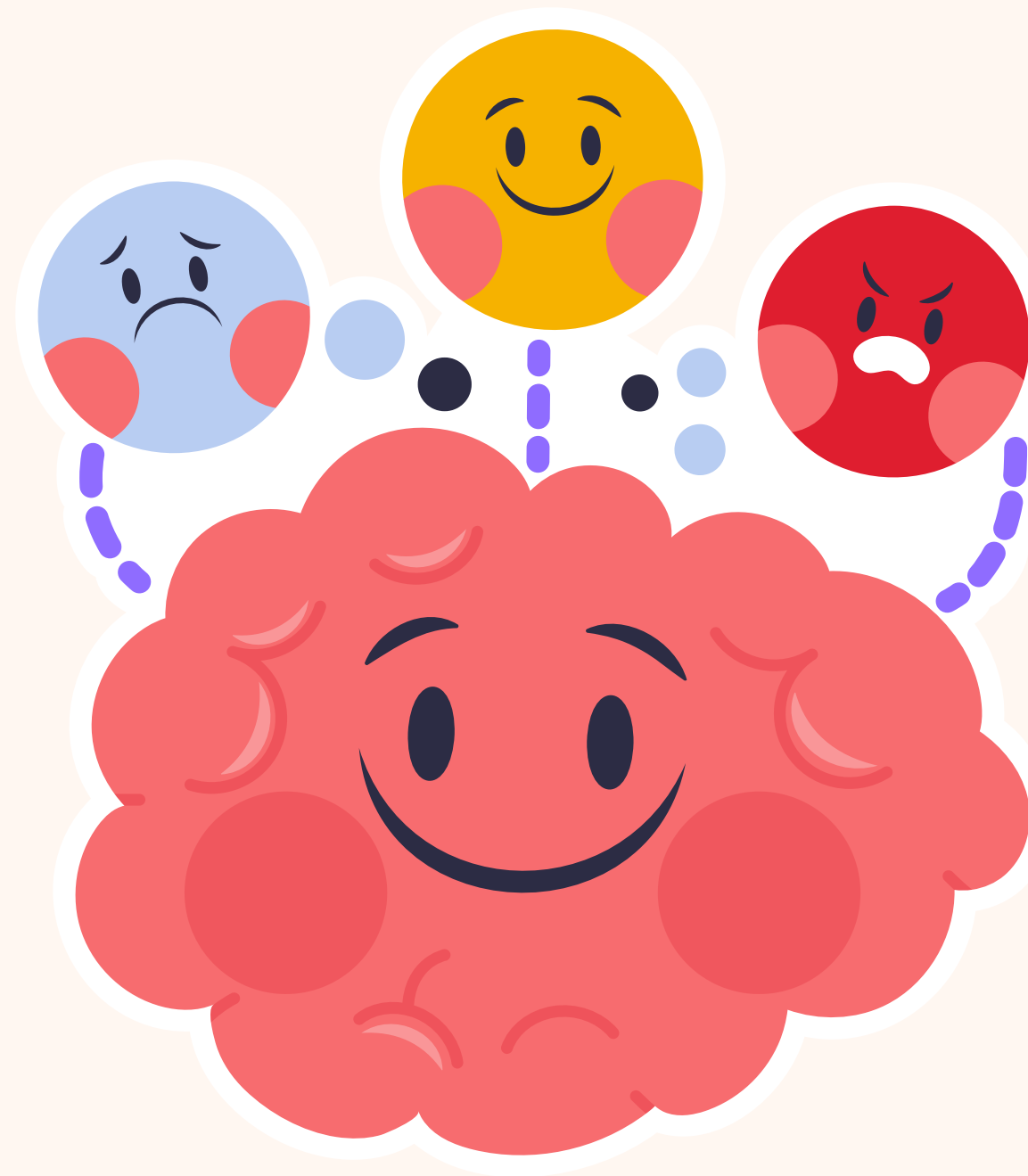


ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА. НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

