

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ для вашего здоровья

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## Эмоциональное здоровье

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ** позволяет нам противостоять жизненным стрессам, не чувствуя себя подавленным, поддерживать наши личные отношения и вести нормальную деятельность надлежащим образом.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ** означает хорошее самочувствие, заботу о своих мыслях, чтобы они не причиняли нам вреда, наслаждение маленькими повседневными удовольствиями, готовность разделять радость с другими, прислушиваться к окружающим...

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НЕЗДОРОВЬЕ.** В нашей жизни неизбежно встречаются естественные трудности: проблемы,

недопонимания, болезни, потери... Из-за них многие люди могут нервничать, беспокоиться, разочаровываться, испытывать недостаток концентрации, энергии и мотивации для повседневных задач. Почти всегда это временная реакция, связанная с испытываемыми нами трудностями.

**ЭМОЦИИ** — это «энергия», которая побуждает нас действовать, чтобы противостоять жизненным ситуациям, которые эти эмоции вызывают. Человек реагирует, и эта реакция имеет свои последствия. Эмоции не возникают из ниоткуда, хотя иногда нам и может казаться, что это так.



Все эмоции полезны и необходимы для жизни, в том числе и неприятные, хотя мы часто стараемся избежать их вместо того, чтобы слушать то, что они нам говорят. Они являются признаком того, что с нами что-то происходит, и помогают нам:

- Оценивать ситуацию.
- Определять, что нам нужно для того, чтобы стало лучше.
- Понимать, каковы наши отношения.
- Сообщать другим о том, какие мы есть и чего мы хотим.
- Учиться на опыте.
- Принимать **правильные** решения.

## Как справиться с эмоциями

### Что говорят нам эмоции?

Эмоции и чувства, которые мы испытываем, разнообразны. Некоторые бывают более приятны (радость, спокойствие, безопасность, удивление, любовь, привязанность...), а другие — менее (страх, гнев, беспокойство, вина, печаль, стыд, разочарование, ненависть...).

Все они одинаково полезны и говорят нам следующее:

- **Страх:** Он готовит нас к опасности, чтобы действовать быстро.
- **Беспокойство:** Готовит нас к будущим угрозам или опасностям.
- **Злость:** Помогает нам обеспечить защиту, сказать «нет», защитить свои права.
- **Грусть:** При столкновении с потерей она заставляет нас снижать активность, чтобы принять ее.
- **Удивление:** Оно способствует правильным действиям перед лицом неожиданных изменений, фокусируя на них наше внимание.
- **Радость:** Заставляет нас расти, развиваться, создавать социальные связи, проявлять творческий подход, участвовать в разных делах, открывать новое, мотивироваться и стремиться к большему.

### Как мы с ними справляемся?

Чтобы противостоять эмоциональным переживаниям и заботиться о себе, важно осознавать, что с нами происходит, и обращаться к нашим ощущениям (что я чувствую, эмоции, физические симптомы), мыслям (что я думаю) и поведению (что я делаю):

#### СИЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ

- **Определите ее.** Дайте ей имя. Помните о мыслях и поведении, которые появляются вместе с ней.
- **Примите ее,** не осуждая. Избегание и отказ от эмоции заставляют нас чувствовать себя плохо.
- **Сформируйте отношение к ней:** поговорите с людьми, которые вызывают у вас доверие.

#### ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ

- **Распознавайте преувеличения:** «Это ужасно, это невозможно, я не могу, я неспособен, точно что-то пойдет не так...».
- **Определите мысль,** которая вас ранит, и постарайтесь ее рационализировать.

#### ПОВЕДЕНИЕ

- Избегайте поведения по типу ухода или избегания, которое в краткосрочной перспективе может помочь вам почувствовать себя лучше, но в среднесрочной перспективе создаст проблемы и дискомфорт (потребление наркотиков или алкоголя, компульсивное переедание, самоповреждение...).
- Попробуйте решить существующую проблему.

# ВСЕ ЭМОЦИИ ПОЛЕЗНЫ И НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЖИЗНИ. ВАЖНО СЛУШАТЬ, ЧТО ОНИ ГОВОРЯТ НАМ, ЧТОБЫ БЫТЬ СПОСОБНЫМ ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

## Что нам может помочь?

Формирование привычки к здоровому образу жизни с заботой о себе: еда, сон, физическая активность... делает нас менее уязвимыми.

### Ежедневная организация и планирование.

- Установление распорядка дня, избегание малоподвижного образа жизни.
- Занятие приятными делами: рисуйте, готовьте, читайте, шейте, смотрите телевизор, фильмы...

**Общение с другими людьми:** общайтесь с людьми вокруг вас, с друзьями, с семьей. Участвуйте в социальных и образовательных мероприятиях. Если вам трудно, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, и поделитесь этим.

**Избавьтесь от чрезмерной тревоги.** Предотвращайте увеличение тревоги с помощью вещей, обеспечивающих душевный покой.

- Не пытайтесь делать все сразу.
- Найдите простые способы расслабиться: лягте, закройте глаза, медленно дышите...



### Управляйте своим беспокойством.

- Разбирайтесь с ситуациями по мере их возникновения, стараясь не преувеличивать их.
- Поймите, что есть ситуации, которые зависят от вас, а есть те, что не зависят.

### Решайте проблемы.

- Проблемы — это часть нашей жизни, и они влияют на наше благополучие.
- Для их решения полезно принимать решения и действовать, но иногда нам мешают разные вещи: спешка, страх совершить ошибку, откладывание решений и бесконечный поиск наилучшего варианта, попытки решить проблемы, которые не зависят от нас или упущение из вида наших эмоциональных реакций.

## Просите о помощи

Чтобы справиться с эмоциональным стрессом, важно:

- **Обратиться за помощью к доверенным людям**, чтобы они могли помочь нам с нашими основными потребностями и решением проблем.
- **Найти дополнительную информацию**, которая может помочь нам справиться с дискомфортом: как заботиться о себе, как обеспечить эмоциональное регулирование, решение проблем, поддержание здоровых социальных отношений...
- **Обратиться к специализированным службам там, где вы живете** (медицинские центры, муниципальные службы...), чтобы развивать здоровые привычки.

- **Искать поддержку у общественных ресурсов:** в ассоциациях, группах самопомощи, социальных службах, образовательных центрах...
- Если проблема очень серьезная, есть трудности в повседневной деятельности, речь идет о повышенном потреблении алкоголя или самолечении, если вам трудно общаться или вы не можете отдыхать нормально, необходимо обратиться к профессионалам.

В поликлинике вам смогут помочь разные специалисты, которые при необходимости направят вас для получения специализированной помощи.

## Для получения более подробной информации:

Gerencia de Salud Mental  
Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea  
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria  
Tel. 848 42 93 51

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Tel. 848 42 34 50