

# ЯК РОЗУМІТИ ЕМОЦІЇ

Емоції – це наші внутрішні стани, які працюють як сигнали. Вони доповідають нам про нас самих або про ситуацію, у якій ми знаходимось. Існує дуже багато різних емоцій, деякі з них приємні, інші – не настільки, а деяких ми часто взагалі хотіли би позбавитись. Але насправді не існує такого як «добрі» та «погані» емоції. Кожна з них має власний сенс.

Кожна людина проживає власні емоції по-іншому. Одна й та сама ситуація може викликати у людей різні емоції. Наприклад, хтось, хто любить читати, зрадіє книжці у подарунок, але хтось, кому більше подобається грати на комп'ютері – не обов'язково.

Іноді може також статися, що щось викликає набагато сильнішу емоцію, ніж ми хочемо або очікуємо. Це може статися з будь-ким і колись ставалося з кожним. Розуміти свої емоції, дозволити собі їх проживати та вміти з ними впоруватись – дуже важливо для нашого психічного здоров'я. Що більше ми розуміємо свої емоції, то більше розуміємо себе.

## ЯК ПРАЦЮВАТИ З ЕМОЦІЯМИ

Наступні кроки можуть допомогти тобі краще працювати зі своїми емоціями. Зазвичай емоції з'являються без наших свідомої уваги та контролю. Але якщо ми будемо краще розуміти те, що відбувається у нас усередині, то зможемо краще зловити момент, коли певні емоції з'являються, про вони що нам доповідають та чи вони нас контролюють або поглинають.

### Зверни увагу на те, як ти відчуваєш ту чи іншу емоцію



Щоб впоратися з сильними емоціями, спершу потрібно загалом розізнати те, що зараз я відчуваю ту чи іншу емоцію або їх суміш. Для цього необхідно усвідомлювати себе самого/саму у цей момент. Як це зробити? Спробуй – протягом дня – декілька разів зупинитися та спитати себе – як я себе відчуваю?

### Назви свою емоцію



Коли ти вже знаєш, що щось відчуваєш, важливо дізнатися, що саме. Яку емоцію ти відчуваєш? Яке в тебе почуття? Дай цьому ім'я.

### Прийми емоцію

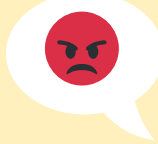


Кожна емоція – в порядку, навіть якщо вона не дуже приємна. Люди, які вчаться приймати емоції, які вони відчувають, більше задоволені своїм життям. Ти можеш сказати собі, наприклад: «Відчувати лють, сум, страх, тривогу... - в порядку».

### Зрозумій емоцію



Кожна емоція передає нам повідомлення. Що намагається тобі сказати саме ця? Звідки взялося це почуття? Які в нього можуть бути причини?



## Вирази емоцію

Емоції не тільки передають нам повідомлення, але й підштовхують нас до дії та дають імпульс до зміни. Дуже добрим є їх виразити, наприклад: сказати щось про це, поділитися почуттями, написати про них, покричати до подушки або заплакати. Таким чином ми даємо їм простір і можемо їх «випустити».



## Попіклуйся про себе

Коли ми справляємося з емоцією, добре замислитися – чи є щось, що тобі потрібно, щоб краще себе почувати?



## Чи знали ви, що...?

На емоції впливає частина мозку, яка називається мигдалиною. Вона знаходиться в лімбічній системі і при активації бере під контроль неокортекс - частину мозку, що відповідає за мислення, прийняття рішень і сприйняття. На практиці це означає, що коли ми дозволяємо сильним емоціям контролювати себе, ми потрапляємо під вплив швидкодіючої мигдалини, яка паралізує наше мислення.

Порада: спробуйте протягом тижня спостерігати за своїми емоціями, які ви відчуваєте протягом дня. Можете записувати їх на папері або в телефоні. Наприкінці тижня подивіться, скільки їх було. Чи є щось, що вас здивувало? Чи є емоція, яку ви відчуваєте частіше, ніж інші? Як ви думаєте, чому? Якщо хочете, поділіться з кимось, кому довіряєте, або залучіть до експерименту інших людей!

А які різні емоції ми можемо переживати?

- Я щасливий
- Я весела
- Я хвилююся
- Мені спокійно
- Мені сумно
- Це збуджує
- Я злюся
- Я у відчаї
- Мені страшно
- Я відчуваюся божевільно
- Мені хочеться плакати
- Я втомився
- ...і багато інших.