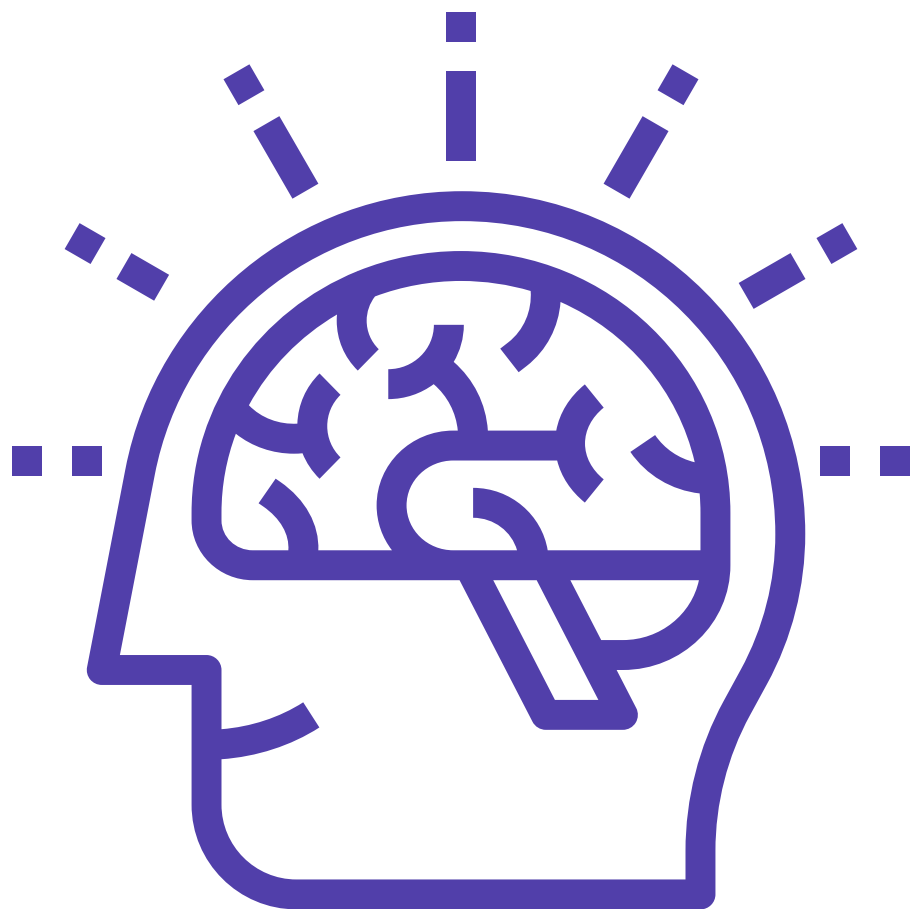


INTELIGENCJA EMOCJONALNA W PRAKTYCE



“

z badań wynika, że ponad 66 % Polaków ma niską umiejętność rozumienia emocji, a ponad 30% źle reaguje na emocje.

”

Jakie umiejętności składają się na inteligencję emocjonalną?

Regulowanie emocji

u siebie i innych
(zarządzanie emocjami)

Rozumienie emocji

(ich jakości znaczenia
i intensywności)



Rozpoznawanie emocji

u siebie i innych
(na podstawie komunikatów werbalnych
i niewerbalnych)

Używanie emocji

W myśleniu i działaniu
(np. moderowanie nastroju w
relacjach międzyludzkich)

Jak radzić sobie z silnymi emocjami?

Krótkoterminowe strategie regulowania emocji

głębokie oddychanie,
oddalenie się od bodźca
wywołującego silną emocję,
wyobrażanie sobie spokoju

Długoterminowe strategie regulowania emocji

regularna aktywność fizyczna, hobby,
szukanie wsparcia u bliskich, szukanie
profesjonalnego wsparcia, medytacja,
zmiana celów

Nieskuteczne metody regulowania emocji

unikanie, wycofanie, zamartwianie,
ignorowanie, obwinianie siebie lub
innych, nadużywanie stymulantów i
używek, myślenie życzeniowe
(magiczne)

Źródło: Instytut Rozwoju Emocji

PSYCHOSOMATYKA

- jak emocje wpływają na zdrowie?

