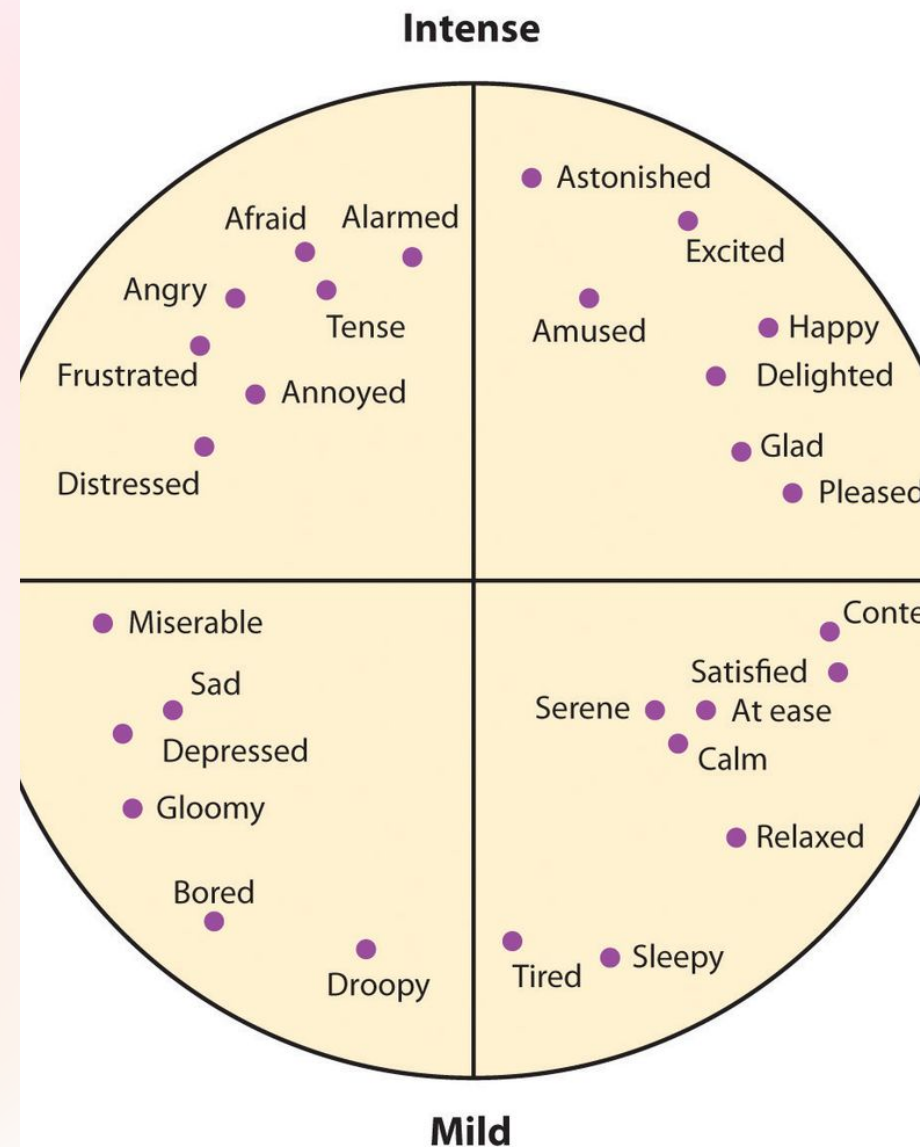


Czym są emocje?

Emocje są kompleksową mieszanką przeżyć psychologicznych, fizjologicznych oraz behawioralnych, które wpływają na nasze codzienne życie. Są one reakcją organizmu na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, które mogą mieć wpływ na nasze myśli, zachowanie i samopoczucie. Emocje mogą być pozytywne, takie jak radość i miłość, a także negatywne, takie jak smutek i gniew. Są nieodłączną częścią ludzkiego doświadczenia i odgrywają istotną rolę w naszym postrzeganiu świata.

