

# НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

Заглиблюючись у цю тему, ми маємо усвідомлювати та вміти відрізнити “нормальні” емоції від істинно негативних.

Часом ми попадаємо під вплив почуттів, які ми сприймаємо як **неправильні** і які не хочемо випустити з-під свого контролю. Розглянемо деякі з таких “негативних” емоцій, які насправді є нормальними, але загроза полягає в тому, що вони можуть слугувати початком значно серйозніших й небезпечних почуттів та станів.



## Журба і депресія

**Смуток** – абсолютно нормальний стан, бо у всіх нас бувають меланхолійні дні чи періоди підвищеної чуттєвості.

Проте що ж відбувається, коли період печалі затягується на тривалий час? Чи ще гірше, що трапляється, коли **щось вражає нас настільки, що ми втрачаємо самоцінку** чи починаємо себе недооцінювати?

Так... тоді до нас навідується депресія.

## Сердитися на себе і відчувати провину

Ми буваємо собою незадоволені, коли хотіли щось зробити по-одному, але потім щось іде не так. Або ж нерідко трапляється, що гніваємося на себе через те, що наговорили комусь зайвого. Все ж сердитися це одне, а от звинувачувати себе – зовсім інше.

Відчуття провини – ось це якраз дійсно негативна емоція. **Якщо гнів на себе допомагає аналізувати досвід та робити висновки, то самоосуд робить нас більш невпевненими** і ми починаємо недооцінювати себе.

Слід пам'ятати, що надмірні звинувачення не приводять ні до чого хорошого.



**Роздратування та гнів** Невдоволення є нормальною емоцією. Фактично, це всього лише природна реакція на те, що нам не подобається.

Проте слід бути пильними, щоб роздратування не переросло у злість, бо таким чином ми знецінюємо іншу людину. Більше того, якщо певне роздратування навіть допомагає позбутися зайвої напруги, то гнів спричинює великий емоційний та ментальний стрес.

Як бачимо, багато звичних і нормальних емоцій можуть перерости у дійсно негативні та небезпечні стани тільки через те, що ми не знаємо, як правильно з ними справлятися. Крім того, часто люди плутають різні почуття, наприклад недоволення і злість чи смуток з депресією.

Тож виходить, що ті емоції, які ми можемо вважати негативними насправді є цілком природними та необхідними. Важко навіть уявити, якби ми ні за що не хвилювалися, чи ніколи не відчували журби. Тоді б для нас взагалі не існувало нічого важливого у житті?

Зараз ми побачили, що просто потрібно переглянути своє сприйняття негативних емоцій і навчитися правильно їх сприймати.

