

V REDU SEM

V družbi vlada mentaliteta, da iskreno izražanje čustev ni v redu. Tako vlada prepričanje, da se določene zadeve ne spodobijo. Da jih je najbolje zatreti in potlačiti, ampak jih je res? A se sploh zavedamo, kakšne posledice puščajo potlačena čustva? Koliko nosimo na svojih ramenih, skritega pred ostalim svetom, samo zato, ker nas je strah, da bi nas drugi obsojali? Vendar koliko časa lahko to nadaljujemo preden pokleknemo?

Je to res rešitev?

Čustva, ki jih pokažemo navzven, so pogosto zatrta, tako da se zdimo bolj mirni, vendar zatiranje ne pomeni, da smo čustva uspešno pregnali, temveč smo jih samo skrili pred seboj, ne vedoč, da energija teh čustev ostaja in bo slej ali prej našla način, da se izrazi. Ko bodo le ta naslednjič prišla na plano, bodo intenzivnejša, čeprav mogoče sam dogodek ne bo tako obsežen.

Naši možgani so pomemben del našega telesa, saj skrbijo za vse pglavitne funkcije našega telesa. Z zatiranjem čustev onemogočamo pravilnega in učinkovitega delovanja možganov, saj jim ne dovolimo videti prave slike. Na ta način namreč sporočamo možganom lažne informacije o situacijah in naših občutkih, ki jih te situacije sprožajo.

Zatiranje čustev lahko vodi v duševne bolezni

Ena od pomembnih lastnosti duševno zdrave osebe je ustrezno obvladovanje čustev. Slabo zavedanje čustev ima za posledico mnoge zdravstvene težave, posledično tudi vedenjske težave. Zatiranje čustev vodi v slabo razumevanje sebe in tudi drugih, kar pogojuje težave v medsebojnem sporazumevanju in odnosih.

Zatiranje čustev lahko povzroči velik stres, proti kateremu se znamo bolj ali manj uspešno boriti. Le ta, v obliki distresa, povzroča napetost v našem živčnem sistemu, kar nas lahko spravi v paniko in stres prevzame naše telo. Napetost se tako skladišči v našem telesu, za bolečino, ki jo ob tem občutimo pa po večini ne povežemo s stresom, temveč z fizičnimi boleznimi. Neuspešno spopadanje s stresom lahko vodi v propad duševnega zdravja, zato je opozarjanje na različne morebitne težave še toliko bolj pomembno.

Kako se uspešno boriti s čustvi

Ni potrebno, da imamo za izražanje samo dve opciji, ki vodita v skrajnosti, temveč nam lahko uspe, da se s primernimi načini naučimo blažiti in pravilno odpravljati neugodna čustva. Opustimo lahko ta čustva, če se ga ustrezno zavemo, ga obudimo v sebi in naredimo zaključek dogodka, ki je v nas sprožil določena čustva, saj le tako lahko pustimo to za seboj in gremo dalje.

Za proces blažentu čustev in izražanja le teh, si lahko pomagamo sami, že s tem, da jih na različne načine damo iz sebe, pa naj bo to zapis na straneh starega zvezka ali pa pretvorba misli v digitalni zapis, pomaga pa tudi že sam pogovor z nekom, ki mu zaupate. Včasih pa se lahko nabere veliko več tegob in si je za ta proces smiselno poiskati pomoč. Vseh korakov morda ne zmoremo sami, potrebno se je zavedati, da jih ne moremo narediti čez noč.

Vsak ima svoj način spopadanja, potrebno je najti vam najbolj ustrezen način. Za začetek začnite s sabo in bodite iskreni do sebe. Ne zatirajte čustev samo zato, ker vas skrbijo odzivi. Izražajte čustva, ker vas skrbi zase.

Avtor: Tina Smonkar