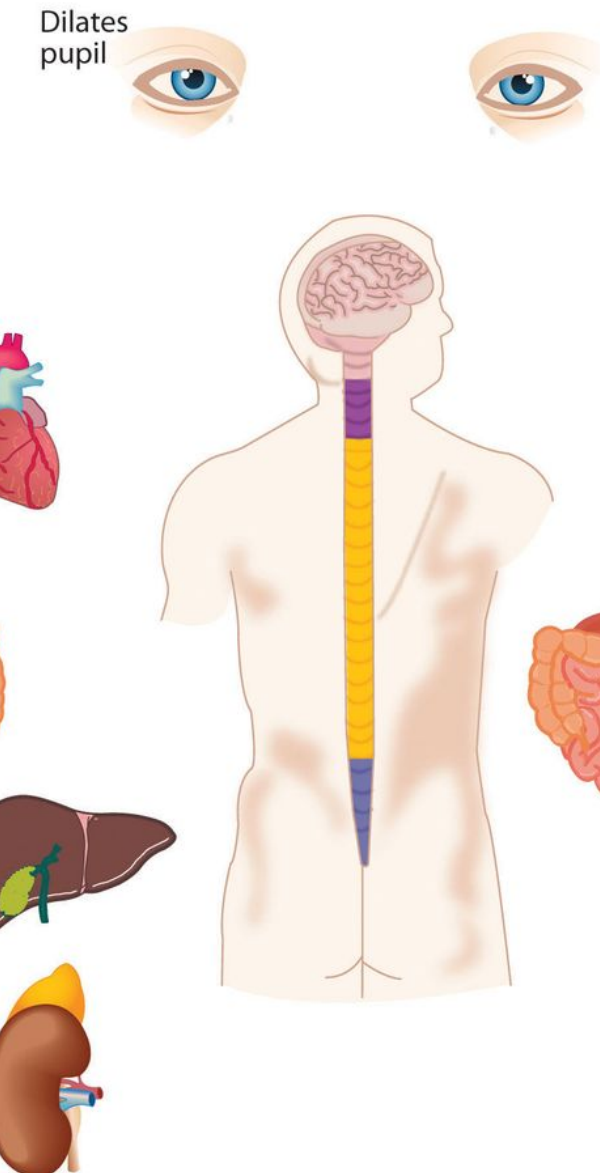
AM by Ania Marduła



Sympathetic
nervous system

Para
ner

Dilates
pupil



Jak emocje wpływają na nas?

1

Fizjologiczny wpływ

Emocje mogą wywoływać reakcje fizjologiczne, takie jak przyspieszone bicie serca, pocenie się lub drżenie. Te odczucia mogą wpłynąć na naszą całkowitą kondycję zdrowotną i sprawność fizyczną.

2

Psychologiczny wpływ

Emocje mają istotny wpływ na nasze myśli i stan umysłu. Negatywne emocje mogą prowadzić do stresu, lęku i depresji, podczas gdy pozytywne emocje mogą wzmacniać nasze poczucie szczęścia i dobrostanu emocjonalnego.

3

Behawioralny wpływ

Emocje mogą wpływać na nasze zachowanie, prowadząc do reakcji takich jak unikanie sytuacji, w której doświadczasz się nieprzyjemnych emocji, lub podejmowanie działań motywowanych pozytywnymi emocjami.

Radzenie sobie z emocjami

1 Uświadomienie emocji

Pierwszym krokiem do radzenia sobie z emocjami jest zdolność do rozpoznania i nazwania odczuwanych emocji.

Uświadomienie sobie emocji pozwala na kontrolowanie ich skutków.

3 Akceptacja emocji

Akceptacja swoich emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, stanowi istotny krok w procesie radzenia sobie z nimi. Pozwala to na pełne doświadczenie swoich odczuć bez oceniania ich.

2 Techniki oddechowe

Wykorzystywanie technik oddechowych może mieć korzystny wpływ na regulację emocji, zmniejszając napięcie i stres oraz wpływając pozytywnie na ogólne samopoczucie.

