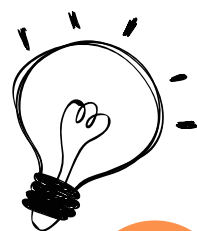


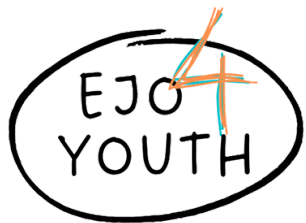
EJO4YOUTH

# Érzések köre

HATÉKONY PÁLYAORIENTÁCIÓ  
A SZIMBÓLUMMUNKA  
SZEMLÉLET ALAPJÁN



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

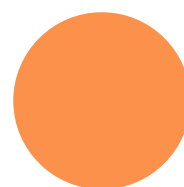
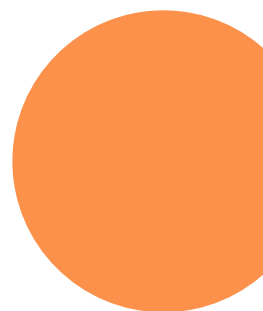
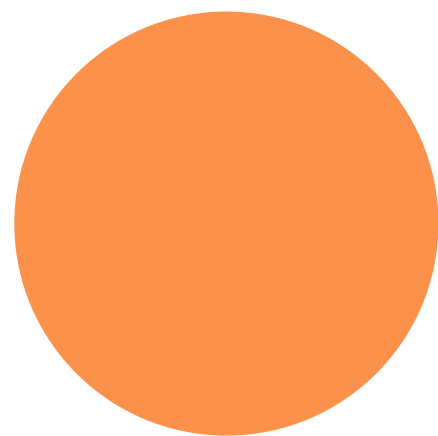


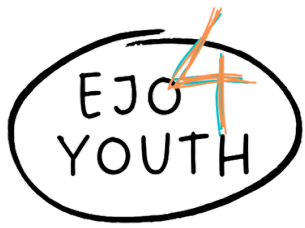
Érzések és érzelmek köre

# Útmutató érzéseink megértéséhez és elviseléséhez

## Tartalom

Harag	3
Szorongás	5
Depresszió	8
Gyász	11
Bűntudat	13
Boldogság	16
Szeretet	18
Gyűlölet	21
Elégedettség	24
Szégyen	26





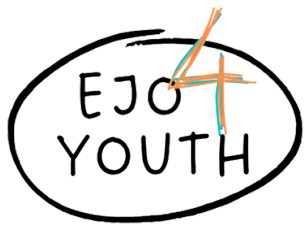
# Harag

A harag definíció szerint "a bosszúság, az elégedetlenség vagy az ellenségesség erős érzése". Fontos megjegyezni, hogy a harag normális, egyetemes emberi érzelem. Az életben számos olyan eset és esemény van, amely miatt valaki dühös lehet. A harag jellemzően akkor jelenik meg, amikor valakit fenyegetéssel, zaklatással vagy más módon megzavarva kizökkentenek békés érzelmi állapotából. A harag más érzelmekkel is párosulhat, például féltékenységgel, szomorúsággal vagy reménytelenséggel.

## **Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést (pl. fizikai tünetek):**

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek mások is.*

- Kavargó érzés a gyomorban.
- Feszültség a mellkasban.
- Megnövekedett és gyors szívverés.
- A lábak elgyengülnek.
- Az izmok megfeszülnek.
- Elönti a forróság
- Váratlanul ki kell mennie a mosdóba.
- Izzadás, különösen a tenyéren.

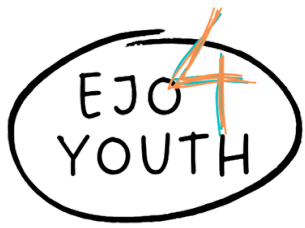


## **Hogyan lehet megbirkózni / kezelni ezt az érzést:**

- Számoljon visszafelé
- Lélegezzen mélyeket
- Sétáljon körbe
- Lazítsa el az izmait
- Nyújtózzon
- Meneküljön a képzeletébe
- Hallgasson zenét
- Vegyen ki egy rövid szünetet
- Cselekedjen
- Beszéljen egy barátjával
- Próbálja meg humorosra venni a dolgot

## **Példa az érzellem megküzdési mechanizmusára:**

Irene eléggé frusztrált volt a munkája miatt, mivel egy munkatársa baklövése eléggé feldühítette. Az érzés annyira elhatalmasodott rajta, hogy majdnem felrobbant. Ezért úgy döntött, hogy hátradől, iszik egy kávét, majd küldött egy sms-t a barátnőjének, amelyben kifestette a helyzetet. Mivel ettől sokkal jobban lett, visszament dolgozni, hogy helyrehozza a problémát. Később már megnyugodva szóvá tette a munkatársának a dolgot, hogy a későbbiekben hasonlóra ne kerüljön sor.



# Szorongás

A szorongás az aggodalom és a bizonytalanság érzése miatt megnyilvánuló fizikai és pszichológiai feszültség. Általában egy feszült helyzetre adott válaszként jelentkezik (szorongásos állapot), de állandóvá is válhat, és megváltoztathatja, hogyan látja az egyén általában a hasonló helyzeteket (személyiségjegy).

