

# JA I MOJE EMOCJE

## Ćwiczenie uważności

**Nie możemy kontrolować własnych emocji, ale możemy kontrolować swoje zachowanie.**

Od kilku tygodni, w związku z walką z pandemią koronawirusa i związanej z tym społecznej izolacji, każdy z nas zmagają się z wieloma emocjami, w których często dominuje poczucie lęku, bezradności, złości. Są to trudne emocje, jednak nieuniknione w ogóle w życiu, a tym bardziej w dzisiejszej niecodziennej dla nas wszystkich sytuacji. Są to emocje potrzebne, ponieważ dają nam znać, że coś się w nas dzieje. Zamiast jednak walczyć z tymi emocjami, udawać że ich nie ma lub je wypierać, po prostu je zaakceptujemy. Akceptacja emocji, przyjrzenie się im to jedno, jednak ważniejsze w tym momencie jest to, aby nie pozwolić tym emocjom nas zalać. Ponieważ, jak wyżej zostało wspomniane: „Nie możemy kontrolować własnych emocji, ale możemy kontrolować swoje zachowanie“. Możemy próbować i uczyć się kontrolowania własnego zachowania w odpowiedzi na odczuwane emocje.

- **Jeśli próbujemy odsunąć od siebie jakieś myśli, to automatycznie uruchamia się w nas myślenie właśnie o nich.**
- **Zamiast próbować je odsuwać, przyjrzyjmy się własnym myślom – pozwólmy im istnieć, pozwólmy sobie odczuwać lęk, strach, złość i uczmy się do nich dystansu.**
- **Emocje nas INFORMUJĄ o tym, że coś się dzieje. Zaakceptujmy je, ale nie dopuśćmy do tego, by nas zalały i tym samym nas obezwładniły.**
- **Obserwujmy i skupmy się na tym, na co mamy wpływ – możemy mieć wpływ na swoje ZACHOWANIE.**

### AKCEPTACJA I OBSERWACJA TEGO, CO SIĘ Z NAMI DZIEJE

W dzisiejszej sytuacji przedłużającej się izolacji społecznej, wielu ograniczeń związanych z codziennym funkcjonowaniem i zaspakajaniem wielu potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego – to, co można zrobić, to pomyśleć, że to **JEST MÓJ WYBÓR** – mój wybór i ja o tym decyduję, że zostaje w domu i stosuję się do wszystkich zaleceń z własnej decyzji, dla mojego i innych osób bezpieczeństwa.

Nasz mózg ewolucyjnie działa w ten sposób, że pozbywa się myśli, które są trudne/negatywne (a 80% naszych myśli to właśnie te) – nie mamy ich bagatelizować tylko próbować je zaakceptować i z tą świadomością zrobić coś, by sobie z nimi w jakiś sposób poradzić.

### **Kilka strategii:**

- **Układanie planu dnia** - ułożenie swojego planu dnia pomoże nam zapanować nad ogólnym chaosem (jeśli nasz dzień jest chaotyczny, to nasze myśli też takie będą).
- **Wpływ na nasze działanie** - nikt nie ma wpływu na obecną sytuację (mamy pośredni wpływ nad walką z pandemią w taki sposób, jaki się od nas oczekuje), ale mamy wpływ na jakieś nasze drobne działania w ciągu całego dnia.
- **Budowanie w sobie poczucia wpływu, sprawstwa i skuteczności** - najmniejsze kroki i sposób myślenia o tym (np. po zmyciu naczyń zauważyć „Pozmywałam naczynia“, po nauce z języka polskiego „Nauczyłam się tego“/„Zrobiłam to zadanie“).
- **Żartowanie i uśmiech** - nasz mózg nie odróżnia śmiechu udawanego i po ok. 30 sekundach wysyła odpowiednie neuroprzekaźniki, co powoduje że czujemy się lepiej i uśmiechamy się naprawdę (sprwadź!).
- **„Czas na martwienie się“** - nasze emocje, nasz lęk tak naprawdę nas chroni, pozwala nam funkcjonować - ale żeby nie dać się temu zalać, ustalmy sobie tzw. „czas na martwienie się“ i np. wyznaczyc sobie w ciągu dnia 15-20 minut na tę czynność (to jest moje miejsce i czas na martwienie się), po czym wrócić do swoich zajęć i przestać się. Brzmi dość absurdalnie, ale przy regularnym ćwiczeniu, taka strategia działa, ponieważ obezwładniający nas lęk w najmniejszym stopniu nie pomaga w radzeniu sobie w obecnej sytuacji.

