

Samoregulacja trudnych stanów emocjonalnych

- Samoregulacja nie polega na zaprzeczaniu czy też tłumieniu emocji
- Samoregulacja to umiejętność wpływania na własne stany emocjonalne poprzez wpływ na swoje myśli (to co sobie mówimy), wyobraźnię, stan fizjologiczny (np: ćwiczenia fizyczne, dieta, medytacja, relaksacja) i aktywności

Emocje, które często sprawiają trudności:

- Lęk
- Żaloba
- Smutek, beznadzieja, przygnębienie
- Złość

Co sprzyja efektywnej regulacji emocjonalnej?

- Zdrowie fizyczne – odpowiednia dieta, ćwiczenia fizyczne, umiar w korzystaniu z używek (alkohol, kawa, słodczyce)
- Bezpośrednia komunikacja (asertywność a nie styl bierno-gresywny)
- Świadomość własnych emocji
- Równowaga – czas dla siebie i innych, czas na pracę i przyjemności
- Umiejętność przyznania się do własnych błędów
- Poczucie humoru i dystans do siebie

Praca z lękiem

Lęk = zagrożenie↑ / Umiejętność radzenia sobie↓

Praca z lękiem polega na zweryfikowaniu realnego poziomu zagrożenia i zwiększeniu skuteczności radzenia sobie w potencjalnie zagrażającej sytuacji, najważniejsze jest odwrócenie tendencji unikania która podtrzymuje problem.

Praca z osobami z obniżonym nastrojem

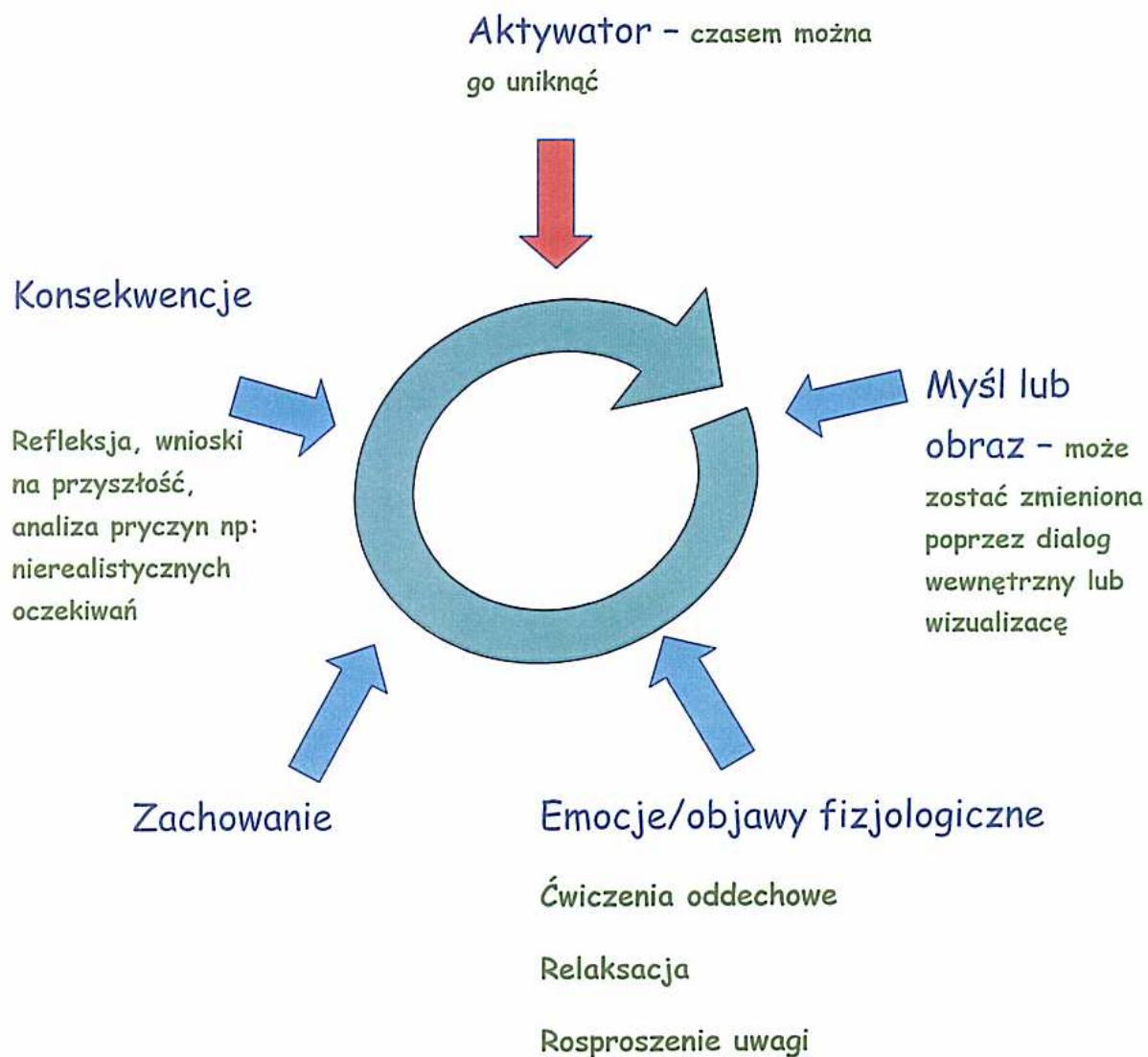
- Może polegać na identyfikacji myśli przyczyniających się do złego samopoczucia i ich weryfikacji i/lub zaangażowaniu w aktywności poprawiające nastrój np: taniec
- Może też być okazją do zweryfikowania własnych celów i planów ponieważ nastrój ten sprzyja refleksyjności

Co zrobić z żalobą?

- Daj sobie czas na smutek jeśli doświadczyłaś straty
- Pomocny może być rytuał np: napisanie listu do osoby zmarłej

- Praca ze złością

Tak jak praca z innymi emocjami polega na pokazaniu jak można aktywnie wpływać na własne reakcje oraz na wzięciu odpowiedzialności za nie.



Zalecane lektury:

R. Bandler „Czas na zmianę”

D. Greenberger; C., A. Padeski “Umysł ponad nastrojem”