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

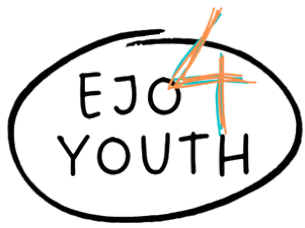
*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

### **Fizikai tünetek:**

fokozott pulzusszám, izzadás, remegés, általános izomfeszültség, légszomj, szapora légzés

### **Lelki tünetek:**

kényszeres gondolatok, aggodalmak, negatív érzések közelgő eseményekkel kapcsolatban



## Hogyan lehet megbirkózni / kezelni ezt az érzést:

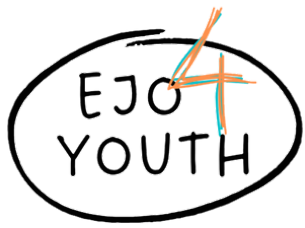
### **Belső erőforrások mozgósításával:**

- Érzelmi és fizikai szabályozási technika a légzésen keresztül: Koncentráljon a légzésére. Vegyen mély levegőt az orrán keresztül, és fújja fel a hasát. Tartsa vissza a lélegzetét 3 másodpercig. Lélegezzen ki hosszan a száján keresztül, miközben leereszti a hasát.
- Meditáció
- Próbálja meg azonosítani az aktuális érzés pontos forrását (forrásait), és írjon róla
- Tanulja meg, hogyan ismerje fel a szorongás testi és lelki tüneteit, hogy a jövőben gyorsabban megelőzhesse a válságot

### **Külső erőforrások használatával:**

- Intuitív mobilalkalmazások, amelyek különböző légzéstechnikákat kínálnak.
- Fordítsa el a figyelmét a szorongást kiváltó helyzetről egy olyan tevékenységre összpontosítva, amelyet élvez, és amelyet már jóleső forrásként azonosított: séta, zene stb.

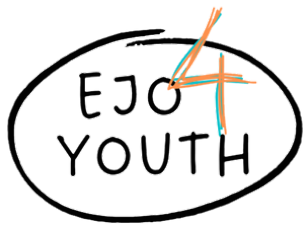




## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

James, egy induló cég új alkalmazottja, egy hónappal korábban egy szóbeli prezentációt tartott a munkahelyén, ami szerinte rosszul sikerült. Ma újabb prezentációt kell tartania, és aggódik, hogy nem fog sikerülni.

Néhány órával előtte már érzi, hogy a keze izzadni kezd, a légzése felgyorsul, és a pulzusa megemelkedik. Úgy dönt, sétál egyet a szabadban, miközben a kedvenc zenéjét hallgatja. A prezentáció előtt öt percet szán arra, hogy légzéssel lazítson, és tucatszor elismétli magában, hogy "**meg tudod csinálni, minden rendben lesz**", ami segít csillapítani benne lévő feszültséget..



# Depresszió

A depresszió gyakori és súlyos egészségügyi kórkép, amely negatívan befolyásolja az érzéseket, a gondolkodásmódot és a viselkedést. Szerencsére azonban kezelhető. A depresszió szomorúságérzetet és/vagy az érdeklődés elvesztését váltja ki azokkal a tevékenységekkel kapcsolatban, amelyeket korábban élvezett. Különböző érzelmi és fizikai problémákhoz vezethet, és csökkentheti a munkahelyi és otthoni munkaképességet.

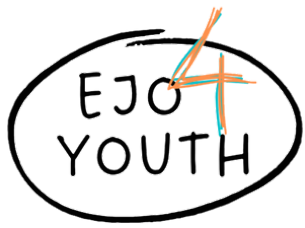
## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

## A depresszió tünetei az enyhétől a súlyosig terjedhetnek, és a következők lehetnek:

- Szomorúság vagy nyomott hangulat
- Az érdeklődés vagy az egykor kedvelt tevékenységek iránti öröm elvesztése
- Étvágyváltozás - fogyókúrától független fogyás vagy hízás
- Alvászavarok vagy túl sok alvás
- Energiavesztés vagy fokozott fáradtság
- A céltalan fizikai aktivitás fokozódása (pl. képtelen nyugodtan ülni, járkál, tördeli a kezét), illetve lelassult mozgás vagy beszéd. (Ezeknek elég súlyosnak kell lenniük ahhoz, hogy mások számára is megfigyelhetőek legyenek).
- Értéktelenség vagy bűntudat
- Gondolkodási, koncentrációs vagy döntéshozatali nehézségek
- Halálvágy és öngyilkossági gondolatok





## **Hogyan lehet megbirkózni / kezelni ezt az érzést:**

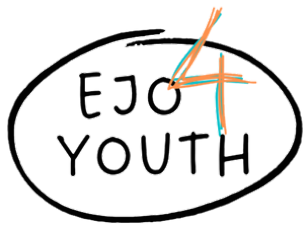
*\*Öngyilkossági gondolatok esetén javasoljuk, hogy minél előbb forduljon terapeutához vagy orvoshoz!*

- Gyógyszerek: sokféle antidepresszáns létezik, amelyeket egészségügyi szakemberek írhatnak fel.
- Pszichoterápia: a pszichoterápia a depresszió kezelésére szolgáló általános kifejezés, amely során Ön az állapotáról és a hozzá kapcsolódó kérdésekről beszélget egy mentálhigiénés szakemberrel..