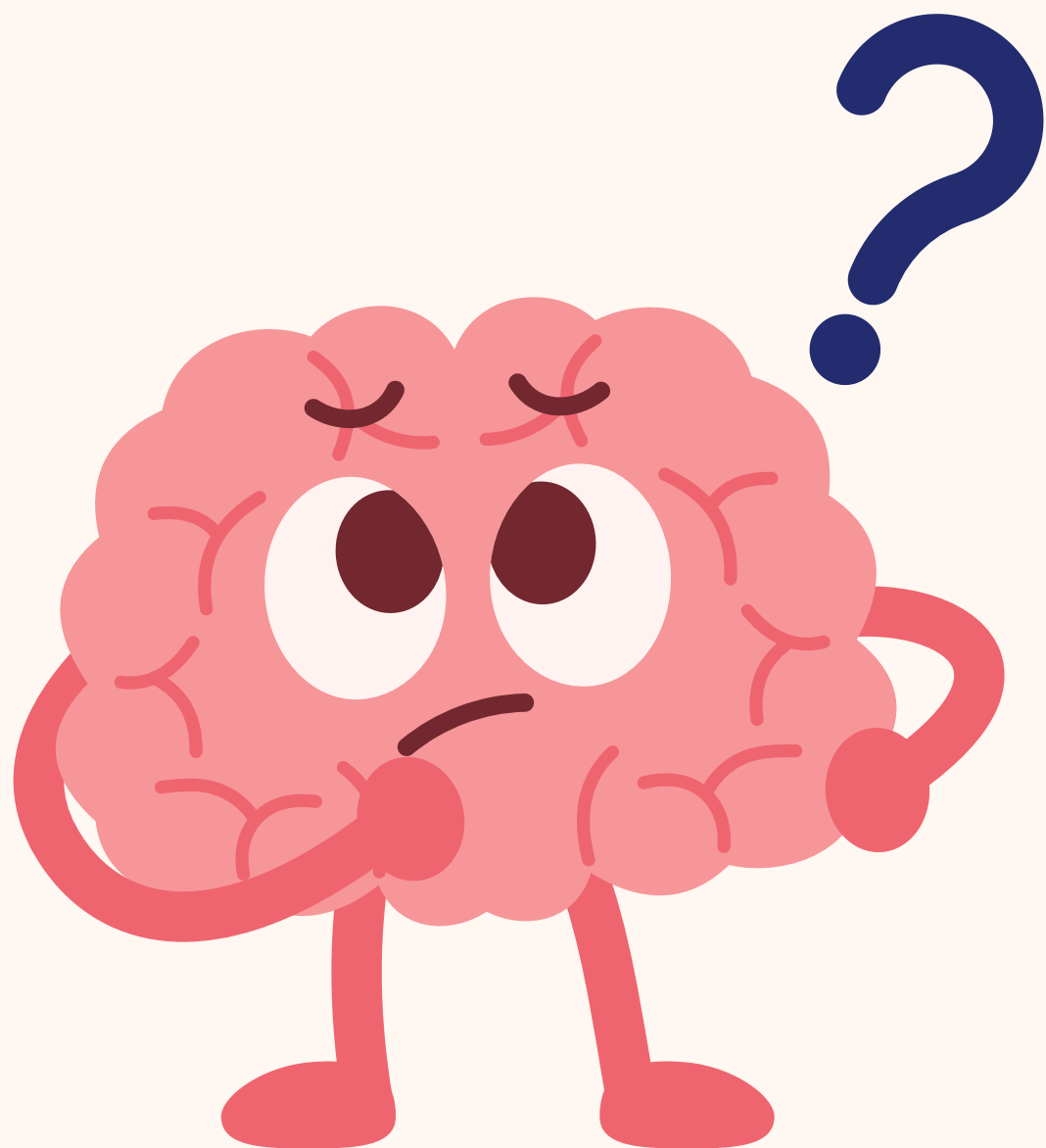
Анастасия Новгородова
клинический психолог



ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА?

- Представьте себе ситуацию: перед важным выступлением у вас учащается пульс, ладони потеют, а в голове крутится: «Я не справлюсь». Или другая: после приятной встречи с друзьями вы весь вечер чувствуете прилив радости и энергии.
- **Эмоции** — это наш внутренний компас, который постоянно реагирует на внешний мир и наши мысли. Но что делать, когда этот компас начинает бешено вращаться, указывая одновременно на «панику», «гнев» и «тревогу»? Именно здесь на помощь приходят навыки саморегуляции.
- **Эмоции — не враги, а ценные сигналы.**
- **Задача** — не подавлять их, а научиться понимать и управлять своей реакцией на них.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА? (В ЧЕМ РАЗНИЦА?)



Эмоция — это быстрая, непосредственная реакция на конкретное событие (например, испуг от неожиданного хлопка двери). Эмоции кратковременны и имеют физиологические проявления.

Чувство — это более сложное, продолжительное и обобщенное эмоциональное переживание. Чувства часто являются продуктом наших мыслей, оценок и прошлого опыта (например, чувство любви, обиды, гордости).

**ПРОЩЕ ГОВОРЯ: ЭМОЦИЯ — ЭТО ВСПЫШКА МОЛНИИ, А ЧУВСТВО — ЭТО
ЗАТЯЖНОЙ ДОЖДЬ, КОТОРЫЙ ОНА ПРИНЕСЛА.**



БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ (ТЕОРИЯ ПОЛА ЭКМАНА)

Существуют универсальные для всех культур эмоции:

- Радость
- Печаль
- Гнев
- Страх
- Удивление
- Отвращение

Каждая из этих эмоций выполняет важную адаптивную функцию:

- Страх — сигнализирует об опасности, мобилизует организм для бегства.
- Гнев — помогает защитить свои границы.
- Печаль — позволяет замедлиться, пережить потерю и обратиться за поддержкой.
- Радость — укрепляет социальные связи и мотивирует на повторение приятного опыта.

Вывод: Нет «плохих» или «хороших» эмоций. Все они нам для чего-то нужны. Проблема возникает не из-за самой эмоции, а из-за ее интенсивности, неадекватности ситуации или неспособности ею управлять.

СТРАХ

Это реакция на опасность.

Страх появляется, когда удовлетворению потребностей, желаний человека что-то угрожает. Страх это предохранитель, сторож нашей жизни. Страх может быть оправданным (рациональным) и неоправданным (иррациональным).

Легкое беспокойство → **Паника, ужас**

Невербально (на телесном уровне):

бледность лица, дрожь в теле, широко раскрытые глаза и т.д.



ЗЛОСТЬ

Человек испытывает чувство в ситуации нарушения его личной территории, его границ.

- *неперсонализирована (для проработки можно использовать любой другой объект)*
- *кратковременна (зависит от гормона)*
- *направлена во вне и на себя (аутоагрессия)*

Раздражение —————→ **Гнев**

Невербально (на телесном уровне):

сильно сжатые кулаки, ходят желваки, учащенное дыхание, покраснение лица и т.д.

(метафоры: бурление, огонь, вулкан)





ГРУСТЬ

Возникает, когда человек расстается с чем-либо, когда переживает потерю.

