



Zâmbetul de altădată

Cum procedez cu dependențele și agresivitatea în farmacie

Dr. Miruna Lovinescu
Psihoterapeut integrativ





Zâmbet = calm, suport, disponibilitate

Zona de confort





Agresivitate = rană interioară

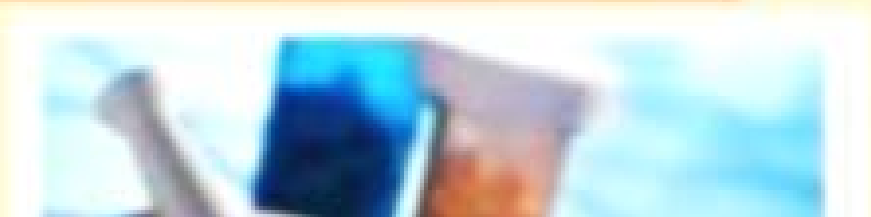




Răspuns la agresivitate

- Atac la adresa noastră
- Starea de luptă – consum de resurse

Atac + Atac = Război





Dependența = mecanism de adaptare

- De ecran
- De știri
- De muncă
- De control





Dependența nu este o alegere, este un mecanism de adaptare scăpat de sub control





Eliberarea tensiunii

- Lovire pernă
- Alergare/exerciții fizice
- Strigat în baie
- Schimbarea respirației
- Încordarea unor grupe musculare





Să comunici fără să ieși lucrurile
personal, fără agresivitate = să-ți
vindeci propriile răni