### **Alternatív terápia, többek között:**

- Meditáció: a meditációs gyakorlatok segíthetnek a depresszió tüneteinek enyhítésében, és csökkenthetik a depresszió visszaesésének esélyét.
- Akupunktúra: az akupunktúra a hagyományos kínai orvoslás egyik formája, amely tűkkel stimulálja a test bizonyos területeit bizonyos állapotok javítása érdekében.

Kórházi és bentlakásos kezelés: egyeseknél a depresszió olyan mértékű lehet, hogy kórházi tartózkodás válik szükségessé.

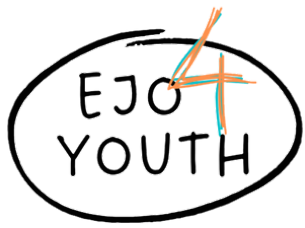


## Természetes gyógymódok és életmódtippek:

- Testmozgás: törekedjen arra, hogy heti 3-5 napon legalább 30 percet mozogjon. A testmozgás fokozza a szervezet endorfintermelését, ezek a hormonok, pedig javítják a hangulatot.
- Kerülje az alkohol és a kábítószeres fogyasztását: az alkoholfogyasztástól vagy a szerhasználatától egy kis időre jobban érezheti magát. Hosszú távon azonban ezek a szerek súlyosbítják a depressziós tüneteket.
- Tanulja meg, hogyan szabhat határokat: a túlterheltség érzése rontja a depresszió tüneteit. Szakmai és magánéletében a határok meghúzóása segíthet abban, hogy jobban érezze magát.
- Vigyázzon magára: a depresszió tüneteit azzal is javíthatja, ha gondoskodik magáról. Ez magában foglalja a sok alvást, az egészséges táplálkozást, a negatív emberek kerülését és az élvezetes tevékenységekben való részvételt.
- Kiegészítők: többféle étrend-kiegészítőnek is lehet némi pozitív hatása a depressziós tünetekre.

## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

Luke a leírás szerint kezelésre rezisztens depresszióban szenvedett, és bár nem voltak öngyilkossági készletései, abban reménykedett, hogy egy halálos betegség elveszi az életét, vagy egyszerűen csak eltűnik. Mindfulness alapú kognitív terápiával kezelték, amely segít a résztvevőknek tudatosítani és újradefiniálni nyomasztó negatív gondolataikat. A terápia egyik összetevője a mindfulness technikák és feladatok rendszeres gyakorlása.



# Gyász

A gyász a veszteségre adott reakció. Ez lehet egy személy elvesztése, de vannak másfajta veszteségek is (pl. munkahely, otthon, ország, az álmaink stb. elvesztése). A gyász megélése nagyon egyéni, de a gyász gyakran magában foglalja a fiziológiai szorongást, a szeparációs szorongást, a zavartságot, a sóvárogást, a múlton való megszállott rágódást és a jövővel kapcsolatos aggodalmakat. Az intenzív gyász az immunrendszer zavarai, az önelhanyagolás és az öngyilkossági gondolatok miatt akár életveszélyessé is válhat.

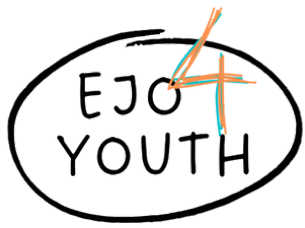
A gyász megnyilvánulhat megbánásként egy kihagyott lehetőség miatt, büntudatként valami miatt, amit elkövettünk, vagy bánatként egy velünk történt szerencsétlenség miatt.

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

A gyász néhány fizikai tünete a következő:

- üres érzés a gyomorban
- szorító érzés vagy nyomás a mellkasban vagy a torokban.
- túlérzékenység a zajra
- nehézlégzés
- fáradtság és gyengeség érzése
- energiahiány
- szájszárazság
- az étvágy növekedése vagy csökkenése
- nehéz elalvás vagy félelem az alvástól
- fizikai fájdalmak testszerte



## Hogyan lehet megbirkózni / kezelni ezt az érzést:

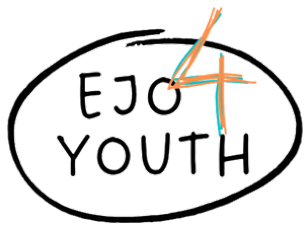
- Közeli, bizalmas barátaival beszéljen a veszteségről.
- Fogadja el az érzéseit. Az érzelmek széles skáláját élheti át a szomorúságtól kezdve a dühöngésen át a kimerültségig. Ezek az érzések mind normálisak, és fontos, hogy felismerje, amikor így érez.
- Ha úgy érzi, hogy elakadt, vagy ezek az érzések túlterhelik, hasznos lehet, ha beszél pszichológussal vagy mentálhigiénés szakemberrel, aki segíthet megbirkózni az érzéseivel, és megtalálni a módját annak, hogy visszatérjen a megszokott kerékvágásba.
- Vigyázzon magára. Az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a sok alvás segíthet a fizikai és érzelmi egészségén. A gyászfolyamat megviselheti az ember testét.

## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

Lauren a barátjával való szakítást élte meg veszteségként. Hetekig fáradtnak és gyengének érezte magát, állandó fájdalmat érzett a gyomrában, és nem tudott jól aludni éjszaka. Megszállottan és állandóan csak azokra a pillanatokra tudott gondolni, amelyeket a barátjával töltött.

Elhatározta, hogy megbeszéli egy barátjával, amit érez, és eldöntötte azt is, hogy néhány órát a napjából meditációra és az általa kedvelt ételek elkészítésére fordít.





# Bűntudat

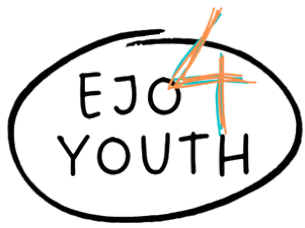
A bűntudat érzése gondolataink eredménye; ez azt jelenti, hogy az emberek akkor élik át ezt az érzést, amikor azt gondolják, hogy kárt okoztak, vagy amikor felelősnek érzik magukat valaki más szenvedéséért vagy szerencsétlenségéért. A bűntudat összetett, nehezen elviselhető érzés, amely mindig a szenvedés megtapasztalásához kapcsolódik, jellemzői és következményei sokkal kiterjedtebbek, mint azt első pillantásra gondolnánk. A bűntudat érzésének néhány leggyakoribb tünete: szégyenérzet, bűntudat másokkal szemben, bűntudat önmagunkkal szemben, felelősségvállalás más személyek gondolataiért, érzéseiért és viselkedéséért.

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek mások is.*

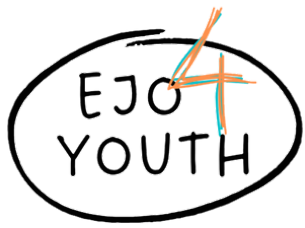
Mindenért bocsánatot kérsz, hiányzik belőled a kezdeményezőkézség, megfélekezelsz a saját igényeidről, és védekezel, és megpróbálsz mindent irányítani, ami a környezetemben van. Fizikai szinten folyamatos feszültséget, felgyorsult szívverést vagy fulladásérzetet élhetsz át.





## Hogyan lehet kezelni ezt az érzést (megküzdési mechanizmusok):

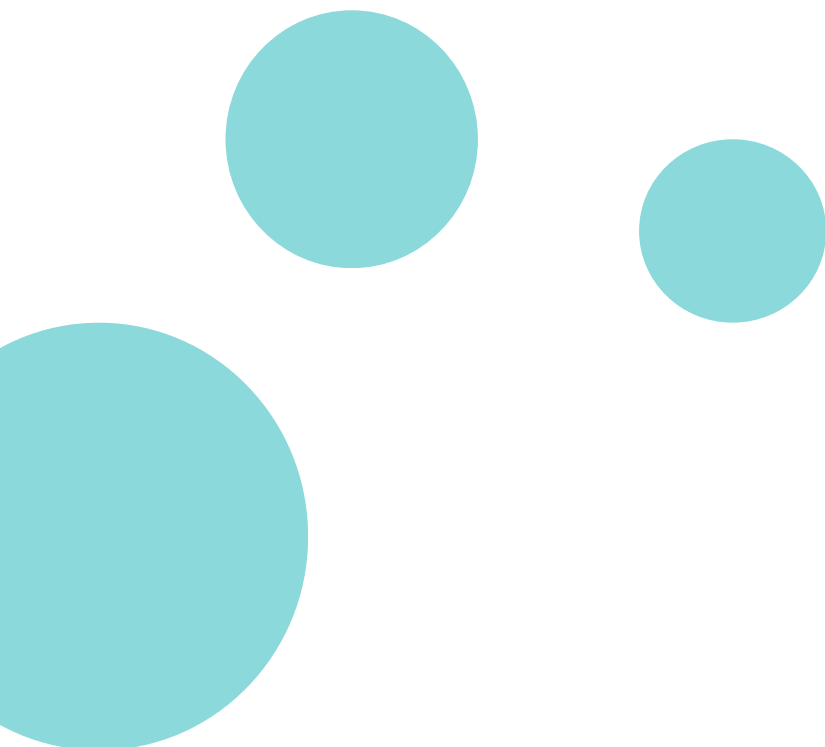
- A büntudat tudatosítása - az első lépés ennek az érzésnek a csökkentéséhez annak a tudatosítása, hogy a büntudat üzenet, néhány mély és régi seb tünete, amely feltárható és gyógyítható.
- A tiltások mintáinak elemzése - vegyen egy lapot, és írja fel azokat a helyzeteket, amelyekben büntudatot élt át. Ezután elemezze a tilalmakat, amelyeket megszegett - felemelte a hangját, megevett egy nagy szelet süteményt, többet aludt a hétvégén stb. Ennek a gyakorlatnak köszönhetően sok olyan csomót ki tud majd oldani, vagy meg tud lazítani, amely az utóbbi időben fojtogatta.
- Tanuljon a múltból - mielőtt maga mögött hagyná a múltat, el kell fogadnia. Az emlékeken való merengés nem hozza helyre a történeteket. A múlt nem változtatható meg, de lehet arra figyelni, amit tanult belőle.
- Bocsásson meg magának - az önmegbocsátás az önmagunkkal való együttérzés egyik legfontosabb összetevője. Amikor megbocsátok magamnak, elismerem, hogy ugyanúgy hibázok, mint bárki más, és a hiba nem valami sajátos tulajdonságom. A valódi önszeretet az, amikor elfogadom saját tökéletlenségem.
- Beszéljen olyan emberekkel, akikben megbízik - a barátok és a családtagok is segíthetnek abban, hogy kevésbé érezze magát egyedül. Mindenki tett már olyat, amit megbánt, így a legtöbb ember tudja, milyen érzés a büntudat.
- Beszéljen szakemberrel - egy terapeuta adhat olyan eszközöket, amelyek segíthetnek a büntudat okainak azonosításában, hatékony megküzdési készségek feltárásában és az önmagával való együttérzés erősítésében.

