

7 ОЗНАК ТОГО, ЩО ВИ СТРИМУЄТЕ СВОЇ ЕМОЦІЇ І «ТІКАЄТЕ» ВІД СЕБЕ



І. ВАШ ЧАС ПОГЛИНАЄ ТЕЛЕФОН І СОЦМЕРЕЖІ

Замість того, щоб побути наодинці зі своїми почуттями або поділитися ними, ви відволікаєтесь на постійне гортання стрічки соцмереж чи створюєте собі постійний фон із серіалів. З часом це стає способом «втечі» від емоцій та як результат – зі свого реального життя, адже воно постійно супроводжується емоціями як позитивними, так і негативними.



2. ВИ ЧАСТО ВІДЧУВАЄТЕ НЕПРИЄМНІ СИМПТОМИ В ТІЛІ

Тілесні відчуття є шляхом до розуміння вашого психологічного стану. Коли ви пригнічуєте свої емоції, вони все одно залишаються в тілі. Це може спровокувати такі негативні наслідки як проблеми зі сном, постійне напруження, пришвидшене серцебиття, постійні головні болі тощо.



3. ВИ ВІДЧУВАЄТЕ НЕВДОВОЛЕНІСТЬ У СТОСУНКАХ СІМЕЙНИХ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ

Через ігнорування емоцій ви можете не розуміти, що саме відчуваєте, внаслідок чого не можете поділитися цим з близькими людьми. Таким чином стримування емоцій призводить до непорозумінь, складнощів у стосунках та загальної невдоволеності життям, адже замість того, щоб висловити те, що ви відчуваєте і вирішити нагальні питання, ви їх ігноруєте і нагромаджуєте невирішені проблеми.



4. ВИ САМОРЕГУЛЮЄТЕСЯ МЕТОДАМИ, ЯКІ ВАМ ШКОДЯТЬ

Вживання алкоголю чи нікотину для уникнення надмірних емоцій, переїдання, щоб знизити стрес, виснажливі тренування чи трудовогоголізм, - наявність таких звичок шкідлива як для тіла, так і для психіки.



5. ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО ОТ-ОТ «ВИБУХНЕТЕ»

Пригнічування емоцій схоже не струшування пляшки газованої води, яка ось-ось проллється фонтаном. Якщо часто стримувати свої емоції, будь що може стати точкою кипіння і спровокує надмірну емоційну реакцію часто неадекватну ситуації. Таким чином замість здорової емоційної розрядки ви надмірно виплескуєте все назовні, бо терпіти вже немає змоги.



6. ВИ ВІДЧУВАЄТЕ САМОТНІСТЬ, НАВІТЬ ЯКЩО ФІЗИЧНО НЕ НА САМОТІ

Люди – соціальні істоти, і справжні зв'язки дають нам відчуття цілісності. Бути в контакті з іншими означає переживати та виражати свої емоції. Їх стримування або приховування призводить до того, що тобі стає важко включатися в стосунки та відчувати зв'язок.



7. ПОРЯД З ЕКСПРЕСИВНИМИ ЛЮДЬМИ ВИ ПОЧУВАЄТЕСЬ НЕЗРУЧНО

Деякі люди мають більшу емоційну чутливість та вразливість, ніж інші. Якщо ви стримуєте свої емоції, вам може бути важко бути поруч із тими, хто їх активно виражає.



Джерело: <https://www.instagram.com/p/Chuc9-HtLRz/?hl=uk>