Ностальгия



Депрессия

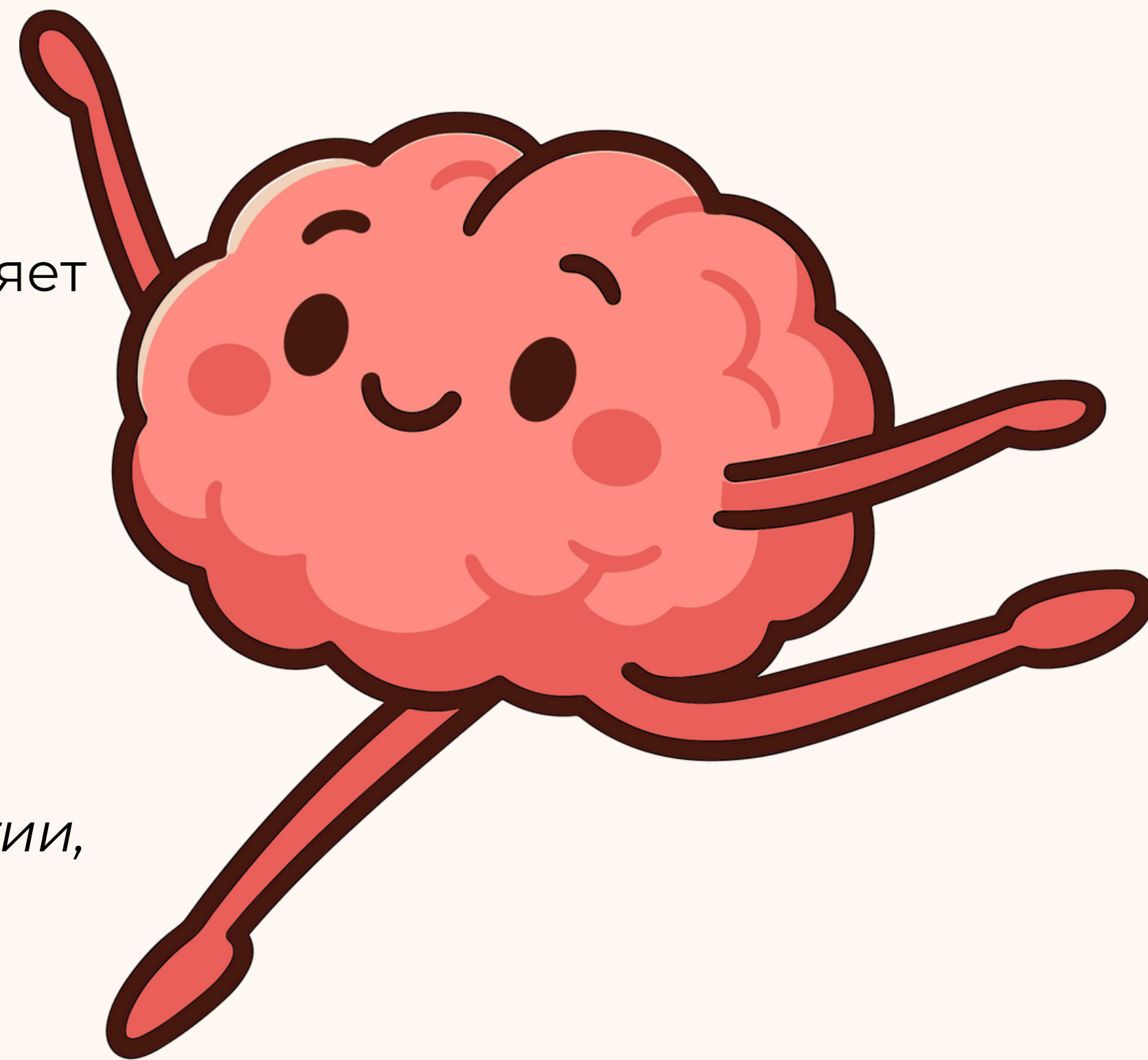
Невербальное проявление грусти: *вялость во всем организме, неприятные ощущения внутри живота.*

РАДОСТЬ

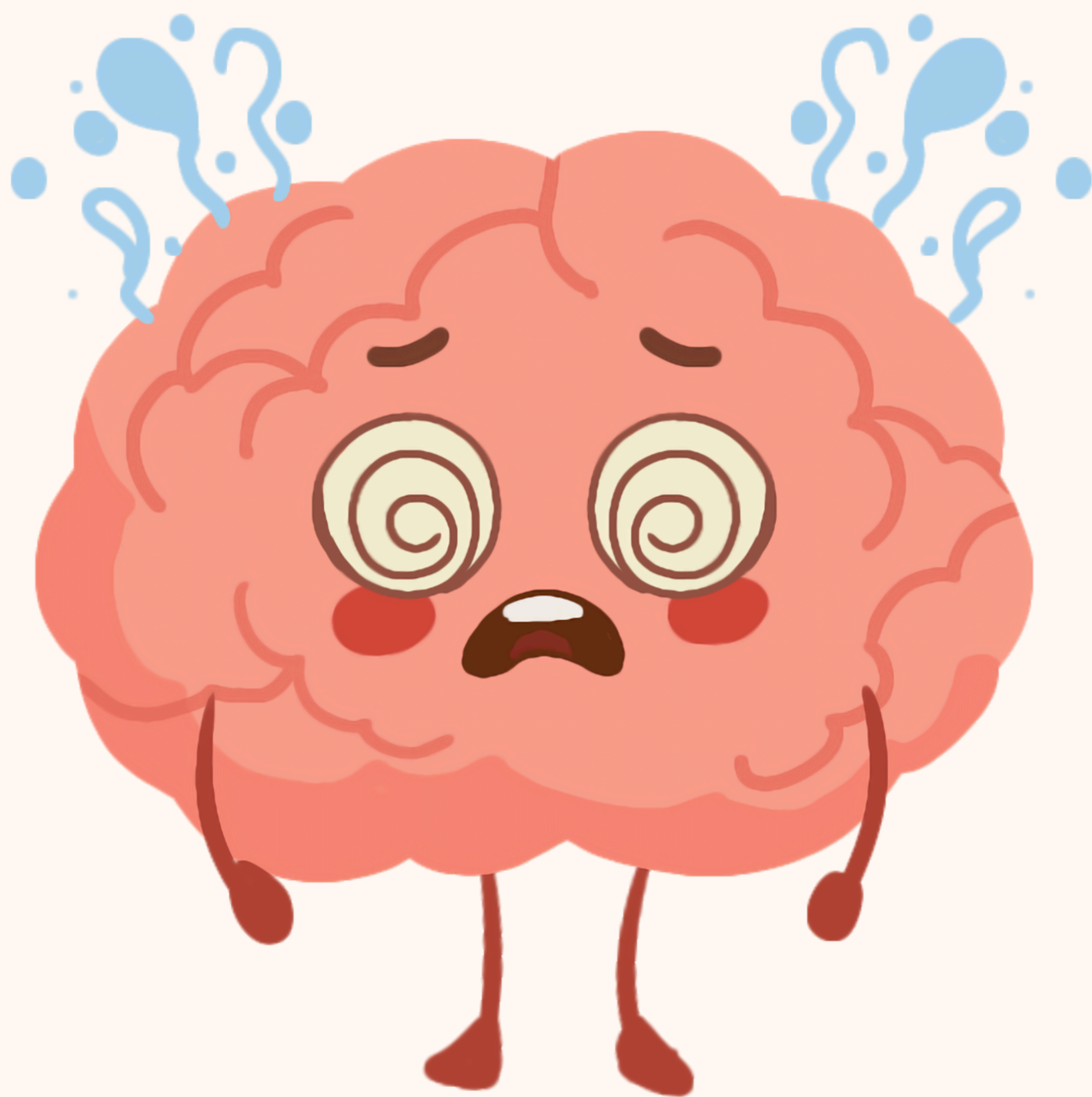
Возникает когда ситуация удовлетворяет потребности человека.

