

O Fundacji Ja, My, Oni

Fundacja Ja, My, Oni powstała w 2013 roku.

Działania i cele Fundacji:

- propagowanie wiedzy na temat zdrowia psychicznego,
- szerzenie wiedzy na temat depresji, chorób psychicznych i sposobów ich leczenia,
- walka ze stereotypami i barierami stojącymi na drodze do podjęcia leczenia lub do udzielenia adekwatnej pomocy osobom zmagającym się z zaburzeniami psychicznymi,
- profilaktyka depresji i innych zaburzeń psychicznych,
- prowadzenie działań edukacyjnych i terapeutycznych,
- promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia, dbania o siebie i relacje z bliskimi.

Dane kontaktowe

Fundacja Ja, My, Oni
ul. Chopina 9
65-031 Zielona Góra
Telefon: (68) 30 700 60
e-mail: zielonagora@jamyoni.org.pl
facebook.com/FundacjaJaMyOni
www.jamyoni.org.pl

Skontaktuj się z nami:

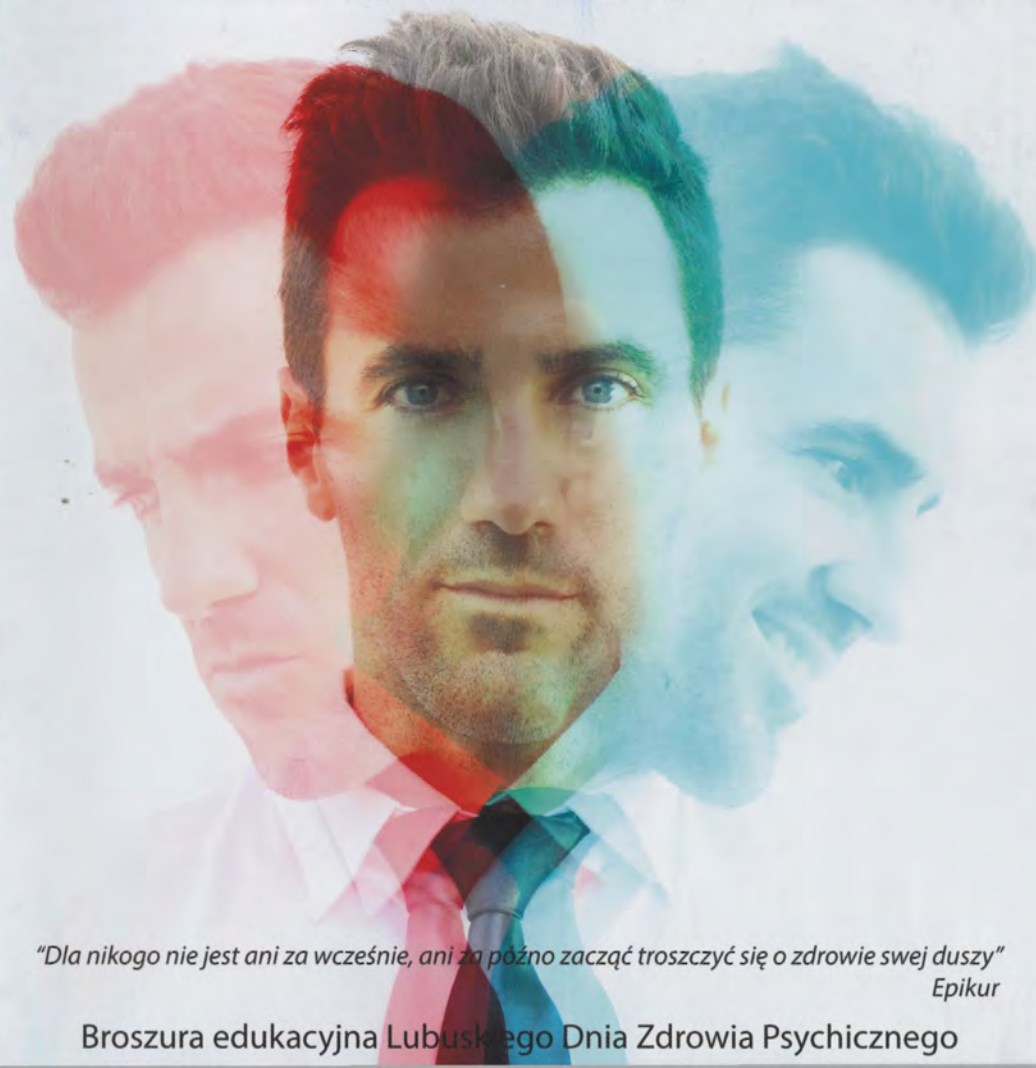


FUNDACJA JA,MY,ONI
NIE WARTO SIĘ PODDAWAĆ

MĄDROŚĆ EMOCJI

Jak zadbać o zdrowie psychiczne

Dorota Gromnicka



"Dla nikogo nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy"
Epikur

Broszura edukacyjna Lubuskiego Dnia Zdrowia Psychicznego

MĄDROŚĆ EMOCJI

Jak zadbać o zdrowie psychiczne

Dorota Gromnicka



FUNDACJA JA, MY, ONI
NIE WARTO SIĘ PODDAWAĆ

Spis treści

I. Zdrowie psychiczne.....	3
II. Co to są emocje i uczucia.....	7
III. Emocjonalny alfabet.....	10
IV. Skąd wiedzieć, co czuję.....	12
V. Jak czerpać mądrość z uczuć.....	14
VI. Być sprawczym.....	18
Bibliografia.....	19



Fundacja Ja, My, Oni realizatorem projektu:
Aktywizacja, edukacja i integracja społeczeństwa w obszarze
zdrowia psychicznego
Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Rodziny Pracy
i Polityki Społecznej - Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Zielona Góra 2017

Broszura edukacyjna Lubuskiego Dnia Zdrowia Psychicznego

I. ZDROWIE PSYCHICZNE

