

Почуття і тіло

Емоції, такі як радість, смуток, гнів і страх, є частиною людського буття і поведінки. Емоції дають нам інформацію про навколишній світ, наші стосунки з іншими людьми і про нас самих. У емоцій завжди є своя причина і своя функція. Іноді ми їх усвідомлюємо, іноді ні. Деякі почуття важче переносити, але жодне почуття не є поганим чи злим.

- Радість спонукає людей до добрих і важливих справ. Радість допомагає організму відновитися після стресу. Радість спонукає вас пробувати нові можливості.
- Страх допомагає впоратися із загрозливими ситуаціями. Іноді страх може залишатися з вами навіть після того, як загроза минула. Тоді вам потрібно навчитися поступово відпускати страх і переконувати себе в тому, що ви в безпеці.
- Гнів допомагає вам захищати себе, свої кордони і те, що вам дорого. Правильна кількість здорового гніву допомагає вам бути сміливим і твердим.
- Смуток або горе допомагають вам відпустити, прийняти зміни в житті та рухатися далі. Смуток також підказує, які речі мають для вас найбільшу цінність.

Емоції викликають зміни як у тілі, так і у свідомості. Емоції можна побачити в позі, виразі обличчя або почути в тоні голосу. Почуття також можуть змусити м'язи напружитися або розслабитися, серцебиття прискоритися або сповільнитися, температуру тіла підвищитися або знизитися, руки затремити або спітніти. Думки та емоції також впливають одна на одну. Наприклад, думки можуть або заспокоювати, або посилювати почуття, які ми відчуваємо.

Регулювання емоцій

Іноді трапляється так, що на початку життя ми навчилися справлятися зі складними емоціями, які не приносять користі. Наприклад, ми навчилися «відключати почуття», намагаючись заспокоїти себе. Але ігнорування емоцій призводить до того, що зміни в організмі, викликані почуттями, зберігаються довше. Це також означає пропустити важливу інформацію, яку несуть емоції. Придушення емоцій також може посилити відчуття самотності або ізоляції. Набагато корисніше навчитися регулювати емоції.

Регулювання емоцій охоплює визначення емоцій, переживання емоцій та їх вираження. Крім того, ви можете регулювати свої емоції, наприклад, вибираючи ситуацію, в якій ви берете участь, або змінюючи свою реакцію на ситуацію. Часто емоція вщухає протягом кількох хвилин, якщо вона не підживлюється думками, які підтримують цю емоцію.

Ви можете практикувати регулювання емоцій такими способами:

- Помічайте і називайте емоції, які виникають у вас. Що відбувається в моєму тілі та свідомості просто зараз?
- Визначте потреби, що стоять за емоціями. Про що ця емоція повідомляє?
- Подумайте, як ви можете задовольнити ці потреби.

Визнання почуття часто вимагає зупинки. Тілесні зміни, викликані емоціями, відбуваються автоматично. Помітивши ці зміни, ви зможете визначити емоцію.

Однак емоції можуть і вводити в оману. Складні та сильні емоції іноді більше пов'язані з минулим важким досвідом, ніж із теперішнім. Емоція може змусити нас реагувати швидко, так що у нас не буде часу подумати про наслідки наших дій. Наприклад, ситуація, яка здається загрозливою, може викликати прискорення серцебиття і дихання. Мета такої реакції організму - допомогти людині впоратися із загрозливою ситуацією. При цьому реакція не обов'язково говорить нам про те, чи дійсно ситуація загрожує і наскільки вона загрозлива. Реакція може виникнути тому, що ми пам'ятаємо про загрозу, з якою зіткнулися в минулому. У цьому випадку важливо заспокоїтися, перш ніж діяти відповідно до емоцій. Коли сильне почуття опановує вами, ви можете спробувати заспокоїти себе, виконавши такі дії:

- Зосередьте свою увагу на зовнішньому світі за допомогою органів чуття. Поспостерігайте за навколишнім оточенням, предметами та речами.
- Переключіть свої думки на щось інше, наприклад, на приємний спогад або позитивну подію, якої ви з нетерпінням чекаєте.
- Уявіть собі, що б ви сказали другу, який опинився в такій самій ситуації. Що б ви зробили, щоб втішити або підбадьорити його в цій ситуації?
- Переключіть свою увагу в інше місце за допомогою фізичної активності. Наприклад, вирушайте на бадьюру прогулянку.
- На мить зосередьтеся на своєму диханні. Дозвольте диханню заспокоїтися. Спокійне дихання, особливо з довгими видихами, - гарний спосіб заспокоїти тіло і голову.

Корисно висловлювати свої почуття, навіть якщо ви не можете придумати для них причину. Є багато способів висловити емоції. Плакати і сміятися зазвичай корисно. Також корисно поговорити про складні почуття з людиною, якій ви довіряєте. Якщо ви можете знайти слова для своїх почуттів і висловити їх у розмові, вам зазвичай стає легше знаходити спільну мову з іншими людьми і з самим собою. Ви також можете висловити свої почуття, рухаючись, слухаючи музику, малюючи або пишучи.

Ви також можете використовувати своє тіло, щоб допомогти собі, коли відчуваєте складні емоції. Фізичні вправи - ефективний спосіб зменшити депресію та стрес. Коли тіло стає сильнішим, стає сильнішим і настрій. Емоційна регуляція також найкраще досягається, якщо ви гуляєте на свіжому повітрі, займаєтеся фізкультурою та спортом, добре харчуєтесь і достатньо спите.