Приподнятость. → **Эйфория**

Невербально (на телесном уровне):
*от улыбки и смеха до прилива энергии,
теплоты во всем теле и т.д.*



ОТВРАЩЕНИЕ



Эмоция отвращения — это сильное отрицательное чувство неприязни, брезгливости и отторжения, вызываемое неприятными стимулами, будь то запахи, виды, вкусы, поведение или даже мысли. Это базовый защитный механизм, помогающий избегать потенциально опасных ситуаций, вредной пищи и заражений, а также служащий для дистанцирования от всего ненужного и вредного. Отвращение может вызывать физиологические реакции, такие как тошнота, и проявляется на лице в виде гримасы, сморщивания носа и приподнятой верхней губы.

УДИВЛЕНИЕ

Эмоция удивления – это кратковременная, быстро проходящая когнитивная реакция на неожиданное, внезапное событие или информацию, нарушающую привычный ход вещей.

Удивление помогает быстро адаптироваться к новой ситуации, активируя внимание и запуская процессы анализа происходящего. Оно может быть нейтральным, приятным или тревожным, а его интенсивность зависит от значимости неожиданности.

Характеристики удивления:

Внезапность: Возникает только в ответ на неожиданное событие или стимул.

Кратковременность: Длится очень недолго, пока мозг обрабатывает новую информацию и переходит к следующей эмоции (например, радости, страху, гневу).

Когнитивная функция: Связано с несоответствием ожиданий и реальности, помогает быстро оценить ситуацию.

Физиологические проявления: Широко раскрытые глаза, приподнятые брови, наморщенный лоб и полуоткрытый рот.



ФУНКЦИИ УДИВЛЕНИЯ:

Ориентировочная функция: Заставляет мгновенно остановить предыдущую деятельность и направить внимание на новый стимул.

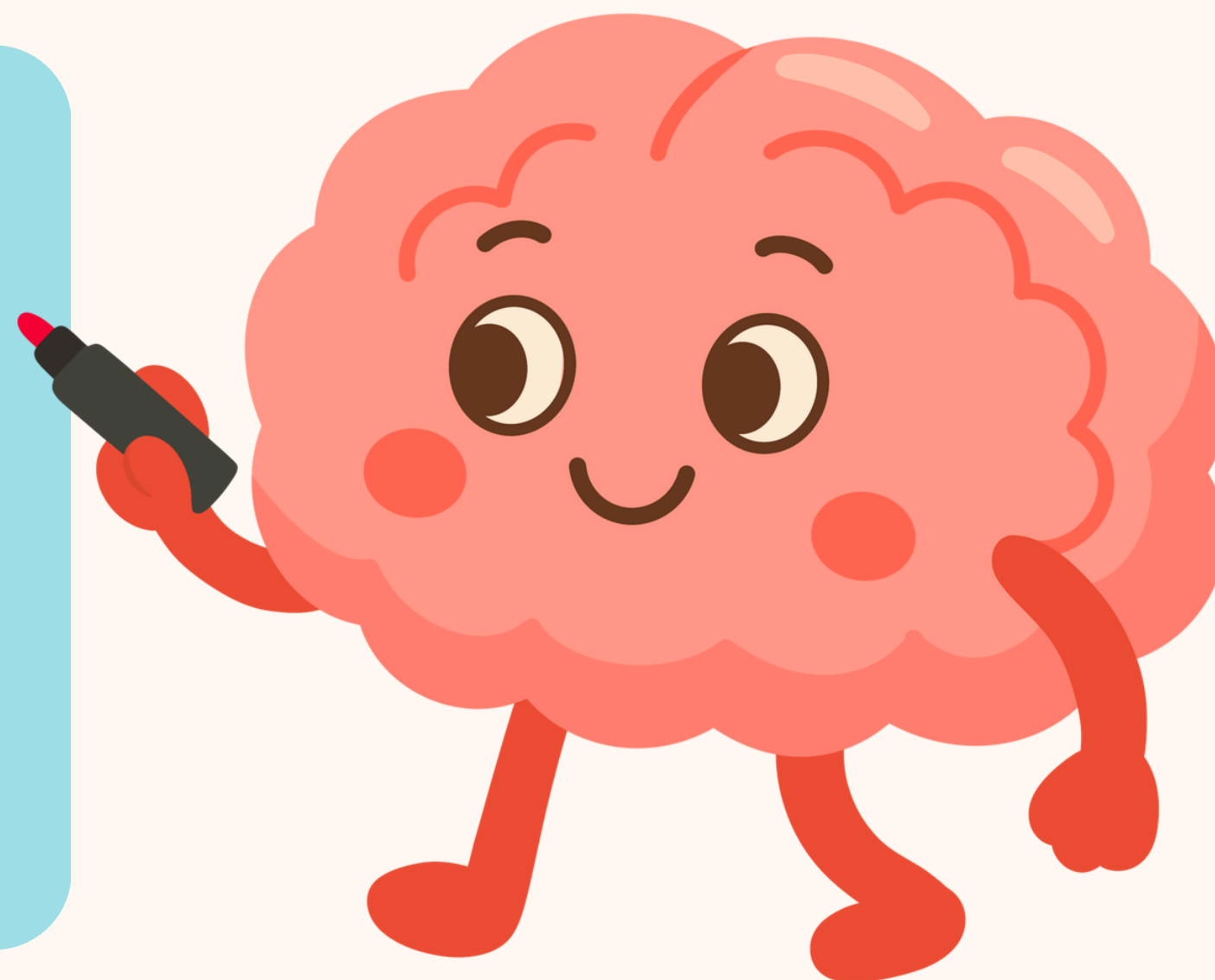
Адаптивная функция: Помогает быстро адаптироваться к новым условиям, переключая человека на подходящую эмоцию (радость, страх и т.д.).