Większość Polaków kilka razy w roku, przy okazji Świąt lub osobistych uroczystości, życzy sobie zdrowia. Najczęściej doceniamy zdrowie „po” czy też „w trakcie” choroby własnej lub kiedy poruszyła nas choroba kogoś znajomego, bliskiego. Działania, które mają pomóc nam zachować zdrowie lub do niego powrócić, są niezwykle cenne. A zgodnie ze znanym powiedzeniem - lepiej zapobiegać niż leczyć. Ogólna wiedza na temat chorób somatycznych (choroby ciała) jest przez przeciętnego człowieka lepiej opanowana niż wiedza na temat chorób psychicznych. Wiele osób nadal sądzi, że zaburzenia psychiczne czy choroba psychiczna nigdy im się nie przydarzą i w ogóle przytrafiają się tylko osobom „naznaczonym”. Często nie mamy wyobrażenia, ilu ludzi choruje i jakie objawy powinny skłonić nas do zajęcia się swoją psychiką i zmianami we własnym życiu. Na co dzień możemy też nie zastanawiać się, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Potrafimy przyzwyczaić się do dyskomfortu, zapominając, że można żyć lepiej, pełniej.

CO TO JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne oznacza brak objawów zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Bywa także określane jako harmonia w obrębie struktury osobowości, harmonia ze środowiskiem społecznym, dobre samopoczucie, zdolność do pracy, miłości i działalności twórczej.



WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) opisuje zdrowie psychiczne jako:

„stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”.

Podjęmowane są próby opisanie cech zdrowej, dojrzałej osobowości. Jednakże psychologia i psychiatria od zawsze zmagają się z jednoznacznym określeniem normy w zachowaniu i funkcjonowaniu człowieka. Różnią się pod względem osobowości, układu nerwowego, preferencji, wartości. Można przyjąć, że człowiek zdrowy, dojrzały emocjonalnie posiada pewne cechy w wysokim natężeniu.



Człowiek dojrzały emocjonalnie przede wszystkim szanuje siebie i drugiego człowieka. Potrafi dostrzec swoje granice i granice drugiej osoby. Wie, że każdy ma prawo do tego, aby być sobą, ale nie zwalnia to z odpowiedzialności pracy nad sobą samym.

Zna siebie samego, rozumie swoje postępowania, potrafi zadbać o własne dobro. Nie walczy o akceptację za wszelką cenę, jednak potrafi korzystać z informacji zwrotnych o sobie. Przyznaje sobie i innym prawo do błędów, a oczekiwania i wymagania jakie sobie stawia są adekwatne i realistyczne, w razie konieczności jest elastyczny i je modyfikuje.