4 Terapia poznawczo-behawioralna

Metoda terapeutyczna, która pomaga identyfikować i modyfikować niepożądane wzorce myślowe i zachowań związane z emocjami, aby osiągnąć lepsze samopoczucie emocjonalne.

Techniki regulacji emocji

Skoncentruj się na teraźniejszości

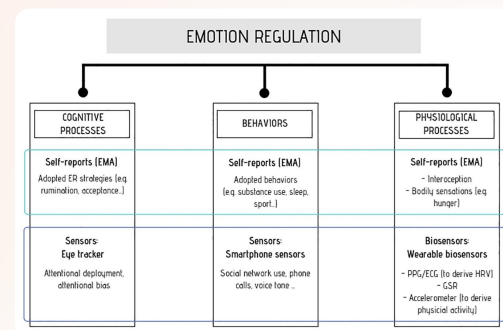
Zwracanie uwagi na teraźniejszy moment może pomóc w redukcji negatywnych emocji i minimalizacji stresu związanego z przeszłością lub przyszłością.

Znajdź sposób relaksu

Wypracowanie indywidualnych technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, joga lub czytanie ulubionej książki, może pomóc w regulowaniu emocji.

Znajdź wsparcie społeczne

Poszukiwanie wsparcia i otoczenie się bliskimi osobami może pomóc w radzeniu sobie z emocjami oraz dostarczyć poczucia wsparcia w trudnych sytuacjach.



Jak emocje wpływają na zdrowie

1

Stres

Emocje takie jak lęk i niepokój mogą prowadzić do przewlekłego stresu, który ma negatywny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego.

2

Zdrowy tryb życia

Pozytywne emocje, takie jak radość i zadowolenie, mogą wpływać na podejmowanie zdrowych wyborów, takich jak aktywność fizyczna i zdrowa dieta.

3

Zdrowie psychiczne

Emocje mają istotny wpływ na zdrowie psychiczne, a nieprzetworzone trudne emocje mogą przyczyniać się do wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Jak emocje wpływają na psychikę

Pamięć i uczenie się

Stres i negatywne emocje mogą wpływać na funkcje poznawcze, w tym na pamięć i zdolność uczenia się nowych informacji.

Samopoczucie emocjonalne

Przejmowanie się negatywnymi emocjami może prowadzić do obniżenia samopoczucia emocjonalnego i podatności na zaburzenia nastroju.

Kontrola emocji

Zdolność do kontrolowania emocji jest istotna dla zdrowia psychicznego, a brak tej zdolności może prowadzić do deficytów emocjonalnych.

Alternatywne metody terapii emocjonalnej



Terapia sztuką



Terapia poprzez malarstwo

Malowanie może być używane jako forma terapii, pozwalając emocjom znaleźć wyraz poprzez kreatywne działanie.



Terapia poprzez rzeźbę

Rzeźba stanowi wyjątkowy sposób na wyrażenie i kontrolowanie swoich emocji poprzez pracę z trójwymiarową formą.



Terapia poprzez fotografię

Przez fotografię można uchwycić emocje i doświadczenia, zapewniając kreatywny sposób wyrażania siebie.

Terapia tańcem

1 Wyraz przez ruch

Taniec umożliwia wyrażenie emocji i przeżyć za pomocą ciała oraz poprzez ruch w rytm muzyki.

2 Uwalnianie napięcia

Poprzez taniec można odprężyć się, uwolnić stres i przełamać emocje negatywne, co przyczynia się do poprawy samopoczucia emocjonalnego.





Terapia przy użyciu zwierząt

1

Poprawa nastroju

Zwierzęta, takie jak psy, mogą pomóc w zwiększeniu poziomu hormonu szczęścia - oksytocyny, co przyczynia się do poprawy nastroju i redukcji stresu.

2

Stymulowanie interakcji społecznych

Terapia z udziałem zwierząt inspirowuje do interakcji społecznych i budowania relacji, co może sprzyjać poprawie funkcjonowania emocjonalnego.