

## EMOCJE – NASZ DRUGI MÓZG



### Czym są emocje?

Emocje są narzędziem, w które wyposażyla nas natura, umożliwiającym przetrwanie. Człowiek stający oko w oko z zagrożeniem nie ma czasu na myślenie. Musi działać natychmiast.

Emocje kierują nami wtedy, kiedy mamy stawić czoło zadaniom i wyzwaniom zbyt ważnym, aby zmierzenie się z nimi pozostawić samemu rozumowi.

Termin emocja wywodzi się od łacińskiego czasownika „*movere*”, co oznacza poruszyć i sugeruje skłonność do działania zawierającą się w każdej emocji.

### Rodzaje emocji

Emocje możemy określać jako dodatnie lub ujemne, inaczej mówiąc przyjemne lub przykre.

- Emocje pozytywne motywują nas do działania, wpływają na to, na czym koncentrujemy swoją uwagę, co zapamiętujemy, nadają wagę różnym sytuacjom.
- Emocje negatywne służą przetrwaniu. Gdybyśmy ich nie odczuwali nasz gatunek dawno by pewnie zagał. Człowiek nie ewoluowałby tak daleko. Dlatego emocje negatywne są ważniejsze.

### Jak powstają emocje?

***„Jaka myśl, takie uczucie i czyn.”***

**Demostenes (384-322p.n.e.)**

Emocje są ściśle związane z naszymi myślami, reakcjami fizjologicznymi i zachowaniem. Wszystkie te komponenty wzajemnie na siebie wpływają.

Na przykład:

W sytuacji wystąpienia publicznego możemy zauważyć:

Myśl: nie poradzę sobie

Emocja: lęk

Reakcje fizjologiczne: przyspieszone bicie serca

Zachowanie: ucieczka

Nasze emocje są zależne od naszych myśli. Bardzo często to myśl np. o tym, że coś nam zagraża i sobie nie poradzimy, poprzedza emocję. Emocji natomiast towarzyszą różnorodne reakcje fizjologiczne, które ukierunkowane są na działanie. Pomagają one naszemu organizmowi w wyborze najwłaściwszego zachowania, najczęściej walki (konfrontacji z sytuacją) lub ucieczki (wycofania się z trudnej sytuacji).

Przykładowe reakcje fizjologiczne:

- *Uniesienie brwi w chwili zaskoczenia pozwala na szersze pole widzenia. Dzięki temu dociera do nas więcej informacji, co pozwala szybciej zorientować się, co się dzieje i opracować lepszy plan działania.*
- *Szybsze bicie serca dodaje energii do walki lub ucieczki.*
- *Odruch wymiotny – po to by człowiek był lżejszy i mógł szybciej uciekać.*

Lęk – najpopularniejsza emocja

Najczęściej zadawane pytania dotyczące lęku:

1. Czy to normalne, że czujemy lęk?  
Lęk jest normalny, każdy go odczuwa i jest potrzebny.
2. Czy lęk robi nam jakąś krzywdę?  
Lęk nie może zranić (nie może zabić, nie można zemdleć, nie można zwariować).
3. Po co nam lęk?  
Lęk pełni funkcję adaptacyjną. Chroni nas przed różnymi zagrożeniami.

4. Czy lęk można obniżyć? Co obniża lęk?

Lęk nie jest w stanie długo utrzymać się na wysokim poziomie. Sam opada z czasem.

Co ciekawe tabletki obniżające lęk działają dopiero po 20 minutach.

Warto pamiętać, że trening czyni mistrza (częste przeżywanie sytuacji wywołujących lęk, nie unikanie ich, obniża lęk).

5. Co zwiększa lęk?

1. Unikanie sytuacji, której się boimy.

2. Niewłaściwe oddychanie. Kiedy się boimy szybciej oddychamy i pobieramy więcej tlenu. W ten sposób organizm ma więcej energii po to by zareagować, pobudzają się reakcje fizjologiczne i co za tym idzie lęk też wzrasta.