Bierze odpowiedzialność za siebie, własne zachowanie, trudności, wybory. Jest jednostką autonomiczną, ale nie odizolowaną. Buduje relacje z innymi ludźmi, potrafi te relacje rozwijać i utrzymywać związki emocjonalne.

Rozumuje w sposób racjonalny, oparty na obiektywnych faktach - konstruuje hipotezy na temat zachowań własnych i innych ludzi, sprawdza ich słuszność, jest otwarty na zmiany.

Istotny w zrozumieniu zdrowia psychicznego jest fakt, że człowiek zdrowy psychicznie nie zawsze zachowuje równowagę emocjonalną. Doświadcza także trudności, smutków, rozczarowań, braku motywacji, ma swoje gorsze dni. Dojrzałość nie oznacza bycie zawsze takim samym. Wahania kondycji psychicznej nie są niczym niezwykłym. Zaburzenia u ludzi zdrowych są krótkotrwałe i przemijające. To epizody, po których wszystko wraca do normy. Osoba zdrowa psychicznie potrafi zmagać się z przeciwnościami losu, szuka rozwiązań, a tam gdzie trzeba - potrafi „odpuścić”. Natomiast zaburzenia psychiczne pojawiające się w chorobach są częste, długotrwałe i powtarzające się.

ILU LUDZI CIERPI PSYCHICZNIE?

Zachorować może każdy - nauczyciel, inżynier, lekarz, artysta, ksiądz, matka, ojciec, dziecko, dziadek.

Według Raportu Rzecznika Praw Obywatelskich „Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce” u 23 proc. Polaków można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne w ciągu życia. Badania wykazały, że u około 20–30 proc. osób w wieku 18–64 lat odnotowuje się obniżenie nastroju i spadek aktywności życiowej, drażliwość i przewlekły lęk, który jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym – dotyka on co szóstą osobę w Polsce. Gorzkie żniwo zbiera także depresja. WHO szacuje, że na świecie żyje około 350 milionów ludzi, którzy cierpią z powodu depresji. Jest to aż 5 proc. populacji naszej planety, a co roku liczba ta się zwiększa. Jak sytuacja przedstawia się w Polsce? Według Zespołu ds. Walki z Depresją, działającego przy Ministerstwie Zdrowia, depresja dotyczy co dziesiątego dorosłego Polaka, a tylko połowa osób chorych otrzymuje faktyczną pomoc.

II. CO TO SĄ EMOCJE I UCZUCIA

Emocje wydają się czymś oczywistym, jednakże trudno je zdefiniować. To, co widzimy to jedynie ich objawy, np. uśmiech, zaczerwienienie na twarzy, pocenie się, drżenie rąk. Na podstawie tych przejawów wnioskujemy, że coś się w nas lub w kimś dzieje.

Emocja to stan, który jest reakcją na konkretny bodziec, mogą nim być myśli, słowa, zdarzenia, inni ludzie. Emocja to szybka reakcja, często towarzyszą jej lub następują po niej zmiany somatyczne, ekspresyjne, mimiczne oraz reakcje o charakterze behawioralnym. Przykładowe emocje to złość, smutek, radość.

Uczucie to proces psychiczny odzwierciedlający stosunek jednostki do otoczenia, do jego elementów do samego siebie. Pojęcie tego używa się, aby kreślić względnie stałe emocjonalne ustosunkowanie się człowieka wobec pewnych przedmiotów, osób czy sytuacji, np. Kocham, szanuję, nienawidzę.

Choć psycholodzy wskazują na pewne różnice między tymi pojęciami, to jednak bardzo często w literaturze popularnej i w języku potocznym używa się jednak zamiennie dwóch tych terminów.

PO CO NAM EMOCJE?

Emocja jest wynikiem oceny (świadomej lub nieświadomej) zdarzenia jako wpływającego w istotny sposób na cele lub interesy działającego podmiotu, np. gdy bliska osoba da mi prezent, odczuwam radość (ocena – jestem dla niej ważny, lubi mnie); gdy ktoś biegnie w moim kierunku z nożem, odczuwam lęk (ocena – ta sytuacja jest niebezpieczna, zagraża mi).

Emocja zatem uruchamia gotowość do realizacji pewnego programu działania, który chwilowo uzyskuje status priorytetu, tak jakby ponaglał nas do zrobienia czegoś, np. gdy dostaję prezent – cieszę się, więc uśmiecham się, przytulam bliską osobą; gdy biegnie do mnie ktoś z nożem – boję się, więc uciekam.

