

Эмоциональное благополучие ЛИЧНОСТИ

Эмоциональное благополучие личности – это отражение состояния человека, которое неразрывно связано с его настроением и эмоциями.

В любом возрасте человек сталкивается с ситуациями, которые вызывают дискомфорт, состояние стресса, усталость. Справляться с неприятными переживаниями можно по-разному: продуктивно (сохраняя свое эмоциональное и физическое здоровье) или деструктивно (употребляя табак, алкоголь, ПАВ). Чтобы противостоять стрессу и вредным привычкам, важно научиться в любой сложной и трудной ситуации следить за своим эмоциональным состоянием.

Психологи выделяют четыре составляющие эмоционального благополучия или эмоционального здоровья:



- умение общаться
- умение быть активным
- умение дружить
- умение радоваться

Эмоциональное благополучие ЛИЧНОСТИ

Положительные эмоции оказывают благоприятное воздействие на все сферы жизни человека, в том числе и на учебу.

ТОП полезных привычек для эмоционального благополучия

- Больше отдыхайте на свежем воздухе (выезжайте на природу, ходите в походы, играйте в активные игры, пляжный волейбол, футбол)
- общайтесь с близкими и друзьями (сделайте семейную фотосессию, устройте пикник, посмотрите кино, сходите в музей)
 - Занимайтесь физической активностью (плавайте, бегайте, катайтесь на велосипеде, роликах, танцуйте)
- Уделяйте время любимым занятиям и интересным увлечениям (играйте на гитаре, рисуйте комиксы)
 - Получайте больше ярких эмоций (путешествуйте, запустите воздушного змея, посадите дерево)
- Сосредоточьтесь на позитивных моментах в вашей жизни (делитесь приятными воспоминаниями, стройте планы на будущее)
 - Больше спите (здоровый сон составляет не меньше 7-8 часов в день)
- Чаще улыбайтесь!



Эмоциональное благополучие ЛИЧНОСТИ

Три шага к эмоциональному благополучию:



Шаг первый: научиться распознавать те чувства и эмоции, которые у нас возникают.

Если вы, например, подвержены гневу или раздражённо реагируете на какого-то человека («он меня просто бесит»), то нужно понять и не отрицать возникновение такой эмоции. Распознавание этой эмоции станет первым шагом к эмоциональному благополучию.

Шаг второй: научиться владеть своими чувствами и эмоциями.

Если вы разозлились, расстроились, нужно с этим справиться, иначе ваши переживания могут навредить окружающим и привести к неприятным последствиям. Поняв, что с вами происходит и почему, вы сможете выбрать правильное решение, которое поможет усмирить и поменять свое настроение.

Шаг третий: научиться распознавать чужие эмоции.

Необходимо научиться ставить себя на место другого человека и понимать, какие чувства у него возникают: если у оппонента нет агрессии, то нет причины с ним спорить и конфликтовать.