Познавательная функция: Стимулирует интерес и поиск новых знаний, является стартовой точкой для познания.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

ЭТО СПОСОБНОСТЬ:

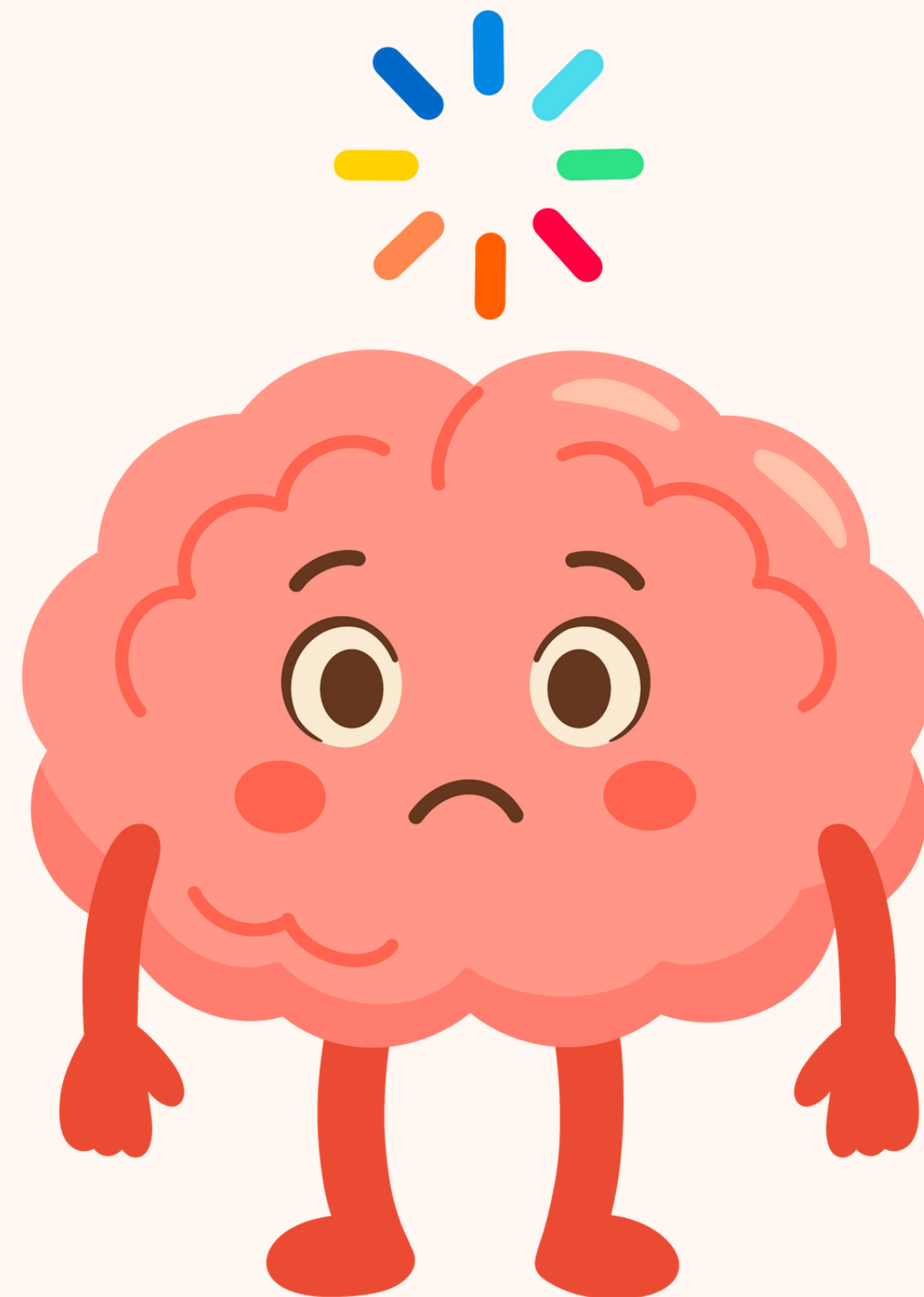
1. Распознавать свои эмоции и эмоции других людей.
2. Понимать причины и последствия эмоций.
3. Управлять своими эмоциями и эмоциями других (например, успокоить расстроенного человека).