Emocja jest tłem naszego strumienia świadomości. Pokazuje, kim jesteśmy, jakie mamy cechy, jak reagujemy na świat. Nasze stany emocjonalne są w pewnym sensie ostatecznym wyznacznikiem naszego życia: to czy czujemy się dobrze czy źle rzutuje na wszystko, co robimy.

Jednak przede wszystkim są ważnym sygnałem, pozwalają nam na orientację w środowisku. Pomagają zinterpretować sytuację, wyznaczyć granice, odkryć swoje potrzeby.

Dlatego umiejętność nazywania ich, interpretowania i słuchania ich mądrości ma tak ogromny wpływ na jakość naszego zdrowia psychicznego.

SERCE CZY ROZUM?

Wielu ludzi boi się polegać na emocjach. Uważają, że są chwiejne, zdradliwe i prowadzą do kłopotów. Wybierają zatem to, co jest racjonalne, niepodważalne, logiczne. Skrajności nigdy nie są bezpieczne. Zarówno samo poleganie na uczuciach jak i zawieranie tylko rozumowi, prowadzi do pewnych skrzywień. To tak, jakby chciał polecieć samolotem tylko na jednym skrzydle. Nie da się zrobić tego bezpiecznie.

II. Co to są emocje i uczucia

Emocje są trochę jak woda, która nawet jak jej zatamujemy drogę, znajdzie wyjście. Woda potrafi wyrzeźbić ujście nawet w skale. Stłamszone emocje wyjdą z każdego człowieka, jeśli nie w czystej postaci, to ukryją się za kłopotami z równowagą, pamięcią, dolegliwościami gastrycznymi, tyciem lub chudnięciem, bólami głowy, spadkiem motywacji... Naprawdę mają wiele sposobów, żeby z nas wyjść. Zatem ignorowanie ich i próba eliminacji nie jest zdrowa. Korzystniej jest się z nimi „dogadać” i zrozumieć, co mówią o nas.

Poza tym warto pamiętać, że umysł też płata figle. Podpowiada takie rozwiązania jak: myślenie zero-jedynkowe, wymazuje pozytywne fakty, każe skupiać się na błędach, bawi się w jasnowidza („ona na pewno pomyślała”, „to się nie uda”). Jego sztuczki też mogą wyprowadzić człowieka na manowce.



III. EMOCJONALNY ALFABET

Paul Ekman, amerykański psycholog, wyróżnił sześć podstawowych emocji - radość, zaskoczenie, złość, smutek, strach i wstręt. Zgodnie z jego teorią wyrazy mimiczne, charakterystyczne dla poszczególnych emocji, są uniwersalne kulturowo. Co oznacza, że na całym świecie ludzie poprzez aktywność mięśni twarzy w taki sam sposób wyrażają radość, smutek czy złość.

Oprócz sześciu podstawowych emocji, zespół profesora Aleix Martinez z Ohio State na podstawie własnych badań wyróżnił także takie stany jak radosne zaskoczenie (połączenie radości i zaskoczenia), gniewne zaskoczenie (połączenie gniewu i zaskoczenia), smutną złość, radosne obrzydzenie, gniewne obrzydzenie, słodka nienawiść itd.

Jednoczesne odczuwanie stanów przyjemnych i nieprzyjemnych jest dość powszechne, np. kiedy cieszymy się, że nasze dziecko idzie do przedszkola, jednocześnie możemy czuć smutek czy troskę.

ILE JEST EMOCJI?

Z emocjami jest trochę jak z kolorami. Są kolory podstawowe, a po ich zmieszaniu w różnych proporcjach można uzyskać wiele innych barw i to jeszcze w różnych odcieniach.



III. Emocjonalny alfabet

Przykładowa lista emocji, uczuć może być taka:

złość	zainteresowanie	nadzieja
odwaga	zdenerwowanie	nuda
odpowiedzialność	przygnębianie	wdzięczność
satysfakcja	pogarda	gniew
ulga	litość	smutek
radość	niepokój	duma
lęk	upokorzenie	obawa
współczucie	ciekawość	wstyd
miłość	rezygnacja	wstręt
żal	beztroska	zakłopotanie
troska	sympatia	rozzewnienie
tęsknota	strach	zniecierpliwienie
pogodzenie się	szacunek	rozumienie
podziw	bezsilność	ciekawość

NEGATYWNE CZY NIEPRZYJEMNE?

