

ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ З ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ:

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЇХ ПРОЖИВАТИ?

Статтю підготовлено на основі матеріалів платформи «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.



Усе, що потрібно знати про те, як управляти своїми емоціями та використовувати їх.

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

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

Емоції сигналізують людині, що відбувається зовнішнє 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.

Ще одна важлива функція емоцій — повідомляти іншим про свій стан. Коли людина виражає свої емоції, оточуючі розуміють, що вона відчуває та можуть у певний спосіб на це відреагувати. Така комунікативна функція емоцій допомагає краще взаємодіяти з оточенням, дозволяє співчувати і співпереживати.

ЧОМУ ВАЖЛИВО НАВЧАТИСЯ ВЗАЄМОДІЯТИ З ЕМОЦІЯМИ?

Для психологічної стійкості важливою є емоційна компетентність — навичка, яка дозволяє розуміти, регулювати свої емоції, висловлювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Емоційна компетентність допомагає зберігати енергію, уникати імпульсивних дій та ухвалювати конструктивні рішення.

Спроби уникнути так званих негативних емоцій (сум, злість, тривога) або придушити їх забирає багато вольових зусиль, виснажуючи ресурси людини. Так само прагнення постійно відчувати лише так звані позитивні емоції є нереалістично ціллю.

6 КРОКІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ КРАЩЕ ВЗАЄМОДІЯТИ З ЕМОЦІЯМИ

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. Виразити

Хоча ви не можете контролювати виникнення емоцій, ви відповідальні за те, як їх виразити. 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 виразити 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. Утримуйтеся 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 якимось 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 бувають 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.

Я ВІДЧУВАЮ, ЩО НЕ МОЖУ ВПОРАТИСЯ З ЕМОЦІЯМИ. ЩО РОБИТИ?

У часи випробувань, коли емоції є різноманітними й сильними, з ними буває складно взаємодіяти. Тоді людина може вдаватися до вживання алкоголю, наркотичних речовин, переїдання або недоїдання, надмірного завантаження себе роботою. Такі стратегії взаємодії з емоціями приносять полегшення на певний час, однак у довгостроковій перспективі вони не є ефективними.

Якщо ви помічаєте, що вас накривають емоції, зверніться до фахівців із ментального здоров'я. Це може бути сімейний лікар, який пройшов навчання за програмою ВООЗ mhGAP. Він надасть вам послугу з ментального здоров'я, а також за потреби скерує до інших спеціалістів. Пам'ятайте, що просити про підтримку не соромно. Наприклад, протягом 2023 року більше 76 тисяч українців звернулися до сімейного лікаря, зокрема з відчуттями тривоги, напруженості, роздратування та злості, гострої реакції на стрес.

Ви також можете самостійно звернутися до психолога чи психотерапевта. Для пошуку фахівців скористайтеся онлайн-картою Національної служби здоров'я України. Знайти список перевірених організацій та номери телефонів емоційної підтримки ви можете за допомогою кнопки «Допомога» у головному меню цієї платформи.



ITALIAN AGENCY
FOR DEVELOPMENT
COOPERATION



Надруковано в рамках проекту «Інтегровані послуги з надзвичайних ситуацій та захисту вразливого населення Харківської та Донецької областей», що фінансується Італійською агенцією з питань співробітництва в галузі розвитку (AICS) і впроваджується CESVI. Інформаційний партнер – Національна спілка журналістів України.