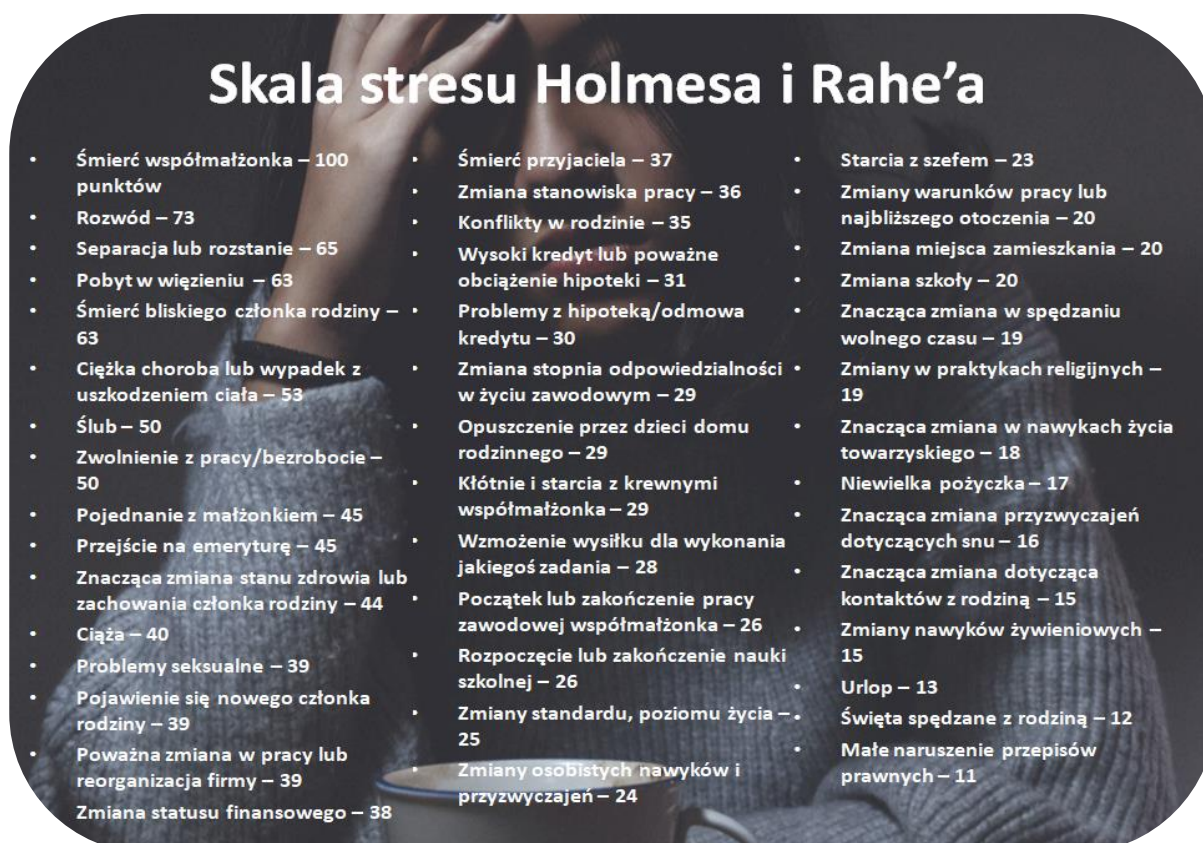


Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

EMOCJE – SOJUSZNICY CZY PRZECIWNICY W TRUDNYCH CZASACH?

Na przestrzeni całego życia człowiek doświadcza wielu sytuacji angażujących go w różny sposób, a każda z nich może wywołać zupełnie różny zestaw emocji. Holmes i Rahe opracowali listę 100 największych stresorów (czyli zdarzeń wywołujących w nas reakcje stresowe), które zdarzają się w życiu człowieka – przedstawia je poniższa grafika.



