

«Емоції, як фундамент психіки. Чому нам погано, та як собі ДОПОМОГТИ?»





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



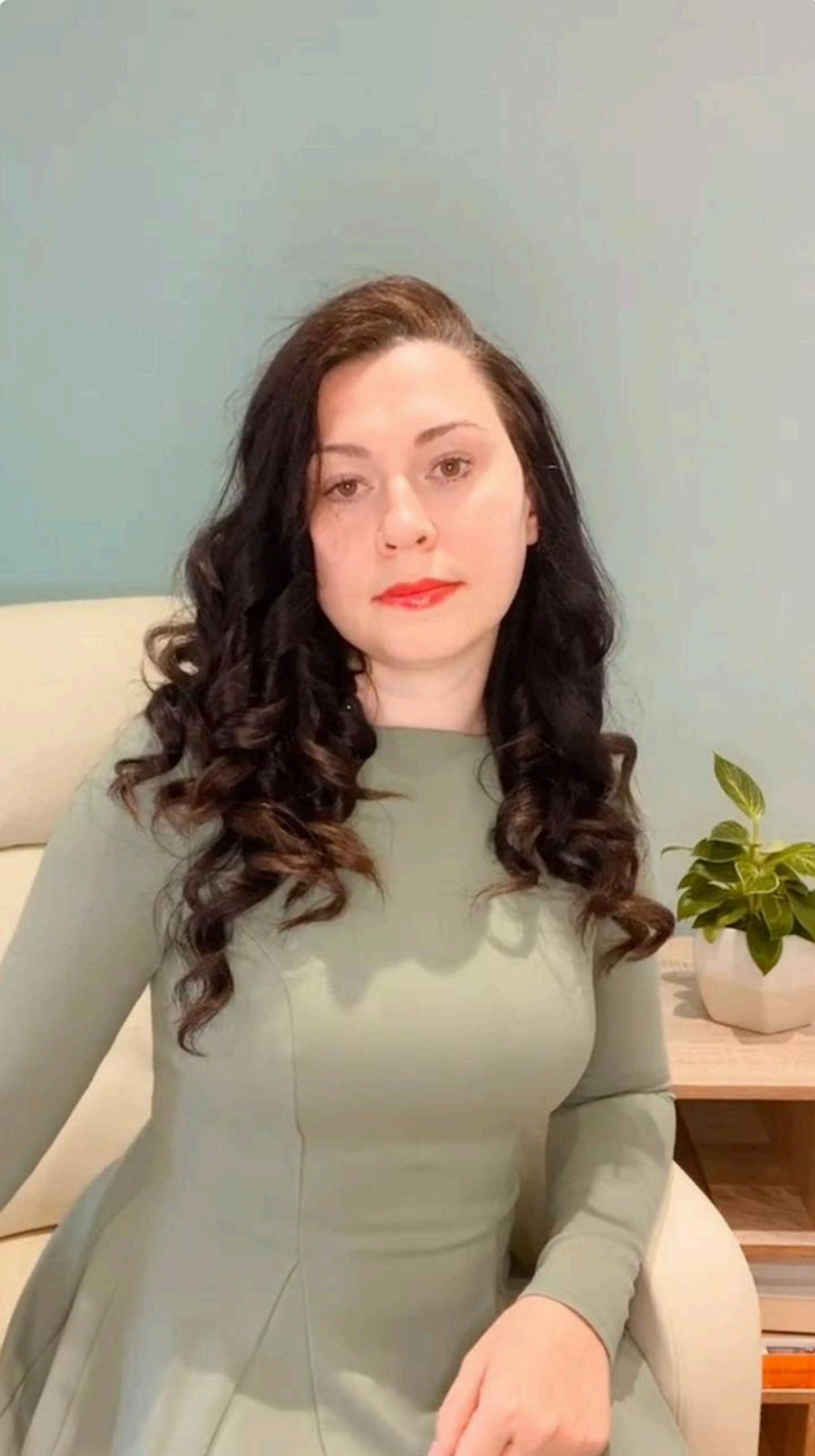
MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Автор: Ольга Войчук

Практикуючий психолог, тілесний терапевт у методі Соматичного переживання, юнґіанський консультант, сімейний консультант у методі позитивної психотерапії.