Potocznie bardzo często mówimy o „negatywnych uczuciach”. Zaliczamy do nich smutek, złość, żal, lęk i wiele innych uczuć tak naprawdę nieprzyjemnych a nie negatywnych. Dla wielu z nas te uczucia były w dzieciństwie zakazane: „duże dziewczynki nie płaczą”, „nie można się złościć”, „jak będziesz się obrażał, to nikt cię nie będzie lubił”. Każde uczucie jest ważne. Dzielenie uczuć na pozytywne i negatywne podświadomie każe nam odrzucać te, które są trudniejsze. Pewnie poniekąd dlatego nie potrafimy też o nich rozmawiać, pytać siebie i innych ludzi, co ich złość i smutek oznaczają. Uciekamy przed tymi uczuciami, zmieniamy temat, szybko rozweselamy, bagatelizujemy lub złościmy się, gdy ktoś w ogóle coś takiego czuje.

IV. SKĄD WIEDZIEĆ CO CZUJĘ

Emocje nie biorą się z powietrza. Są ściśle powiązane z naszymi myślami, które przychodzą w reakcji na dany bodziec lub czasami nasz umysł wyrzuca je na brzeg niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Nasze myśli z kolei zależą od tego, jak postrzegamy świat, innych ludzi i samych siebie.

Najprostszym ćwiczeniem, jest prowadzenie dziennika uczuć. Należy w nim zapisywać sytuację, myśli, jakie się pojawiały w tej sytuacji, następnie emocje i to jak się zachowaliśmy. Na początku niektóre z tych elementów nie będą dostępne naszej świadomości, będziemy się domyślać, co mogło nami kierować. Z czasem, im uważniej będziemy się sobie przyglądać, tym uchwycenie tych zależności będzie coraz łatwiejsze.

Sytuacja	Myśl	Emocja	Zachowanie

Prowadzenie dziennika pozwala nie tylko na obserwację uczuć, ale również zauważenie pewnych skłonności do reagowania na niektóre sytuacje w taki, czy inny sposób. Może być to świetny materiał do pracy nad sobą i własnym zdrowiem psychicznym.

IV. Skąd wiedzieć, co czuję

Ciekawym też doświadczeniem jest przysłuchiwanie się temu, jak nas widzą inni i jak my na to reagujemy. Na pewno każdy z nas kiedyś uczestniczył w podobnym do poniższego dialogu:

„Jesteś zły?”

„Nie, ale jest mi przykro.”

Pod tym „przykro mi” w wielu sytuacjach była tak naprawdę złość, tylko z jakiegoś powodu nie można było o niej powiedzieć.

Warto wiedzieć, że złość często wymienia się ze smutkiem lub lękiem i odwrotnie. W zależności od tego, na jakie uczucie bardziej sobie pozwalamy. Jeśli lęk mówi o naszej słabości i chcemy (musimy) ją ukryć, wtedy pokażemy złość. Jeśli to złość poprzez różne doświadczenia i przekazy jest zakazana w naszym życiu, wówczas pokażemy światu smutek.

Pomocą w odkrywaniu tego, co się czuje, są także stany fizjologiczne naszego organizmu. Napięcie w mięśniach, czerwienienie się twarzy, uczucie gorąca, ból głowy, łzy... to wszystko mówi do nas, to ma znaczenie!



V. JAK CZERPAĆ MĄDROŚĆ Z UCZUĆ

Każde uczucie „mówi” do nas. Przypatrując się im, możemy tak naprawdę dostrzec, co się z nami dzieje, czego potrzebujemy, dokąd zmierzamy, jak nam jest w danej sytuacji czy relacji. Czasami stan, w którym jesteśmy, jest bardzo skomplikowany, aby zrozumieć siebie samego, potrzebna będzie praca nad sobą, niekiedy psychoterapeutyczna. Niektóre uczucia długotrwale niesłuchane przyjmują „pokraczne” formy, ale nadal do nas mówią. Wówczas nie należy podejmować decyzji pod wpływem konkretnego stanu emocjonalnego, warto się mu przypatrzeć, zebrać informacje, a jak napięcie spadnie, zdecydować, co zrobić w związku z tym, że tak się czuje.

Stany emocjonalne można konstruktywnie zmieniać, jeśli uchwyci się ich sens a także, gdy wykona się pracę nad zmianą własnego sposobu myślenia i interpretacji rzeczywistości.

