

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

Do dobrego funkcjonowania bardzo jest potrzebne radzenie sobie z emocjami. Oznacza to, że umiesz zauważyć w sobie emocje, umiesz je nazwać i odpowiednio wyrazić. **WYRAŻANIE EMOCJI** jest kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej i nie ma w tym nic wstydliwego czy niewłaściwego. Brak odpowiedniego wyrażania emocji powoduje pogłębianie się stresu. Możesz zapisywać swoje emocje w dzienniku lub mówić do siebie na głos, co czujesz. Jeśli czujesz coś przyjemnego – wyraż to odpowiednio. Jeśli czujesz złość lub gniew zrób coś, by to z siebie wyrzucić. Zrób to tak, by nie krzywdzić siebie lub innych.

Prosta metoda na emocje:

Jeśli chcemy nauczyć się rozumieć emocje, powinniśmy zacząć je analizować, żeby wiedzieć, jakie sytuacje wywołują w nas konkretne odczucia.

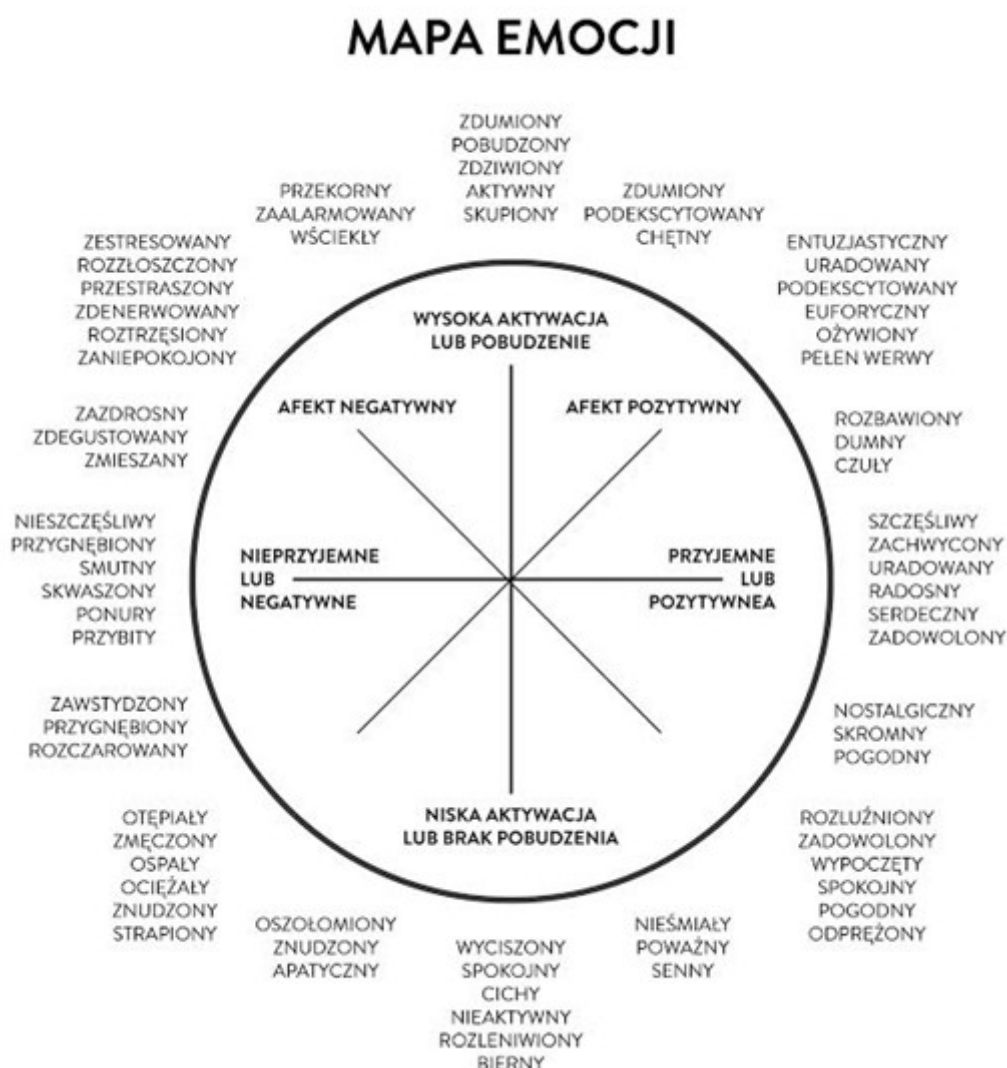
Pamiętaj, że emocje towarzyszą Ci przez całe życie. To jest część człowieczeństwa, więc im lepiej poznajemy siebie pod tym kątem, tym lepiej umiemy sobie radzić z emocjami.