Визначення

Емоції – це лаконічна форма обміну відносинами, форма первинного знання. Отже, центральна роль соціальних емоцій полягає в тому, щоб полегшувати наші відносини із самими собою та з іншими.

Соціальні емоції – це також те, як ми взаємодіємо один з одним і як ми транслюємо соціальні норми.

Емоції здатні пов'язати нас із потаємними частинами самих себе; вони – частина тієї нашої внутрішньої підказки, яка каже нам, що нам потрібно. Вони є основою того, як ми ставимося до себе та пізнаємо себе.

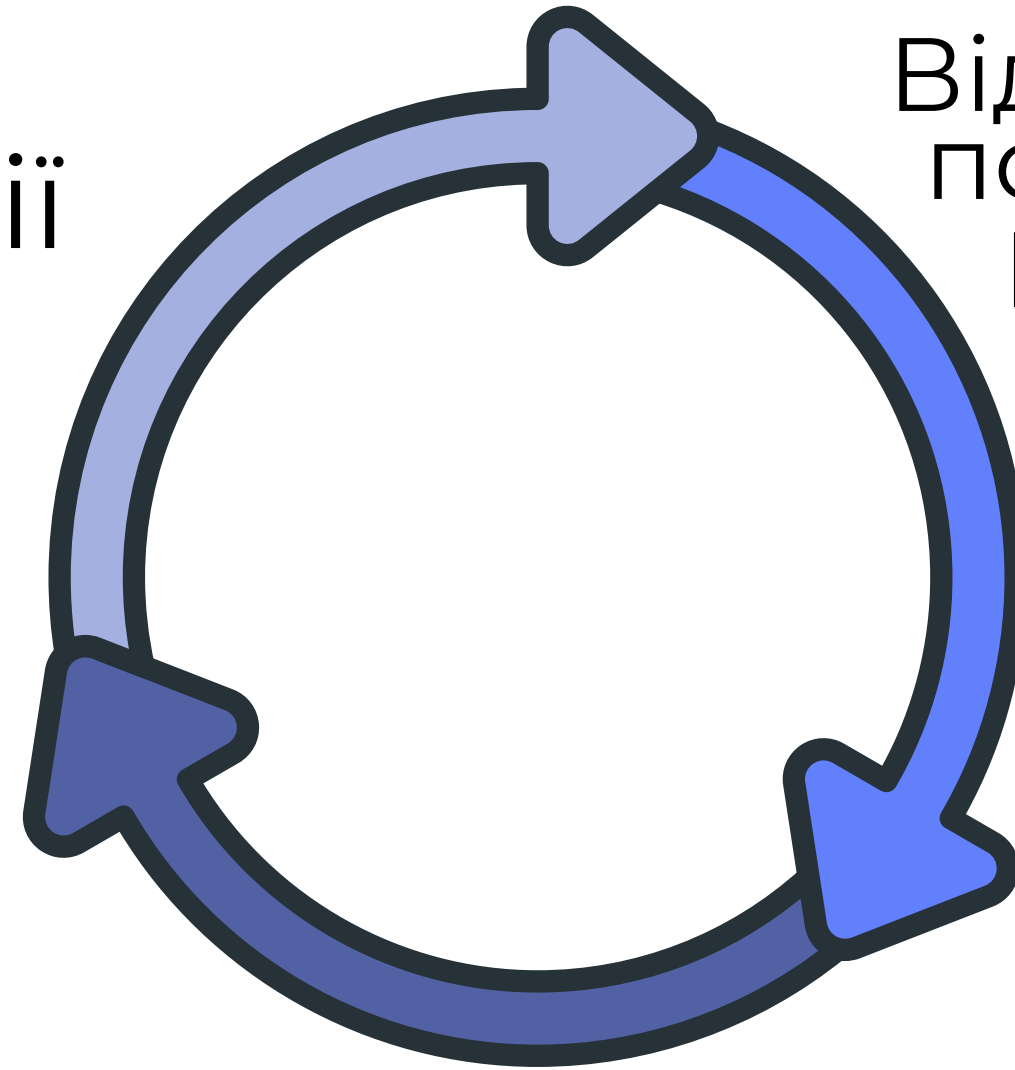
*Пітер Левін
«Травма та пам'ять.
Вплив травмуючих спогадів на тіло та мозок».*

