

# КАК ПОНЯТЬ НАШИ ЭМОЦИИ

Эмоции – это внутренние переживания, которые действуют как сигналы. Они говорят нам что-то о нас самих или о ситуации, в которой мы находимся. Существует много разных эмоций, одни из них приятны, другие не очень, а от некоторых мы иногда и вовсе хотим избавиться. Но нет такого понятия, как «хорошие» или «плохие» эмоции. Каждая эмоция имеет свое значение.

Каждый человек может переживать свои эмоции по-разному. Одна и та же ситуация может вызывать разные эмоции у разных людей. Например, тот, кто любит читать, будет рад получить в подарок книгу, а тот, кто предпочитает играть на компьютере, может быть этому не так рад.

Время от времени мы также можем обнаруживать, что что-то вызывает гораздо более сильную эмоцию, чем мы хотели бы или ожидали. Это может случиться абсолютно с каждым, и каждый из нас когда-то сталкивался с этим. Понимание наших эмоций, позволяющее испытать все эмоции и знание того, как справляться с ними, имеет важное значение для нашего психического здоровья. Чем больше мы понимаем свои эмоции, тем больше мы понимаем самих себя.

## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ

Следующие шаги помогут вам лучше управлять своими эмоциями. Обычно эмоции появляются без нашего сознательного внимания и контроля. Но если мы обратим внимание на то, что происходит внутри нас, мы сможем заметить как только появляется эмоция, понять, о чем она сигнализирует нам, и решить, может ли она контролировать или даже подавлять нас.



### Заметьте, как вы чувствуете эмоцию

Чтобы справиться с (сильными) эмоциями, первый шаг – признать: я испытываю эмоцию в данный момент. Для этого нужно осознавать себя в настоящий момент. Как это сделать? Попробуйте сделать паузу несколько раз в течение дня и спросить себя, как вы себя чувствуете.



### Назовите эмоцию

Как только вы заметите, что что-то чувствуете, важно понять, что это за чувство. Какую эмоцию вы переживаете? Попробуйте определить и назвать ее.



### Примите эмоцию

Каждая эмоция – это нормально, даже те, которые менее приятны. Люди, которые научились принимать без осуждения эмоции, которые они испытывают, более счастливы в своей жизни. Например, вы можете сказать себе: «Нормально чувствовать... злость, грусть, страх, тревогу...»



### Поймите эмоцию

Каждая эмоция сообщает нам что-то. Что она пытается нам сказать? Откуда это чувство к нам пришло? В чем причины того, что вы чувствуете?



## Выразите эмоцию

Эмоции не только сообщают нам что-то, но и побуждают нас к действию. Выражать свои эмоции очень полезно, и вы можете сделать это следующими способами: высказать их, поделиться ими, написать их, прокричать их в подушку или выплакаться. Таким образом, мы выпускаем их и даем им пространство.



## Позаботьтесь о себе

Когда вы справляетесь со своей эмоцией, полезно спросить себя, что могло бы помочь вам чувствовать себя лучше.



## Знали ли вы...?

На эмоции влияет часть мозга, называемая миндалевидным телом. Оно расположено в лимбической системе и при активации берет на себя управление корой, частью мозга, отвечающей за мышление, принятие решений и восприятие. На практике это означает, что когда мы позволяем сильным эмоциям управлять нами, мы находимся под влиянием быстродействующего миндалевидного тела мозга, которое парализует наше мышление.

**Совет:** В течение недели попробуйте понаблюдать за своими эмоциями и запишите, что вы чувствуете в течение дня. В конце недели вы можете обдумать свой список. Есть ли что-то, что вас удивило? Есть ли эмоция, которую вы испытываете чаще, чем другие? Как вы думаете, почему? Если хотите, поделитесь ею с тем, кому вы доверяете, или вовлеките в этот эксперимент других людей!

Так какие же разные эмоции мы можем переживать?

- Я счастлив(-а)
- Мне радостно
- Я волнуюсь
- Мне классно
- Мне грустно
- Я в приятном предвкушении
- Я злюсь
- Я в отчаянии
- Мне страшно
- Я чувствую, что схожу с ума
- Мне хочется плакать
- Я уставший (-ая)
- ...и многие другие.