Як взаємодіяти з власними емоціями? Чому важливо їх проживати?

Вчимося проживати почуття.

В умовах війни, що триває, українці переживають різноманітний спектр емоцій, зокрема гордість, сум, страх, гнів, радість або сором. Часом протягом одного дня ці емоції швидко змінюють одна одну, створюючи так звані емоційні гойдалки. У таких умовах важливим є вміння проживати власні почуття, щоб уникнути імпульсивної поведінки та покращити психоемоційний стан.

У цьому тексті ви дізнаєтеся про те, як виробити емоційну компетентність та куди звертатися по допомогу, якщо виникають труднощі з проживанням емоцій.

Що таке емоції?

Емоції — це складні психологічні реакції, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні та поведінкові прояви. Емоції виникають у відповідь на внутрішні та зовнішні стимули, пов'язані з задоволенням чи незадоволенням різноманітних потреб людини. Виділяють шість базових емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду. Вони мають різні відтінки, точна кількість яких не встановлена.

Психологи розрізняють емоцію як реакцію та емоцію як стан.

Емоція як реакція (лють, страх, повна нерухомість, усмішка) — це короткочасна відповідь на певну ситуацію. Емоційні реакції тісно пов'язані з подіями, які їх зумовили.

Емоція як стан пов'язана із загальним ставленням людини до певної ситуації. Наприклад, людина, яка пережила втрату, може перебувати в стані горя протягом тривалого часу.

Функції емоцій. Різноманітні емоції допомагають людині розуміти свої потреби, адаптуватися до змін у світі, будувати стосунки з іншими та ухвалювати рішення.

Емоції сигналізують людині, що відбувається щось важливе — таке, на що варто звернути увагу. Наприклад, страх виникає, коли людина бачить чи уявляє небезпеку, а радість — коли отримує хороші новини. Завдяки цій сигнальній функції можна швидко та ефективно реагувати на різноманітні ситуації.

Емоції скеровують фізичні та психологічні ресурси людини до дії. Наприклад, злість дає енергію захищати особисті кордони, тривога — турбуватися про безпеку, а радість — досліджувати щось нове.

Шість кроків, які допоможуть краще взаємодіяти з емоціям.

Не існує однієї універсальної стратегії взаємодії з емоціями. Те, що працює для однієї людини, може не мати результату для іншої. Тому важливо тестувати різноманітні техніки та шукати ті, які найкраще підходять саме для вас.

Крок 1. Помітити та назвати.

Щоби помітити емоцію, зупиніться та поставте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?». Не хвилюйтеся, якщо не одразу зможете дати відповідь. Розпізнавання емоцій — це навичка, яка тренується протягом усього життя. Щоб краще ідентифікувати емоцію, використовуйте колесо спектру емоцій або списки емоцій, які можна знайти в інтернеті. Зверніть увагу, що ви можете одночасно відчувати різноманітні емоції, і це — нормально.

Після того, як ви назвали емоцію, спробуйте визначити, наскільки сильною вона є. Скористайтеся шкалою від 1 до 10, де десять означає найсильніший прояв емоції.

Крок 2. Прийняти.

Часом буває складно прийняти те, що ви відчуваєте. Пам’ятайте, що емоції не визначають, якою людиною ви є. У часи випробувань різноманітні емоції, що виникають, є нормальною реакцією на ненормальні події.

Щоби прийняти свої емоції, спробуйте подивитися на них як спостерігач. Не оцінюйте їх, не інтерпретуйте та не намагайтеся одразу позбутися. Ви можете уявити емоції як хмари на небі — вони з’являються і зникають, не затримуючись надовго. Пам’ятайте, що прийняття певної емоції не означає, що вам подобається її відчувати, однак ви даєте їй право бути та дозволяєте собі її проживати.

Крок 3. Виражати.

Хоча ви не можете контролювати виникнення емоцій, ви відповідальні за те, як їх виражати. Оберіть безпечний для вас та інших спосіб, наприклад, фізичну активність, творчість або спілкування з близькими. Спробуйте також завести спеціальний щоденник, де можна записувати все, що пов'язане з вашим емоційним станом.

Пам'ятайте, що вміння в безпечний спосіб виражати свої емоції — це також навичка. Спочатку може бути складно, однак із часом ви підберете ефективні способи та техніки. Їх можна знайти на сторінці «Самодопомога».

Крок 4. Діяти, коли це доцільно.

Важливо вчитися зважати на свої емоції. Наприклад, страх під час повітряної тривоги свідчить про те, що варто перейти в безпечне місце. Якщо ви постійно відчуваєте злість на близьких через певну поведінку, це важливо проговорювати.

До того ж слід пам'ятати, що ваші дії мають бути зваженими та ефективними. Утримуйтесь від імпульсивної поведінки, про яку потім можете пошкодувати. Також зверніть увагу, що часом емоції потребують не дії, а того, щоб їх прожили. Спробуйте зробити звичкою запитувати себе: «Чи можу я вплинути якось на ситуацію, яка викликає в мене певні емоції?». Якщо відповідь «так», тоді обдумайте свої подальші кроки, якщо відповідь «ні» — виразіть емоції в безпечний спосіб.

Крок 5. Плекати позитивні стани.

У часи випробувань буває складно дозволити собі насолоджуватися позитивними моментами. Однак це важливо для того, щоб відновлювати сили, досліджувати світ навколо, шукати корисні рішення та формувати стосунки.

Щоби плекати позитивні стани, слідкуйте за достатньою кількістю сну, відпочинку, ресурсних активностей, не нехтуйте спілкуванням із близькими. При цьому пам'ятайте, що основна задача не в тому, щоб витіснити емоції, які буває неприємно відчувати. Позитивний стан дає вам можливість бути більш відкритими до нового досвіду та знаходити нові шляхи виходу зі складних ситуацій.

Крок 6. Розвивати самоспівчуття.

Чуйне ставлення до себе допомагає краще усвідомлювати, приймати, виражати та регулювати емоції. Самоспівчуття має три основні компоненти: усвідомленість, відчуття людської спільності та доброзичливість.

Є безліч технік, які допомагають покращити навичку самоспівчуття. Наприклад, коли відчуваєте дискомфортну емоцію, подумайте, як ви можете подбати зараз про себе. Інша техніка полягає в тому, щоби проявляти терпіння до себе та не займатися самокритикою, коли ви не в змозі впоратися з певними емоціями. Спробуйте ставитися до себе як до найкращого друга, уникаючи позиції критика.

За Всеукраїнською програмою “Ти як?”