Za każdym uczuciem stoi potrzeba, warto się do niej „dokopać”, żeby móc na nią odpowiedzieć. Niesłuchanie własnych uczuć, brak umiejętności rozumienia ich, tłumienie, prowadzi do pogorszenia komfortu życia i jakości relacji, rozmiłowania się z tym, co dla nas ważne a wtedy już niewiele trzeba, aby pojawiała się choroba i zaburzenia psychiczne.

Oto kilka wybranych uczuć i wskazówki, co można od nich usłyszeć.

O CZYM MÓWI ZŁOŚĆ

Złość jest uczuciem bardzo energetycznym, sama w sobie jest dobra i niesie wiele cennych informacji. Dopiero złość zduszona, nieulożona, która przeradza się w agresję, staje się niebezpieczna, szkodzi zdrowiu, relacjom, prowadzi do bolesnych strat. Złość jest przede wszystkim informacją, że granice danego człowieka zostały naruszone lub przekroczone. Niegdyś nasi przodkowie to właśnie dzięki złości potrafili się bronić, ona informowała ich, że zbliża się zagrożenie i czas walczyć o przeżycie i wykorzystać do tego wszystkie zasoby organizmu. Bardzo ważne jest zrozumienie mechanizmu złości. Najczęściej za nią kryją się zranienia, lęki, poczucie zagrożenia czy niskie poczucie własnej wartości.

O CZYM MÓWI SMUTEK

Smutek jest emocją, która może trwać bardzo długo, o wiele dłużej niż złość, zaskoczenie, radość. Smutkowi bardzo często towarzyszą realne straty – rozstanie, śmierć kogoś bliskiego, nieosiągnięcie ważnego celu, aby się z nimi oswoić, potrzeba czasu.

Smutek cicho do nas mówi o brakach, stratach, zranieniach i o potrzebie zmiany, poprawy jakości relacji, życia, czy konkretnej sytuacji. Smutek, paradoksalnie, potrafi bardzo dobrze wskazać, czego potrzebujemy, aby poczuć się lepiej. Domaga się przeżycia żalu po stracie, czasami żałoby i pożegnania się, a potem wyruszenia w dalszą drogę i poszukania innej formy zaspokojenia swoich potrzeb.

Niestety większości z nas kojarzy się ze słabością, przez co jest blokowany i niewyrażany poprzez płacz.

Smutek, zduszony, przerobiony na sztuczną radość, odejdzie w dal, a na jego miejsce przyjdzie strach, złość, wstręt.

Długotrwanie stłumiony smutek sięgnie po depresję, aby pokazać człowiekowi, że istnieje i ma znaczenie.

O CZYM MÓWIĄ LĘK I STRACH

Strach jest obawą przed konkretną rzeczą, np. przed pajakami. Strach informuje o wykrytym niebezpieczeństwie, wywołuje reakcję fizjologiczną przygotowującą organizm do ucieczki lub walki. Dlatego niektórzy, kiedy się boją, wycofują się, stają się cisi, skryci, jakby chcieli być niewidoczni, a inny stają się agresywni, głośni, atakujący.

Jeśli próby zaradzenia, uniknięcia tego nieprzyjemnego bodźca nie przynoszą efektu (sytuacja nie podlega kontroli) to strach przeradza się w lęk. Lęk, poza wpływem na stan psychiczny, ujawnia się w ciele, poprzez charakterystyczne napięcie – coś w środku drga, gardło się zaciska, żołądek kurczy, pojawia się ból głowy, uczucie gorąca.

Lęk jest uogólnionym stanem niepokoju i często człowiek, który go odczuwa nie potrafi wytłumaczyć, co się z nim dzieje i dlatego tak się czuje, stąd lęk bardzo często przypisywany jest niewłaściwym obiektom i w gruncie rzeczy źle interpretowany. Kiedy się w niego wsłuchamy i go zrozumiemy, usłyszymy bardzo ważną informację: „Skoryguj swój kierunek, ponieważ zszedłeś z twojej prawdziwej drogi, zadbaj o siebie”. Doświadczanie stanów lękowych zwykle mówi, że nie zaspokajamy naszych głębokich pragnień, że rozminęliśmy się sami z sobą.

