

Эмоции и подсознательные реакции

Никто не станет отрицать, что эмоции играют одну из важнейших ролей в жизнедеятельности человека. То, что мы думаем и чувствуем, напрямую влияет на то, как мы живем. Любое событие в жизни человека вызывает определённые эмоции. Смех, страх, радость и еще многое множество. Эмоции разнообразны. Умение справляться с эмоциями, особенно отрицательными, является важной частью нашей жизнеспособности. Эмоции, которые мы держим внутри, могут в один день взорваться и стать настоящим бедствием для нас самих. Очень важно научиться их выпускать.

Крепкое эмоциональное здоровье является довольно редким явлением в наши дни. Негативные эмоции, такие как тревога, стресс, страх, гнев, ревность, ненависть, сомнения и раздражительность могут в значительной степени влиять на наше здоровье.

Стоит помнить о том, что уровень эмоциональности каждого человека неповторим. Невозможно найти эмоционально одинаковых людей на планете. Эмоциональный характер для каждого человека это индивидуальная особенность, отличительная черта. Эмоциональный портрет для каждого человека это сродни отпечаткам пальцев. Как известно, существуют люди, которые менее эмоциональны, другие более эмоциональны.

По проявлению эмоций разительно отличаются мужчины и женщины. Мальчиков, а в дальнейшем мужчин, с детства учат скрывать свои эмоции: «Плакать неприлично и некрасиво.», «Мужчины не плачут» и т.д.. В отличие от мужчин, женская часть нашего общества более бурно реагирует на различные ситуации в жизни.

Согласно статистическим данным независимо от уровня жизни и материального состояния продолжительность жизни женщины больше продолжительности жизни мужчин. Данная картина связана с тем, что женщина более эмоционально открыто, реагирует на происходящие процессы в жизни людей. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод: эмоции развились в человеке с целью организации психологической разгрузки. Ведь не случайно эмоциональный характер играет одну из главных в личности человека. Если человек, не скрывая своих эмоций, реагирует на происходящие события, то он освобождается от внутреннего напряжения вызванного данной ситуацией. Сдерживание или подавление эмоций не зависимо от их разновидности, вызывает внутреннее накопление эмоционального напряжения. При систематическом накоплении эмоционального напряжения происходит не мотивируемый и неконтролируемый сброс эмоционального напряжения. Данный процесс можно назвать эмоциональным всплеском.

Эмоциональный всплеск (выплеск) – это сброс накопленного эмоционального напряжения, вызванного систематическим подавлением эмоций. К эмоциональному всплеску (выплеску) можно отнести истерику,

вспышки мотивируемой или не мотивируемой агрессии и т.д. Эмоциональный всплеск (выплеск) может сопровождаться частичной потерей памяти.

12 минут. Именно столько мы можем испытывать один сильный эмоциональный всплеск. Более слабые эмоции утихают через 2-3 минуты. Но почему иногда кажется, что переживания длятся гораздо дольше? И почему мы можем так долго переживать случившееся? Здесь многое зависит от наших подсознательных моделей поведения. Или проще говоря, шаблонов. Например, «накручивание себя». Эмоция проходит, но те реакции, которые она запустила, остаются и ведут ваше настроение за собой. И могут еще долго вызывать одну негативную эмоцию за другой, удерживая нас в этом состоянии.

Мы все по-разному реагируем на одни и те же события. Эмоциональная реакция — основа индивидуальности. Постепенно это становится привычкой или шаблоном поведения.

Для того, чтобы снизить эмоциональный накал и получить возможность мыслить трезво, нужно постараться расслабиться. Помочь себе в этом можно достаточно простыми, но вполне действенными методами:

*** Вода!**

Помните, что стресс — это физиологическая реакция организма, а вода регулирует обменные процессы, охлаждает в прямом и переносном смысле. Кроме того, процедура может послужить «переключателем»: пейте медленно, маленькими глотками, сосредоточив всё своё внимание на процессе.

