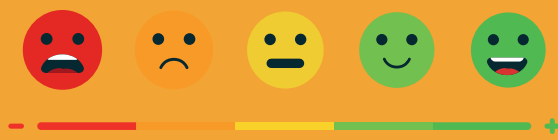


РАБОТА З СИЛЬНИМИ ЕМОЦІЯМИ

Емоції



Емоції = реакція на події, які ми автоматично оцінюємо

- Оцінка базується на нашому власному досвіді та спогадах
- Сім основних емоцій: радість, гнів, огида, страх, презирство, смуток і здивування
- Впливають на поведінку і пам'ять
- Грайте роль у кожному рішенні

Чому емоції особливо сильні у молоді?

- Гормональні зміни
- Стрес
- Фаза розвитку лобової кори



Негативний вплив сильних емоцій

- Хвороби і погіршення самопочуття
- Ослаблення імунної системи внаслідок хронічного стресу
- Вплив на нервову систему, шлунково-кишкові та серцево-судинні захворювання

Робота з сильними емоціями



- Саморефлексія через ведення журналу та саморозмову
- Спілкування з людьми яким довіряєш
- Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація та прогресивне розслаблення м'язів
- Фізична активність і свідоме розслаблення
- Догляд за собою шляхом усвідомлення особистих потреб, встановлення меж і планування регулярних перерв

