

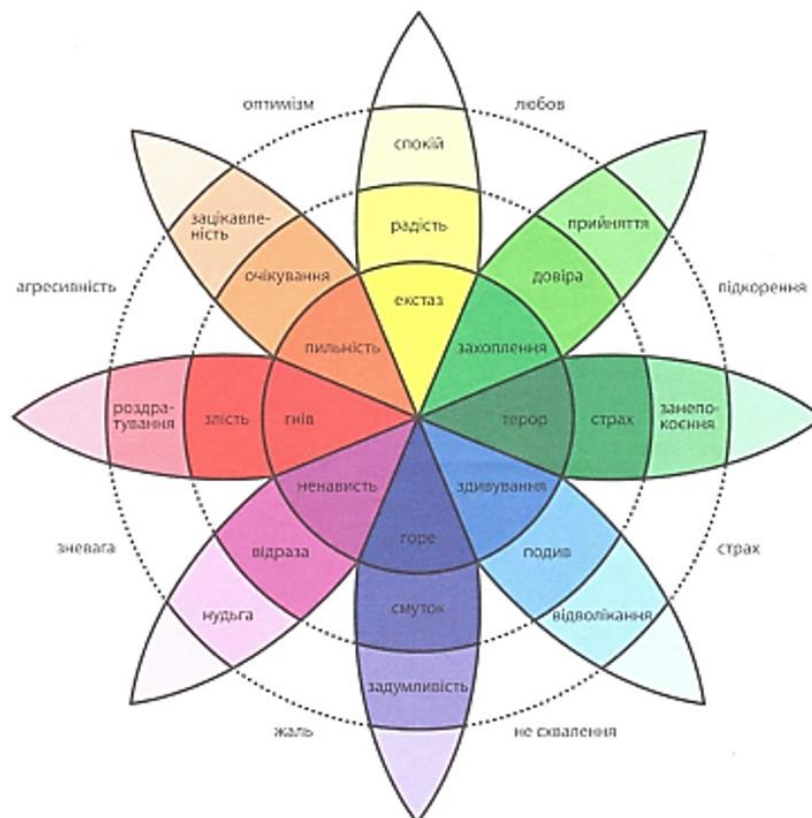
# ЕМОЦІЙНІ АСПЕКТИ САМОДОПОМОГИ

Емоції відіграють важливу роль у нашому мисленні та позначаються на поведінці. Вони допомагають збагнути навколишній світ. Усвідомлення та розуміння почуттів, які ми переживаємо, є важливим компонентом досягнення емоційного здоров'я і добробуту.

Здатність зрозуміти свої емоції сприяє поліпшенню психічного здоров'я людини. Це означає, що увага до емоцій, які ми переживаємо, може принести користь нашому добробуту. Звичайно люди хочуть почуватися добре, тому прагнуть підтримувати в собі приємні почуття. Усвідомлення того, які емоції ми відчуваємо зараз, може спонукати нас до розуміння негативних емоцій. Тож вчімося визнавати природу емоцій. Переживання позитивних емоцій підвищує психологічну стійкість під час стресу. Тому дотримання рекомендацій допоможе нам упоратися з негативом і насолодитися позитивними емоціями. Це допоможе нам досягти здорового психічного стану та добробуту.

## Колесо емоцій

Автор: Robert Plutchik



## ***Рекомендації***

### **1. Регулюйте свої емоції:**

- Проста усмішка може посилити позитивні емоційні переживання та допомогти нам упоратись із негативними емоціями. Дослідження показали, що усмішка при поганому самопочутті може прискорити процес відновлення серцево-судинної системи після тривалого переживання негативних емоцій.

- Живіть «тут і тепер» – концентрація уваги на теперішньому дає нам змогу контролювати свої думки та емоції. Ми маємо навчитися бачити та цінувати позитивні моменти в нашому житті. Подібна особистісна рефлексія може посилити наше почуття вдячності й викликати позитивні емоційні переживання.

**2. Знаходьте позитивний сенс у негативних подіях,** це допомагає зменшити стрес. А досягти цього можна такими способами:

- Позитивна переоцінка – переоцінка негативної події шляхом залучення позитивних емоцій, щоб знайти цінність у тому, що сталося.

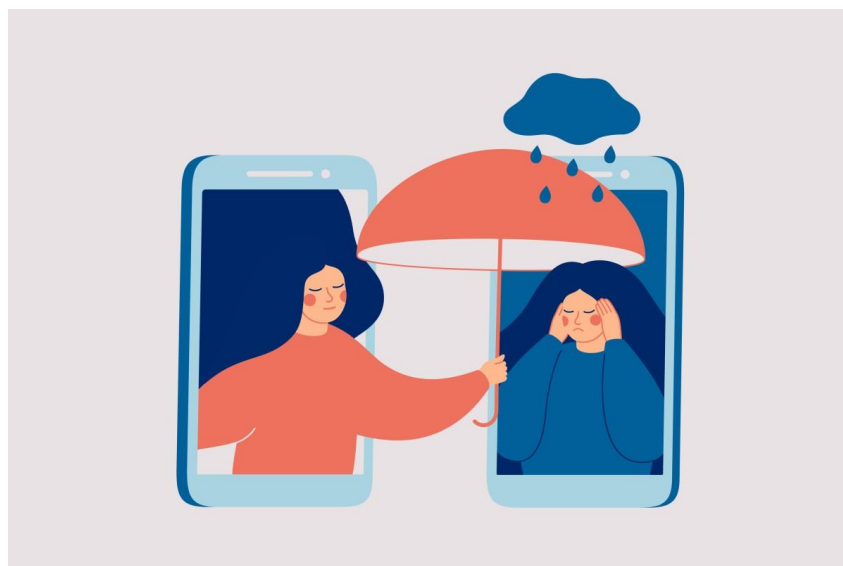
- Проблемно-орієнтоване подолання проблеми – спрямування своєї енергії на вирішення чи керування причиною дистресу.

- Переосмислення звичайних подій і наповнення їх позитивним змістом – створення позитивної події у відповідь на негативну подію чи переосмислення події в позитивному ключі.



### 3. Розвивайте емпатію до інших людей:

- Зосередьтеся на співпереживанні собі – вкрай потрібно прислухатися до своїх внутрішніх душевних переживань і відчуттів. Помічаючи і приймаючи власні емоції (як позитивні, і негативні), ми можемо стати більш співчутливими стосовно до інших.
- Приймайте інших такими, якими вони є, адже у цьому вся краса людського роду. Спробуйте зосередитися на позитивних властивостях інших людей, дистанціюючись від будь-яких негативних думок і визнаючи при цьому власні думки, почуття та судження.
- Навчіться слухати – вміння слухати дозволить краще зрозуміти думки, почуття та значення інших людей. Це веде до більшого почуття пов'язаності з оточенням.
- Намагайтеся дивитися на речі очима інших людей, адже ми маємо розуміти, що кожен має свою історію. Завжди корисно дивитися на світ очима іншої людини.



Використано матеріали: <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>