Jak oswajać emocje:

- **Zauważ** – nie uciekaj przed emocjami, zauważ, co się z Tobą dzieje. Zauważ, czy to są myśli czy może uczucia w ciele.
- **Nazwij** – spróbuj nazwać to, co właśnie odczuwasz: radość, smutek, szczęście, wściekłość, coś innego. Nie musisz tego nazywać precyzyjnie, możesz to opisać lub użyć metafory. Nazwij też to, co czujesz w ciele – ucisk w piersiach, coś się przewraca w żołądku. Bardzo często silnym emocjom towarzyszą odczucia w ciele. Naucz się, jak reaguje Twoje ciało.
- **Poczuj** – pozwól sobie przez chwilę zatopić się w tym, co czujesz. Pobyć z tym. To pozwoli zrozumieć Ci lepiej swoje emocje, a także da Ci czas na stopniowe uspokojenie lub oswojenie się z nimi
- **Wyraź** – ukrywanie emocji i udawanie, że nic nas nie rusza, to prosta droga do kłopotów emocjonalnych i życiowych. „Zamiatanie” emocji pod dywan niczego nie rozwiązuje, nie przynosi ulgi. Może natomiast prowadzić do depresji czy kłopotów z funkcjonowaniem np. kłopoty ze snem. Postaraj się wyrażać swoje emocje adekwatnie do tego co czujesz. Jeśli czujesz wściekłość, złość czy smutek – pozwól sobie na to. Wykrzycz to, idź pobiegać lub na siłownię. Znajdź swój sposób na to. To samo dotyczy innych emocji, także tych pozytywnych.

- **Działaj** – chodzi o to, by wyciągnąć wnioski z przeżywanych emocji, uczyć się siebie. By tworzyć swój własny elementarz zarządzania swoimi emocjami. Jeśli jest coś, co możesz zrobić, co sprawi, że Twoje emocje zostaną szybciej oswojone lub głębiej przeżyte, to warto to zrobić. Możesz też skupić się na działaniach, które pomogą Ci w przyszłości, np. jeśli już wiesz, że coś konkretnego wywołuje w Tobie niepokojące Cię emocje, to może możesz się do Tego przygotować.

Aby poćwiczyć radzenie sobie z emocjami, można wykonać następujące ćwiczenie:



1. Wybierz emocje, które odczuwasz teraz lub które odczuwałeś dzisiaj. Powyższa mapa emocji może być przydatna, jeśli masz problem z nazwaniem tego co czujesz.

.....

2. Usiądź wygodnie, w ciszy i spokoju. Sprawdź, co mówi Twoje ciało, gdzie czujesz w ciele konkretną emocję. Obserwuj to przez chwilę.

3. Spróbuj opisać, opowiedzieć (najlepiej na głos) to uczucie w ciele. Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- używając metafory, np. „Złość, którą odczuwam, jest jak...“;
 - opowiadając historię związaną z tym uczuciem,
 - opisując fizyczne, cielesne odczucia związane z tym stanem emocjonalnym.
-

4. Jak się czujesz po opisaniu tej emocji? Czy to doświadczenie wpłynęło w jakiś sposób na charakter tego odczucia? Czy jeśli była to nieprzyjemna emocja, poziom dyskomfortu zmalał? Czy jeśli to była pozytywna emocja, udało Ci się ją odczuć w sposób pełniejszy?

.....