TWOJE EMOCJE mają znaczenie

tu znajdziesz pomoc

10 października - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Każde uczucie, nawet trudne, ma swój cel i sens. Informuje nas o tym, co dla nas ważne, pomaga rozumieć siebie, radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Emocje, nawet te trudne, są naturalne i potrzebne.

MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

Zadanie finansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

Radość

To uczucie, gdy coś sprawia Ci przyjemność - śmiech z przyjaciółmi, sukces w szkole, czy po prostu dobry dzień. Kiedy jesteśmy radośni, czujemy się lekko, uśmiechamy się, możemy śpiewać, tańczyć albo cieszyć się z drobnych rzeczy.

Smutek

To emocja, którą czujemy, gdy coś nas zrani, coś stracimy albo gdy dzieje się coś, co nas martwi. Kiedy jesteśmy smutni, możemy mieć ochotę płakać, być sami albo nic nam się nie chce.

Złość

To emocja, którą czujemy, gdy coś nam się bardzo nie podoba, gdy ktoś nas skrzywdzi, oszuka albo zrobi coś niesprawiedliwego. Może sprawić, że chcemy krzyczeć albo płakać. Złość nie jest zła, ważne jest jednak, żeby umieć sobie z nią poradzić i nie ranić innych, gdy jesteśmy źli.

Lęk

To uczucie, które pojawia się, gdy się czegoś boimy albo martwimy, że coś złego może się wydarzyć. Możemy wtedy czuć napięcie w ciele, mieć szybkie bicie serca, a czasem nawet nie chcieć czegoś robić, bo się obawiamy. Pomaga nam uważać na niebezpieczeństwo, ale czasami pojawia się też wtedy, gdy nie ma się czego bać.

Wstyd

To uczucie, które pojawia się, gdy zrobimy coś, co uważamy za złe, niewłaściwe albo kiedy boimy się, co inni o nas pomyślą. Możemy wtedy chcieć się schować, czerwienić się albo czuć się bardzo niekomfortowo. Wstyd pomaga nam zrozumieć, co jest dobre, a co nie, i jak nasze zachowanie wpływa na innych.

Zaskoczenie

To uczucie, które pojawia się, gdy dzieje się coś niespodziewanego – czego się nie spodziewaliśmy. Może być miłe, jak wtedy gdy dostajemy prezent, albo nieprzyjemne, gdy coś pójdzie nie tak, jak myśleliśmy. Kiedy jesteśmy zaskoczeni, możemy przez chwilę nic nie mówić, zrobić wielkie oczy albo poczuć szybkie bicie serca.