

ЕМОЦИОНАЛЕН КОНФОРТ

За Вашето здраве

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



Емоционално здраве

ЕМОЦИОНАЛНОТО ЗДРАВЕ ни позволява да се изправим пред напрегатните ситуации в живота, без да се чувстваме съкрушени, да поддържаме личните си взаимоотношения и да изпълняваме обичайните дейности по подходящ начин.

ЕМОЦИОНАЛЕН КОМФОРТ означава да се чувстваме добре, да се грижим за това мислите ни да не ни навредят, да се наслаждаваме на малките ежедневни удоволствия, да споделяме с другите, да слушаме тези около нас...

ЕМОЦИОНАЛЕН ДИСКОМФОРТ. В живота ни винаги са на лице естествените трудности: проблеми, разногласия, болести, загуби...

Изправени пред тях, много хора могат да почувстват нервност, притеснение, обезсърчаване, липса на концентрация, енергия и мотивираност за ежедневните задачи. Почти винаги е временна реакция на трудностите, които изпитваме.

ЕМОЦИИТЕ са „енергията“, която ни кара да действаме, за да се изправим пред ситуацията в живота, които ги активират. Човек отговаря и този отговор има своите последици. Емоцията не се появява от нищото, въпреки че в някой случай може да изглежда и така.

Всички те са полезни и необходими за живота, също и тези, които не са при-



ятни, и много пъти се опитваме да ги избегнем, вместо да послушаме това, което всъщност ни казват.

Те са знак, че нещо се случва с нас и ни помагат :

- **Да направим** преценка на ситуацията.
- **Да установим** дали нещо е важно, за да се чувстваме по-добре.
- **Да разберем** как са взаимоотношенията ни.
- **Да покажем** на другите как се чувстваме и какво искаме.
- **Да се поучим** от преживяването.
- **Да вземем подходящи** решения.

Да се изправим пред емоциите

Какво ни казват емоциите?

Емоциите и чувствата, които изживяваме, са разнообразни. Някои обикновено са по-приятни (радост, спокойствие, сигурност, изненада, любов, привързаност...), а други не толкова (страх, гняв, тревожност, вина, тъга, срам, неудовлетвореност, омраза ...).

Всичките те са еднакво полезни и ни казват неща:

- **Страх:** Подготвя ни за опасност, за да действате бързо.
- **Тревожност:** Тревожността ни подготвя за бъдещи заплахи или опасности.
- **Гняв:** Помага ни да се защитим, да откажем, да защитаваме правата си.
- **Тъга:** При някаква загуба ни кара да намалим дейността, за да можем да я понесем.
- **Изненада:** Предразполага за подходящи действия в условията на неочаквани промени, фокусирайки вниманието ни върху тях.
- **Радост:** Кара ни да растем, да се развиваме, да създаваме социални връзки, да бъдем креативни, да участваме, да правим открития, да се мотивираме и да се трудим усилено.

Как се изправяме пред тях?

За да се изправим пред емоционалните преживявания, от загриженост към нас самите, е от съществено значение да сме наясно какво се случва с нас и да се изправим пред нашите усещания (това, което чувствам, емоции, физически симптоми), мисли (това, което мисля) и поведения (това, което правя):

СИЛНА ЕМОЦИЯ:

- **Да я установим.** Да ѝ поставим име. Да бъдем наясно с мислите и поведението, които се появяват с нея.
- **Да я приемем,** без да я осъждаме. Избягването ѝ и отхвърлянето ѝ ни кара да се чувстваме зле...“.
- **Да се изправим пред нея:** Да говорим с хора, на които имаме доверие.

ВРЕДНИ МИСЛИ

- **Да разпознаем** преувеличаванията: „ужасно е, невъзможно е, не мога, неспособен съм, сигурно ще се получи зле...“.
- **Да идентифицираме** мисълта, която ни вреди и се опитайте да се опитаме да я ограничим.

ПОВЕДЕНИЯ

- **Да се избягва** поведение на бягство / избягване, което в краткосрочен план може да ни помогне да се чувстваме по-добре, но в средносрочен план създава проблеми и дискомфорт (консумация на опиати или алкохол, компулсивно хранене, самонараняване ...).
- **Да се опитаме да разрешим** проблема, който съществува

ВСИЧКИ ЕМОЦИИ СА ПОЛЕЗНИ И НЕОБХОДИМИ ЗА ЖИВОТА. ВАЖНО Е ДА СЛУШАМЕ КАКВО НИ КАЗВАТ, ЗА ДА СЕ ИЗПРАВИМ ПРЕД СИТУАЦИЯТА И ДА СЕ ПОГРИЖИМ ЗА СЕБЕ СИ

Какво може да ни помогне?

Да водим здравословен начин на живот за грижа за нас самите: относно хранене, сън, физическа активност... те ни правят по-малко уязвими.

Да си организираме ежедневието.

- Да установим житейски рутини, избягващи заседналият начин на живот.
- Да осъществяваме приятни дейности: рисуване, готвене, четене, шиене, гледане на телевизия, кино...

Да контактуваме с другите: Да имаме взаимоотношения с хората около нас, приятели, семейство. Да участваме в социални и обучителни мероприятия. Ако се чувстваме зле, да говорим с някого, на когото имаме доверие и да му споделим, може да ни помогне.

Да се справим с прекомерната тревожност.

Да избегнем нейното повишаване с неща, които предоставят спокойствие.

- Да не се опитваме да правим всичко наведнъж.
- Да потърсим лесни начини да се отпуснем: да легнем, да затворим очи, да дишаме бавно.



Да се справим с притесненията

- Да се изправим пред ситуациите, докато се случват, като се опитваме да не им предадем по-голям мащаб.
- Да приемем, че има ситуации, които зависят от вас и други, които не.

Да разрешим проблемите.

- Проблемите са част от живота. И влияят на нашето добро състояние.
- За да ги разрешим е добре да вземем решения и да действваме, но понякога срещаме пречки, такива като например: да бързаме, страх от това да сгрешим, да отлагаме решенията и намирането на решения, да се опитваме да решаваме проблеми, които не зависят от нас, да не взимаме предвид нашите емоционални реакции.

Поискайте помощ

За да се справите с емоционалния дискомфорт е важно:

- **Да се потърси помощ от хора, на които имаме доверие**, за да бъдат в състояние да отговорят на нашите базисни нужди и да разрешат проблемите.
- **Да потърсим повече информация**, която може да ни помогне да се справим сами с дискомфорта: грижа за нас самите, емоционална регулация, решаване на проблеми, поддържане на здравословни социални взаимоотношения...
- **Да потърсим услуги, на разположение в нашата среда** (здравни центрове, общински услуги ...), за водене на здравословен начин на живот.

- **Да потърсим подкрепа в общинските организации:** асоциации, групи за самообгрижване, Социални услуги, образователен център...
- **Да потърсим професионална помощ** при много силни симптоми, затруднение при извършването на ежедневните дейности, повишена консумация на алкохол или самолечение с лекарства, ако ни е трудно да контактуваме с другите или не си почиваме добре.

В здравния център различните специалисти могат да ни помогнат и да ни предоставят специализирана помощ, при необходимост.

За повече информация:

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