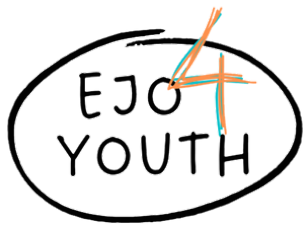


## **Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:**

Sabina büntudatot érez, amiért - ahogy a férje mondja - ahelyett, hogy otthon maradt volna főzni, a legjobb barátnőjével elment sétálni. A büntudat annyira összetörte, hogy sírni kezdett, bocsánatot kért az elkövetett "hibáért", és megígérte, hogy nem ismétlődik meg.

A büntudat eloszlatása érdekében Sabina beszélt a nővérével, aki segített neki felismerni, hogy nem követett el hibát, tekintve, hogy már kétféle étel volt a hűtőben.





# Boldogság

A boldogság a jó közérzet és az elégedettség érzelmi állapota, amelyet az öröm, a megelégedés, a kiegyensúlyozottság érzése jellemez.

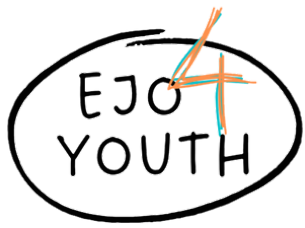
## **A boldogság két legfontosabb összetevője:**

- Az érzelmek egyensúlya: mindenki él át pozitív és negatív érzelmeket, érzéseket és hangulatokat. A boldogság általában ahhoz kapcsolódik, amikor több pozitív érzést élünk át, mint negatívát.
- Az élettől való megelégedés: mennyire elégedett élete különböző területeivel, ideértve a kapcsolatokat, a munkát, az elért eredményeket és más, fontosnak tartott dolgokat.

## **Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:**

- Mosolygó ajak
- Mosolygó szem
- Leengedett szemöldök
- Leengedett szemhéj
- Hunyorgó szem
- Szimmetrikus mosoly
- Megemelkedett orca
- Kilátszó fogak



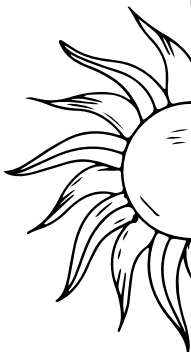


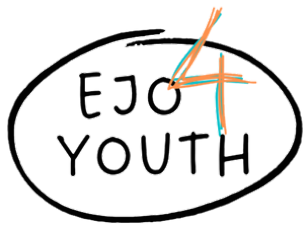
## **Hogyan bánjunk az érzéssel (hogyan használhatjuk erőforrásként):**

- **ÖRÜLJÖN!** Ha a helyzete ad okot boldogságra, akkor néha helyezze azt a fókuszba, és hagyja, hogy a saját varázslatát működtesse.
- Próbálja meg kitalálni, mitől érzi magát boldognak. Készítsen róla listát. Ez jó erőforrás lehet a borúsabb időszakokban.
- Ossa meg a boldogságát azokkal, akiket szeret. Hajlamosak vagyunk csak a rossz érzéseinkről beszélni, mert talán úgy érezzük, a boldog pillanatokat nem illik kimutatni.
- Használja a boldogságból fakadó erőt arra, hogy olyan dolgokat csináljon, amiket már régóta tervezett, és amelyek jó érzéseket okoznak Önnek.

## **Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:**

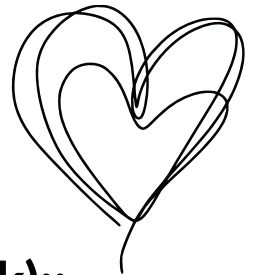
Ana örült annak, hogy vége az iskolának, és elkezdődött a vakáció. Végre megkönnyebbült, és teljesen mentesnek érezte magát minden nyomástól. Mosolygott, és jól érezte magát a hazafelé vezető úton.





