

גוף נפש



3 יכוחים מרכזיים בפסיכולוגיה

האם האדם הוא תוצר של תרשה או של סביבה

האם מושא המחקר של הפסיכולוגיה הוא ההתנהגות או נפש האדם

האם קיים קשר בין הגוף לנפש

הקשר בין הגוף לנפש במעגלי החיים

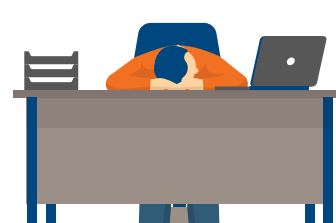


גיל הזקנה - גיל בו חיוניות פירושה בריאות.

גברים - גיל 40 נשים - גיל 50 (תחילת גיל הבלות)

גיל ההתבגרות פיתוח זהות פסיכולוגית ראשונית. הדימוי הגופני בגיל זה מעוות ויוצר מתח גדול בהשפעתו על מצב הרוח הפסיכולוגי.

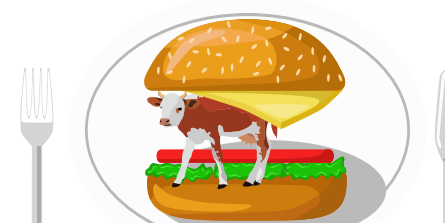
המוטיבציות שמבטאות בצורה משמעותית את הקשר גוף-נפש



שינה



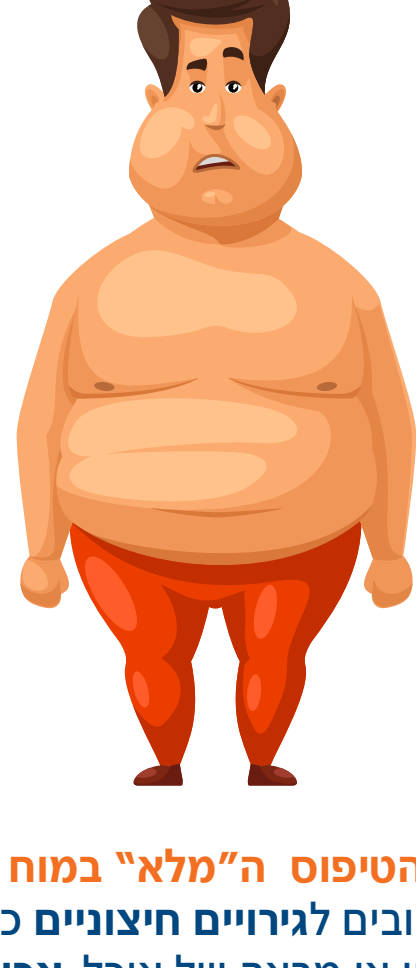
סקס



אוכל

אוכל

הפסיכולוגיה ממפה שני טיפוסים שמאפיינים קשר בין גוף ונפש בנושא אוכל:



הטיפוס ה"מלא" במוח קשובים לגירויים חיצוניים כגון שיעון או מראה של אוכל. אכילה ריגשית. חיים בשביל לאכול.



הטיפוס ה"רזה" במוח אוכל כשהוא קשוב לגירויים הפנימיים של הגוף. אכילה פיזיולוגית. אוכלים בשביל לחיות.

סקס



איבר המין הגדל ביותר של האדם - המוח

יחסי מין לא תקינים משפיעים על הזוגיות

שינה

אנשים ישנים בממוצע

1/3

מחיהם



חסך בשינה גורם ל-3 בעיות



תופעות פסיכוסיות: אדם שלא ישן מעל 72 שעות ברציפות יתחיל לסבול בעיקר מהזיות: ויזואליות - חזותיות, אודיטוריות - שמעיתיות



הפרעות רגשיות: עצבות, תוקפנות, רגישות יתר, פגיעות



הפרעות קוגניטיביות: (הכרתיות), זכרון, ריכוז

2 טיפוסים שינה



טיפוסים ארוכי שינה:

- נרדמים לאט
- ישנים שינה לא רגועה
- מתעוררים לאט
- יצירתיים יותר
- יותר טיפוסי לילה.

טיפוסים קצרי שינה:

- נרדמים מהר
- ישנים שינה איכותית ועמוקה
- מתעוררים מהר
- יותר יעילים בתפוקה בעבודה, אסרטיביים: בעלי יכולת להגיד לא מבלי להרגיש אשמים.
- אקסטרוורטים - מוחצנים
- יותר טיפוסי יום

על שינה בהרחבה באינפוגרפיקה נפרדת

הקורס של ד"ר קרן אור-חן, 2017