

# JAK ROZUMĚT EMOCÍM

Emoce jsou vnitřní pocity, které fungují jako signály. Říkají nám něco o nás nebo o situaci, ve které jsme. Existuje spousta různých emocí, některé z nich jsou příjemné, jiné méně a některých bychom se někdy chtěli úplně zbavit. Neexistuje ale nic jako "dobré" a "špatné" emoce. Každá z nich má svůj smysl.

Každý člověk své emoce může prožívat jinak. Jedna situace může v lidech vyvolat různé emoce. Třeba někdo, kdo si rád čte, bude mít radost z dárku v podobě knížky, ale někdo, kdo radši hraje na počítači, by z ní takovou radost mít nemusel.

Čas od času se nám také může stát, že v nás něco vyvolá mnohem silnější emoci, než bychom chtěli nebo čekali. A to se může stát úplně komukoli a každý z nás to někdy zažil. Rozumět svým emocím, dovolit si je všechny prožívat a umět je zvládat je pro naše duševní zdraví zásadní. Čím více rozumíme svým emocím, tím více rozumíme i sami sobě.

## JAK SE VYPOŘÁDAT S EMOCEMI

Následující kroky vám mohou pomoci zvládat své emoce lépe. Obvykle se emoce objeví bez naší vědomé pozornosti a kontroly. Když ale budeme lépe rozumět tomu, co se v nás děje, můžeme lépe zachytit okamžik, kdy emoce přichází, co nám říká a jestli nás třeba ovládá nebo zahlcuje.



### Všimnout si, že cítím emoci.

Abychom mohli zvládnout všechny emoce, prvním krokem je poznat, že nějakou emoci v danou chvíli cítíte. K tomu je třeba být si vědom sebe samého v přítomném okamžiku. Jak na to? Zkuste se během dne několikrát zastavit a zeptat se sami sebe, jak se máte.



### Pojmenovat emoci.

Když už víte, že něco cítíte, je důležité zjistit, co to je. Jakou emoci cítíte? Jaký máte pocit? Dejte tomu jméno.



### Přijmout emoci.

Každá emoce je OK, i ta méně příjemná. Lidé, kteří se naučí přijímat své emoce, jsou v životě spokojenější. Můžete si říct třeba: "Je OK cítit... naštvání, smutek, strach, úzkost..."



### Porozumět emoci.

Každá emoce nám dává zprávu. Co se vám tahle emoce snaží říct? Odkud se tento pocit vzal? Jaké jsou důvody toho, jak se cítíte? Jak na to reaguje vaše tělo?



## Vyjádřit emoci.

Emoce nám nejen sdělují nějakou zprávu, ale také nás popostrkují k tomu, abychom něco udělali a dávají nám impuls ke změně. A je dobré je vyjádřit, například: říct, sdílet, napsat, vykřičet do polštáře nebo vyplakat. Díky tomu je vypustíme a dáme jim prostor.



## Pečovat o sebe.

Když emoci zvládnete, je fajn se zamyslet, jestli je něco, co potřebujete, abyste se mohli cítit lépe.



## Věděli jste, že...?

Emoce jsou ovlivněny částí mozku, které se říká amygdala. Ta sídlí v limbickém systému a když se aktivuje, přebírá kontrolu nad neokortexem, tedy tou částí mozku, která zodpovídá za myšlení, rozhodování a vnímání. To prakticky znamená, že když se necháme ovládat silnými emocemi, jsme pod vlivem rychle jednajících amygdaly, která ochromí naše myšlení.

Tip: zkuste jeden týden pozorovat své emoce, které během dne cítíte. Můžete si je zapisovat na papír nebo do mobilu. Na konci týdne se podívejte, kolik jich je. Je tam něco, co vás překvapilo? Je tam nějaká emoce, kterou cítíte častěji než jiné? Proč myslíte, že tomu tak je? Pokud budete chtít, sdílejte to s někým, komu důvěřujete, nebo do experimentu vtáhněte i další lidi!

A jaké různé emoce můžeme zažívat?

Jsem šťastný,  
jsem veselá,  
mám obavy,  
v pohodě,  
cítím se smutný,  
je to vzrušující,  
jsem naštvaná,  
jsem zoufalá,  
bojím se,  
cítím se bláznivě,  
chce se mi brečet,  
jsem unavený,  
...a mnoho dalších.