### **MYŚLI I KIEROWANIE SWOJEJ UWAGI**

Nasze myśli automatycznie wywołują w nas emocje. Myśli niewypowiedziane kotłują się w nas i powodują lęk. W obliczu jakichś nieoczekiwanych wydarzeń, często żałuje się czegoś, czego się komuś nie powiedziało. Odczuwamy lęk, ale nadal mamy swoje działania, które mogą pomóc nam w poradzeniu sobie z tymi emocjami. Nie bagatelizujmy swojego lęku i własnych myśli - jeśli się czegoś boimy, to zwróćmy uwagę, czego konkretnie. Zadbajmy też o własną przestrzeń - w tej wspólnej przestrzeni, w której jesteśmy od kilku tygodni, zadbajmy też o możliwość posiadania swojej własnej przestrzeni - każdy może zdecydować o tym, że potrzebuje tej swojej przestrzeni.

Jednym z sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami i myślami jest umiejętność kierowania **UWAGI**.

- **Uważne oddychanie** - umiejętność ta jest przydatna w rozmaitych sytuacjach; kiedy zauważysz, że wpadasz w pułapkę myśli lub emocji, umiejętność uważnego oddychania może pomóc w odnalezieniu gruntu pod nogami, pomoże w zachowaniu stabilności wewnętrznej, pomoże zastanowić się i zareagować rozważnie - skupiając się na oddechu możesz odzyskać równowagę i elastyczniej radzić sobie z trudnościami.

- **Kierowanie uwagi na konkrety** - to znaczy, aby kierować swoje myśli odciągając je od myśli niechcianych i skupić się na czymś konkretnym np. ćwiczenia szukania w pokoju przedmiotów w konkretnym kolorze, szukanie przedmiotów okrągłych, nazywanie ich, wymienianie różnych przedmiotów na jakąś literę itp. (dobre ćwiczenia również dla dzieci).
- **Wczuwanie się w swoje ciało** - spróbuj skierować uwagę na różne części swojego ciała (zaczynaj od oddechu, usiądź wygodnie, w ciszy, zamknij oczy). Po kolei skupiaj się na własnym ciele, zaczynając od stóp i kieruj się ku górnym części ciała, albo skoncentruj się na jakiegokolwiek jego części. Ćwiczenie to wzmacnia „mięśnie uważności“ i pomaga radzić sobie w trudnych chwilach (np. w stresie przed egzaminem).
- **Słuchanie muzyki** - nie jest niczym odkrywczym, że słuchanie muzyki potrafi nam pomóc w trudnych chwilach (relaksuje, wycisza, skupia uwagę, daje nam sposobność na myślenie lub odwrotnie zatracenie się w niemyśleniu i wiele innych). Ćwiczenie uważności poprzez muzykę polega np. na tym, by skupić swą uwagę kolejno na instrumentach w niej grających - skup się na samym utworze i kolejno przechodź od jednego do drugiego instrumentu, albo skup się na rytmie, tempie muzyki (można przesłuchać jedno nagranie kilkakrotnie, maksymalnie się na tym skupiając).
- **Ćwiczenie uważności przy niemal każdej czynności** - uważność można ćwiczyć na wiele sposobów. Można ją trenować np podczas codziennego jedzenia, skupiając się na spożywanych pokarmach, można skupiać się podczas sprzątania, w trakcie zabawy ze zwierzakiem, czy podczas rozmowy skupiając się na swoim rozmówcy i wielu innych. Trenowanie uważności przy codziennych czynnościach w dzisiejszym chaotycznym czasie, może nam pomóc w radzeniu sobie z naszymi myślami i emocjami.
- **Myślenie o sobie samym** - jeśli jest mi źle, to w jaki sposób mogę zadbać o siebie i pomyśleć o sobie? Pomyśl o jakiejś osobie ci bliskiej - pomyśl o tym, że ta osoba doświadcza tego, co ty czujesz - w jaki sposób mógłbyś jej pomóc, co zrobić, by ją wesprzeć? - i teraz pomyśl o tym wobec siebie samego - to nie jest egoizm, pomoc komuś bliskiemu i pomoc sobie samemu to nie są dwa przeciwległe bieguny - można to połączyć i dbać o kogoś jak i o siebie samego. Jeśli nie zadbamy o siebie to nie będziemy w stanie pomóc komuś innemu.