Większości z nas nie są one obce. I choć niektóre wydają się zdawać wydarzeniami pozytywnymi – święta spędzone z rodziną, urlop czy pojawienie się nowego członka rodziny – to wcale nie wykluczają tego, że możemy się w nich czuć zarówno szczęśliwi, jak i jednocześnie także przytłoczeni, wystraszeni czy zmartwieni. **Jak więc radzić sobie, kiedy emocje wydają się działać przeciwko nam, a nie dla nas?**

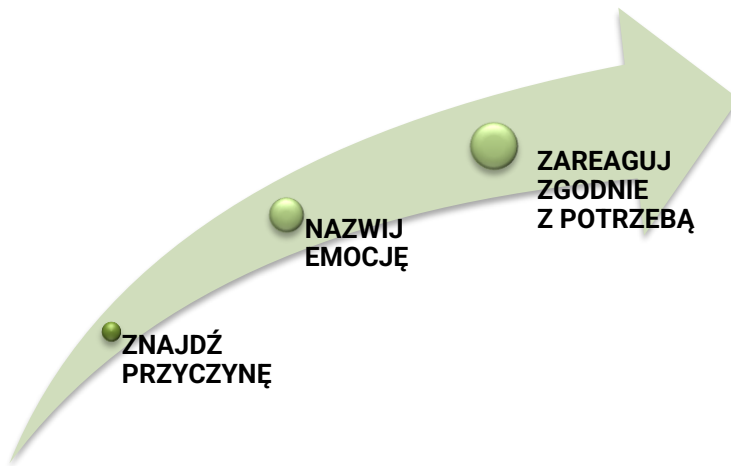
EMOCJE JAKO SOJUSZNICY

Wszystkie **emocje**, które odczuwamy – nawet te, z którymi ciężko nam jest sobie poradzić – pojawiają się w nas z określonego powodu. Ich zadanie jest proste – mają nakłonić nas do działania, które pozwoli zadbać o swoje najistotniejsze potrzeby i powrócić do równowagi. **Jak skorzystać z ich podpowiedzi? Musimy skierować uwagę do świata naszych odczuć.**

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Pierwszym zadaniem jest odkrycie co spowodowało, że poczuliśmy się właśnie w ten sposób. Może to kolega z pracy powiedział coś, co nas rozzłościło? A może przypadkowa osoba oceniła nas, nie mając wglądu w całość sytuacji? Być może bliski przyjaciel odsunął się od nas i utraciliśmy ważną dla siebie relację?

W następnej kolejności odczytujemy emocje, które w nas się pojawiły. W praktyce warto nazwać swoje odczucia (na głos lub w myślach) – nadając im konkretną nazwę jesteśmy w stanie uporządkować nasz świat odczuć, nabrać dystansu potrzebnego do przyjrzenia się jak zareagować. **Skąd jednak mamy wiedzieć, jak reagować?**



DZIAŁANIE W ZGODZIE Z ODCZUCIAMI

Kiedy już przeanalizujemy co i z jakiego powodu czujemy, dochodzimy do ostatniego etapu – **reakcji**. I nie chodzi tu o gwałtowne wyładowanie swojej złości czy frustracji. Działanie w zgodzie z odczuciami oznacza, że wsłuchamy się w swoje potrzeby i zareagujemy zgodnie z nimi.

Jak je odczytać?

Posłużymy się wcześniejszym przykładem – kolega z pracy powiedział coś, co nas rozzłościło? Prawdopodobnie swoim zachowaniem naruszył nasze granice, co wywołało w nas złość. Ta emocja ma nas popchnąć do asertywnej ich obrony – w tej sytuacji najlepszym rozwiązaniem, będzie zwrócenie uwagi koledze, że tutaj stawiamy granicę i nie zgadzamy się na jej przekroczenie, np. poprzez komunikat „Nie zgadzam się z tym, abyś komentował sposób, w jaki wykonuje swoje zadania. Ocena ta należy do szefa.”

