

ЯК БОРОТИСЯ З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЯМИ, ЩОБ БУТИ ЩАСЛИВИМ?

Щастя - це справжня природа людини. За нього не потрібно платити, адже у кожного є все необхідне для того, щоб відчувати себе щасливим тут і зараз.



Деякі описують щастя як швидкоплинне відчуття, інші вважають, що це щось невловиме, подібне міражу. Однак немає жодного сумніву в тому, що щастя - це в першу чергу задоволення. Воно робить позитивний вплив на всі аспекти життя людини: робота стає більш ефективною, здоров'я - краще, любові - більше.

Які емоції бувають?



Позитивні

Позитивні відповідні реакції на подію, викликають стан радості, а також повністю відповідають очікуванню і внутрішнім установам

До позитивних емоцій відносять:

- Щастя
- Радість
- Задоволення
- Бажання
- Захоплення
- Інтерес
- Подив



Негативні

Негативні відповідні реакції на те, що відбувається, найчастіше викликають злість і дратівливість. Народжуються на основі негативного настрою і світосприйняття

До негативних емоцій відносять:

- Злість
- Гнів
- Стрес
- Страх
- Ненависть
- Сум
- Занепокоєння



Вплив негативних емоцій на здоров'я

- Може спровокувати спастичні стани в шлунково-кишковому тракті і сечовивідних шляхах



- Знижує активність імунної системи - зменшується здатність знищувати патогени і захищати організм від хвороб



- Призводить до підвищення артеріального тиску, збільшує частоту серцевих скорочень, підвищує ризик дисліпідемії та ішемічної хвороби серця



- Негативно впливає на стан опорно-рухового апарату, сприяє порушенню балансу мінеральних речовин



- Може викликати розлади репродуктивної системи у чоловіків і жінок, послаблювати лібідо і сексуальний потяг



Прояв негативних емоцій і як з ними боротися

НЕ БУДЬТЕ ДЖЕРЕЛОМ НЕГАТИВУ



Під впливом негативних думок у людини іноді з'являється сильне бажання накричати на співрозмовника, образити його або ж кинути в нього чим-небудь.

ПОРАДА!

Постарайтеся стриматися, зробивши глибокий вдих. Подумки проживіть цю ситуацію, представивши що з цього вийшло і яка реакція була б у співрозмовника. Після цієї вправи у Вас пропаде бажання проробляти все, що задумали. Агресія пройде, що дозволить взяти свої емоції під контроль.

Вміти контролювати емоції повинен кожен. Але і надмірний контроль може відбитися на психічному здоров'ї.

НЕ ПРИЙМАЙТЕ НЕГАТИВ



ПОРАДА!

У той момент, коли на Вас проявляють агресію, порушують Ваше емоційний спокій, уявіть, що між ним і Вами виникла непробивна стіна з цегли. Повірте в те, що вона надійно захищає Вас від будь-якого негативу, що надходить ззовні.

Негативні емоції в аптеці і як їх подолати

НАВЕДЕМО ПРИКЛАД З ЖИТТЯ АПТЕКИ



Відвідувач аптеки звернувся до провізора з питанням, скільки коштують такі-то ліки. Після відповіді на його питання може послідувати негативна реакція на почуту або побачену суму.

Найчастіше вимовляється фраза: «Знову подорожчало», тощо. Інтонація при цьому може бути різною: запитальною, нейтрально-констатуючою, може висловлювати претензію або обурення.

ПОРАДА!

Рекомендація співробітникам аптеки: потрібно бути готовим до таких слів і емоцій, так само як, наприклад, до неминучої зміни сонячної погоди на похмуру, ставитися до цього спокійно. Тому пам'ятайте девіз оптиміста: «Спокій, тільки спокій». Згадайте пораду про непробивну стіну, не приймайте негатив, а також не проявляйте у відповідь!

Емоції - це ключ до розуміння себе і кращих шляхів к цілям і сенсу. Не тримайте в собі негатив і Ви будете щасливі!