

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ І ЧОМУ ВАЖЛИВО ВМІТИ НИМИ КЕРУВАТИ?

Досі в нашому суспільстві прийнято ділити емоції на «позитивні» та «негативні», вітаючи одні і засуджуючи інші. Проте, будь які емоції по суті своїй нейтральні і лише наші установки ділять їх на категорії. Емоції виконують важливі функції і здатні суттєво допомагати нам у повсякденному житті.

Що таке взагалі емоції? *Емоції це короточасні та швидкі реакції на зовнішні чи внутрішні стимули, які відбуваються мимовільно.* Вони впливають також і на стан нашого тіла та проявляються фізіологічно (наприклад тремор, пришвидшений пульс, утруднення дихання тощо).

Завдяки емоціям ми здатні краще орієнтуватися в житті: спілкуватися з людьми і краще їх розуміти, відчувати що для нас безпечно, а що ні, стимулювати або гальмувати прийняття рішень.

Варто розрізнити емоції та почуття, адже часто ми говоримо про одне, маючи на увазі зовсім інше. На відміну від емоцій, *почуття більш глибокі та стійкі, і викликаються здебільшого подіями чи ситуаціями, які зачіпають нас особисто, наші ідеали, цінності, переконання.*

Боротися з тими чи іншими емоціями непродуктивно. Як несвідомі реакції вони все одно з'являються і впливають на наше самопочуття та якість життя, отже набагато важливіше навчитися їх розрізнити та екологічно проявляти, без шкоди для себе та оточуючих.

В умовах війни навичка розрізнення та керування емоціями стає вкрай важливою, адже щодня ми стикаємося з безліччю травматичних впливів, і наше тіло реагує на них, навіть якщо ми цього не помічаємо.

Як і будь яка навичка, розпізнавання та управління емоціями не з'являються автоматично, а набувається шляхом практики та здобуття досвіду. Пам'ятайте, не потрібно очікувати миттєвих результатів, розвивайте увагу та спостережливість, і ви відчуєте поступові зміни на краще власної усвідомленості.

Ось деякі рекомендації, що можуть допомогти на цьому шляху:

✓ Спостерігайте за собою протягом дня і намагайтесь фіксувати емоції, які ви проживаєте: можна робити нотатки в телефоні або вести емоційний щоденник, де фіксувати емоції протягом дня та те, що їх спричинило. Таким чином ви зрозумієте, які емоції переважають у вас на цьому етапі життя та звикнете помічати їх у зародку, а не лише на піку переживань;

✓ Створіть власні ритуали, що допоможуть вам заспокоїтись в кризових ситуаціях. Це можуть бути дихальні вправи, улюблені заняття, швидка прогулянка на природі, дзвінок чи повідомлення близькій людині, запис власних переживань, фізичні вправи тощо.

✓ Використовуйте вправу «Погляд зі сторони»: уявіть що дивитесь на себе як сторонній спостерігач. Що ви бачите? Як би ви хотіли допомогти цій людині? Тимчасове відсторонення та погляд збоку може допомогти переключитися та краще зрозуміти власні переживання.

✓ Спробуйте практикувати медитації на регулярній основі. Виконання медитацій з певною регулярністю (хоча б 1-2 рази на тиждень) протягом 5-10 хвилин може значно допомогти розвивати навичку спостережливості та керування емоціями.

✓ Зверніться за професійною допомогою до психолога чи психотерапевта. Пам'ятайте, зовсім необов'язково самотужки справлятися зі складнощами в житті та важкими переживаннями. У вас є можливість звернутися до фахівця і отримати допомогу. Також зараз існують гарячі лінії психологічної допомоги, де можна отримати швидко кризову підтримку.

Оскільки емоції це супутник життя і їх ніяк не можна уникнути і прибрати, варто докласти зусиль аби навчитися їх розрізняти, проявляти екологічно та співіснувати з максимальною користю для себе.

***Нагадуємо, що ви завжди можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (III поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.
Бережіть себе та близьких!***