Reagując w taki sposób odczuwamy zadowolenie, że nasze granice zostały ochronione, a jednocześnie nie będziemy mieli wyrzutów sumienia, które czasem pojawiają się, gdy nasze zachowanie bywa niewspółmierne do sytuacji (jak dziecko, rzucające się na podłogę i uderzające rękami w podłogę, gdy rodzic odmówił zakupu kolejnej zabawki).

Co jednak, gdy intensywnych i występujących jednocześnie emocji jest dla nas za dużo?

CZASY INTENSYWNYCH EMOCJI

Zupełnie nowym zjawiskiem, z jakim przyszło nam mierzyć się w ostatnich miesiącach, była sytuacja pandemii, która swoim zasięgiem objęła cały znany nam świat. W tym czasie doświadczaliśmy wielu stresogennych zdarzeń, wywołujących szereg różnorodnych, często trudnych dla nas emocji. Poczynając od lęku i poczucia zagrożenia, wynikających z pojawienia się nieznanej dotąd choroby, o której niewiele wiedzieliśmy, poprzez obawę o sytuację ekonomiczną w obliczu zmian w funkcjonowaniu wielu branż i zawodów, aż po poczucie osamotnienia, wynikającego z konieczności dystansowania się społecznego.

Dotychczas część z nas zmierzyła się z innymi sytuacjami, wywołującymi podobne odczucia – nie jeden z nas obawiał się utraty pracy, momentami czuł odizolowanie od bliskich pracując z dala od domu, bądź też musiał mierzyć się z chorobą. Jednak to co odróżnia te sytuacje od pandemii wirusa COVID-19 to fakt, że stanowiła ona dla nas zupełną nowość, przez co nie znaleźliśmy skutecznych strategii radzenia sobie z całą gamą obciążających nas zdarzeń i odczuwanych w ich wyniku nastrojów. Dodatkowo, stan trwał przez dłuższy czas, wywołując permanentne napięcie emocjonalne, a jego skala była dotąd niespotykana.

JAK NIE PODDAĆ SIĘ NATŁOKOWI TRUDNYCH ODCZUĆ?



Jeśli znajdziemy się w sytuacji, w której odczucia wydają się być przytłaczające i nie pozwalają nam skupić się na ich analizowaniu - odwróćmy na chwilę swoją uwagę, koncentrując ją na bodźcach odczytywanych przez nasze zmysły.

Na minutę skupmy się na oddechu, poczynając od nozdrzy, aż po wypełniający się jak balon brzuch. Przyjrzyjmy się dokładniej temu, co widzą nasze oczy – co znajduje się blisko i daleko. Wsłuchajmy się

w dźwięki obecne w otoczeniu – od tykania zegara, po szum ulicznego ruchu.

Po takiej chwili spokoju łatwiej będzie nam wrócić do naszych odczuć, a te prawdopodobnie nie będą już takie intensywne jak wcześniej, więc łatwiej będzie się im przyjrzeć i je wysłuchać.