АЛЕКСИТИМИЯ

это личностная особенность, при которой человек испытывает трудности в распознавании и вербальном описании своих собственных эмоций и чувств, а также в понимании чувств других людей

Люди с алекситимией не обязательно не испытывают эмоций, но им сложно их идентифицировать, назвать словами и выразить. Это состояние не является болезнью, но может приводить к проблемам в эмоциональной регуляции и межличностном общении, а также проявляться через физические симптомы.



ПРОЯВЛЕНИЯ АЛЕКСИТИМИИ:

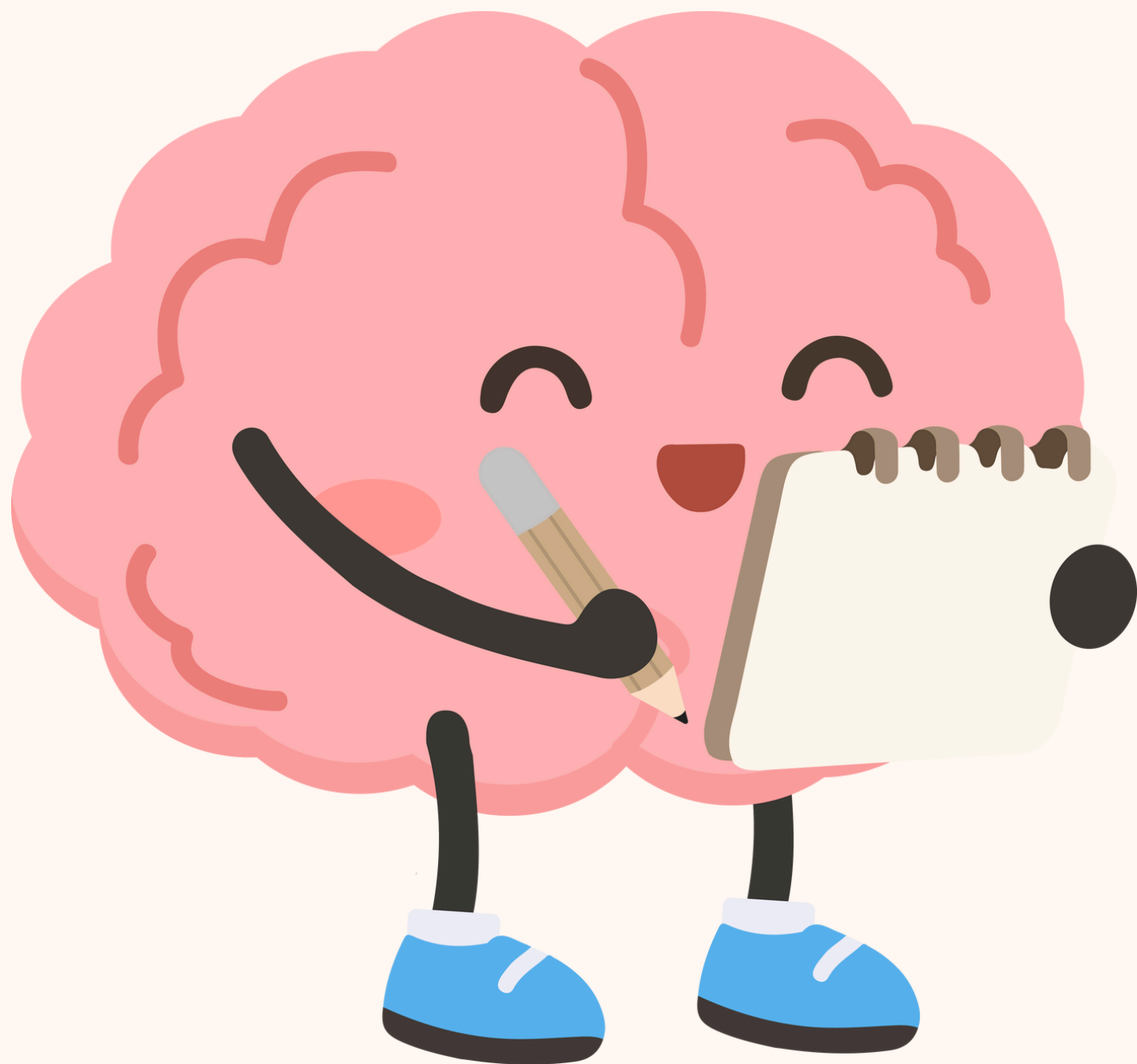
- **Трудности в понимании своих эмоций:** Сложно отличить одну эмоцию от другой (например, гнев от обиды), люди часто описывают свое состояние в терминах «хорошо-нормально-плохо» или физического дискомфорта.
- **Невозможность описать чувства словами:** Человек не может адекватно выразить свои переживания, используя богатый спектр эмоциональной лексики.
- **Проблемы с пониманием чувств других:** Возникают трудности с эмпатией и сочувствием, а также с интерпретацией эмоциональных проявлений окружающих.
- **Фокус на внешней среде:** Внутренний мир переживаний может быть малоинтересен, внимание больше сосредоточено на конкретных фактах и внешней действительности.
- **Психосоматические проявления:** Эмоциональное напряжение, которое не удастся выразить, может проявляться как физические симптомы, например, головные боли, боли в животе или мышечное напряжение.

ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:

- **Алекситимия – не болезнь:** Это скорее особенность нервной системы или тип личности, а не диагноз.
- **Неравнозначность с безэмоциональностью:** Люди с алекситимией чувствуют эмоции, но у них нет «инструмента» (слов) для их распознавания и выражения.
- **Связь с другими состояниями:** Алекситимия может встречаться у людей с расстройствами аутистического спектра, а также быть следствием психотравм.



