

ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ, НАСТРОЇ

Більшість з нас має загальне уявлення про хороший і поганий настрій, але різницю між настроями, почуттями та емоціями пояснити складніше. Якщо стисло, то: **емоції можуть перетворюватися на настрій, настрій — впливати на емоції, а почуття — це те, як ми інтерпретуємо свої емоції.**

- **Емоції** — це інтенсивні почуття (піднесення, жах, відчай тощо), які тривають від секунд до хвилин. Вони контролюються хімічними речовинами, які наш мозок виділяє у відповідь на якийсь тригер або подію — по суті це реакція нашого тіла на все, що відбувається навколо нас. Хімічні речовини проходять всім тілом, утворюючи зворотний зв'язок між ним і мозком — так народжуються емоції. Вони завжди засновані на зовнішньому подразнику, і майже завжди швидко виникають і вщухають. Окрім специфічності та реакції на щось, емоції мають відповідну і універсальну міміку та мову тіла — розпізнаються через положення тіла або рух.
- **Почуття.** Хоча емоції починаються як відчуття в тілі, почуття породжуються думками про ці емоції. Іншими словами, **почуття — це те, як ми інтерпретуємо емоції.** Ми використовуємо слово «відчутти» як для фізичного, так і для емоційного стану. Наприклад, ми можемо «відчувати холод» як фізично, так і емоційно. Почуття можуть бути спотворені чи трансформовані історіями, які ми несвідомо створили на основі минулих подій або досвіду.
- **Настрій.** Настрій — це стан свідомості або загальне відчуття, яке може впливати на наші думки, поведінку та дії. Настрій, як правило, не такі інтенсивні, як емоції, і не обов'язково залежать від події чи тригера. Наш настрій — **не те, що ми відчуваємо цієї миті, а те, як ми себе відчуваємо протягом певного часу.** Впливати на наш настрій, змінювати і коригувати його можуть як наше оточення, так і власні думки. Він може покращуватись у тренажерному залі, наприклад, і ставати гіршим під час дієти чи хвороби. Тривалість же може варіюватися від 10 хвилин до 4 години або взагалі цілого дня. Іноді настрій пояснюється очевидними причинами — ви можете відчувати, що цього тижня вам щастить, тому перебуваєте в гарному настрої. Але в багатьох випадках визначити конкретну причину настрою важко. Тобто можна відчувати себе похмурими протягом кількох днів без будь-якого чіткого уявлення — чому. І жоден настрій не має унікального невербального виразу обличчя чи мови тіла.

Емоції, почуття та настрій разом впливають на те, як ми сприймаємо навколишній світ і живемо в ньому. Наприклад, коли ми в поганому настрої, ми схильні відчувати смуток, гнів і страх, а в хорошому — щастя і надію. Якщо ми сумні, злі та налякані, ми можемо почуватися нікчемними, ніби наше життя не має значення.

Емоції – нормальна та природна частина життя кожної людини. Вони дають нам змогу виражати власні почуття та відповідно реагувати на навколишній світ. Емоційний інтелект допомагає краще зрозуміти, чому ми відчуваємо певні емоції, як вони впливають на нашу поведінку та взаємодію з іншими.

Емоційний інтелект це здатність розуміти, усвідомлювати і керувати своїми емоціями, а також усвідомлювати емоції інших людей. Це навичка розуміння та взаємодії зі своїми й чужими емоціями. Розуміння емоцій допомагає самосвідомості, дозволяючи розпізнавати тригери, керувати стресом і розвивати свій емоційний інтелект — ключовий компонент особистого та професійного успіху.
