

Emocijų reguliacijos įgūdžiai

Kiekvienas iš mūsų savo gyvenime susiduriame su daugybe situacijų, kuriose kyla nekomfortiški jausmai. Kai kurios iš jų yra kasdienės ir įprastos, pvz., užstringame automobilių spūstyje arba pavėluojame į svarbų susitikimą. Kitos situacijos sukelia itin nemalonių intensyvių jausmų, pvz., artimo žmogaus mirtis arba darbo netektis. Kartais šiose situacijose kyla tokie stiprūs nemalonūs jausmai, kad jiems suvaldyti griebiamės nesveikų įveikų, pvz. savižalos, alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimo. Dažniausiai tokie įveikos būdai leidžia pasiekti greito palengvėjimo, tačiau neužtikrina ilgalaikių pasekmių. Kaip reguliuoti savo emocijas brandesniais ir sveikatai palankesniais būdais?

Tokių elgesio reguliavimo būdų moko *dialektinė elgesio terapija*. Ji susiformavo darbui su ribinį asmenybės sutrikimą turinčiais klientais. Šį sutrikimą turintys žmonės dažnai turi emocijų reguliacijos sunkumų. Šiame straipsnyje apžvelgsime kelis šios terapijos siūlomus būdus emocijų sureguliuvimui.

Emocijos kyla reaguojant į tam tikrus trigerius (stimulus). Tai gali būti kažkoks vaizdas, garsas, kvapas arba mintis. Trigeriai toliau sąlygoja emocijas ir mintis. Kai kyla emocija, ji aktyvuoja veiksmą. Dauguma nemalonių emocijų (nuo 95 iki 99 proc.) kyla dėl mūsų automatinėms neigiamų minčių, susiformavusių dar vaikystėje iki septynių metų amžiaus. Šios mintys paremtos tuo, kaip mes suvokėme save ir pasaulį ikimokykliniame amžiuje. Jos nėra naudingos ir mes galime šias mintis koreguoti besiremdami mūsų suaugusiųjų gyvenimo supratimu.

STOP įgūdžiai

STOP įgūdį sudaro keli, vienas po kito žengiantys žingsniai: Sustok (angl. **STOP**), Ženk žingsnį atgal (angl. **Take a step back**), Stebėk (angl. – **Observe**) ir Veik sąmoningai (angl. **Proceed mindfully**).

Sustokite

Kai jaučiate sunkiai kontroliuojamas emocijas, pirmiausi sustokite! Nereaguokite. Nejudinkite nė vieno raumens. Sustinkite, ypatingai raumenis aplink burną. Sustingimas tam tikram momentui neleidžia jums elgtis, kaip liepia emocijos, o ne protas. Įvardinkite savo emocijas.

Ženkite žingsnį atgal

Kai susiduriate su sunkia situacija, gali būti sunku iš karto sugalvoti, kaip geriausiai susitvarkyti su ja. Duokite sau šiek tiek laiko nusiraminti ir pagalvoti. Ženkite žingsnį atgal nuo situacijos. Atsijunkite nuo to, kas vyksta. Giliai įkvėpkite ir kvėpuokite to, kol nepasijusite geresnėje emocinėje kontrolėje. Duokite sau laiko nuspręsti, kaip geriausiai pasielgti.

Stebėkite

Stebėkite, kas vyksta aplink jūsų ir jūmyse, kas yra aplinkui, ką veikia ar sako kiti žmonės. Klausykitės savo automatinių neigiamų minčių. Bet prisiminkite, kad ši įsitikinimų sistema susiformavo seniai, dar iki septynerių metų amžiaus. Kai galėtumėte priimti teisingus sprendimus, jums svarbu nedaryti išvadų. Atvirksčiai, remkitės faktais, kad galėtumėte suprasti, kas vyksta ir priimti sprendimą.

Veikite sąmoningai

Paklauskite savęs „Ko aš noriu dabartinėje situacijoje?, „Kokie mano tikslai“, „Koks mano pasirinkimas pagerins arba pablogins situaciją?“, „Koks mano veiksmas leistų man patirti sėkmę situacijoje“? Būkite kontrolyje ir kai turėsite daugiau informacijos, kuri veikia jūsų tikslus, elkitės efektyviai. Jūsų smegenims reikia tam laiko.

Priešingo veiksmo įgūdis

Visos emocijos aktyvuoja mus reaguoti biologiškai nuspręstu būdu. Priešingo veiksmo įgūdis leidžia mums pasirinkti veiksmą, priešingą mūsų biologijai.

Perjunk emociją

Pyktis suaktyvina mus / Aktyvuoja mus pulti arba gintis.	Priešingas veiksmas – parodyti gerumą / švelnumą arba atsitraukti.
Gėda skatina mus slėptis. Ji aktyvuoja mus izoliuotis.	Priešingas veiksmas – pakelti galvą, užmegzti akių kontaktą, atitraukti pečius atgal.
Baimė skatina mus bėgti arba slėptis. Ji aktyvuoja mus vengti pavojaus.	Priešingas veiksmas – eiti į priekį, įsitraukti ir stiprinti drąsą.
Depresija skatina mus likti pasyviais. Ji aktyvuoja vengti kontakto.	Priešingas veiksmas – būti aktyviems.
Pasišlykštėjimas skatina mus atsitraukti arba atmesti. Ji aktyvuoja mūsų vengimą.	Priešingas veiksmas – pereiti ir įveikti situaciją.
Kaltė skatina mus atkurti klaidą. Ji aktyvuoja mus ieškoti atleidimo.	Priešingas veiksmas – atsiprašyti ir patikslinti, ką turėjome omeny.

Svarbu prisiminti:

- 1) Jeigu norime sustiprinti tam tikrą emociją, tęskime tai, ką pradėjome.
- 2) Jeigu norime susilpninti emociją arba jos išvengti, svarbu elgtis priešingai.