

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



Емоційне здоров'я

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я дозволяє нам протистояти життєвим негараздам, не відчуваючи себе пригніченим, підтримувати особисті стосунки та належним чином виконувати повсякденні дії.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – це коли ви відчуваєте себе добре, піклуетесь про свої думки, щоб вони вам не шкодили, насолоджуєтеся маленькими щоденними радощами, ділитеся з іншими, слухаєте оточуючих...

ЕМОЦІЙНИЙ ДИСКОНФОРТ. В житті ми часто стикаємося з різноманітними труднощами – проблемами, непорозумінням, хворобами, втратами... і це – нормально.

При зустрічі з цими труднощами біль-

шесть людей можуть відчувати нервозність, занепокоєння, відчай, відсутність концентрації, енергії та мотивації для щоденних завдань. Така реакція на труднощі, що трапляються у нашому житті, майже завжди є тимчасовою.

ЕМОЦІЇ, що виникають внаслідок неприємної ситуації, і є тією «енергією», яка спонукає нас протидіяти їй. Людина реагує, і ця реакція має свої наслідки. Емоції не з'являються на порожньому місці, хоча іноді може здаватися саме так.

Усі вони корисні та мають бути в нашому житті, навіть ті, які ми звикли вважа-



ти негативними та яких намагалися уникати замість того, щоб прислухатися до них. Емоції є ознакою того, що з нами щось відбувається, і

допомагають нам:

- Оцінити ситуацію.
- Ідентифікувати, що є важливим, щоби почуватися краще.
- Розуміти, як складаються наші стосунки.
- Інформувати інших про те, як ми себе відчуваємо і чого хочемо.
- Вчитися на досвіді.
- Приймати вірні рішення.

Справляємося з емоціями

Що кажуть нам емоції?

Емоції та почуття, які ми відчуваємо, різноманітні. Як правило, частина з них є приємними (радість, спокій, відчуття безпеки, здивування, любов, симпатія...), а частина – ні (страх, гнів, тривога, провина, смуток, сором, розчарування, ненависть...).

Всі вони однаково корисні і говорять нам про наступне:

- **Страх:** попереджує про небезпеку і сприяє швидкій реакції.
- **Тривога:** готує нас до майбутніх загроз чи небезпек.
- **Гнів:** допомагає захистити себе, сказати «ні», захистити свої права.
- **Смуток:** змушує нас зменшити активність, щоб прийняти втрату.
- **Здивування:** сприяє відповідній реакції на несподівані зміни, зосереджуючи на них нашу увагу.
- **Радість:** вона змушує нас рости, розвиватися, створювати соціальні зв'язки, проявляти творчість, брати участь, відкривати, мотивувати та докладати зусиль.

Як управлятися з емоціями?

Турбота про себе передбачає усвідомлене проживання емоцій, а для цього важливо розуміти, що з нами відбувається, і відстежувати почуття (які емоції та фізичні симптоми ми відчуваємо), думки (про що ми думаємо) і поведінку (що ми робимо):

ІНТЕНСИВНА ЕМОЦІЯ

- **Розпізнайте емоцію та назвіть її.** Зверніть увагу на думки та реакції, які з'явилися разом із нею.
- **Прийміть емоцію**, не засуджуючи себе. Якщо ми намагатимемося уникнути і відкинути її, то відчуваємося погано.
- **Проговоріть емоцію:** поспілкуйтеся з людьми, яким ви довіряєте.

ШКІДЛИВІ ДУМКИ

- **Помічайте такі перебільшення:** «це жахливо, це неможливо, я не можу, я нездатний, щось обов'язково піде не так...».
- **Розпізнайте думку**, яка шкодить, і спробуйте її раціоналізувати.

РЕАКЦІЯ

- Уникайте таких реакцій, як втеча або уникнення, котрі в короткостроковій перспективі допоможуть відчути себе краще, але в подальшому можуть призвести до проблем і розладів (споживання наркотичних речовин або алкоголю, переїдання, завдання собі травм...).
- Спробуйте вирішити існуючу проблему

ВСІ ЕМОЦІЇ КОРИСНІ Й МАЮТЬ БУТИ ПРИСУТНІ У НАШОМУ ЖИТТІ. ВАЖЛИВО ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВОНИ ОЗНАЧАЮТЬ, ЩОБ ПРАВИЛЬНО ЗРЕАГУВАТИ НА СИТУАЦІЮ ТА ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ

Корисні поради

Перейдіть до здорового способу життя: харчування, сон, фізична активність... все це сприяє стабільному емоційному стану.

Організуйте повсякденні справи.

- Встановіть розпорядок дня, уникаючи малорухливого способу життя.
- Займайтеся улюбленими справами: малюйте, готуйте, чистайте, шийте, дивіться телевізор, ходіть у кіно...

Контакуйте з іншими: взаємодійте з людьми, що вас оточують, друзями, родиною. Беріть участь у громадських та просвітницьких заходах. Якщо вам важко, поговоріть з кимось, кому довіряєте, і поділіться переживаннями.

Слідкуйте за рівнем тривожності. Запобігайте його збільшенню за допомогою речей, які допомагають зберігати душевний спокій.

- Не намагайтеся зробити все відразу.
- Знайдіть прості способи розслабитися: ляжте, закрийте очі, дихайте повільно...



Контролюйте проблеми.

- Розв'яжіть проблеми, коли вони виникають, не збільшуючи їх значущості.
- Прийміть те, що на деякі ситуації ми (або хтось інший) можемо вплинути, а на деякі - ні.

Вирішуйте проблеми.

- Проблеми є частиною життя. І вони впливають на наше самопочуття.
- Для вирішення проблем слід приймати рішення та діяти, але іноді ми знаходимо причини, щоб цього не робити, наприклад: відсутність часу, страх помилитися, відкладання та пошук кращого рішення, спроби розв'язати питання, які від нас не залежать, не беручи до уваги емоційні реакції.

Звертайтеся по допомогу

Щоби впоратися з емоційним розладом, важливо зробити таке:

- **Звертайтеся по допомогу до людей, яким довіряєте,** щоб мати можливість задовольнити основні потреби та вирішити проблеми.
- **Шукайте додаткову інформацію,** яка допоможе самостійно впоратися зі стресом: турбота про себе, емоційне саморегулювання, вирішення проблем, підтримання здорових соціальних стосунків...
- **Відвідайте різноманітні заклади** (оздоровчі центри, муніципальні служби тощо) для підтримки здорового способу життя.

- **Звертайтеся по допомогу до громадських спільнот:** асоціацій, груп самодопомоги, соціальних служб, освітнього центру тощо.
- Звертайтеся по професійну допомогу у разі інтенсивних симптомів, утруднень при виконанні повсякденних справ, надмірного вживання алкоголю, самолікування, якщо не можете зрозуміти причин свого самопочуття, а також коли відпочинок не приносить полегшення.

У медичних центрах ви зможете проконсультуватися з фахівцем або отримати спеціалізовану допомогу у разі необхідності.

Для отримання додаткової інформації:

Gerencia de Salud Mental
Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria
Tel. 848 42 93 51

www.isp.navarra.es

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tel. 848 42 34 50