Psychosomatyka - nauka dotycząca wpływu czynników psychicznych na stan zdrowia organizmu człowieka.

Najczęściej występujące objawy somatyczne to:

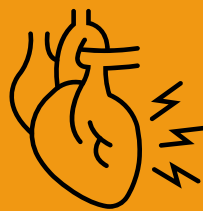
- bóle somatyczne brzucha
- nudności
- zaparcia
- bóle somatyczne głowy
- bóle somatyczne kręgosłupa
- zespół jelita drażliwego
- bóle somatyczne stawów



Typowe choroby somatyczne:



astma oskrzelowa



choroba niedokrwienna serca



choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy



nadczynność tarczycy



nadciśnienie tętnicze



cukrzyca

Jak unikać chorób o podłożu psychosomatycznym?

- nie uciekaj od problemów i wyrażaj jasno swoje opinie i emocje
- staraj się zrozumieć, co się dzieje i dlaczego wiąże się to z takimi emocjami
- dbaj o odpowiednią ilość snu i regenerację
- nie zapominaj o aktywności fizycznej
- zadbaj o zbilansowaną i zdrową dietę
- bądź dla siebie łagodny i słuchaj swojego organizmu
- porozmawiaj ze specjalistą, jeśli czujesz taką potrzebę

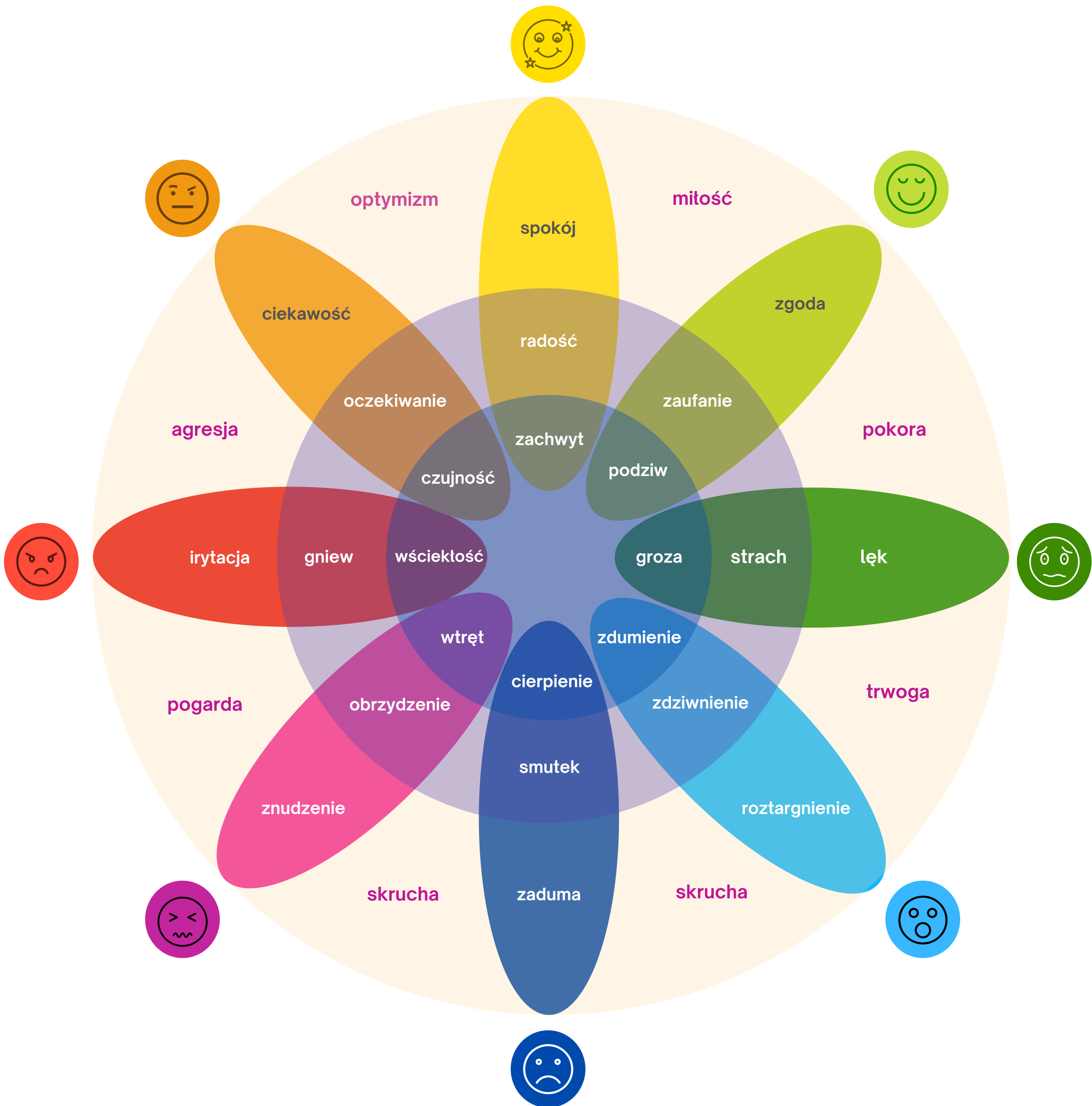


Koło emocji wg Plutchnika

Opisuje relacje między różnymi emocjami, analogicznymi do kolorów w kole. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a koło poziome reprezentuje poziom podobieństwa.

Emocje przeciwległe na kole są emocjami przeciwnymi. Według Plutchika nie możemy doświadczać ich w tym samym czasie.

Emocje te są wrodzone i bezpośrednio odnoszą się do zachowań adaptacyjnych, które mają na celu pomoc w przetrwaniu.

