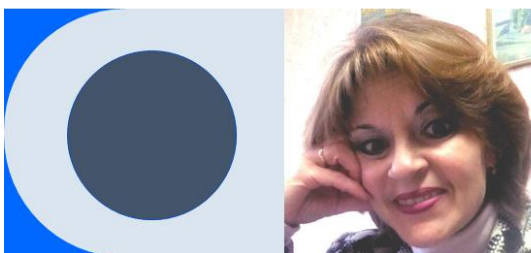
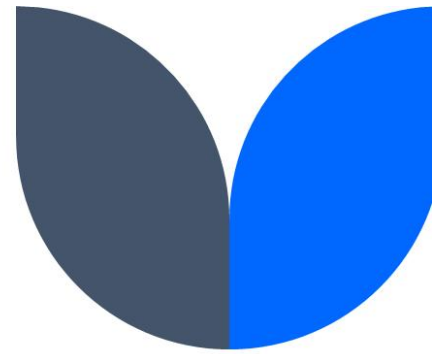


21.06.2023

ЕМОЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНІ КОЛИВАННЯ. ЯК ЗДОЛАТИ СТРЕС?

ЕМОЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНІ КОЛИВАННЯ. ЯК ЗДОЛАТИ СТРЕС?



Ірина Демченко

Демченко І.А. - Зміна настрою — явище, яке час від часу може бути з кожним з нас, але іноді це переходить за межі норми. Емоційні «гойдалки» — це бурхлива зміна емоцій, які складно контролювати. Цей стан характеризується частою зміною настрою, почуттям постійної напруги і суперечливими емоціями, які нас наповнюють. Емоційне вигорання і непрожиті почуття, на жаль, не минають без наслідків — вони зсередини продовжують негативно впливати на наш організм. Як не стати заручником власних почуттів, і що можна зробити, щоб відновити ментальне здоров'я?

Причин для виникнення бурхливих емоцій може бути декілька — стрес, порушення функцій головного мозку і різних систем організму, психічні розлади, гормональний дисбаланс. Стрес може виникати з різних причин: через проблеми особистого та побутового характеру, суперечки на роботі або будь-які глобальні непередбачувані обставини: воєнні конфлікти, стихійні лиха тощо. Під час гострої реакції на стрес в організмі відбуваються такі зміни: прискорюються дихання та серцебиття; відбуваються зміни артеріального тиску; розширюються зіниці; підвищується м'язовий тонус; виникає спазм дихальних м'язів (поодинокі випадки). До психологічних проявів належать: порушення настрою; знервованість та швидка стомлюваність; розгубленість; зниження пам'яті та уваги; порушення сну. Якщо не почати боротися, то стан буде ще гіршим. Існує безліч способів подолати стрес. Кожна людина обирає той, що їй більше до вподоби. Комуś достатньо провести час із сім'єю чи домашніми тваринами, а хтось звертається до психологів.

Емоції



Емоції (в перекладі з франц. «збудження, хвилювання») – це психічні стани і процеси в людини та вищих тварин , це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

2

Види емоцій

Види емоцій

Позитивні емоції. Це позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Види емоцій

Негативні емоції. Виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним, проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод.

5

Прояви емоцій

Прояви емоцій

Емоційна реакція. Це посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість – тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів)

7

Прояви емоцій

Емоційні стани. Це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний – на тривожний, пригнічений – на активний.

Емоційні коливання

Емоційні стосунки. Спрямовані на певну особу, процес, об'єкт. До них відносять любов, пристрасть, прив'язаність, ненависть, ревності, заздрість. Емоційні стосунки можуть спричинити різні емоційні стани.

9

Емоційні коливання

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Емоційні коливання

Емоційні коливання (гойдалки) - це стан, який характеризується частою зміною настрою, почуттям постійної напруги і суперечливими емоціями, які нас наповнюють.

11

Емоційні коливання

Емоційні коливання супроводжуються:

- відчуттям постійної втоми;
- підвищеною дратівливістю;
- зниженням працездатності;
- погіршенням сну;
- станом «вичавленого лимону».

12

Емоційні коливання

Способи врівноваження у момент емоційних коливань.

Напишіть на папері три речі, про які вам приємно думати прямо зараз. Це і будуть ваші найсильніші ресурси у цей момент. Подумайте, що ви зробите з цих речей уже сьогодні.

Плануйте свій день. План – це завжди зниження тривожності. Плануйте рутину. Виконуйте навіть найдрібніші завдання і не знецінюйте їх.

13

Емоційні коливання

Включайте критичне мислення і читайте лише перевірену інформацію офіційних джерел. Припущення, чутки, прогнози різних «експертів» лише розхитують психіку. Дозуйте інформацію і дотримуйтесь інформаційної гігієни.

Приведіть сон у норму. Нестача сну порушує циркадні ритми.

Фізична активність, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі. Це допомагає звільненню від негативних думок, оскільки мозок відпочиває від постійного опрацювання інформації.

14

Стрес

Стрес

Стрес – це психічний стан, напруженість, яка сформувалася в умовах надзвичайної ситуації, це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.

Стрес

Стрес – це реакція організму на складну ситуацію, коли баланс між вимогами ситуації і нашими можливостями і здібностями порушується і організм змушений адаптуватися до певних стресових факторів.

17

Стрес

Зміни в організмі при стресі:

- виділяються гормони стресу – адреналін і кортизол;
- за рахунок активації внутрішніх резервів підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, які допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї.

Стрес

Зміни в організмі при стресі:

- виділяються гормони стресу – адреналін і кортизол;
- за рахунок активації внутрішніх резервів підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, які допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї.

19

Стрес

Стрес симптоматично проявляється наступним чином:

- труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади ШКТ;
- емоційно: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення тощо;
- когнітивно – кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
- міжособистісно – недовіра, дратівливість, проблеми на роботі.

Стрес

Усунення чинників стресу:

- Усвідомлення того, що в природі не існує взагалі такого явища, як стрес. Це лише наша реакція на навколишній світ і на ті ситуації, які він пропонує.
- Позитивне мислення, контроль над власними думками.
- Збалансоване харчування.

21

Стрес

Фізична активність, виконання простих вправ для розслаблення м'язів, масажів.

Підтримка друзів та знайомих.

Повноцінний сон.

Сміх (заспокоює , відновлює імунну систему, є природним антибіотиком).

22

Стрес



«Не слід боятися стресу. Його не зазнають лише мертві. Стресом треба керувати. Керований стрес містить в собі аромат і смак життя» , Г. Сельє, основоположник теорії стресу

23