# Szeretet

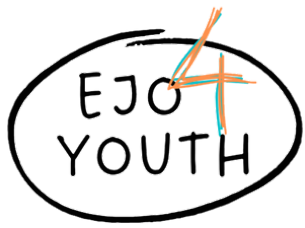
Amikor szeretünk valakit, kellemes érzéseket tapasztalunk a jelenlétében, és érzékenyen reagálunk a reakcióira. Robert Sternberg szerint a szerelem három összetevője az intimitás, a szenvedély és az elkötelezettség. Az intimitás magában foglalja a vonzalom, a közelség, a kapcsolódás és a kötődés érzését. A szenvedély a vágyhoz és a szexuális vonzalomhoz kapcsolódó késztetéseket foglalja magába. Az elkötelezettség rövid távon arra a döntésre utal, hogy valaki szeret egy bizonyos másikat, hosszú távon pedig arra, hogy elkötelezi magát e szeretet fenntartása mellett.



## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést (fizikai jelek)::

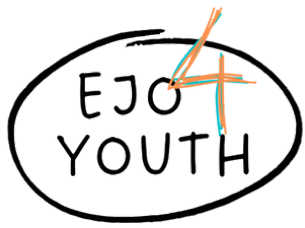
Boldog, bár egy kicsit ideges, minden újnak és izgalmasnak tűnik, a kapcsolatát könnyűnek érzi, gyengédebbé válik, szeretné, ha választottját a családja és a barátai is megismernék, empátiát érez partnere iránt, mindent tudni akar róla, igyekszik jobb emberré válni, elkezdi tervezni a jövőt.

Ami a megjelenő testi reakciókat illeti, a következőket tapasztalhatja: nem tud enni, nyugtalan, ideges, feszült, kiegyensúlyozatlan. Erős szívdobogást is tapasztalhat.



## Hogyan bánjunk az érzéssel (hogyan használhatjuk erőforrásként):

- Válassza meg a hozzáállását - amikor kapcsolatot keres, a "Mit tudok én adni a kapcsolatnak?" alapállásból közelítsen, ne a "Mit kaphatok belőle?" szemléletből. Ez az a hozzáállás, amely elősegíti az egészséges kapcsolatokat.
- Gondoskodjon a saját jólétéről - ha nem teszi, olyan személyek fog vonzódni Önhöz, akik maguk is azonos vagy annál alacsonyabb érzelmi szinten vannak. Ha egészséges vagyok, egészséges partnert fogok vonzani. Ha érzelmileg beteg vagyok, érzelmileg beteg partnert fogok vonzani.
- Vállaljon felelősséget a saját érzelmeiért - ne mások érzelmeiért. Csak önmagát és saját reakcióit tudja irányítani. - Ne bocsátkozzon feltételezésekbe arról, hogyan érez a partnere. Ha nem tudja, hogyan érez - kérdezze meg.
- Sajnálhatja a partnerét, ha fájdalmat él át - de nem kell, hogy ön hordozza a felelősséget a fájdalom kialakulásáért. Ha a partnere MINDIG elvárja, hogy büntudatot érezzen, vagy megpróbál rájátszani a büntudatára, értékelje át a partnerével való kapcsolatát.
- Érzelmek kifejezése és kommunikációs technikák - amikor érzelmeiről beszél a partnerének, tanulja meg megosztani őket anélkül, hogy meglétük miatt a partnerét hibáztatná - vállalja a felelősséget a bizonytalanságért vagy a védekezésért is.



## **Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:**

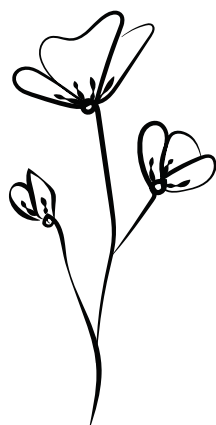
Loredana - 34 éves, 12 éve van kapcsolatban Mirceával. Mióta összeházasodtak, "mintha minden megváltozott volna".

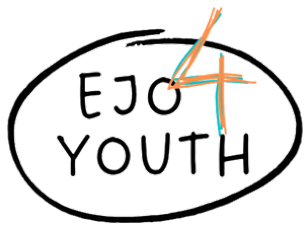
Loredana úgy érezte, már nem ugyanúgy beszélnek a férjével, és a viták is kiéleződtek. "Mircea távolságtartóvá vált, folyamatosan ingerült, és úgy érzem, hogy semmi sem elég jó neki."

Loredana ekkor elkezdett saját érzelmeiért felelősséget vállalni a beszélgetéseikben, és erre biztatta férjét is.

Így a kettejük közötti kapcsolat javult, Loredana rájött a férje távolságtartásának okaira, és érzelmileg is támogatni tudta.

Azóta sokkal gyakrabban fordulnak a konkrét kommunikációs módszerekhez, mert rájöttek, hogy így megértést, együttérzést és támogatást kaphatnak partnerüktől.





# Düh(roham)

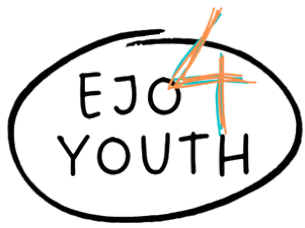
A dühöt (dührohamot) leginkább az erőszakos harag kitörése jellemzi. Ez a harag legszélsőségesebb kifejeződése. A harag lehet hasznos is, és vezethet pozitív eredményekhez, akár azért, hogy teljesítményre és sikerre motivál, akár azért, hogy eszközként szolgál bizonyos nehézségek leküzdésére. A dühroham a túlzott harag, amely gyakran erőszakba torkollik.