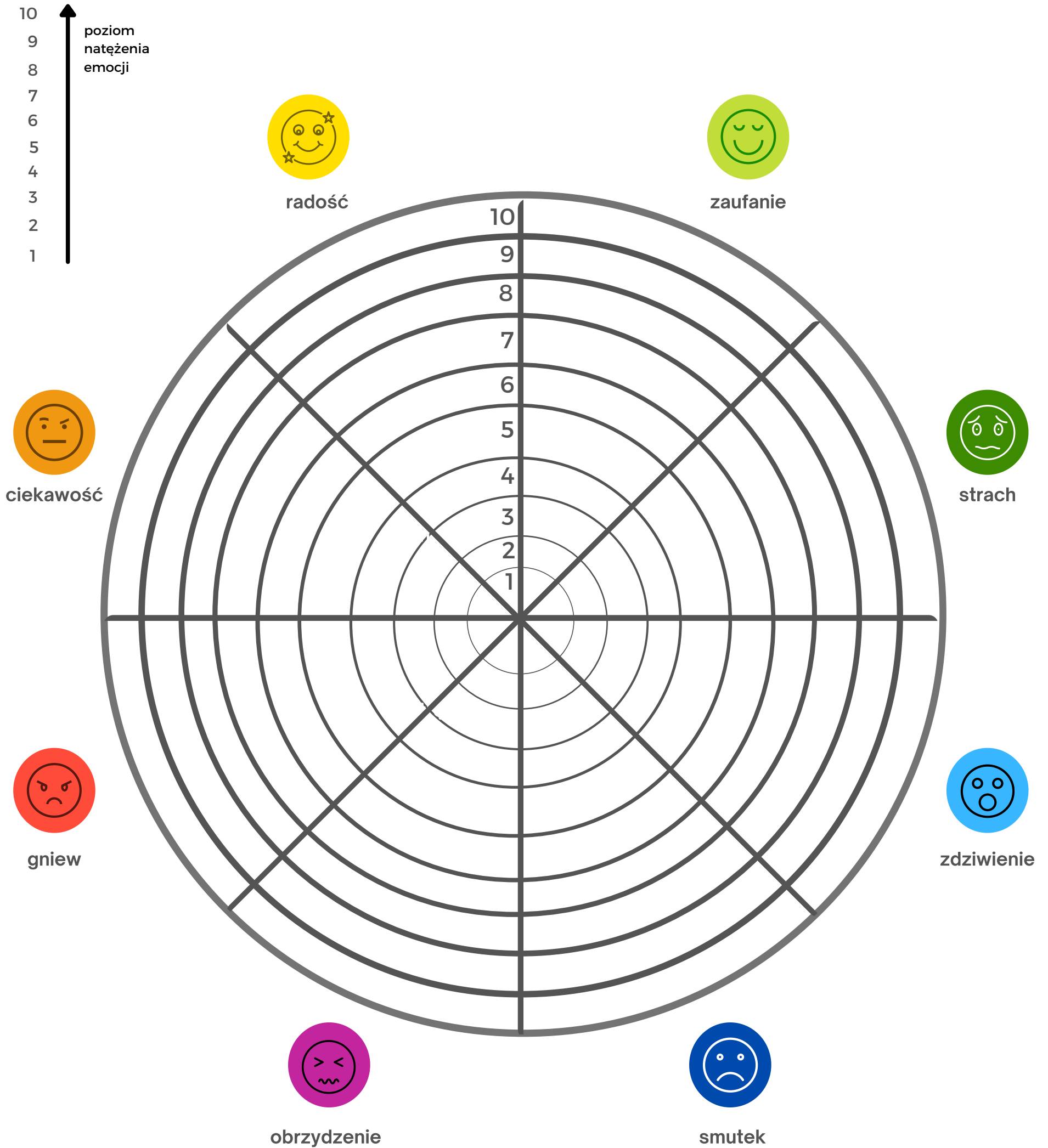


Koło emocji wg Plutchnika

Opisuje relacje między różnymi emocjami, analogicznymi do kolorów w kole. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a koło poziome reprezentuje poziom podobieństwa.

Emocje przeciwległe na kole są emocjami przeciwnymi. Według Plutchnika nie możemy doświadczać ich w tym samym czasie.

Emocje te są wrodzone i bezpośrednio odnoszą się do zachowań adaptacyjnych, które mają na celu pomoc w przetrwaniu.



Lista emocji



ZŁOŚĆ

Furia Gniew Animozja Wrogość
Wściekłość Irytacja Niechęć Nienawiść
Uraza Obudzenie Obrażliwość Szal



SMUTEK

Żal Melancholia Zniechęcenie
Przykrość Użalanie się Przygnębienie
Boleść nad sobą Głęboka depresja



MIŁOŚĆ

Akceptacja Uprzejmość Uwielbienie
Życzliwość Poczucie bliskości Zaślepienie
Ufność Oddanie Agape (miłość
niebiańska)



ZDZIWIENIE

Wstrząs Zaciekawienie
Zaskoczenie Ostupienie
Oszołomienie Zdumienie



STRACH

Niepokój Przerazenie Onieśmielenie
Obawa Fobie Strachliwość
Nerwowość Konsternacja Bojaźń
Zatroskanie Zaniepokojenie Trwożliwość
Popłoch Ataki lękowe



ZADOWOLENIE

Szczęście Radość Satysfakcja
Przyjemność Uciecha Euforia
Ulga Rozrywka Zaspokojenie
Błogość Miły dreszczyk kaprysu
Rozkosz Uniesienie Ekstaza
Zaspokojenie



WSTRĘT

Pogarda Obrzydzenie
Lekceważenie Odraza
Nieprzychylność Niesmak
Awersja



WSTRYD

Poczucie winy Upokorzenie
Zażenowanie Żal z powodu tego,
Zakłopotanie co się zrobiło
Wyrzuty Hańba
sumienia, Skrucha