O CZYM MÓWI RADOŚĆ

Radość to przyjemne uczucie. Mówi, że coś lubimy, akceptujemy, coś jest dla nas ważne i tego chcemy.

Poprzez radość możemy pokazać drugiej osobie swoją aprobatę, dać jej informację, że lubimy z nią spędzać czas.

Małe dzieci mają swobodny dostęp do odczuwania i pokazywania radości, z dorosłymi z różnych przyczyn sprawa się komplikuje.

Choć radość jest uczuciem przyjemnym wiele osób nie potrafi jej okazywać. Ludzie boją się po prostu cieszyć, myślą, że zapeszą i stanie się coś złego. A czasami nie odczuwają radości, bo nie wiedzą, co lubią, co ma dla nich znaczenie i jak mówić o rzeczach dobrych.

O CZYM MÓWI SPOKÓJ

Spokój jest stanem, który mówi, że człowiek jest w domu.

W domu, czyli w miejscu realnym, w odpowiedniej relacji lub na pewnym etapie życia, w którym chce być, jest z tym pogodzony i budzi to w nim zadowolenie. Spokój wewnętrzny jest informacją, że potrafimy zadbać o siebie, żyć według wartości, które mają dla nas znaczenie i utrzymywać zdrowy dystans do tego, czego oczekuje od nas otaczający świat.

VI. BYĆ SPRAWCZYM

Zdrowie psychiczne może rozwijać się bez specjalnej uwagi człowieka. Można przyrównać zdrowie psychiczne do ogrodu. Rośliny w ogrodzie, rosną, pięknie rozkwitają, czasami usychają, chorują, czy splatają się z chwastami nawet wtedy, gdy człowiek w tym ogrodzie nigdy nie ma. Natomiast piękny ogród, harmonijny wymaga już troskliwej ręki, ogrodzenia chroniącego go przed nieproszonymi gośćmi. Ogrodzenie niekoniecznie musi być betonowym murem, czasami subtelne zaznaczenie swojej granicy w zupełności wystarczy. Ogród wymaga wiedzy i czasu spędzonego na pracy, kontemplacji i obserwacji. Jeśli pojawia się pasożyt – trzeba zareagować, im szybciej, tym lepiej. Jeśli kwiat, na którym nam zależy nie rozwija się, dobrze jest się kogoś poradzić. Ogród zadbane daje radość, spokój, może stać się miejscem, w którym człowiek odpoczywa.

Dlatego warto być obecnym i uważnym na to, co się dzieje w naszym wnętrzu. Uczucia były, są i pojawiać się będą. Mogą być chaotyczne, powykrzywiane, wymieszane z innymi stanami i wtedy często potrzebujemy pomocy, aby je uporządkować (psychoterapii, leków, rozmowy). Uczucia mogą też być harmonijne i ułożone, wyraźne i jednoznaczne „w lot” wiemy, o co w nich chodzi.

Zachowanie zdrowia psychicznego w dużej mierze zależy od nas samych, m.in. od tego, co wybieramy, w jakich relacjach jesteśmy, jak szybko reagujemy na własne zranienia, w jaki sposób mówimy o tym, czego potrzebujemy, jak potrafimy zadbać o dobro bliskich i własne, jakie mamy mechanizmy radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Choć uczucia wydają się nieuchwytne, tak naprawdę są wspaniałym narzędziem do poznania siebie i zadbania o to, co ważne. Przyglądajmy się im, rozmawiajmy o nich, wpływajmy na myśli, które kształtują to, co czujemy, a wtedy nasza świadomość i kondycja psychiczna będą bezcennym skarbem na dobre i złe dni.

BIBLIOGRAFIA

Ekman Paul, Davidson Richard, *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, wyd. 2, styczeń 2012.

Ekman Paul, Goleman Daniel, Dalaj Lama, *Świadomość emocjonalna. Źródło wewnętrznej równowagi i zrozumienia*, Wydawnictwo: Helion 2009.

Fijewska-Król Maria, *O czym mówi lęk, Życie Duchowe lato 67/2011.*

Gromnicka Dorota, *Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim*. Wydawnictwo Edgard, seria Samo Sedno, Warszawa 2012.

Wciórka Jacek (red.) *Ochrona zdrowia Psychicznego w Polsce: Wyzwania, plany, bariery, Dobre praktyki*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014.

World Health Organization, (2004), *Mental Health Policy, Plans and Programs*, Geneva.