

Чувства и тело

Эмоции, такие как радость, печаль, гнев и страх, являются частью человеческого бытия и поведения. Эмоции дают нам информацию об окружающем мире, наших отношениях с другими людьми и о нас самих. У эмоций всегда есть своя причина и своя функция. Иногда мы их осознаем, иногда нет. Некоторые чувства труднее переносить, но ни одно чувство не является плохим или злым.

- Радость побуждает людей к хорошим и важным делам. Радость помогает организму восстановиться после стресса. Радость побуждает вас пробовать новые возможности.
- Страх помогает справиться с угрожающими ситуациями. Иногда страх может оставаться с вами даже после того, как угроза миновала. Тогда вам нужно научиться постепенно отпускать страх и убеждать себя в том, что вы в безопасности.
- Гнев помогает вам защищать себя, свои границы и то, что вам дорого. Правильное количество здорового гнева помогает вам быть смелым и твердым.
- Грусть или даже горе помогают вам отпустить, принять изменения в жизни и двигаться дальше. Грусть также подсказывает, какие вещи имеют для вас наибольшую ценность.

Эмоции вызывают изменения как в теле, так и в сознании. Эмоции можно увидеть в позе, выражении лица или услышать в тоне голоса. Чувства также могут заставить мышцы напрячься или расслабиться, сердцебиение ускориться или замедлиться, температура тела повыситься или понизиться, руки задрожать или вспотеть. Мысли и эмоции также влияют друг на друга. Например, мысли могут либо успокаивать, либо усиливать чувства, которые мы испытываем.

Регулирование эмоций

Иногда случается так, что в начале жизни мы научились справляться со сложными эмоциями, которые не приносят пользы. Например, мы научились «отключать чувства», пытаюсь успокоить себя. Но игнорирование эмоций приводит к тому, что изменения в организме, вызванные чувствами, сохраняются дольше. Это также означает пропустить важную информацию, которую несут эмоции. Подавление эмоций также может усилить чувство одиночества или изоляции. Гораздо полезнее научиться регулировать эмоции.

Регулирование эмоций включает в себя определение эмоций, переживание эмоций и их выражение. Кроме того, вы можете регулировать свои эмоции, например, выбирая ситуацию, в которой вы участвуете, или изменяя свою реакцию на ситуацию. Часто эмоция утихает в течение нескольких минут, если она не подпитывается мыслями, которые поддерживают эту эмоцию.

Вы можете практиковать регулирование эмоций следующими способами:

- Замечайте и называйте эмоции, которые возникают в вас. Что происходит в моем теле и сознании прямо сейчас?
- Определите потребности, стоящие за эмоциями. О чем эта эмоция сообщает?
- Подумайте, как вы можете удовлетворить эти потребности.

Признание чувства часто требует остановки. Телесные изменения, вызванные эмоциями, происходят автоматически. Заметив эти изменения, вы сможете определить эмоцию.

Но эмоции могут и вводить в заблуждение. Сложные и сильные эмоции иногда больше связаны с прошлым тяжелым опытом, чем с настоящим. Эмоция может заставить нас реагировать быстро, так что у нас не будет времени подумать о последствиях наших действий. Например, ситуация, которая кажется угрожающей, может вызвать учащение сердцебиения и дыхания. Цель такой реакции организма - помочь человеку справиться с угрожающей ситуацией. При этом реакция не обязательно говорит нам о том, действительно ли ситуация угрожает и насколько она угрожающая. Реакция может возникнуть потому, что мы помним об угрозе, с которой столкнулись в прошлом. В этом случае важно успокоиться, прежде чем действовать в соответствии с эмоциями. Когда сильное чувство овладевает вами, вы можете попытаться успокоить себя, выполнив следующие действия:

- Сосредоточьте свое внимание на внешнем мире с помощью органов чувств. Понаблюдайте за окружающей обстановкой, предметами и вещами.
- Переключите свои мысли на что-то другое, например, на приятное воспоминание или позитивное событие, которого вы с нетерпением ждете.
- Подумайте, что бы вы сказали хорошему другу, оказавшемуся в такой же ситуации. Что бы вы сделали, чтобы утешить или ободрить его в этой ситуации?
- Переключите свое внимание в другое место с помощью физической активности. Например, отправьтесь на бодрую прогулку.
- На мгновение сосредоточьтесь на своем дыхании. Позвольте дыханию успокоиться. Спокойное дыхание, особенно с длинными выдохами, - хороший способ успокоить тело и голову.

Полезно выражать свои чувства, даже если вы не можете придумать для них причину. Есть много способов выразить эмоции. Плакать и смеяться обычно полезно. Также полезно поговорить о сложных чувствах с человеком, которому вы доверяете. Если вы можете найти слова для своих чувств и выразить их в разговоре, вам обычно становится легче находить общий язык с другими людьми и с самим собой. Вы также можете выразить свои чувства, двигаясь, слушая музыку, рисуя или сочиняя.

Вы также можете использовать свое тело, чтобы помочь себе, когда испытываете сложные эмоции. Физические упражнения - эффективный способ уменьшить депрессию и стресс. Когда тело становится сильнее, становится сильнее и настроение. Эмоциональная регуляция также лучше всего достигается, если вы гуляете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, хорошо питаетесь и достаточно спите.