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést (pl. fizikai tünetek):

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

## Néhány jel és tünet jelezheti, hogy hamarosan dührohamot kap. Ezek a következők:

- Hirtelen harag vagy ingerlékenység minden látható ok nélkül.
- Fizikai feszültség vagy nyugtalanság.
- Koncentrációs vagy gondolkodási nehézségek.
- A túlterheltség vagy az irányíthatatlanság érzése.
- A fizikai aktivitás fokozódása, például járkálás vagy ökölbe szorított kéz.
- Az önuralom csökkenése, például kiabálás vagy olyan dolgok kimondása, amelyeket később megbán.
- Úgy érzi, mindjárt felrobban vagy elveszíti az önuralmát.
- Nagyon izgatott vagy nyugtalan
- Fizikai agresszió, például tárgyak (vagy emberek) megütése.
- Pusztító szándék, például dolgok dobálása vagy tárgyak összetörése.



## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

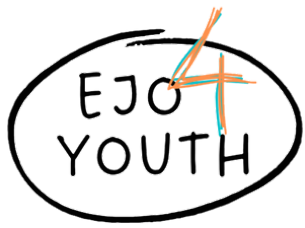
"Rájöttem, hogy állandóan kiabálok a gyerekeimmel, néha el is fenekeltem őket. Csak amikor a nagyobbik gyermekemnek vizelettartási problémái lettek, jöttem rá, hogy ideje megbirkózni a dühömmel" - mondja Mary, a 34 éves vezetési tanácsadó, aki egy szülői csoporthoz fordult segítségért.

Néhány ottani foglalkozás meggyőzte arról, hogy találkozzon egy pszichoterapeutával, és mostanra megtanulta, hogyan ismerje fel a dühét kiváltó okokat, és hogyan kezelje azokat.

## Hogyan lehet megbirkózni / kezelni ezt az érzést::

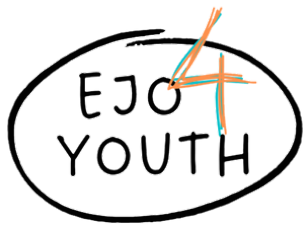
**Dühroham közben:** ha dühroham közepén találja magát, van néhány dolog, amit megtehet, hogy nyugalma visszanyerje:

- Lélegezzen: Vegyen lassú, mély lélegzetvételeket, koncentráljon a be- és kilégzésre.
- Vizualizáljon: képzeljen maga elé egy békés jelenetet vagy helyet, hogy segítsen megnyugtatnia elméjét és testét.
- Mozogjon: sétáljon vagy fusson egyet, vagy végezzen valamilyen testmozgást, hogy oldja a feszültséget.
- Beszélgessen: beszéljen valakivel, akiben megbízik, arról, hogy mi történik, vagy írja le a gondolatait egy naplóba.



**Dühroham után:** Ha nehezen birkózik meg a dühroham utóhatásaival, van néhány dolog, ami segíthet:

- Beszéljen orvosával: segíthet azonosítani a dührohamokat kiváltó egészségügyi vagy mentális állapotokat, és tájékoztatást kaphat a kezelési lehetőségekről.
- 
- Keressen fel egy terapeutát: segíthet feldolgozni azokat az érzelmeket és viselkedési formákat, amelyek a dührohamaihoz hozzájárulnak.
- 
- Próbáljon meg reflektálni a viselkedésére: Bár lehetetlen visszacsinálni azt, ami már megtörtént, mindig visszatekinthet arra, mi volt a kiváltó ok, mit tett vagy mondott, vagy kit bántott. Ez segít felismerni a viselkedésében és az érzelmeiben megjelenő mintázatot.
- 
- Végezzen megnyugtató vagy relaxációs gyakorlatokat: a tudatos légzés, a meditáció, a talajjal való közvetlen érintkezés, az érzékekkel való újbóli kapcsolatfelvételt segítő gyakorlatok által nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb érzelmi állapotba kerülhet.
- 
- Élvezze az öngondoskodást: a dühroham utóhatásai érzelmileg kimerítőek lehetnek. Igazán hasznos ilyenkor, ha gondoskodik önmagáról, hogy teljesen meg tudjon nyugodni. Próbáljon ki olyan dolgokat, mint séta, alvás, zuhanyzás, evés, egyszerű fekvés, vagy megpróbálkozhat kedvenc hobbijaival is.



# Elégedettség

Az elégedettség a jólét olyan állapotára utal, amely a test és a lélek bizonyos nyugalomát jelenti. Gyakran társítják a nyugalom, a béke és a szabadság fogalmaival, és a pszichológiai izgatottság hiányaként is értelmezhető.

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

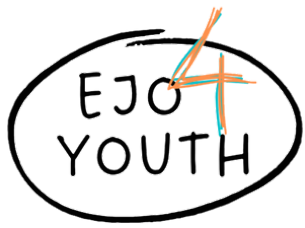
**Fizikai tünetek:** testfeszültség hiánya, ellazult arcizmok, általános könnyedségérzet, jól szabályozott légzés.

