

image not found or type unknown



Эмоции делают жизнь насыщенной и интересной. И, в то же время, они способны разрушить вашу психику, здоровье, судьбу...

Чтобы этого не произошло, нужно понимать, принимать и управлять своими эмоциями.

Эмоция — это импульсивная реакция человека на происходящее в данный момент событие. Является кратковременным состоянием и отражает отношение к событию. Происходит от лат. *emovere* — возбуждать, волновать.

Чувство — это эмоциональное переживание, отражающее устойчивое отношение человека к окружающему миру, значимым людям и объектам. Чувства не связаны с конкретной ситуацией.

Характер — это совокупность качеств человека, которые влияют на поведение и реакции в различных жизненных ситуациях.

Подытожим: эмоции, в отличие от чувств, ситуативны, это временное переживание непосредственно настоящего момента. Проще говоря, мы воспринимаем окружающий мир чувствами, а реагируем на него эмоциями.

Рассмотрим это на примере футбольных фанатов во время матча.

На игру их привело чувство любви, интереса к этому виду спорта (это их постоянное состояние).

А в самом процессе матча они испытывают кратковременные эмоции: наслаждение и восхищение игрой, радость победы или разочарование поражением.

как управлять эмоциями: кратковременные эмоции

Как правило, чувствуем мы Душой, а вот выражаем свои убеждения эмоциями.

Также, через эмоции проявляются наши чувства (радость при виде любимого человека, злость при виде “ненавистного врага”).

При этом, эмоции и чувства ситуативно могут не совпадать или противоречить друг другу. Пример: мама рассердилась на глубоко любимого ребенка.

как управлять эмоциями: эмоции и чувства ситуативно могут не совпадать или противоречить друг другу

В зависимости от характера, люди проявляют разные эмоции в одних и тех же ситуациях.

Например: упала прибыль фирмы.

Если владелец — позитивный по жизни человек, он немного расстроится, но быстро возьмет себя в руки и начнет действовать. У него откроется отношение к проблеме, как мотивации для творчества.

У более слабого духом человека такая же ситуация вызовет состояние апатии, бездеятельности, депрессии.

Портятся отношения с людьми

У человека, захваченного эмоциями, притупляется чувствительность к окружающим его людям, даже к близким.

Поэтому, люди во “взвинченном” состоянии успевают наговорить друг другу много неприятных и даже ранящих слов.

Привычное эмоциональное реагирование формирует ваше настроение и характер.

Например, если вы не работаете со своей обидой, сформируется “характер жертвы”. Вы будете остро реагировать на малейшие замечания окружающих, вступать в частые конфликты, а затем чувствовать себя несчастным и подавленным.

Падает ваша работоспособность

Вы тратите свои энергетические ресурсы на бесконечные изматывающие переживания.

В итоге, вам может банально не хватить сил для своей реализации и достижения успеха.

Ухудшается ваше отношение к себе

Избыток негативных эмоций создает убеждение, что “в жизни все не так” или “все против меня”.

В итоге, у вас падает самооценка. Вы можете осуждать и винить себя, даже впасть в депрессию.

Разрушается ваше здоровье

Неконтролируемые эмоции играют большую роль в возникновении многих заболеваний. Это называется психосоматика.

Наверняка, вам знакомо выражение «болезнь развилась на нервной почве»?

Такое случается при

- избыточном эмоциональном реагировании (истерика, накручивание себя),
- заикливании на негативных эмоциях (когда вы чувствуете себя постоянно виноватым или обиженным),
- отрицании и подавлении своих эмоций (“на маму злиться нельзя”).