



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

KAD EMOCIJE PREUZMU KOMANDU

(regulacija emocija)





Zašto nekad planemo, rasplačemo se ili kažemo nešto zbog čega se kasnije kajemo?

„Nisam ni shvatio šta sam rekao dok nije bilo kasno.“

Sigurno ti se nekad desilo da se posvađaš sa nekim zbog sitnice. Da lupiš vratima. Pošalješ poruku koju si kasnije pozeleo ili pozelela da obrišeš. Ili da zbog jedne loše ocene pomisliš kako ti je propao ceo dan.

Možda ti se desilo i nešto sasvim drugačije – da čutiš, praviš se da je sve u redu, a iznutra se nerviraš toliko da na kraju „eksplodiraš“ zbog potpuno nevažne stvari.

Ako jesi, nisi jedini. To se dešava svima.

Emocije nisu problem. One su normalan deo života i govore nam da nam je do nečega stalo. Problem nastaje kada emocije počnu da upravljaju nama, umesto da mi naučimo kako da upravljamo njima.

MIT ILI ČINJENICA?

MIT: Jake emocije su znak da si slab ili da ne umeš da se kontrolišeš.

ČINJENICA: Emocije imaju svi. Razlika nije u tome ko ih oseća, već kako ih prepoznaje i kako reaguje na njih.

Emocije nisu neprijatelji

Kada čuješ reč „emocije“, verovatno prvo pomisliš na sreću ili tugu. Ali naš „emocionalni repertoar“ mnogo je širi. Bes nam često govori da osećamo nepravdu. Strah nas upozorava da budemo oprezni. Tuga pokazuje da nam je nešto ili neko važan, dok nam stid može pomoći da shvatimo kada smo nekoga povredili.

Drugim rečima, emocije nisu greška u našem mozgu. One su njegov način da nam pošalje važnu poruku. Zato cilj nije da ih potisnemo ili „ugasimo“, već da naučimo da ih razumemo.

MOZAK U AKCIJI

Da li si primetio ili primetila da nekad reaguješ pre nego što uopšte stigneš da razmisliš?

To nije slučajno. Deo mozga koji obrađuje emocije reaguje mnogo brže od dela koji planira, procenjuje posledice i donosi odluke. Zato nekad prvo viknemo, zalupimo vratima ili pošaljemo poruku u afektu, a tek nekoliko minuta kasnije pomislimo: „Zašto sam ovo uradio?“

Dobra vest je da se ova veština uči. Što češće uspeš da napraviš kratku pauzu pre nego što reaguješ, to ćeš lakše upravljati svojim emocijama.



Zašto emocije nekad deluju toliko snažno?

Tokom srednje škole mnogo toga se menja. Ocene postaju važnije, prijateljstva se menjaju, pojavljuju se prve ozbiljnije veze, očekivanja rastu, a društvene mreže često stvaraju osećaj da svi drugi žive zanimljivije i uspešnije od nas.



Zbog svega toga nije čudno što ponekad imaš osećaj da te jedna emocija potpuno preplavi. To ne znači da si „preosetljiv“ ili da preteruješ. To znači da prolaziš kroz period u kome upoznaješ sebe i učiš kako da se nosiš sa onim što osećaš.

SCENA IZ ŽIVOTA

Na kontrolnom iz matematike dobiješ lošiju ocenu nego što si očekivao. Kada dođeš kući, roditelji te pitaju kako je bilo u školi. Umesto odgovora kažeš: „Ne sarajte više!“

Zastani i razmisli.

Da li si stvarno bio ljut na njih?

Ili je ta emocija počela mnogo ranije?

Šta zapravo znači regulisati emocije?

Kada psiholozi govore o regulaciji emocija, ne misle na to da treba da ih sakrijemo ili pravimo se da nam nije ništa. Naprotiv, regulisati emocije znači prepoznati šta osećamo, razumeti zbog čega se tako osećamo i tek onda odlučiti kako ćemo reagovati.

Možeš biti ljut, a da nikoga ne uvrediš. Možeš biti tužan, a da ne glumiš da je sve u redu. Možeš osećati strah, a ipak uraditi ono što je važno. Upravo u tome se ogleda emocionalna zrelost.

IDEJA ZA ŽIVOT

Sledeći put kada osetiš da ćeš „eksplozirati“, probaj pravilo **STANI – UDAHNI – IMENUJ**.

Prvo zastani na desetak sekundi. Zatim nekoliko puta duboko udahni. Na kraju pokušaj da imenuješ ono što osećaš.

*Da li si ljut? *Razočaran? *Posramljen? *Uplašen?

Možda zvuči jednostavno, ali istraživanja pokazuju da već samo imenovanje emocije može da pomogne da se intenzitet osećanja smanji i da lakše razmisliš šta ćeš uraditi dalje.

Kada emocije ostanu zarobljene

Ljudi različito reaguju kada ih nešto pogodi. Neko odmah pokaže šta oseća, neko ćuti satima, a neko kaže: „Ma nije mi ništa“, iako ga iznutra sve boli.

Možda ti se čini da je lakše da emocije „gurneš pod tepih“, ali one ne nestaju samo zato što ih ignorišemo. Naprotiv, često se vrate u nekom drugom obliku – kroz nervozu, glavobolju, probleme sa spavanjem, pad koncentracije ili iznenadne izlive besa zbog sitnica.

Zato nije cilj da emocije potiskujemo, već da pronademo način da ih izrazimo. Nekome pomaže razgovor sa prijateljem, nekome muzika ili sport, neko piše dnevnik, a neko ode u šetnju da „proluftira glavu“. Važno je da pronadeš ono što odgovara baš tebi.



SCENA IZ ŽIVOTA

Marko je ceo dan bio ćutljiv. Na treningu nije bio svoj, a kada ga je drug pitao šta se dešava, samo je slegnuo ramenima i rekao: „**Ma ništa.**“

Kasnije tog dana mlađi brat mu je slučajno oborio telefon. Marko je burno reagovao i počeo da viče.

Šta misliš – da li je razlog za bes bio telefon ili nešto što se skupljalo mnogo duže?

DA LI SI ZNAO/ZNALA?

Psiholozi kažu da emocije traju mnogo kraće nego što mislimo. Ono što ih često produžava nisu same emocije, već način na koji razmišljamo o njima ili pokušavamo da ih potisnemo.

Ne moraš da rešavaš sve odmah

Kada nas preplave emocije, često želimo da ih što pre „ugasimo“. Zato donosimo odluke na brzinu, šaljemo poruke zbog kojih se kasnije kajemo ili kažemo stvari koje zapravo ne mislimo.

Međutim, nije svaki problem hitan. Ponekad je najbolja odluka upravo da sačekaš.

Jedan dubok udah neće rešiti problem. Ali može da spreči da napraviš novi.

Zato mnogi psiholozi savetuju da, kada osetiš da te emocije preplavljaju, prvo napraviš kratku pauzu. Neka je dovoljno nekoliko minuta da se misli smire i da situaciju sagledaš drugačije.

ALAT ZA DANAS

Pravilo STOP

Kada osetiš da ćeš burno reagovati, probaj sledeće:

S – Stani. Nemoj odmah da odgovoriš.

T – Tri puta duboko udahni.

O – Oseti. Zapitaj se: *Šta zapravo osećam?*

P – Postupi. Tek tada odluči šta želiš da uradiš.

Ovih tridesetak sekundi često napravi razliku između reakcije zbog koje ćeš se kajati i odgovora kojim ćeš biti zadovoljan.



Traženje pomoći nije znak slabosti

Ponekad emocije postanu toliko jake da imamo osećaj da više ne možemo sami da ih nosimo. I to je u redu.

Kao što ideš kod lekara kada te dugo boli zub ili povrediš nogu, tako je sasvim normalno da potražiš podršku kada te dugo boli nešto što se ne vidi. Razgovor sa roditeljem, nastavnikom, školskim psihologom,



pedagogom ili drugom odraslom osobom kojoj veruješ nije znak da si slab. Naprotiv, to pokazuje da ozbiljno shvataš sebe i svoje zdravlje.

CRVENA ZASTAVICA

Obrati pažnju ako primetiš da:

- te emocije preplavljaju skoro svakog dana,
- više nedelja ne možeš da se obrađuješ stvarima koje si ranije voleo ili volela,
- zbog tuge, besa ili straha izbegavaš školu, prijatelje ili aktivnosti koje su ti ranije prijale,
- imaš osećaj da više ne možeš normalno da funkcionišeš.

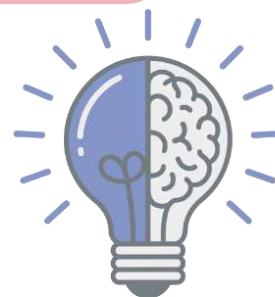
Ako se prepoznaješ u ovome, razgovaraj sa nekim kome veruješ. Ne moraš kroz to da prolaziš sam ili sama.

IZAZOV ZA OVU NEDELJU

Tokom narednih sedam dana pokušaj da jednom dnevno zastaneš i završiš ove tri rečenice:

- **Danas sam najviše osećao/la...**
- **Mislim da je razlog bio...**
- **Sledeći put mogao/la bih da...**

Ne postoji tačan ili pogrešan odgovor. Cilj nije da „popraviš“ emocije, već da ih bolje upознаš.



ZAPAMTI

Emocije nisu tvoji neprijatelji.

One nisu tu da ti zagorčaju život, već da ti nešto poruče. Što ih bolje razumeš, lakše ćeš razumeti i sebe.

Prava snaga nije u tome da nikada ne plačeš, da se nikada ne naljutiš ili da uvek izgledaš „hladno“. Prava snaga je da prepoznaš šta osećaš, da o tome možeš da govoriš i da ne dozvoliš da emocije odlučuju umesto tebe.

Šta su naučnici otkrili?

Mali psihološki eksperiment

Zašto je važno da imenuješ emociju?

Zamisli da ti pokažu fotografiju osobe koja izgleda uplašeno ili ljuto.

Jedna grupa ljudi treba samo da gleda fotografiju.

Druga grupa dobije zadatak da kaže: „**Mislim da ova osoba izgleda zabrinuto.**“

Šta misliš, koja grupa će imati manju emocionalnu reakciju?

Naučnici sa Univerziteta UCLA otkrili su da ljudi koji **imenuju emociju** ("Osećam bes", "Osećam strah", "Osećam razočaranje") imaju manju aktivnost dela mozga koji pokreće burne emocionalne reakcije, a veću aktivnost dela mozga koji nam pomaže da razmišljamo i donosimo odluke.



Drugim rečima:

☞ Kada kažeš "**Besan sam**", mozak se lakše smiri nego kada samo osećaš bes, a ne znaš kako da ga opišeš. Zato psiholozi često kažu: **Ako možeš da imenuješ emociju, lakše ćeš njome upravljati.**

🧠 MENTALNI KVIZ

1. Šta znači regulisati emocije?

- A) Sakriti svaku neprijatnu emociju.
- B) Nikada se ne naljutiti.
- C) Prepoznati šta osećaš i izabrati kako ćeš reagovati.

2. Tačno ili netačno?

Ako si tužan, ljut ili uplašen, to znači da sa tobom nešto nije u redu.

- Tačno
- Netačno

3. Šta može da pomogne kada osetiš da ćeš burno reagovati?

- ☐ Zastati na trenutak.
- ☐ Nekoliko puta duboko udahnuti.
- ☐ Pokušati da imenuješ emociju.
- ☐ Sve navedeno.



👜 A ŠTA BI TI URADIO/LA?

Drugarica ti šalje poruku koja te baš naljuti. Prva reakcija ti je da joj odmah odgovoriš nešto zbog čega će se sigurno naljutiti.

Šta bi uradio/la?

- ☐ Poslao/la bih poruku odmah.
- ☐ Sačekao/la bih da se smirim, pa tek onda odgovorio/la.
- ☐ Ne bih joj više nikada odgovorio/la.

🧐 KAKO SE STVARNO OSEĆAŠ?

Ponekad kažemo samo "**dobro**", "**loše**" ili "**nije mi ništa**".

Ali emocije imaju mnogo više nijansi.

Pogledaj listu i zapitaj se:

Koje tri emocije danas najbolje opisuju kako se osećaš?



Kada ti je prijatno

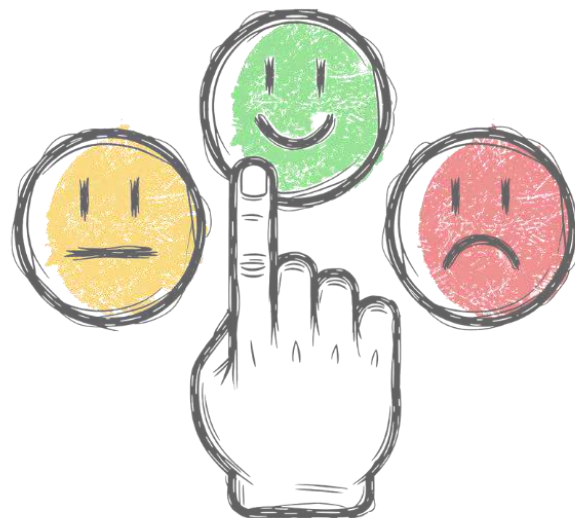
-  srećno
-  mirno
-  zadovoljno
-  uzbuđeno
-  voljeno
-  samouvereno
-  zahvalno
-  opušteno
-  ponosno
-  inspirisano
-  motivisano
-  prihvaćeno

Kada ti nije lako

-  tužno
-  zabrinuto
-  pod stresom
-  frustrirano
-  ljuto
-  besno
-  razočarano
-  postiđeno
-  neprijatno
-  povređeno
-  zbunjeno
-  uplašeno
-  preplavljeno
-  iscrpljeno
-  usamljeno
-  odbaćeno
-  iznervirano
-  nesigurno

Ponekad osećamo i ovo...

-  radoznalo
-  zbunjeno
-  ravnodušno
-  bezvoljno
-  umorno
-  iscrpljeno
-  melanholično
-  neodlučno
-  pod pritiskom



Šta se krije iza besa?

Psiholozi često kažu da je **bes "vrh ledenog brega"**. Ispod njega se često kriju druge emocije. Šta misliš koje?

- strah
- razočaranje
- stid
- povređenost
- usamljenost

Odgovor je: Sve navedeno. Zato sledeći put kada pomisliš da si samo ljut, zapitaj se: **"Šta se krije ispod mog besa?"**

DA LI SI ZNAO/ZNALA?

Što preciznije umeš da kažeš **šta osećaš**, veća je šansa da ćeš uspeti da uradiš nešto što će ti pomoći.

Velika je razlika između toga da kažeš:

"Loše sam." I "Razočaran sam jer nisam uspeo ono za šta sam se dugo spremao."

ili

"Zabrinuta sam zbog kontrolnog i plašim se da ću razočarati roditelje."

Kada imenuješ emociju, lakše možeš da razumeš šta ti je potrebno.

MINI IZAZOV

Dovrši ove tri rečenice:

Danas se osećam _____

Mislim da je razlog _____

Najviše bi mi prijalo _____