КАК РАБОТАТЬ С АЛЕКСИТЕМИЕЙ



- Работать с причиной (например психотравма)
- Осознанность (дневник чувств)
- Навыки саморегуляции

ДНЕВНИК ЧУВСТВ

Событие	Чувства	Мысли	Реакция тела	Приятно/ неприятно (+/-)
Внешние обстоятельства	Таблица чувств	Голова	Любой сигнал тела, дыхание, дрожь, потливость, напряжение (где напряжение), слезы и т.д.	
1				
2				
3				
4				
5				

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУТ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВНИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА

САМОРЕГУЛЯЦИЯ — ЭТО КЛЮЧЕВОЙ КОМПОНЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- **Саморегуляция** — это способность сознательно управлять своим вниманием, эмоциями, мыслями и поведением для достижения целей и поддержания психологического равновесия.

- **Почему мы теряем контроль?**
Модель «Три мозга» (Пол Маклин)

1. **Рептильный мозг** (ствол мозга): отвечает за инстинкты, выживание.

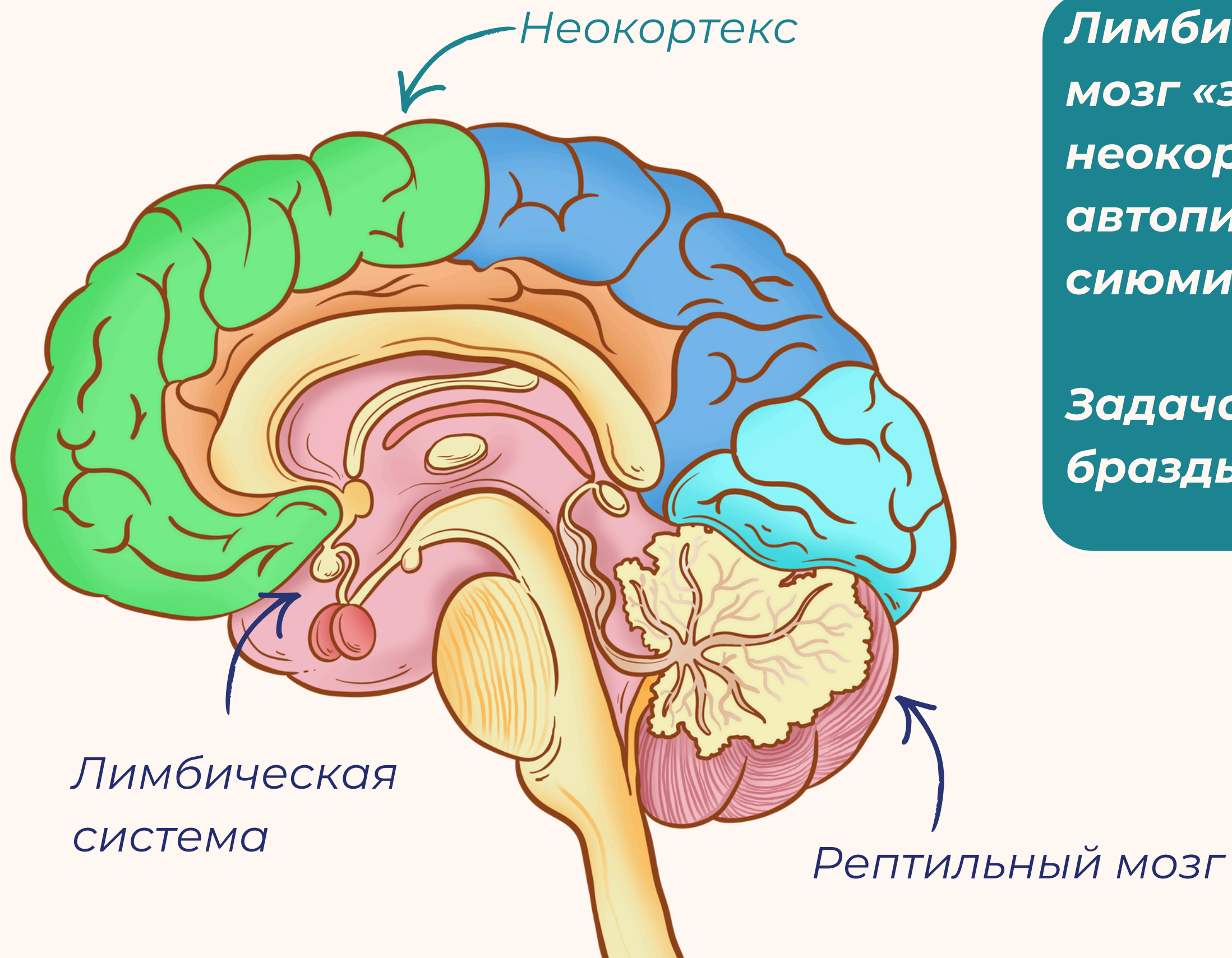
Включает режим «бей, беги или замри».

2. **Лимбическая система** (эмоциональный мозг): центр эмоций и памяти.

Реагирует быстро, но нелогично.

3. **Неокортекс** (новая кора, рациональный мозг): отвечает за анализ, планирование, самоконтроль, речь.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ СТРЕССЕ?



Лимбическая система и рептильный мозг «захватывают власть», блокируя неокортекс. Мы действуем на автопилоте, под влиянием сиюминутных импульсов.

Задача саморегуляции — «вернуть бразды правления» неокортексу.

ШАГ 1: ПАУЗА И РАСПОЗНАВАНИЕ



Техника «Стоп-слово»:

Мысленно скажите себе «Стоп!» или «Подумай!». Это создает мгновенный разрыв между импульсом и реакцией.

Сканирование тела: Обратите внимание на физические признаки эмоции («Чувствую, как сжимаются кулаки, краснеет лицо, учащается дыхание»). Тело реагирует первым.