Ціль цього вебінару: зміна **ВІДНОШЕННЯ** до емоцій

Що таке емоції?



Емоції



Відгук тіла!
психіки та
розуму

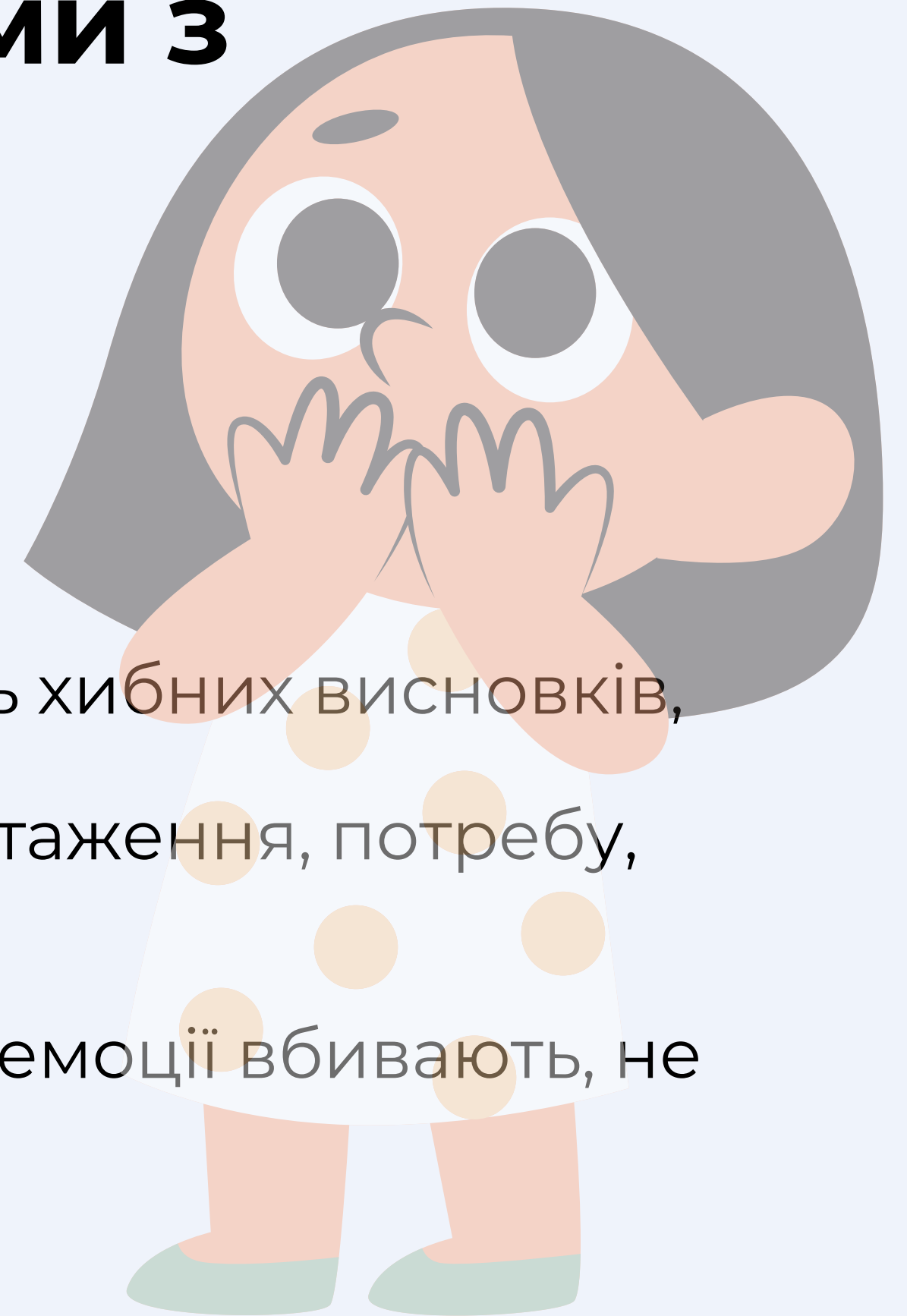


Події та ситуації
життя

Чого людство має проблеми з емоціями?

Переживати емоції зазвичай заважає наявність хибних