



BUKLETS
EMOCIJAS – KĀPĒC MĒS
TĀS PIEDZĪVOJAM
UN KĀ TĀS MUMS PALĪDZ?

EMOCIJAS – KĀPĒC MĒS TĀS PIEDZĪVOJAM UN KĀ TĀS MUMS PALĪDZ?

Kas ir emocijas? Emocijas ir kompleksi, subjektīvi pārdzīvojumi vai reakcijas, kas saistītas ar fizioloģisko uzbudinājumu un kognitīvo novērtējumu par konkrēto situāciju. Tas, ko domāsim jeb kā novērtēsim kādu situāciju nosaka mūsu pagātnes pieredze un arī vide un kultūra, kādā esam auguši un dzīvojuši.

Dažādiem cilvēkiem var būt pat ļoti atšķirīgas emocionālās reakcijas līdzīgas situācijās!

Emocijas izraisa:



1. konkrētas situācijas ārējā vidē



2. domas, interpretācijas par situāciju, domas par domām



3. organisma vajadzību apmierināšana vai neapmierināšana

Emocijas un garstāvoklis

Emocijas ir vairāk īslaicīgas, subjektīvas, intensīvas reakcijas uz situāciju



Garstāvoklis ir ilgstošs, ne tik intensīvs emocionāls stāvoklis, kas ne vienmēr ir saistīts ar konkrēto situāciju

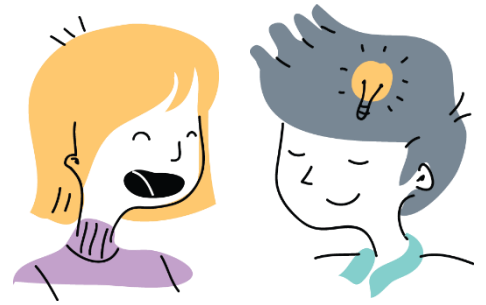
Emocijas ir cieši saistītas ar sarežģītiem bioloģiskiem procesiem, kas aptver vairākas ķermeņa sistēmas.



Limbiskā sistēma, kas ietver arī amigdalū un hipokampu, ir tā smadzeņu daļa, kas primāri ir saistīta ar mūsu emociju apstrādi, emociju regulāciju, trauksmes regulāciju.

KĀPĒC MUMS NEPIECIEŠAMAS EMOCIJAS?

Galvenā emociju funkcija ir saprašanās uzlabošana, proti, pat neizmantojot runu, varam spriest par otra cilvēka stāvokli un labāk noskaņoties uz sadarbību un saskarsmi.



Emocijas palīdz saprast citus cilvēkus un citiem saprast mūs. Mēs visi sākām komunicēt tieši ar emocijām, jo zīdaina valoda ir emociju valoda.

Emocijas motivē mūs rīkoties un palīdz pieņemt lēmumus.

Bailes mums liek «bēgt» vai izvairīties, jo situāciju atpazīstam kā kaut kādā ziņā apdraudošu vai domājam, ka netiksim ar to galā.

Dusmas liek mums iet un «cīnīties» jeb risināt kādas situācijas, kas mūs neapmierina, kurās ir pārkāptas mūsu robežas (fiziskās, emocionālās, vērtību, u.c.)



Skumjas, bēdas ļauj novērtēt un izprast to, kas mums ir svarīgs. Šīs emocijas arī ir signāls apkārtējiem, ka mums vajadzīgs atbalsts vai kāda palīdzība.

Pozitīvās emocijas, piemēram, prieks vai gandarījums, var veicināt mūsu izaugsmi, motivēt mūs. Pozitīvās emocijas ir svarīgs aspekts veidojot sociālās saiknes. Bieži vien tieši labas attiecības var būt liels resurss, brīžos, kad piedzīvojam citas, vairāk nepatīkamas emocijas.

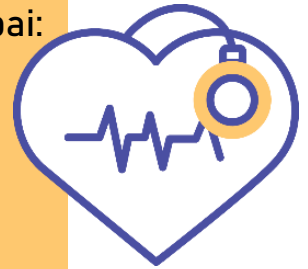
Universālās emocijas. Neskatoties uz to, ka emocijas ir subjektīvas reakcijas, pētījumi rāda, ka ir septiņas universālās emocijas, kuras ir atpazīstamas pēc konkrētām sejas izteiksmēm - **skumjas, prieks, riebums, pārsteigums, dusmas, nicinājums un bailes.**



KĀ EMOCIJAS IZPAUŽAS ĶĒRMENĪ?

Veģetatīvās reakcijas rodas saistībā ar izmaiņām autonomajā nervu sistēmā un nav pakļautas cilvēka gribai:

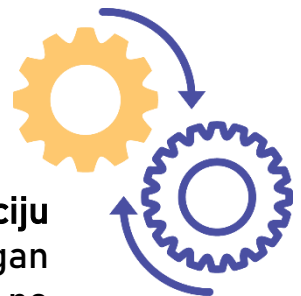
- pastiprināta svīšana
- paātrināta sirdsdarbība, pieaug asinsspiediens
- kņudēšana vēderā (saistīta ar asins pastiprinātu plūsmu uz lielajām muskuļu grupām)
- izmainīta elpošana,
- sarkšana, u.c.



Somatiskās reakcijas parādās saistībā ar izmaiņām skeleta muskuļos:

- roku un kāju trīce
- muskuļu saspringums
- ķermeņa pozas un mīmikas izmaiņas
- emocijas parasti pavada izteiksmīgas kustības

Kas palīdz vadīt un regulēt emocijas?



Spēja nosaukt savas emocijas vārdos vai emociju rakstīšana palīdz mazināt emocionālo spriedzi. Rakstot gan varam «norakstīt nost» emocijas, gan ieraudzīt situāciju no malas.

Miegs – atpūtušies mēs daudz labāk spējam tikt galā arī ar emocionāli piesātinātām situācijām.

Fiziskās aktivitātēs – mazina kā fizisku, tā emocionālu spriedzi, sniedz labsajūtu, atslābumu.

Regulāras ēdienreizes – ja mūsu pamata vajadzības nav apmierinātas, ir daudz grūtāk vadīt savas emocijas.

Diafragmālā jeb dziļā elpošana – nomierinot ķermeni, mierīgāks paliek arī prāts!

IEPAZĪSTI SAVAS EMOCIJAS!

Izmēģini! Dažādās situācijās mēģini piefiksēt, kādas bija Tavas emocijas, kā reaģēja ķermenis un, ko Tu darīji. Ja iespējams, padalies ar kādu uzticamu cilvēku ar saviem novērojumiem.



Situācija – kas notika?	Emocijas	Ķermeņa reakcijas	Uzvedība - ko es darīju?
<i>Piemērs. Daudz pacientu, grūti visu paspēt laikā. Pacienti ir neapmierināti.</i>	<i>Bailes, nedrošības sajūta, neapmierinātība</i>	<i>Sirds sitās straujāk, spriedzes sajūta vēderā, īsti negribas ēst.</i>	<i>Nepaņēmu pauzi, mēģināju ar visu tikt galā viens pats.</i>

Informācijas resursi:

Cowen, A. S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), E7900-E7909.

Dubois, J., & Adolphs, R. (2015). Neuropsychology: how many emotions are there?. *Current Biology*, 25(15), R669-R672.

Lumena learning: <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/defining-emotion/>

Very Well Mind: <https://www.verywellmind.com/the-purpose-of-emotions-2795181>