

Bok,

Dobrodošli u naš novi podcast serijal u kojem ćemo govoriti o raznim psihološkim temama. O našoj organizaciji Udruga Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir možete saznati na našoj web stranici www.cwwpp.org. Ukoliko imate ideju za teme o kojima bismo mogli govoriti ili komentar, slobodno nas kontaktirajte putem kontakt stranice na našoj web stranici.

Danas ćemo govoriti o važnosti ublažavanja psihološkog pritiska i izražavanju naših emocija. Psihološki pritisak je poput vulkana, on raste i buja sve dok ne eksplodira. Psihološki pritisak također možemo usporediti sa ranom ili nekakvom izraslinom na vašoj ruci, ako dođe bakterija ono će postupno rasti dok ne prsne. Međutim, bakterije mogu prodrijeti u naš organizam i uništiti ga. Isto je tako i sa psihološki pritiskom, i postoji velika opasnost ukoliko ne izrazite svoje emocije. Možete eksplodirati i postupiti nasilno prema ljudima koje volite ili ljudima oko vas, ili možete implodirati te postati vrlo depresivni, tjeskobni pa čak i psihotični. Stoga je vrlo važno izraziti emocije i pronaći način ventiliranja koji vama odgovara.

Svaka osoba je drugačija i ima svoj nekakav način ventiliranja, a mi ćemo spomenuti nekoliko njih. Neki ljudi pronalaze način ventiliranja u glazbi, jelu, imaju nekakav hobi, bave se sportom jer je dobar način oslobađanja energije, vole šetati, meditirati i slično.

Problem nastaje kada ljudi odluče bježati od emocija i problema kroz alkohol, drogu i nasilje koji svakako nisu ni dobar ni zdrav način ventiliranja.

Jedna stvar koju vam predlažemo jest da pokušate izraziti emocije kroz pisanje. Sve što vas muči, tišti i stvara vam osjećaj nelagode, bespomoćnosti, stavite na papir. Ako želite možete pisati i na kompjuteru. Naravno, to nitko drugi ne mora vidjeti niti pročitati ako vi to ne želite. Pisanje će vam pomoći smanjiti osjećaj pritiska kada krenete izražavati što i kako se nešto dogodilo, te kako se zbog toga osjećate. Također će vam omogućiti da posložite svoje misli i osjećaje te da bolje sagledate stvari jer ćete ih imati napisane crno na bijelo.

Još jedan od načina izražavanje svojih emocija je kroz umjetnost. Možete crtati, bojati, izrađivati skulpture, stvarati vlastitu glazbu, plesati i slično. Možete čak i snimati sami sebe, napraviti vlastiti video ili audio snimku.

Razgovor sa osobom od povjerenja je također vrlo dobar način oslobađanja psihološkog pritiska. Razgovarajte o tomu što vam se dogodilo i kako se zbog toga osjećate, dopustite i da se vaš sugovornik otvori i vama. Razgovor zaista dobro funkcionira.

Spomenuli smo oslobađanje energije kroz primjer sporta. Ukoliko ste imali nekakvo traumatično iskustvo vjerojatno imate puno energije, ljuti ste, tjeskobni ili prepuni negativnih emocija. Važno je na siguran način se oslobođiti tih emocija, bilo kroz sport ili jednostavno da odete na nekakvo usamljeno mjesto i vičete iz sveg glasa. Kada imate puno negativne energije, pokušajte ju usmjeriti na pozitivan način poput volontiranja ili jednostavno pomaganja svojoj obitelji ili susjedima. Rad zaista može biti vrlo koristan, međutim on ne treba služiti kako bi se izbjegli problemi i vlastite emocije.

Pronađite si vrijeme za sebe svaki dan kako bi ventilirali svoje osjećaje na bilo koji od navedenih načina koji vam odgovara. Uzmite si svaki dan od 15 do 30 minuta samo za sebe, naravno možete i više.

Ukoliko vam je potrebna dodatna pomoć slobodno nam se obratite putem naše web stranice.

Nadamo se da ste u ovom podcastu pronašli nešto korisno za sebe.

Želimo Vam ugodan tjedan.