висновків, уявлень, фантазій та викривлень. Кожна емоція несе в собі своє смислове навантаження, потребу, мету, імпульс, дію.

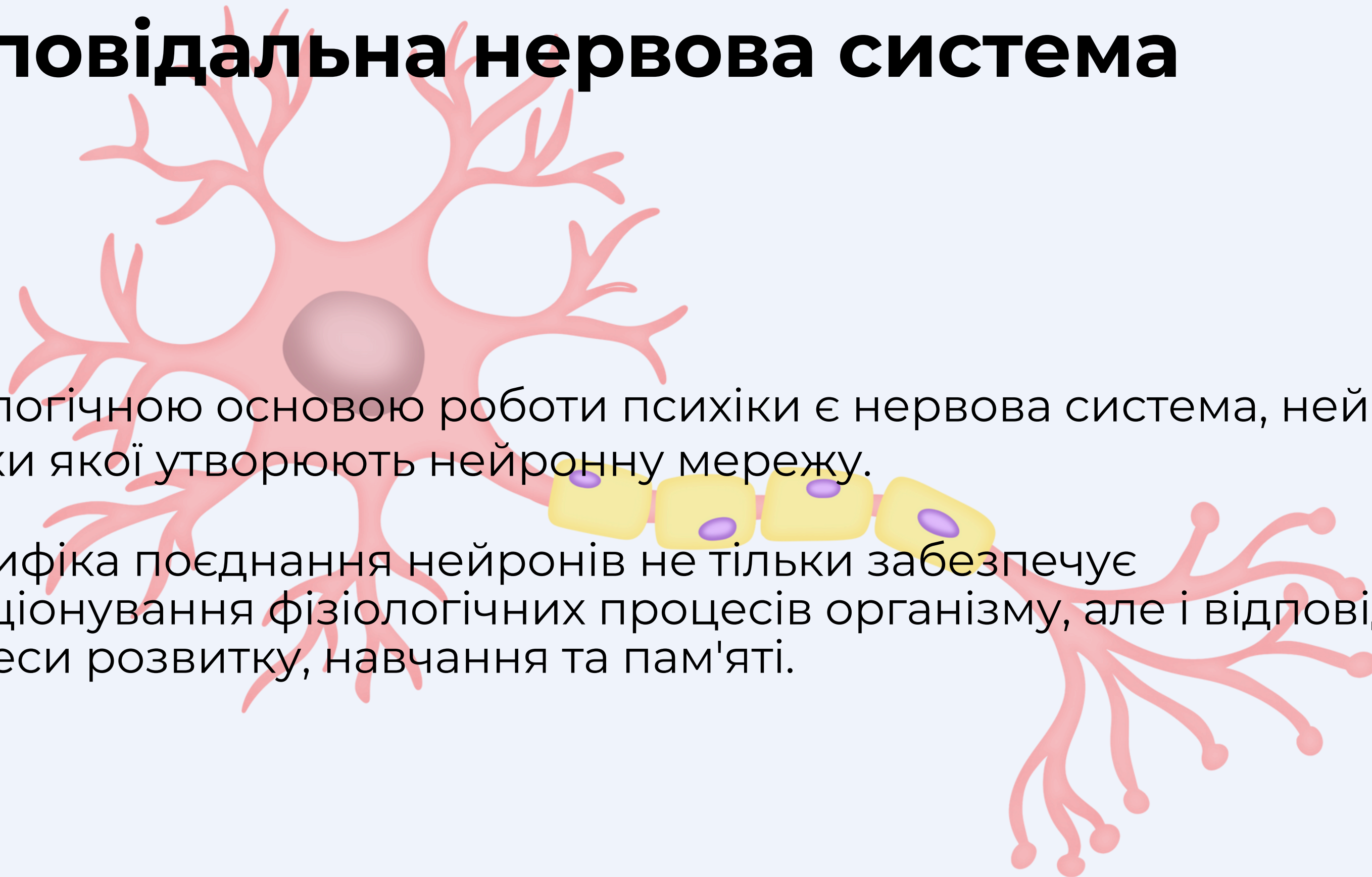
Хибними висновками про емоції є наш досвід: емоції вбивають, не закінчуються, це щось нестерпне чи страшне.