**Lelki tünetek:** tolakodó gondolatok hiánya, pozitív előérzet közelgő eseményekkel kapcsolatban, jobb hatékonyság és összpontosítás.

## Hogyan kezelje ezt az érzést:

A saját nyugalmi állapotunk felismerése és tudatosítása hasznos erőforrás lehet ahhoz, hogy szükség esetén képesek legyünk előhívni. Ha azonosítjuk és leírjuk például ennek a "kellemes érzésnek" az eredetét (eredeteit) és megnyilvánulásait, akkor bármikor újra előhívhatóvá válik.





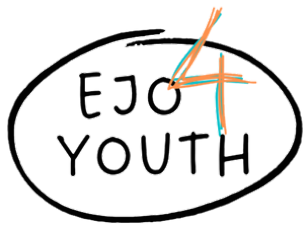
## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

Az elmúlt hónapokban Mia, egy 25 éves fiatal nő, az álláskeresés és a számos állásinterjú miatt nehéz időszakon ment keresztül.

Hogy mégis aktív és motivált maradjon, jógaórákra kezdett járni, és felfigyelt a jó közérzetre, amelyet a foglalkozások után tapasztalt, például könnyedség, az izomfeszültség hiánya és a munkahely-kereséssel kapcsolatos nagyobb magabiztosság.

Mia ezután tudatosan bevezette, hogy munka előtt rendszeresen eddzen, így sikerült hatékonyan és koncentráltan készülnie az állásinterjúkra.





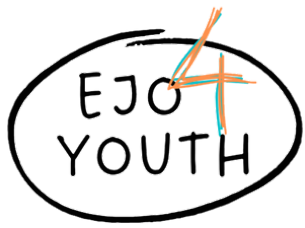
# Szégyen

Shame is defined as a self-conscious emotion arising from the sense that something is fundamentally wrong about oneself. With shame, we often feel inadequate and full of self-doubt, yet these experiences may be outside of our conscious awareness. That makes shame hard to identify and label.

## Hogyan lehet tudatosítani ezt az érzést:

*\*Megjegyzendő: Az egyes érzelmek személyenként eltérően nyilvánulhatnak meg. Ez csak egy lista a legáltalánosabb tünetekről ill. megnyilvánulási formákról. Lehetnek másmilyenek is.*

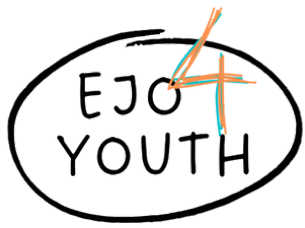
A szégyen az az öntapasztalat, amely abból az érzésből fakad, hogy valami alapvetően nem stimmel önmagunkkal kapcsolatban. A szégyen gyakran az alkalmatlanság érzésével és önbizalomhiánnyal jár, bár ezeket nem mindig tudatosítjuk magunkban. Ez teszi a szégyent nehezen azonosíthatóvá és címkézhetővé.



## Hogyan kezelhetjük ezt az érzést

Ismerje fel a szégyent, amikor jelentkezik. Ha naplót vezet a szégyennel kapcsolatos gondolatokról, betekintést nyerhet abba, hogyan viszonyul önmagához.

- Értse meg szégyenének eredetét. Sokféle tapasztalat, a gyermekkori rossz bánásmódtól a társadalmi megbélyegzésig, hozzájárulhat a krónikus szégyenérzet kialakulásához. Hasznos lehet, ha elfogadja, hogy nem minden körülmény áll az Ön irányítása alatt.
- Kapcsolódjon önmagához, érezzen együtt önmagával. Amikor szorong, kérdezze meg magától: "Mire van szükségem?", és fedezze fel, mi segít a leginkább.
- Próbáljon meg írni egy olyan levelet magának, amelyben együttérez önmagával. Ehhez felhasználhat egy olyasvalakinek írt levelet, akit szeret. Azáltal, hogy átfogalmazza saját maga számára, képes lehet arra, hogy szelídebben, gondoskodóbb módon viszonyuljon saját magához.
- Ismerje el saját maga különféle, jelen lévő oldalait. Azonosítsa azokat a reakciókat, amelyeket nehéz helyzetben érez, és gondolja ki, hogyan tudna ilyenkor együttérezni önmagával.
- Beszéljen róla biztonságos kapcsolatok keretein belül. A szégyen a hallgatásból táplálkozik, és az egyik leghatékonyabb stratégia a szégyen hatalmának visszavételére az, ha olyan emberekkel beszél a tapasztalatairól, akikben megbízik.



## Példa az érzelem megküzdési mechanizmusára:

Miután egy rokona rosszálló megjegyzést tett a viselkedésére, Sally azonnal azt érezte, hogy nem elég jó, és hogy valami nincs rendben vele és a személyiségével. Izzadni kezdett, pulzusa megemelkedett, és úgy érezte, lelassul az idő. Ekkor úgy döntött, hogy beszél az érzéseiről és az ezeket úkiváltó helyzetről egy nagyon jó barátjával. Amikor hazaért, szentelt időt arra, hogy írjon magának egy együttérző levelet, amiben kéri magát, hogy legyen kedvesebb önmagával.