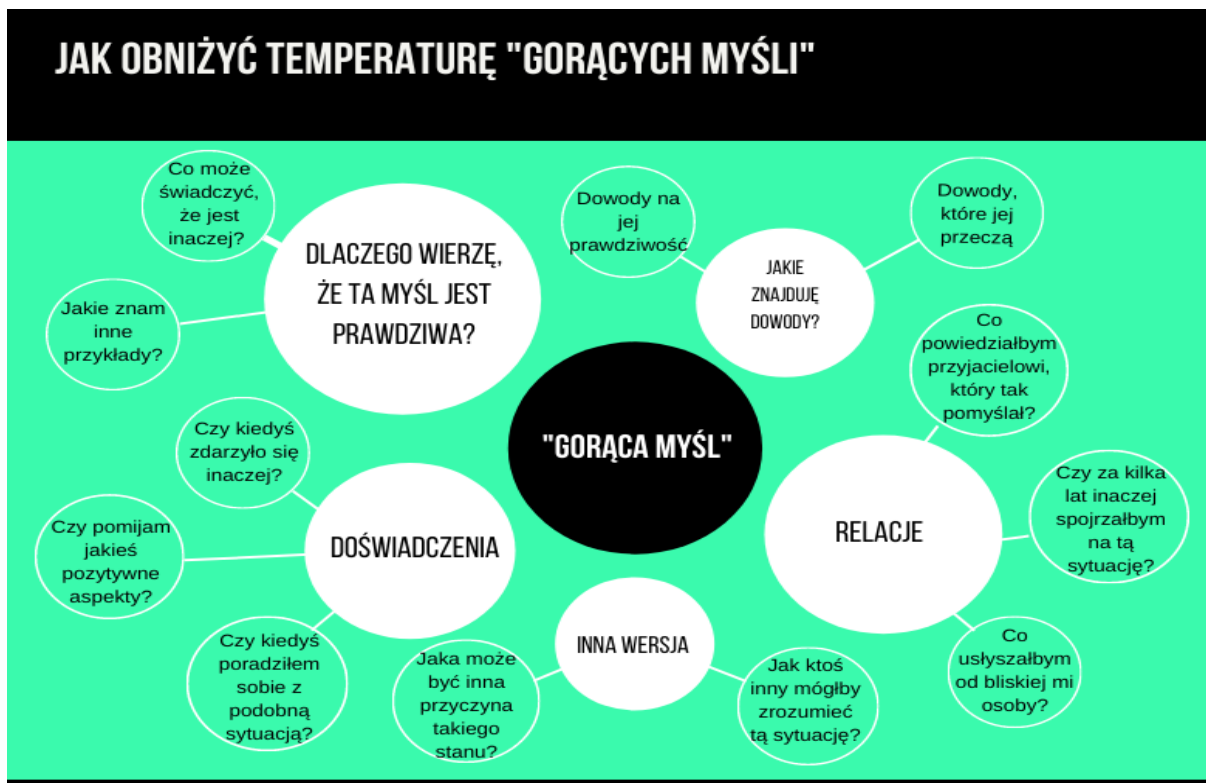
Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Mimo naszych starań może się jednak zdarzyć tak, że trudne odczucia i myśli wezmą górę i wprawiają nas w spiralę obaw, szczególnie jeśli wokół nas dzieje się dużo intensywnych zdarzeń, tak jak podczas pandemii koronawirusa. Jak na to reagować?

KŁÓTNIA ZE SWOIMI MYŚLAMI

Pierwszym zadaniem będzie znalezienie myśli, która w największym stopniu wywołuje w nas trudne odczucia. W praktyce psychologicznej nazywa się ją czasami „gorącą myślą”.

A teraz – czas ją ostudzić! Chcąc poradzić sobie z trudnymi emocjami, które myśl ta w nas wywołuje, warto zadać sobie te kilka pytań:



Mimo, że nasze myśli wydają się nam faktami, w rzeczywistości są one pewnymi interpretacjami tego, co do nas dociera ze świata zewnętrznego. A jako takie, mogą okazać się zakrzywione, obciążone błędnym spojrzeniem, a przez to nie zawsze odpowiadające rzeczywistości. Jak możemy obrócić to na swoją korzyść?

Jeśli nie każda myśl jest w stu procentach prawdziwa oznacza to, że możemy się po prostu mylić. Czy to nam może pomóc? Oczywiście, bo jeśli okaże się, że zagrożenie nie jest aż tak duże, jak się



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

spodziewaliśmy, lęk nie będzie już tak dominujący. A jeśli rozmiar straty okaże się w rzeczywistości mniejszy, to smutek nie będzie już tak obezwładniający.

Zastępując swoje „gorące myśli” takimi, które są dla nas bardziej korzystne i wspierające, jesteśmy w stanie złagodzić intensywność trudnych emocji, a dzięki temu osiągnąć równowagę.

Autorka tekstu:

psycholog - Joanna Tyburczyk