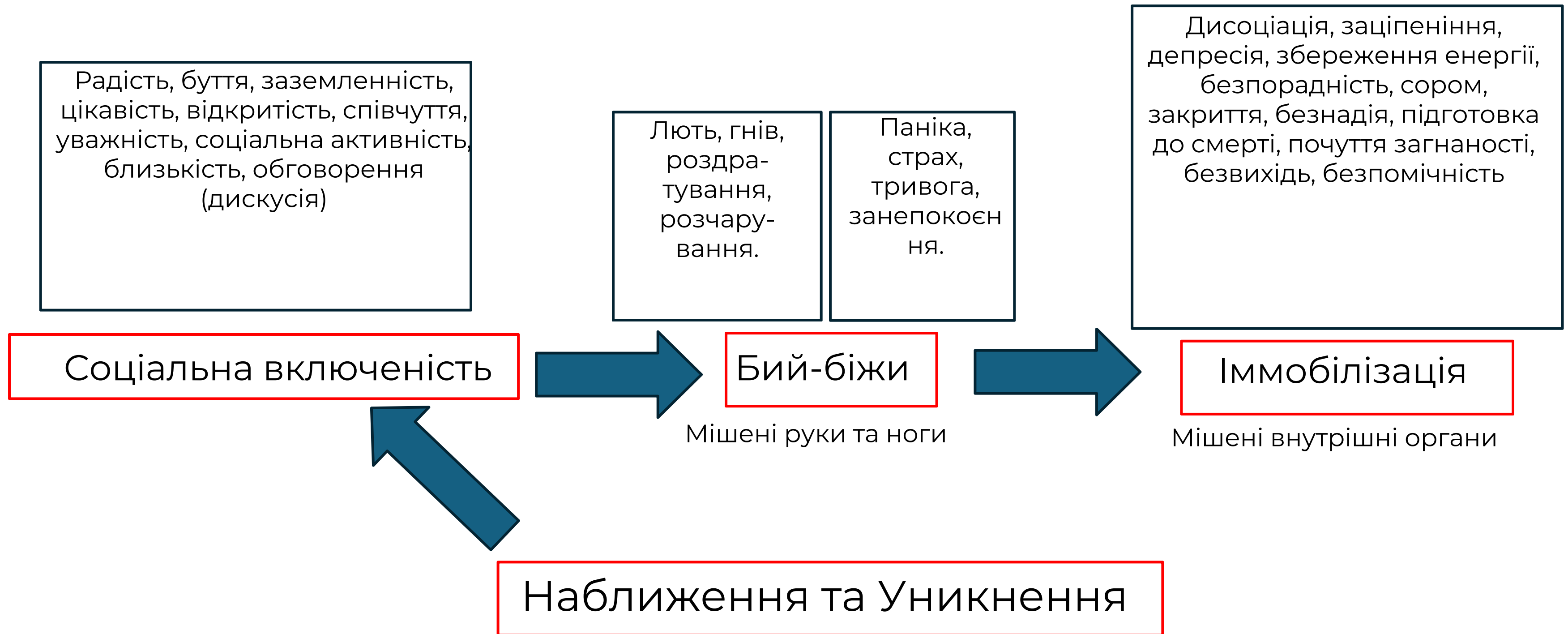
Відповідальна нервова система

Фізіологічною основою роботи психіки є нервова система, нейронні зв'язки якої утворюють нейронну мережу.

