

Gestionarea emoțiilor:Cum scăpăm de sentimentele negative?

Salut! Mă numesc Sabina și înțeleg cât de greu este să nu știi cum te simți. Nu îți poți da seama de ce te simți mereu trist și furios. Parcă ai pierdut controlul și nu te mai bucură nimic. Este complet normal! Orice sentiment pe care îl simți este valid și trebuie să îl accepți. Emoțiile considerate negative nu trebuie suprimate, ci trebuie descifrate. Pentru a te ajuta, am pregătit câteva sfaturi și tehnici pe care le-am folosit și m-au ajutat în lupta cu propriile mele emoții.



[emoțiile negative](#)

Totul începe de la acceptare. Dacă ții totul în tine și rămâi în propriile gânduri (care sunt de cele mai multe ori disfuncționale în cazul emoțiilor negative) nu vei găsi soluții. Nu judeca ceea ce simți și îmbrățișează-ți trăirile. Astfel, intensitatea lor scade și încet-încet recapeți controlul.

Analizează-ți emoția și numește-o. Dintr-o furtună emoțională identific-o pe cea mai puternică. Poate e furie, rușine, frică. Gândește-te când te-ai mai simțit așa și cum ai reacționat. A fost un comportament distructiv, care a amplificat problema sau a fost un comportament sănătos în care tu ai preluat controlul propriilor gânduri și ai găsit soluții?

Acordă atenție simptomelor fiziologice. Ai dureri de cap și de stomac, gura uscată și palpitații? Aceste sunt semne clare că frica a pus stăpânire pe tine și trebuie să schimbi asta. Pe mine m-au ajutat exercițiile de respirație și yoga-ul, aducându-mă în starea de „aici și acum”, conectându-mă cu corpul și mintea mea.

Observă legătura dintre emoție și comportament. De cele mai multe ori, comportamentul pe care îl adoptăm în urma emoțiilor negative este distructiv. De exemplu, furia ne conduce la agresivitate: țipăm, jignim, poate în cazuri extreme ajungem chiar să stricăm unele obiecte sau să lovim pe cineva. Acest comportament nu ajută să rezolvăm problema cu care ne confruntăm și sunt șanse mari să ne comportăm la fel când



[furie](#)

suntem furioși. Acordă-ți câteva momente în care te reculegi prin a-ți accepta furia și comunică-i celui alt cum te simți. Știu, e extraordinar de greu. Și eu când eram furioasă spuneam de multe ori lucruri pe care le regretam sau ridicam tonul vocii, dar mi-am dat seama că greșeam și nu este o rușine să recunoști. În prezent, îmi acord câteva secunde pentru a-mi accepta furia și îi propun celui alt pe un ton calm să discutăm atunci când mă voi calma complet.

Identifică-ți gândurile ce însoțesc emoția și ceea ce stă la baza ei. Societatea de astăzi este hipercompetitivă, iar asta ne adâncește și mai mult în tristețe și gelozie. Mereu adoptăm metode nesănătoase de gândire, cum ar fi întrecerea cu ceilalți și nu cu noi înșine. Gândurile precum: „Niciodată nu fac ceva bine.”, „Sunt un ratat.” „Ceilalți de ce pot fi fericiți, iar eu nu?”, „Cu ce am greșit de nu pot avea o viață perfectă ca a persoanei X? Ea are mulți prieteni, are note bune, este frumoasă, are tot ce își dorește.” Aceste gânduri disfuncționale doar alimentează sentimentele precum tristețea și gelozia, afectându-ne mai departe și comportamentul, izolându-ne de ceilalți. Și eu am multe momente când cad pradă acestor gânduri, dar fac un mic exercițiu de fiecare dată când am ocazia, care constă în numirea emoției, gândurile care apar și comportamentul pe care îl adopt. Astfel, îmi este mai ușor să îmi dau seama unde greșesc și cum îmi pot îmbunătăți relația cu mine însămi. De fiecare dată când resimțim o emoție puternică trebuie să determinăm dacă cauza este exterioară sau interioară și să ne ascultăm dialogul interior.

Acordă-ți timp pentru activitățile preferate. Este crucial pentru starea ta de bine! Plimbă-te prin natură, ascultă muzică, întâlnește-te cu prietenii, vizionează un serial sau un film. Măcar o oră pe zi ar fi ideal să te ocupi de ceea ce îți face plăcere. Când mă simt tristă ascult muzică în căști, îmi pun uleiurile odorizante favorite în vasul de aromaterapie și îmi fac curățenie în cameră. În weekend-uri ies afară cu prietenii pentru a nu mă mai simți singură. Chiar și statul degeaba nu este un timp pierdut pentru că îți dai voie să te deconectezi de la problemele zilnice care te stresează și nu ar trebui să te simți vinovat pentru asta.

Vorbește cu cineva de încredere sau scrie într-un jurnal. Lupta cu propriile emoții este extrem de dificilă. Este important să te simți confortabil cu persoana cu care discuți pentru a fi în largul tău. Probabil te simți confortabil în starea ta de tristețe și de aceea te gândești ca nimeni nu te



înțelege, și eu am fost așa. Acum, de fiecare dată când nu mă simt bine mă deschid în fața mamei și a grupului meu de prieteni. Astfel, mă simt auzită și găsesc mult mai ușor soluții la problemele cu care mă confrunt și mă stresează. Scrierea într-un jurnal poate veni în ajutorul tău deoarece reflectezi mai ușor asupra emoțiilor negative și îți ordonezi cu ușurință gândurile.

Iartă-te și practică iubirea față de tine. Încearcă să abordezi o atitudine mai blândă față de propria persoană. Orice emoție negativă este o reacție firească. Dă-ți voie să fi mai îndrăzneț dacă îți este frică să fi judecat, nu ai nimic de pierdut! Așa cum probabil i-ai iertat pe alții pentru că au greșit față de tine, așa ar trebui să te ierți și pe tine pentru regretele tale. Și eu îmi reproșam zilnic pentru greșelile din trecut, dar am învățat să nu mai fiu dură cu mine și în fiecare zi fac un mic exercițiu în care îmi reamintesc că ceea ce am făcut este de ajuns și că am dat tot ce e mai bun din mine.

În final, vreau să îți spun că nu ești singur. Am încredere că ești pe calea cea bună! Dacă consideri că emoțiile negative au pus stăpânire pe tine și nu mai ai scăpare, îți recomand să apelezi la ajutor specializat. Mersul la psiholog nu este o rușine, ci un act de curaj. Mult noroc în simțit și acceptat emoții, fie că sunt pozitive sau negative!

Participantă: Bulete Sabina-Ioana

Vârstă: 15 ani

Domiciliul: Mun.Tulcea, Jud.Tulcea

Telefon: 0757 791 863

E-mail: sabinaaa.2408@gmail.com