ПРО ЕМОЦІЇ ТА ВТОМУ: ЯК ІЗ НИМИ БОРОТИСЯ І ЧИ ВАРТО

Невизначеність, неможливість змінити «все й одразу», очікування звісток від рідних та друзів із фронту, невтішні спроби зануритися в побут або повернутися до того, щоби почати віднаходити нові сенси в житті. Сьогодні це наша реальність.

Ми втомлюємося від власних емоцій, від невдалих спроб їх контролювати чи від того, що не почуваємося безпечно, відчуваючи їх.

Емоції допомагають нам зрозуміти наше ставлення до тих подій та речей, які нас оточують. ➡️ Часом, коли нова хвиля накриває нас, інстинктивно наше тіло починає боротися за життя. ➡️ Нервова система самостійно обирає стратегію вижити й, затьмаривши свідомість, бере пульт керування. ➡️Але деколи нова хвиля не відпускає нас. Вона пропонує втечу, відмову від того, що насправді хвилювало.

Почуття, які зіткані з усвідомлених емоцій та життєвого досвіду, допомагають нам підвестися на ноги, обумовлюють нашу поведінку й впливають на ті переконання, якими ми мотивуємо себе.

Емоції не є хорошими чи поганими, позитивними чи негативними, справедливими чи ні. Вони є частиною нас, і спроба жорстко підкорити їх, — те саме, що підкорити «океан».

Саме від цих спроб ми втомлюємося більше. Спробуйте почати з таких кроків:

👣 Допоможіть собі краще зрозуміти свої емоції, назвавши їх.

Коли ви зможете щось назвати (дати йому «справжнє/істинне ім’я»), тоді ви зможете про це говорити. Коли ви почнете про це говорити, тоді зможете діяти відповідно;

👣Знайдіть способи визначити емоції та говорити про них, навіть якщо вони не є вашими.

Це може бути корисним, щоби пізнавати інших людей, а їм допоможе краще порозумітися зі своїм власним «океаном»;

👣 Почніть використовувати прості стратегії щодо емоцій: глибоко видихнути та вдихнути, виразити їх у творчості чи улюбленій справі, попросити про допомогу;

👣Не забувайте хвалити себе, коли говорите про свої емоції (навіть якщо вам не дуже подобаються емоції, які ви зазначили).

📌Деякі емоції дійсно важкі для усвідомлення, і можуть бути випадки, коли ви не матимете бажання чути й говорити про них. У таких випадках відзначте навіть те, що ви почали цю розмову із собою, і пообіцяйте собі поміркувати про них пізніше.

❗️Пам’ятайте, що не життєві обставини чи люди змушують нас відчувати ті чи інші емоції або почуття, а ми самі, а точніше наша нервова система.

*Олександр Аврамчук, лікар-психолог, канд. психологічних наук.*