Специфіка поєднання нейронів не тільки забезпечує функціонування фізіологічних процесів організму, але і відповідає за процеси розвитку, навчання та пам'яті.



В основі емоцій лежить нервова система та мозок



Придушення емоцій це спосіб захисту від емоцій та їх несвідомого пояснення собі

Коли дитина не отримує достатньо підтримки від дорослих, під час переживання емоцій, вона вчиться їх стримувати. Бо вони лякають її саму. Вона не розуміє що це.

Ознаки та наслідки придушення емоції:

- Затримка дихання, напруження м'язів живота, м'язів тіла: шия, плечі, щелепи, кулаки...
- Втома, депресія, надмірне роздратування.
- Знецінення того, що відбувається, чи втеча в ілюзії (ні, він не пішов, все ще повернеться, я все зможу сама).
- Наплив комплексу емоцій без зовнішніх причин, депресивний настрій, чи роздратований.
- Психосоматичні хвороби, низька самооцінка, конфлікти у відносинах, на роботі.
- Почуття провини, неконтрольовані сльози, надмірна реакція на легкий тригер.
- Не здатність будувати відносини, чи досягати успіхів у різних сферах життя і т.д.

У фантазії людини емоція проживається, як нескінченний та незмінний факт реальності, або ж, як ознака якості себе чи світу, і тоді відбувається придушення.



ГНІВ	СТРАХ	СУМ	РАДІСТЬ	ЛЮБОВ
ЛЮТЬ	ЖАХ	ГІРКОТА	ЩАСТЯ	НІЖНІСТЬ
НЕНАВИСТЬ	ВІДЧАЙ	ТУГА	ЗАХВАТ	ТЕПЛОТА
ЗЛІСТЬ	ПЕРЕЛЯК	СКОРБОТА	ТРИУМФУВАННЯ	СПІВЧУТТЯ
РОЗДРАТУВАННЯ	ЗАЦІПЕНІННЯ	ЛІНЬ	ПІДНЕСЕННЯ	БЛАЖЕНСТВО
ПРЕЗИРСТВО	ПІДОЗРА	ЖАЛІСТЬ	ПОЖВАВЛЕННЯ	ДОВІРА
ОБУРЕННЯ	ТРИВОГА	ВІДЧУЖЕНІСТЬ	УМИРОТВОРЕННЯ	БЕЗПЕКА
ОБРАЗА	ОШЕЛЕШЕННЯ	ВІДЧАЙ	ЗАХОПЛЕННЯ	ПОДЯКА
РЕВНІСТЬ	НЕСПОКІЙ	БЕЗПОРАДНІСТЬ	ЦІКАВІСТЬ	СПОКІЙ
ВРАЗЛИВІСТЬ	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНИЙ БІЛЬ	ТУРБОТА	СИМПАТІЯ
ПРИКРІСТЬ	ПРИНИЖЕННЯ	БЕЗНАДІЙНІСТЬ	ОЧІКУВАННЯ	ІДЕНТИЧНІСТЬ
ЗАЗДРІСТЬ	ЗБЕНТЕЖЕННЯ	ВІДЧУЖЕННЯ	ЗБУДЖЕННЯ	ГОРДІСТЬ
НЕПРИЯЗНЬ	РОЗГУБЛЕНІСТЬ	РОЗЧАРУВАННЯ	ПЕРЕДЧУТТЯ	ЗАХОПЛЕННЯ
ОБУРЕННЯ	ПРОВІНА, СОРОМ	ПОТРЯСІННЯ	НАДІЯ	ПОВАГА
ВІДРАЗА	СУМНІВ	СПІВЧУТТЯ	ЦІКАВІСТЬ	САМОЦІННІСТЬ
ЗАЗДРІСТЬ	СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ	НУДЬГА	ЗВІЛЬНЕННЯ	ЗАКОХАНІСТЬ
	ПОБОЮВАННЯ	БЕЗВИХІДЬ	ПРИЙНЯТТЯ	ЛЮБОВ ДО СЕБЕ
	ЗНЯКОВІЛІСТЬ	СУМ	НЕТЕРПІННЯ	ЗАЧАРОВАНІСТЬ
	ЗЛОМЛЕНІСТЬ	ЗАГНАНІСТЬ	ВІРА	СМИРЕННІСТЬ
	ПІДСТУП		ЗДИВУВАННЯ	ЩИРІСТЬ
	ГОРДОВИТІСТЬ			ДРУЖЕЛЮБНІСТЬ
	ПРИГОЛОМШЕНІСТЬ			ДОБРОТА