*** Дыхание!**

В стрессовых ситуациях наше дыхание учащается или замирает, как будто мы совсем перестаём дышать. Нормализуя дыхание, мы нормализуем и своё состояние. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, если есть возможность, закройте глаза и полностью сосредоточьте внимание на своём дыхании, не отвлекаясь ни на что постороннее. Если хотите, можно подключить воображение: представляйте, как с каждым вдохом вы наполняетесь чем-то приятным (теплом, солнечным светом, свежим воздухом), а с каждым выдохом вас покидают все неприятные ощущения и эмоции (например, в виде чёрного или сизого дыма).

*** Физическая нагрузка!**

Физическая нагрузка отлично сжигает негатив. Если при этом вы будете считать шаги, следить за дыханием, хлопать в ладоши в определённом ритме или выполнять любое другое действие, требующее сосредоточенности, ваш ум вынужден будет отвлечься от «пережёвывания» неприятных мыслей. Если нет возможности подвигаться, попробуйте изменить положение тела в пространстве — очень часто ментальное «залипание» сопровождается неподвижностью.

Иногда простая смена угла зрения в буквальном смысле помогает и ситуацию увидеть по-новому.

*** Самомассаж!**

Даже если вы ничего не знаете о рефлексологии и анатомии человека, есть несколько простых приёмов, доступных каждому практически в любой ситуации. Энергично разотрите ладони и помассируйте пальцы. Закройте глаза и положите руку на лоб, не опуская при этом голову. Также биоактивные точки, воздействие на которые снижает уровень стресса, находятся над верхней губой и под нижней губой, строго посередине. Помассируйте каждую или обе вместе 2–3 минуты.

Пример простого упражнения, которое поможет осознать и понять свои подсознательные реакции:

- Подумайте о любой проблемной ситуации, в которой вы находились совсем недавно.
- Запишите 3 эмоции, которые вы в ней испытывали
- Вспомните 2-3 другие ситуации, когда вы испытывали эти же эмоции
- Запишите их
- Вы нашли шаблон, который включается в подобных проблемных ситуациях. Это осознание позволит понять свои подсознательные реакции лучше. А когда вы их знаете, вам проще с ними поработать и изменить шаблон.

Анализ и выводы!

После того как вы осознали свою эмоцию и выбрали способ действия, обязательно вернитесь к ситуации и проанализируйте её. Что стало причиной злости? Были ли реальные основания для гнева? Действительно ли мой собеседник хотел меня обидеть или он просто плохо воспитан и неправильно информирован? В конце концов, спровоцировал ли я такую реакцию собеседника? Какие другие варианты поведения существуют в этой ситуации? Всегда ли в подобных случаях я реагирую таким образом? Особенно необходим такой анализ, если вам не удалось вовремя взять контроль над ситуацией и вы действовали под воздействием эмоций.

К сожалению, люди обычно не возвращаются мыслями к негативному переживанию, а стремятся как можно скорее забыть его. В результате вместо бесценного опыта и новых знаний о себе мы остаёмся с чувством вины, стыда и разочарования. Но если вы возьмёте за правило регулярно анализировать свои эмоции, через какое-то время вы замените автоматические реакции осознанным выбором модели поведения. Ведь вариантов поведения всегда множество — когда вы спокойны и полностью отдаёте себе отчёт в происходящем.

В результате вышеизложенного можно сделать вывод:

Эмоции – это предохранительная система организма человека. Направленная на сохранение и гармонию в человеческом организме. Так же данная предохранительная система (эмоции) позволяют регулярно выплескивать эмоциональное напряжение, не давая ему накапливаться и перерасти в эмоциональный всплеск (выплеск). В случаи с эмоциями уместно выражение золотая середина. Чрезмерная эмоциональность негативна, как и безэмоциональность.

Педагог- психолог: Сулимова Н.С.