



**Įvaldykite savo emocijas**

Daugeliu atvejų mūsų gyvenimo kokybė priklauso nuo emocijų. Teigiami jausmai gali mus raminti ar skatinti, neigiami – užgožti ir temdyti kasdienį gyvenimą. Neigiamomis laikomos emocijos – pyktis, liūdesys, baimė – yra įsišaknijusios mūsų evoliucijos istorijoje ir senovėje tarnavo kaip išgyvenimo mechanizmas. Nors mūsų aplinka pasikeitė, šie giliai įaugę jausmai išlieka. Tam, kad galėtume kokybiškai gyventi, išvengti žalingo elgesio ir smalsiai tyrinėti pasaulį, labai svarbu šiuos jausmus ne slopinti, bet atpažinti, suprasti ir įvaldyti.



## Susitikimas su savo ego ir išsilaisvinimas

Įsipjovus į pirštą ar patyrus kitą žalą, mūsų smegenys reaguoja iškart. Lygiai taip pat apie tai, kad kažkas negerai, mums signalizuoja neigiamos emocijos. Šios emocijos mus gali stipriai paveikti, ypač kai jos susipina su mūsų tapatybe arba tuo, ką vadiname ego.

Priešingai populiariems įsitikinimams, ego yra ne tik išdidumas; tai mūsų pačių sukurtas pasakojimas apie tai, kuo mes save laikome, remdamiesi savo pasaulėžiūra, santykiais, įsitikinimais. Toks savęs suvokimas gali kelti nuolatinį nepasitenkinimą, skatinti įrodinėti savo pranašumą prieš kitus, taip mėginant kelti savivertę. Tačiau pripažinę, kad ego yra tik mūsų pačių sukurta istorija, galime nuimti įtampą ir išsilaisvinti nuo spaudimo.



## Mano emocijos – tai ne aš

Emocijos – tiek teigiamos, tiek neigiamos – yra trumpalaikės būsenos, o ne mūsų tapatybės bruožai. Tokios frazės, kaip „aš toks piktas“, rodo, kad savo jausmus tapatiname su savo esybe, tačiau iš tiesų emocijos ateina ir praeina.

Nors neigiamos emocijos gali kelti nerimą, jos taip pat yra vertingi signalai savistabai. Pavyzdžiui, baimė gali reikšti, kad esame ties riba išeiti iš savo komforto zonos, galbūt esame sąstingyje.

Atsiribojimas nuo savo emocijų ir jų prilyginimas keičiamiems drabužiams, o ne fiksuotai tapatybei, leidžia geriau jas suprasti ir valdyti. Užkirskime kelią jausmams diktuoti mūsų veiksmus ir savivertę.



## Mūsų problemos nėra tikros

Požiūrį į kilusią problemą lemia mūsų įsitikinimai ir lūkesčiai. Nors galėtume įvardinti daugybę problemų – nuo nereikšmingų nepatogumų iki rimtų iššūkių – skausmas, kurį su jomis siejame, kyla iš mūsų išankstinių nuostatų, kaip viskas turėtų būti.

Svarbu suprasti, kad bet kokia situacija iš esmės yra neutrali. Mūsų emocinė reakcija kyla iš to, kaip mes tą situaciją aiškiname patys sau. Lygiai taip pat, kaip lietus gali būti palaima ūkininkui ir nusivylimas šeimai, planuojančiai iškylą, mūsų emocijas formuoja perspektyvos. Pripažindami, kad mūsų jausmai yra mūsų įsitikinimų rezultatas, galime lengviau koreguoti savo lūkesčius, o drauge ir keisti emocines reakcijas. Užuot beprasmiškai skundęsi, keiskime savo suvokimą.



## Jausmų dokumentacija

Emocijų žurnalo ar dienoraščio pildymas suteikia puikią galimybę apmąstyti ir suprasti emocijų priežastis. Ši praktika padeda analizuoti provokuojančius veiksnius ir numatyti perspektyvą, kaip palengvinti neigiamus jausmus. Kasdienių pasiekimų užsirašymas gali būti labai naudingas, siekiant kovoti su nepasitikėjimu savimi ar žema savigarba.

Rašymas iššūkių nepanaikina, tačiau gali virsti puikia terapija, padedančia valdyti emocijas, jas priimti ir keisti.



## Programavimas

Daugelį kasdienių emocijų formuoja mintys ir įsitikinimai. Proto perprogramavimas gali smarkiai pakeisti mūsų emocines reakcijas.

Manipuliuoti pasąmone padeda pozityvios vizualizacijos: įsivaizduodami teigiamus rezultatus, raminančias scenas, į viską žvelgsime pozityviau. Tai, kaip kalbame, taip pat turi galią mūsų jausmams. Dvejonių kupinus žodžius keisdami tvirtais, reguliariai vartodami teigiamus teiginius, galime savo pasąmonę nukreipti optimistiškesnio požiūrio link.

Pažanga šioje kelionėje yra laipsniška; svarbiausia kantrybė ir atkaklumas.



## Sveiko kūno svarba

Fizinė gerovė ir emocinė sveikata yra glaudžiai susijusios. Miego trūkumas sukelia ne tik nerimą bei depresiją, bet ir rimtą pavojų sveikatai.

Kokybiškas miegas ir ekranų ribojimas gerina nuotaiką ir bendrą sveikatą.

Reguliari mankšta ne tik atpalaiduoja ir padeda kovoti su depresija, bet ir prisideda prie ilgesnio, sveikesnio gyvenimo.

Paprasti veiksmai, tokie kaip kasdienis pasivaikščiojimas ar gilaus kvėpavimo pratimai, gali žymiai sumažinti stresą ir teigiamai paveikti emocijas.

Norint puoselėti emocinę gerovę, būtina rūpintis fizine sveikata.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį