	Sim	Não
Adequada em duração á situação?	Sim	Não
Emoção que convida o observador	Convida a sentir a mesma emoção	Parece exagerada, artificial, porem ele pode compartilhar do mesmo disfarce



8. Imagine que tem um problema com o vizinho ou com o síndico?

Pense em um problema que lhe afligeAvalie o termômetro

Abaixo :

Qual o tamanho do meu problema?



Qual o tamanho da minha reação?

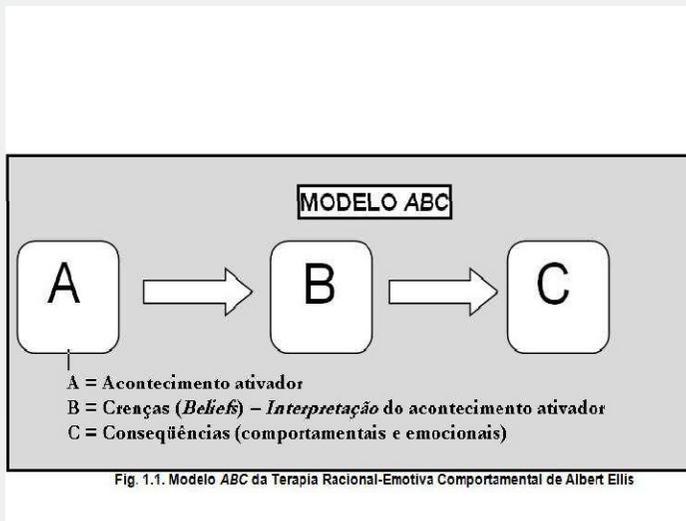
Meu problema:

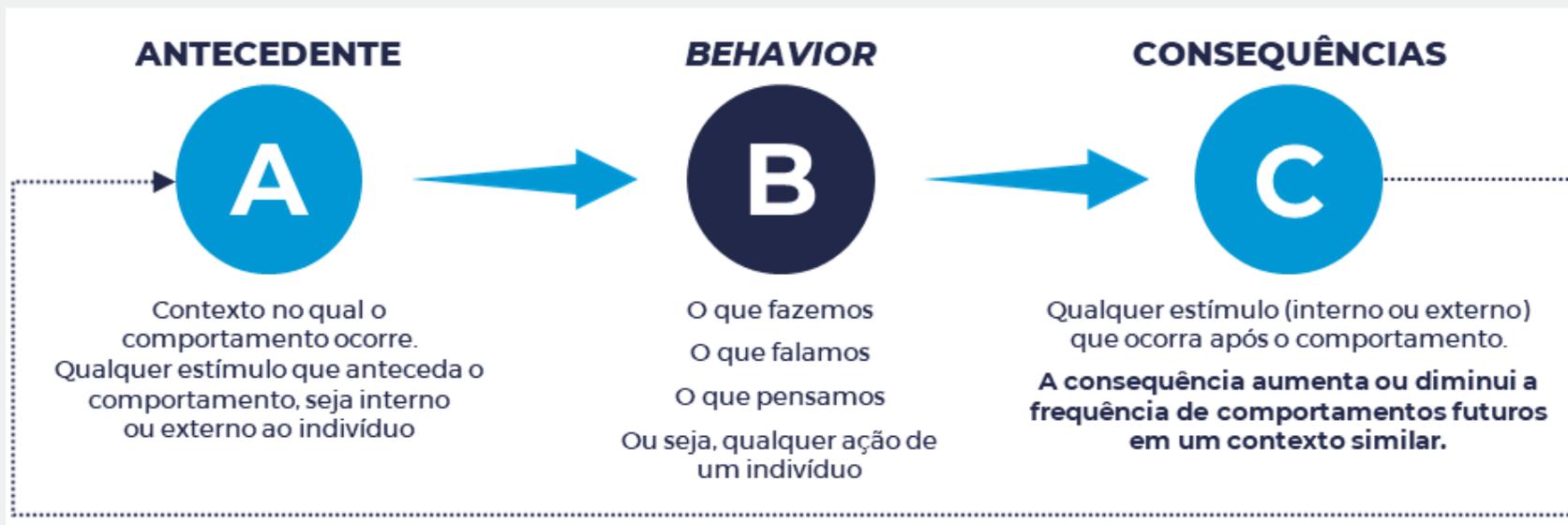
Minha ação:



9. O problema não é o problema e sim o modo como VOCÊ VÊ o problema , que é o problema

Finalizando, vamos entender melhor isso, através da teoria do ABC.





Mônica Geisa Cereser | CRM 83066
Médica Psiquiatra

 (11) 97068-8021

 @dramonicacereser

 @dramonicacereser