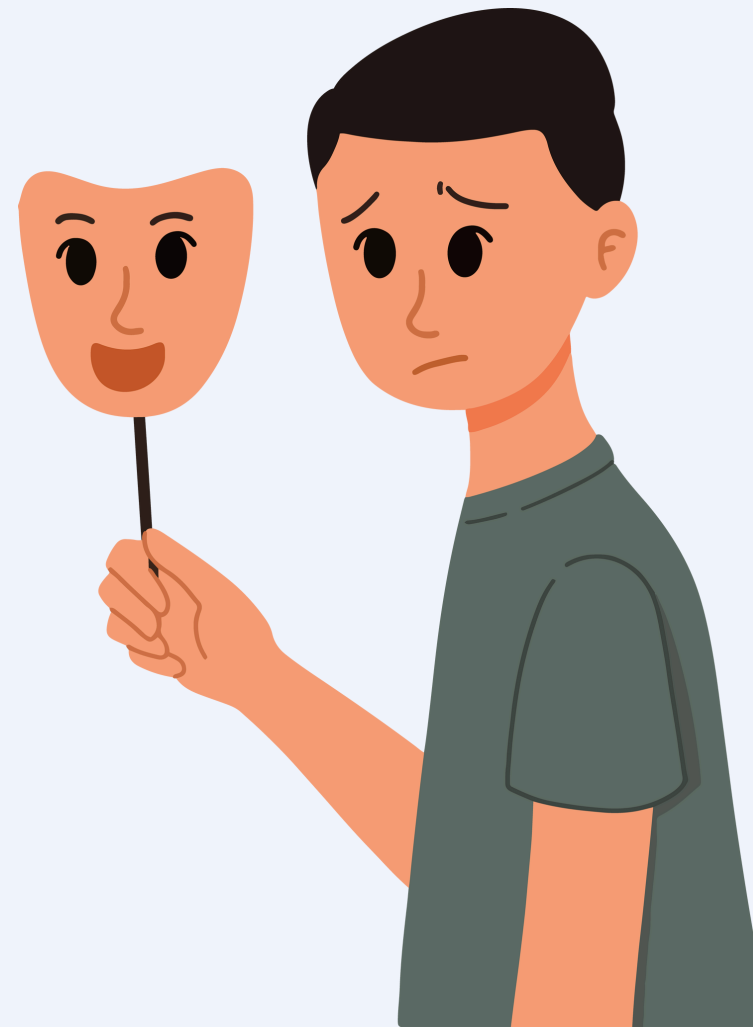
ДУМКИ (або стани людини) ВИКЛИКАНІ ГАММОЮ ПОЧУТТІВ:

