



CO POMAGA W OKIEŁZNANIU EMOCJI

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnieg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

PARADOKSY W EMOCJI

Z diagnozą choroby onkologicznej zwykle łączą się silne emocje: lęk, złość, gniew, żal, czasem rozpacz lub paradoksalnie osłupienie, a więc pozorny brak emocji. Pobudzenie emocjonalne zwykle towarzyszące reakcji stresowej miesza się z epizodami obniżenia nastroju i wycofania, które nazywamy depresyjnością. Silne emocje mogą towarzyszyć pacjentom na każdym etapie leczenia i zdrowienia. Oczywiście jest też w tej dynamice afektów miejsce na pozytywne emocje (radość, satysfakcja, nadzieja, spokój), jednak z nimi zwykle radzimy sobie bardzo dobrze.

Emocje niosą ze sobą ważne informacje dotyczące tego, co dzieje się w nas. Lęk przed śmiercią pokazuje nam jak cenne jest dla nas życie, smutek pojawiający się np. po utracie planów wakacyjnych, bo trzeba się poddać naświetlaniom, może nam uświadamiać jak ważne są dla nas czas: z bliskimi, przyjemność poznawania nowych miejsc, słońce, spokój. Taka wiedza może prowadzić do korzystnych przewartościowań i wprowadzenia zmian w nasze życie.

Skąd w ogóle biorą się emocje? Nasze emocje (C) w ujęciu poznawczej psychologii są konsekwencją naszych myśli i przekonań (B) na temat różnych sytuacji i wydarzeń życiowych (A). Zależność tę można zilustrować w następujący sposób:



Jeśli wydarzenie (A) np. rozpoczęcie chemioterapii wywołuje w osobie negatywne myśli (B), "Chemia to trucizna", "To nie zadziała" to przekonania te wzbudzą emocje z nimi spójne – lęk, smutek, może też złość oraz zachowanie będące konsekwencją jednych i drugich: np. odwlekanie rozpoczęcia leczenia, płacz, nadużywanie leków uspakajających.

Chcąc zatem wpływać na emocje, musimy zająć się naszym myśleniem i zweryfikować,

LĘK	ZŁOŚĆ	ROZPACZ	NADZIEJA
	GNIEW	OBNIŻENIE NASTROJU	
ŻAL	SPOKÓJ		WYCOFANIE
	OSŁUPIENIE		POBUDZENIE EMOCJONALNE
	POZORNY BRAK EMOCJI	RADOŚĆ	
DEPRESYJNOŚĆ			SATYSFAKcja

Musimy pamiętać, że każda emocja jest uzasadniona i potrzebna, choć te, które nazywamy negatywnymi wiążą się z przeżywaniem dyskomfortu, nie są więc pożądane.



które przekonania sprzyjają naszemu zdrowiu i lepszemu samopoczuciu, a które nie.

Myśli, które Ci sprzyjają

- „Chemia to intensywna terapia, ale to przecież lek, biorę go po to, by mi pomógł”,
- "Mam nadzieję, że chemioterapia działa i wierzę, że zrobi świetną robotę w moim organizmie."

Jeśli wydarzenie (A), zostaniemy przy chemioterapii, wzbudzi myśli: „Chemia to intensywna terapia, ale to przecież lek, biorę go po to, by mi pomógł”, "Mam nadzieję, że chemioterapia działa i wierzę, że zrobi świetną robotę w moim organizmie", to takie myśli wzbudzą zdecydowanie mniej lęku, za to więcej nadziei i spokoju. Zachowanie także się zmieni.

Umiejętność wpływu i kontroli nad emocjami nazywamy autoregulacją emocji.

Oprócz pracy nad naszymi przekonaniami w lepszym radzeniu sobie z emocjami pomagają też techniki skupione na pracy z ciałem, gdyż w ciele emocje odczuwamy bardzo wyraźnie. Ćwiczenia oddechowe, relaksacje i inne techniki z nurtu mindfullnes są tu bardzo pomocne. Zalecana jest także aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości osoby. W trakcie ćwiczeń fizycznych wytwarzają się endorfiny, czyli hormony peptydowe, które wywołują dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie.

Emocje są też sygnałami naszych potrzeb. Emocje negatywne, sygnalizują nam nasze niezaspokojone potrzeby. Odczuwany lęk jest na przykład sygnałem niezaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa, gniew sygnalizuje często brak poczucia kontroli.

Rozpoznając nasze emocje i potrzeby, a więc lepiej poznając siebie, dajemy sobie możliwość zaspokojenia swoich potrzeb, choćby w pewnym zakresie.

Pewnie nie jesteśmy sobie w stanie zapewnić pełnego poczucia bezpieczeństwa, ale dzięki przytuleniu przez kogoś bliskiego lub zrobieniu dodatkowych badań może ono wzrosnąć. Poważna choroba odbiera nam poczucie kontroli nad życiem i tym, co nam się przydarza, ale pilnowanie zdrowej diety, podjęcie aktywności fizycznej, regularne badania mogą choć trochę to poczucie kontroli podnieść.



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

