

ЕМОЦІЇ

І ПОЧУТТЯ

ВАЖЛИВІ ДОРОГОВКАЗИ

- 1.** Емоції – це дороговкази, для нас вони є важливим джерелом інформації, завдяки ним ми можемо краще розуміти світ, себе, інших, вони відіграють важливу роль у спілкуванні між людьми.
- 2.** Від емоцій не можна втекти, якщо вдавати, що їх не існує, це не завадить їм впливати на нас, а часом цей вплив може бути навіть сильнішим.
- 3.** Помічати, розуміти, називати те, що ми переживаємо, емоції, які відчуваємо – це перший крок до пошуку конструктивної стратегії, як впоратися з тим, що ми відчуваємо. Просто назвіть емоцію – і вона може ослабнути.
- 4.** Емоції говорять нам про наші потреби, про те, задоволені вони чи ні. Важливо визнавати потреби, які ми маємо, і шукати ефективних, доступних та найкращих для нас стратегій для їх задоволення.
- 5.** Уважність – важливо навчитися помічати емоції, як тільки вони з'являються, наприклад, перші ознаки неспокою, а не в момент, коли нас охоплює паніка, або емоції переповнюють нас чи захоплюють повністю.

6.

Реакція тіла – важливо помітити емоцію, що з'являється в тілі – там, де вона відчувається (наприклад, тиск у горлі, стискання і пітливість рук, спазм у шлунку) і, якщо це допомагає, застосувати поведінкові техніки, спрямовані на тіло. Для багатьох людей заспокоєння тіла є найшвидшим і найпростішим способом боротьби зі стресом або важкими емоціями. Більшості людей дуже допомагають **дихальні техніки**. Під час стресу чи страху ми дихаємо неглибоко і швидко, тому свідоме уповільнення дихання призводить до заспокоєння.

- **Дихання по квадрату:** людина, дихаючи, уявляє собі квадрат і рахує: вдих - до 4, затримка дихання - до 4, видих - до 4, затримка дихання - до 4
- **Подовження видиху:** вдих через ніс на 3, видих через рот на 6
- **Дихання по черзі однією і другою ніздрями:** закриваємо одну ніздрю, робимо вдих, потім закриваємо другу ніздрю і робимо видих
- **Інші техніки, спрямовані на тіло:** ходьба, стрибки, танці, пісні, крик в порожній простір, якщо можемо це собі дозволити – те, що допоможе нам вихлюпнути надмірну енергію з організму.

7.

Помітити думку – для керування емоціями важливо «спіймати» думки, які виникають під час стресу чи в інших ситуаціях. Нам непідвладне виникнення думок, вони автоматичні. Важливо помітити їх і побачити, чи вони допомагають, чи скоріше заважають нам діяти. Коли ми відчуваємо страх, то думки іноді розкручуються, як снігова куля, і ми починаємо уявляти найгірші, катастрофічні події. Варто зупинити таку думку і змінити її на іншу – сприятливу (найкраще таку, яку ми спокійно підготували заздалегідь). Можливо, буде корисно застосувати «тест камери» – впевнитися, що це лише думка, а не факт.

Коли думки накручуються, корисними можуть бути два способи:

- один – **зловити першу думку, і якщо вона не корисна, замінити її на таку, яка нам допомагає**, найкраще якщо ми заздалегідь підготували і написали для себе такі корисні думки на картці.
- другий – спробувати **«викинути з голови»**, наприклад, зосередитися на диханні або на місці, де ви знаходитесь (де я зараз є, які є в кімнаті сині предмети, який точно колір має листя?).

8.

Дуже допомагають **розмови з близькими**, коли ми ділимося з ними тим, що ми переживаємо.

9.

Важливо піклуватися про **хороші звички**, ритм дня, достатній сон, регулярність життя тощо. Такі звички допомагають зберігати спокій.

10.

Практикуйте вдячність, кожен день можна знайти дрібниці, за які ми можемо бути вдячні (а нашому мозку дуже подобається, коли ми це робимо – організм людини виробляє гормони щастя не тільки під час приємних подій, але й коли ми про них згадуємо).