

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ВИМАГАЮТЬ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ

Придушення та проживання — зовсім не одне й те саме

Тільки навчившись розпізнавати свої власні почуття та керувати ними (не пригнічувати, а **висловлювати, проживати**), можна навчитися розпізнавати почуття інших людей та, відповідно, впливати на них.

Але давайте з початку пригадаєм: Що таке емоцій і що таке почуття?

Емоція — це короточасна реакція на будь-яку ситуацію. А **почуття** не зникають під потоком емоцій або ситуацій, що склалися, вони стабільні і щоб їх зруйнувати, треба сильно постаратися.

Приклад: Дівчина побачила свого юнака з іншою. Вона розлютована, засмучена і скривджена. Але після розмови з хлопцем з'ясувалося, що це його двоюрідна сестра, яка сьогодні приїхала погостювати. Ситуація вирішилася, емоції пройшли, а почуття — любов, нікуди і не поділося, **навіть у момент найсильнішого напруження пристрастей.**

Сподіваюся, що різницю між почуттями та емоціями ви вловили.

Крім того, емоції лежать на поверхні. Ви завжди побачите, коли людині смішно, її переляк чи подив. А почуття лежать глибоко, до них так просто не дістанешся. Адже часто буває, коли зневажаєш людину, але через обставини, що склалися, змушений з нею спілкуватися, при цьому зображуючи позитивний настрій.



Як відомо, позитивний емоційний стан корисний для здоров'я. Він сприяє покращенню роботи всіх органів та систем організму, особливо нервової. Позитивні емоції допомагають протистояти стресовим ситуаціям та уникати виникнення багатьох захворювань. Гормони радості (ендорфіни) сприяють нормалізації всіх біохімічних процесів в організмі. Тому випробувати багато позитивних емоцій просто необхідно всім людям для підтримки хорошого стану свого здоров'я.

Як виникає ланцюжок негативних емоцій:

Відбувається це так (**візьmemo приклад агресії**):

1. Спочатку у нас виникає легке невдоволення, наприклад, поведінкою якогось колеги чи словами начальника, чи власними результатами.

Якщо з ним нічого не робити (а що робити — незрозуміло, і до того ж «я не зла», так ми майже всі вважаємо про себе), **воно поступово переростає у роздратування.**

2. **Роздратування**, яке вже починає поширюватися **на всю людину чи подію** (що б вона не сказала, все дратує!).

Якщо нічого не робити з роздратуванням або **нічого**, або намагаємося сховати, і тому наступним шаблем **стає злість.**

3. Злість. **Агресію** стримати вже складніше, але можна. Стримуємо агресію і вона трансформується **в гнів**.

4. **Гнів** не є останнім шаблем, **тому що, не будучи вираженим, гнів переростає в лють**.

5. **Лють** — це крайній ступінь злості, і **стримати її неможливо** (саме цим вона відрізняється від усіх попередніх станів). Практично все, що ви чули про **стан афекту** — **це саме про лють**, перебуваючи в якій люди роблять руйнівні дії, про які навіть не пам'ятають.

Що ж робити замість придушення, тобто спроб з усіх сил виглядати спокійним і добрим?

Тому перший крок, який ви можете зробити, це зізнатися самому собі: «Я жива людина, у мене регулярно виникають емоції та почуття, я можу злитися, образитися, боятися, радіти, дивуватися тощо, і це нормально»!

1. **Насамперед — розпізнавати свої власні почуття**. Тобто визначати, яке саме почуття ви зараз відчуваєте (для цього знадобляться тренування та зворотний оточуючий). Причому **чим тонше ви навчитеся розрізняти свої почуття, тим раніше зможете відстежити їхню появу та зміну** (наприклад, на рівні роздратування, а не гніву).

2. Далі почуття (особливо сильні) **необхідно регулярно вербалізувати**, тобто переводити в слова. Найкраще промовлянням вголос (хоча б у форматах «дзвінок другу» або «розмова із самим собою»). Якщо говорити вголос зовсім не з руки (наприклад, навколо людей), переклад у слова можна робити письмово, просто на листку записуючи, що ви відчуваєте.

3. використовувати способи саморегуляції, орієнтовані на різні аспекти людської істоти, такі як фізіологія (тіло), образне мислення (уява), свідомість та використання зовнішніх матеріалів.

Дуже добре буде визначити ті напрямки, які у вас найкраще працюють, і зібрати в свою скарбничку як екстрені способи роботи з емоціями, які дозволять вам регулюватися в режимі «онлайн», так і пролонговані, профілактичні, які допоможуть не накопичувати емоції.

