

Що таке емоційні гойдалки?

Це сильні емоції, які можуть швидко змінюватися та якими важко керувати. Такі перепади настрою з'являються через тривалий стрес чи небезпеку. І помножуються на додаткові обтяження: обов'язки (робочі, соціальні чи сімейні), людей, які від нас залежать, і здатність самоконтролю.



Це добре чи погано?

Емоційні гойдалки – це нормально! Навіть коли амплітуда розкачування інтенсивна. Краще кататися, ніж завмерти в одній емоції. Ми всі по-різному реагуємо на події, і якщо ваш знайомий спокійний, поки вас хитає від смутку до радості. Це також нормально! Ніколи не соромтеся своїх емоцій, бо їх важливо проживати.



Хто розкачує гойдалку?

Ви будете здивовані, але єдина людина, яка гойдає ваші емоції – це ви, особа, яку наразі «штормить». І поки ви не візьмете відповідальність за власний емоційний стан, будете почуватися безпорадною чи пригніченою. До речі, цей закон працює і в зворотному напрямку. Коли хтось каже: «Ти мене виводиш з себе!», згадайте, що це зовсім не ваша проблема, це «штормить» людину, яка це говорить.



Як вплинути на емоції?

- **Спостерігайте за собою та відмічайте всі особливості свого емоційного стану.** Емоції – це природна реакція на задоволення чи незадоволення потреб. Які потреби наразі є для вас актуальними? Вважайте свої емоції повідомленням про існування потреб, подумайте, що ви можете для себе зробити зараз, а що згодом, та заплануйте це.

- **Дозвольте емоціям бути**

Емоції виникають постійно — як реакція на подразники, на те, що ми бачимо, чуємо або думаємо. Поки ці реакції нами не усвідомлюються чи заперечуються, настрої ми не контролюємо.

Тому є чотири **ключові стовпи**, на яких будується контроль емоцій:

1. **Помічаємо** (приймаю той факт, що всі ці коливання емоцій є нормальними, дозволяю їм бути).
2. **Приймаємо** (пояснюю собі, чому зараз переживаю ту чи іншу емоцію, приймаю її. Єдине — будь обережним(-ою) з тими, хто поруч з тобою, щоб вони не страждали й не потрапляли під «гарячу руку»).
3. **Називаємо** (кажу собі: «Є - Я, і у мене є емоції. Називаю свою емоцію: я радію, сумую, тривожуся, злюся, ображаюся, відчуваю здивованим (-ою) тощо, але я більше, ніж мій гнів, страх, тривога чи радість»).
4. **Усвідомлюємо** (запитаю себе: «Що зараз я можу зробити, щоб полегшити свій стан? Як можу собі допомогти?». Тут стануть у пригоді певні практики й способи («Важливі навички в період стресу»

<http://ecopsy.com.ua/cpps/Vazhlyvi%20navychky%20v%20periodu%20stresu.pdf>).