Jak radzić sobie z emocjami?

Kilka wskazówek dla młodzieży

źródło: Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży.
K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek
GWP, 2018

To naturalne, że odczuwamy różne emocje..
rozdrażnienie i
wściekłość, złość, bezradność, odrzucenie,
zażenowanie, gniew,
smutek, radość, strach, wstręt,
zdziwienie... Emocje są elementem
naszego życia, są nam wszystkie potrzebne,
każda o czymś nas
informuje. Istnieją emocje przyjemne i
nieprzyjemne.

Emocje stanowią system wczesnego ostrzegania - są to instynktowne
reakcje na określoną sytuację.
Każdy z nas ma prawo do odczuwania emocji
i może to robić zupełnie inaczej niż pozostali.
Nawet jeśli dwie osoby znajdują się w
takiej samej sytuacji, mogą czuć coś odmiennego.

Aktualnie można odczuwać większy niepokój związany z brakiem możliwości wychodzenia z domu, kontaktowania się ze znajomymi i napływającymi informacjami ze świata.
Można także odczuwać strach.

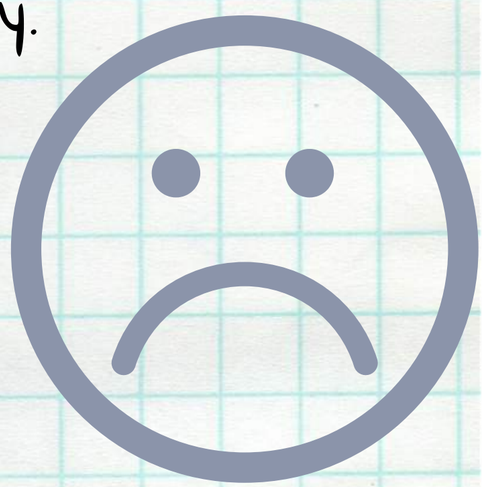
Emocje, które ukrywamy czy zagłuszamy, tak naprawdę gromadzimy w sobie, męczymy się, aż w końcu wybuchamy sami nie wiedząc z jakiego powodu.
To trochę jak balon, który pęka kiedy jest za mono nadmuchany.

Co zatem zrobić by lepiej radzić sobie z własnymi emocjami?

1. Rozpoznaj swoje emocje. Wsłuchaj się w swoje odczucia w ciele.

Emocje dają nam różne reakcje naszego ciała, które zazwyczaj szybciej reaguje. Zwróć uwagę na brzuch (może jest ściśnięty?), oddech (może jest płytszy? a może przyspieszony?), ręce (drżą?), głowę (może Ci trudno zebrać myśli? A może masz natłok myśli lub odczuwasz ból głowy). Co się dzieje z twoim sercem? Może czujesz ucisk w klatce piersiowej? Albo masz gulę w gardle? A może drży Ci głos?

Czasami trudno nazwać emocję jaką przeżywamy, znacznie łatwiej jest odpowiedzieć co dzieje się z naszym ciałem. Warto poobserwować swoje ciało, zwłaszcza gdy nie targają nami silne emocje, sprawdzać co czujemy, gdzie to czujemy i jak odczuwamy. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz swoje reakcje w trudniejszych momentach.



2. Zaakceptuj to, co czujesz.

Każda emocja jest nam potrzebna, odczuwanie jednych sprawia nam przyjemność, a odczuwanie innych jest mniej przyjemne.
Każda emocja to ważny komunikat, niesie ważne informacje.
Gniew daje siłę do obrony, a pojawia się wtedy, gdy ktoś przekracza nasze granice.
Lęk, to instynktowna reakcja na zagrożenie, daje też siłę do walki.
Smutek to reakcja na utratę, pokazuje, że coś było (lub jest) dla nas bardzo ważne, a teraz tego nie mamy i musimy nauczyć się żyć z tym brakiem.
Smutek hamuje nasze działania, żebyśmy mogli zebrać siły.
Radość wskazuje na rzeczy ważne i przyjemne.
Emocje pomogły naszym przodkom przeżyć, np. na widok tygrysa odczuwali lęk, który nakazywał im ucieczkę.
Emocje towarzyszą człowiekowi od dawien dawna, pełniąc określone funkcje - z ich przeżywaniem wiążą się konkretne reakcje naszego ciała.

3. Rozpoznaj przyczynę emocji.

Szukaj. Znając konkretną przyczynę zobaczysz więcej i unikniesz „odreagowania" na innych.
Zastanów się jaki fakt, konkretne zdarzenie, słowa wpłynęły na to, że to poczułeś.

Skup się na odczuwanej emocji, a później zacznij się cofać w czasie do momentu, w którym się dzisiaj obudziłeś/ obudziłaś.
Kiedy zacząłeś/ zaczęłaś tak się czuć?
Rozpoznaj moment w którym ta emocja się pojawiła.
Emocje często żywią się same sobą, zaprzątają nasz umysł i rosną niepomiernie.

4. Daj wyraz swoim emocjom.

Emocje to naturalne i instynktowne reakcje na sytuację.
Tak jak instynktownie cofamy rękę od płomienia, aby uniknąć bólu, tak samo instynktownie przeżywamy emocje.
Emocje są integralną częścią nas samych i nie da się ich „wyłączyć" ani przed nimi uciec. Im bardziej dusimy je w sobie, tym bardziej one rosną. Ważne jest nauczenie się wyrażania różnych uczuć.

Pewnie wiesz co najlepiej u Ciebie działa, a jeśli nie, to szukaj, testuj. Na niektórych działa liczenie, bieganie, rysowanie, płakanie czy mocne przytulenie się do bliskiej osoby. Inni słuchają muzyki, tańczą, śpiewają, tupią, chodzą w kółko albo piszą wiersze... Ważna jest rozmowa. Jeśli spotkamy się z akceptacją, gdy mówimy komuś o sowich emocjach, jest nam łatwiej je znieść.
Znajdź swój sposób - ważne by nie naruszał granic innych osób i był bezpieczny dla Ciebie.

Pamiętaj, że czym innym jest działanie wywołane impulsem pod wpływem emocji - jak na przykład nakrzyczenie na kogoś, a czym innym jest przeżycie, odczucie emocji oraz zrozumienie, o czym Cię ona informuje.

Emocje mają jedną wspólną cechę - z czasem mijają :)

Pamiętaj o odnajdywaniu w codzienności oraz przeżywaniu radości, wesołości, ufności, lekkości, nadziei, serdeczności, życzliwości, czułości, spokoju... i wielu innych.

One też są ulotne. Warto więc je gromadzić.