НЕХТУВАННЯ	КАЯТТЯ	ВТОМА	ЗАДОВОЛЕННЯ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ
НЕВДОВОЛЕННЯ	БЕЗВИХІДЬ	ПРИМУШЕННЯ	ВПЕВНЕНІСТЬ	СПІВПРИЧЕТНІСТЬ
ШКІДЛИВІСТЬ	ПЕРЕВАГА	САМОТНІСТЬ	ВДОВОЛЕННЯ	ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ
ПРИКРІСТЬ	ЗАРОЗУМІЛІСТЬ	ВІДТОРГНУТІСТЬ	ПІДНЕСЕННЯ	СМИРЕННІСТЬ
НЕТЕРПИМІСТЬ	НЕПОВНОЦІННІСТЬ	ПРИГНІЧЕННЯ	УРОЧИСТІСТЬ	ПРИРОДНІСТЬ
ВСЕДОЗВОЛЕНІСТЬ	НЕЗРУЧНІСТЬ	ХОЛОДНІСТЬ	ЖИТТЕРАДІСНІСТЬ	ЖИТТЕЛЮБСТВО
	НІЯКОВІСТЬ	БЕЗУЧАСНІСТЬ	ПОЛЕГШЕННЯ	НАТХНЕННЯ
	АПАТІЯ/ БАЙДУЖНІСТЬ	БАЙДУЖІСТЬ	ПІДБАДЬОРЕННЯ	НАСНАГА
	НЕВПЕВНЕНІСТЬ		ЗДИВУВАННЯ	

Будь-яка емоція є нормальною

Виключенням є емоції які виникають внаслідок:

Інтерпретації поведінки чи слів іншого.
(вона заочує очі, чого він не відповідає?)



Я поганий, не гарний, дурний, не цінний, не важливий...

Світ - небезпечне місце, всі погані, ніхто.., ніколи.., всі..., жах.., завжди.., звинувачення, я повинен...

По суті можна вірити тим емоціям які виникають на факти (точно відомі), ситуації, що вже сталися. В інших випадках потрібен додатковий аналіз.

Що робити з емоціями?

Приклад про гребінець

1. 80% людей 1- рівень. Не здатні зрозуміти, що не так.
2. 10% людей 2- рівень. Здатні зрозуміти, що не так.
3. 10% людей 3- рівень. Здатні зрозуміти, що не так, і **діяти** відповідно.



Контейнування

1. Я переживаю це почуття.
2. Я можу його назвати.
3. Я розумію що його викликало.
4. Я дихаю з ах звуком на видиху. Або без зупинок.
5. Я розслабляюся і дивлюся куди йде емоція в тілі? (Руки, ноги?)
6. Що хоче зробити емоція? (Якщо це не руйнування я дозволяю собі це зробити, якщо деструктивна дія – уявляю як це роблю з диханням.
7. Намагатися розслабити шию, плечі грудну клітку та живіт.
8. Якщо дуже складно витримувати і хочеться затримати подих або не відчувати емоцію, то звертаємо увагу на те, з чим контактує тіло – заземлення. На чому сиджу, як стою (з п'ятки на носок).



Практика

An illustration of two women sitting on the floor. The woman on the left is smiling and looking towards the woman on the right. The woman on the right has a sad expression and is holding her hands together. The woman on the left has her arm around the woman on the right, suggesting a supportive or comforting interaction.

Поділяться через чат, чи голосом, чи включивши відео:

«На сьогодні мені дуже важко з...»

Це може бути будь-що, будь-ласка не знецінюйте (іншим ще гірше ніж мені), не ігноруйте, та не соромтеся, бо

Якщо ви відчуваєте, що вам важко, не важливо з чим, це значить, що вам справді важко. І це не робить вам якусь оцінку, це ознака, що вам у цьому місці потрібна підтримка, або поки що не достатньо ресурсу.

Висновки до першої лекції:

1. Кожна емоція це заклик психіки **діяти**. Щось змінювати.
2. Вивчіть емоції, що надані у таблиці, тоді вам буде легше зрозуміти, що ви відчуваєте.
3. Дуже важливо у кожній хвилюючій ситуації для вас задавати правильний фокус: **НЕ** що відбувається ззовні, а що відбувається всередині мене?
4. Загальна схема дії у емоції: Емоція-контейнування-заспокоєння-стабілізація-аналіз-дія (реалізація).
5. Жодна емоція не вбила людину.
6. Життя продовжується навіть коли є надлишок емоцій.
7. Жодна емоція не є причиною руйнування контакту.

