

# ***Gestionarea emoțiilor: cum scăpăm de sentimentele negative?***

Emoțiile joacă un rol fundamental în viața noastră de zi cu zi, influențând gândurile, comportamentele și starea noastră de bine. Abilitatea de a gestiona și regla emoțiile este o abilitate crucială pentru promovarea sănătății mintale și emoționale.

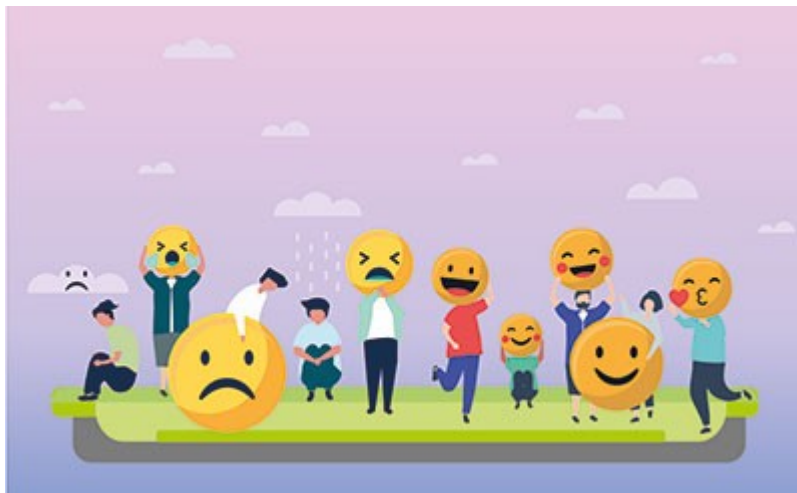
## ***Totuși, ce sunt emoțiile?***

Creierul uman reprezintă un întreg complex neuronal și constituie, în opinia specialiștilor, principalul motiv pentru care noi, oamenii, reprezentăm specia superioară. Totuși, principala proprietate a creierului este aceea că realizează zeci de mii de legături chimice-*sinapse*- ce dictează întregului organism ce, cum și când să facă. Creierul reacționează la stimulii externi și elaborează o reacție corespunzătoare, pe care o transmite întregului corp prin intermediul unor substanțe denumite hormoni, *adrenalina*, *dopamina* și *serotonina* numărându-se printre cei mai cunoscuți.



<https://agora.md/stiri/58654/ce-sunt-emoțiile-si-cum-pot-fi-controlate-iata-ce-spun-experti-in-psihiatrica--neurologi--maestri-in-arte-martiale-si-biserica>

Astfel, putem defini emoțiile drept reacții psihologice și fiziologice intense la stimuli sau evenimente care au semnificație pentru noi. Emoțiile sunt o parte fundamentală a experienței umane și joacă un rol crucial în modul în care percepem și interacționăm cu lumea din jurul nostru. Exemple de emoții includ bucurie, tristețe, furie, frică, dezgust, surprindere și multe altele. Ele pot fi influențate de experiențe personale, mediul social și cultural, și pot varia considerabil de la o persoană la alta.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.shoshon-edu.ro%2Fcursuri%2Femotii-colorate%2F&psig=AOvVaw0xTDLN19dC5vjat365eh5l&ust=1698767970869000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCJCL1f2RnoIDFOAAAAAdAAAAABAE>

### ***De ce apar emoțiile negative?***

Emoțiile negative apar dintr-o varietate de motive și pot fi influențate de factori biologici, psihologici, sociali și circumstanțiali. Câteva dintre motivele comune pentru apariția emoțiilor negative sunt stresul, evenimentele neprevăzute, presiunea sau mediul de lucru nepotrivit.

Încă de la vârste fragede, am fost pusă în situația de a experimenta diverse sentimente mai mult sau mai puțin constructive. Cele mai mari emoții le-am simțit de fiecare dată înaintea olimpiadelor la care am participat încă din clasa a IV a. Îmi amintesc și acum cât de speriată eram înainte de a intra în sala de concurs în care se desfășura prima olimpiadă la care

am participat. Totuși, pe parcursul anilor de gimnaziu am realizat că simpla participare la olimpiade și la concursuri mă formează din punct de vedere emoțional. Am conștientizat că, deși așteptările profesorilor și ale rudelor sunt foarte mari, experiența căpătată prin lupta cu emoțiile din sala de examen este cea mai importantă.

Iată cum gestionez eu emoțiile negative:

*1. Îmi pun, de fiecare dată, întrebarea: „Oare emoțiile mă ajută cu ceva?”*

Emoțiile negative puternice ne pot scădea din performanță și ne pot face să nu ne mai concentrăm pe propriul scop. Astfel, de fiecare dată când simt că sunt cuprinsă de teamă sau orice altă emoție negativă, încerc să mă adun și să îmi spun că această situație este una trecătoare și că, oricum, emoțiile se vor diminua imediat după ce o voi rezolva. Astfel, devin de fiecare dată mai stăpână pe sine și reușesc cu brio să trec peste situația grea.

*2. Respir adânc*

Tehnicile de respirație profundă pot calma reacțiile fiziologice la emoții, cum ar fi creșterea ritmului cardiac. Astfel, inspir adânc și expir încet de mai multe ori pentru a mă relaxa.

*3. Caut suport social*

Vorbesc cu prietenii sau familia despre ceea ce simt. A împărtăși emoțiile cu ceilalți oferă, de cele mai multe ori, suport emoțional și perspectivă.

*4. Evit autocritica excesivă*

Nu trebuie să fim prea duri cu noi înșine atunci când experimentăm emoții negative. Emoțiile negative fac parte din experiența umană, iar critica excesivă poate agrava situația.

*5. Gândesc pozitiv*

De fiecare dată când sunt pusă într-o situație grea, încerc să diminuez toate sentimentele negative, căutând întotdeauna o parte bună a deznodământului.

6. *Dacă mă pregătesc de un examen important, studiez toate subiectele care pot fi abordat*

7. De fiecare dată când mă pregătesc de o olimpiadă, un concurs sau un examen, mă asigur că am dedicat timp și energie pregătirii în acel scop. Astfel, mă asigur că nu voi fi cuprinsă de panică în momentul primirii subiectelor, fiind stăpână pe întreaga materie.

8. *Zâmbesc*

Este cunoscut că zâmbetele apar ca reacție la evenimente plăcute. Totuși, acestea ne poate ajuta și în situații mai dificile, ajutându-ne să trecem mai ușor peste acestea.



<https://blogary.ro/186-citate-despre-zambet-citate-scurte/>

Așadar, gestionarea emoțiilor poate fi o abilitate învățată și dezvoltată în timp. Nu uita că este normal să simți emoții, inclusiv pe cele negative. Chiar și așa, emoțiile negative pot avea un rol important în motivarea noastră. Scopul nostru nu trebuie să fie acela de a le elimina complet, ci de a învăța să le

gestionăm eficient pentru a menține o stare de bine psihologică.

**Participant concurs: Vasile Emilia-Gabriela**

**Vârsta: 15 ani**

**Domiciliul: Mun.Tulcea**

**Jud. Tulcea**

**Elevă în clasa a IX-a C la Liceul Teoretic „Grigore Moisiu”**

**Tel: 0768742261**

**E-mail: [emilia.vasile@liceulmoisiu.ro](mailto:emilia.vasile@liceulmoisiu.ro)**