ШАГ 2: ДИСТАНЦИРОВАНИЕ И ОСЯЗАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Техника «5-4-3-2-1»: Назовите про себя:

- 5 вещей, которые вы видите.
- 4 вещи, которые вы ощущаете на ощупь (например, текстуру стула, ткань одежды).
- 3 звука, которые вы слышите.
- 2 запаха, которые вы чувствуете.
- 1 вкус (сделайте глоток воды).

Эта техника переключает внимание с эмоционального мозга на сенсорное восприятие, активизируя неокортекс.



ШАГ 3: РЕГУЛЯЦИЯ ФИЗИОЛОГИИ



Дыхание: Самый мощный инструмент. Техника «квадратного дыхания»: вдох на 4 счета → задержка на 4 счета → выдох на 4 счета → задержка на 4 счета. Повторите 3-5 раз.

Мышечная релаксация: Сильно сожмите кулаки на 5 секунд, а затем полностью расслабьте на 10 секунд. Почувствуйте контраст.

ШАГ 4: ОСМЫСЛЕНИЕ И ПЕРЕОЦЕНКА

Назовите эмоцию:

«Я сейчас чувствую сильный гнев». Простое название снижает интенсивность переживания.

Задайте вопросы:

«Что именно вызвало эту реакцию?», «Что для меня важно в этой ситуации?», «Какой я хочу видеть результат?».



ШАГ 5: ВЫБОР РЕАКЦИИ



Теперь, когда первый накал эмоций прошел, вы можете выбрать осознанную, а не импульсивную реакцию:

- *спокойно высказать свою позицию,*
- *взять тайм-аут,*
- *предложить компромисс.*

СТРАТЕГИИ ДОЛГОСРОЧНОГО РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

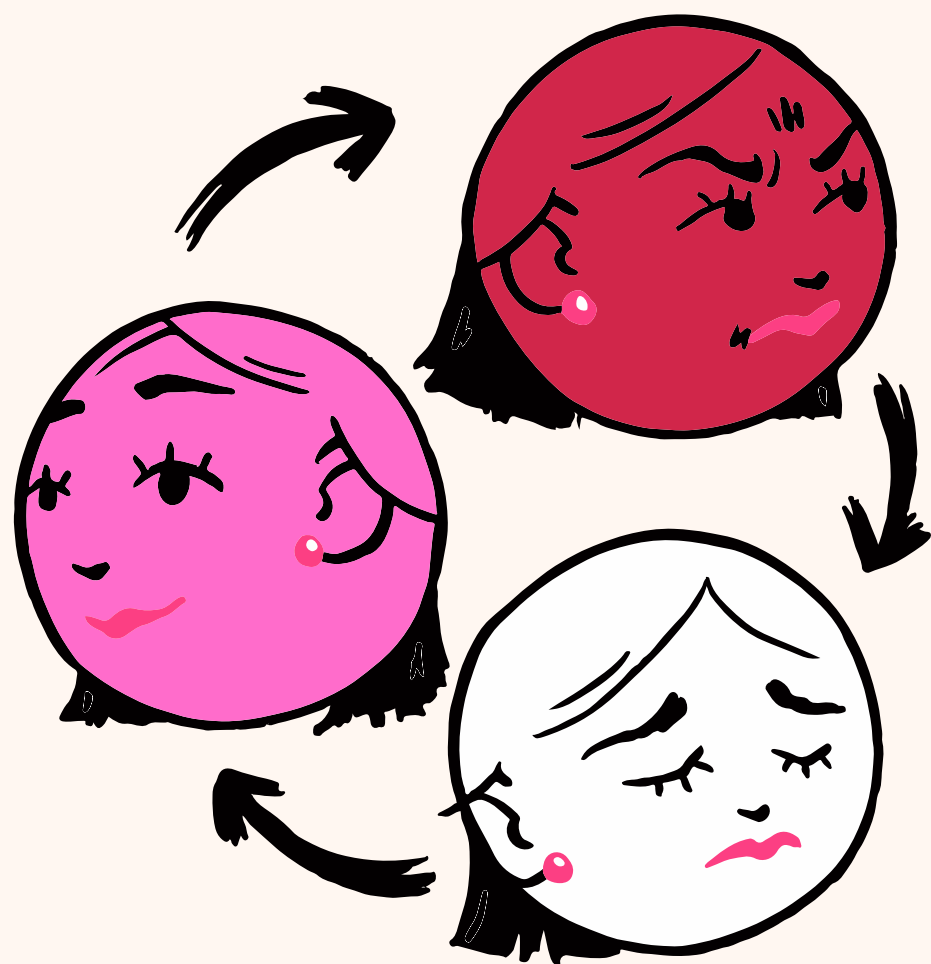
Это не только про «тушение пожаров», но и про «профилактику».

1. Регулярная физическая активность: Снижает уровень стресса (кортизола) и повышает уровень «гормонов счастья» (эндорфинов).
2. Практики осознанности (майндфулнес) и медитация: Тренируют «мышцу внимания» и способность наблюдать за своими эмоциями со стороны, не вовлекаясь в них сразу.
3. Здоровый сон и питание: База для стабильной работы нервной системы.
4. Рефлексия: Ведение дневника эмоций. Что я чувствовал сегодня? В какой ситуации? О чем мне сигнализировала эта эмоция?
5. Хобби и творчество: Позволяют выражать эмоции в безопасной форме.



ЭМОЦИИ

Эмоции — это цвета нашей жизни. Без них мир был бы серым и безжизненным. Навыки саморегуляции — это не про то, чтобы стать бесчувственным роботом. Это про то, чтобы стать умелым художником своей жизни, который знает, как смешивать краски, чтобы создавать гармоничную картину, а не хаотичные брызги.



Управление эмоциями — это навык, который можно и нужно развивать. Он начинается с простого шага — желания понять себя и заботы о своем психологическом благополучии.