Co dělat, když je emocí moc?

Emoce

Pokud je to možné, zamyslete se nad tím, jestli svoje emoce chápete jako takové, které k situaci patří, nebo jestli je toho už moc. Na to jak prožívat truchlení není žádný přesný návod, takže pokud vám přijde, že to, co zrovna prožíváte, je adekvátní, můžete se rozhodnout nechat emocím volný průběh. Zpozorněte ve chvíli, kdy jsou pro vás emoční projevy už moc silné, když vás projevované emoce delší dobu vyčerpávají nebo když se staráte o děti (ty mohou být velmi silnými emocemi rodiče / pečujícího dospělého někdy ohroženy).

Odpočinek je v pořádku

Prožívání silných emocí (smutek, pláč, vztek, úzkost, stýskání…) může být vyčerpávající, může vás připravovat o sílu, energii i o čas, který by bylo potřeba trávit nějak jinak. Pokud tedy vnímáte, že už je těch emocí nějak moc, že byste si od nich potřebovali odpočinout, je naprosto OK se o to snažit nebo vyhledat odbornou pomoc.

Bránit emocím je v pořádku

Někde se můžete potkat s názorem, že emoce by se zásadně neměly nikterak zastavovat nebo jim nějak bránit. Pokud je to tak, že se vykřičíte a vypláčete a je vám líp (v přítomnosti malých dětí je situace mírně složitější), asi není s emocemi nutné dělat nic. Pokud jsou už ale na vás moc a jste z nich unavení, pak je úplně v pořádku se je pokusit mírnit. K tomu mohou sloužit právě uvedené techniky níže.

Technika 1 – násobení

Násobte velká čísla zpaměti. Snažte se zaměstnat pozornost a mozek například paměťovým výpočtem 1356 * 287 nebo nějakou podobnou složitější záležitostí.

Technika 2 – hrajte hry

Stáhněte si do mobilu hry, na které se musíte soustředit, které zároveň ale nejsou moc složité, že by vám vůbec nešly. Ve chvílích, kdy už je emocí moc, si chvíli hrajte. Může to být sudoku, cvičení na vytváření slov z písmen či cokoliv, co vám opět pomůže posunout pozornost od prožívání a smutnění / vztekání / … směrem k jiné aktivitě.

Technika 3 – popiš předmět

Vyberte si nějaký komplikovaný předmět v okolí, který vidíte, a zkuste jej popsat, jako byste to měli na dálku vysvětlovat mimozemšťanovi, kterého zajímá tvar, barva, funkce, materiál, velikost… Popisujte do největších možných detailů a jestli to pro vás bude možné, tak nahlas.

Co dělat, když je emocí moc?

Technika 4 – látka ze školy

Zkuste si představit, že přednášíte publiku nějakou látku ze školy (střední, základní). Nebo si zkuste vzpomenout třeba na neodlučitelné předpony v němčině, vzorce sloučenin z chemie nebo cokoliv, co tak nějak možná víte, ale ne zcela.

Emoce se mohou vrátit

Není zcela pravděpodobné, že by se pak emoce už nevrátily. Je proto dobré mít připravenou knihu, háčkování nebo prostě cokoliv, čemu lze ještě chvíli věnovat pozornost. Nejde vlastně o to, abychom emoce odstranili, ale abychom se učili je mít víc pod kontrolou, zastavovat je, když už jsou na nás moc.