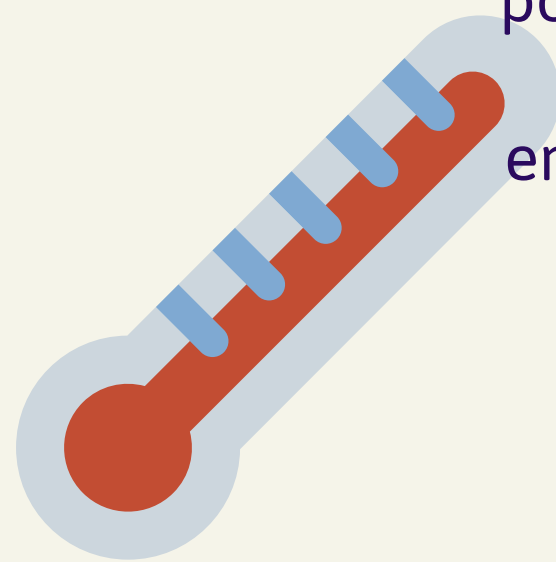


A EMOÇÃO FAZ PARTE DE UM SISTEMA ADAPTATIVO INATO QUE SE DESENVOLVEU PARA NOS AJUDAR A SOBREVIVER E PROSPERAR.

Alerta-nos para situações importantes para o nosso bem-estar, informam-nos sobre o que é bom ou mau para nós, mediante a verificação da satisfação ou não satisfação das nossas necessidades – portanto, preparam-nos e orientam-nos para irmos de encontro às nossas necessidades.



A metáfora do termómetro pode ser muito útil para avaliar a intensidade das nossas emoções, tomando consciência da sua presença.



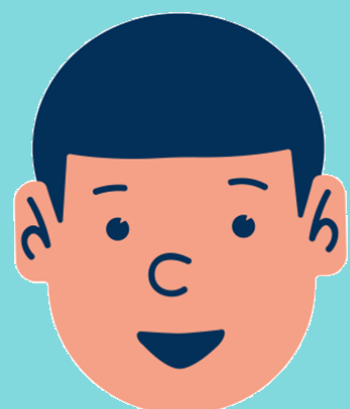
Da mesma forma que a nossa temperatura corporal, medida por um termómetro, nos diz algo sobre o nosso estado de saúde física, o reconhecimento da duração, intensidade e a interferência das nossas emoções no dia-a-dia são um indicador da nossa saúde mental.

Este reconhecimento é fundamental para que possamos desenvolver estratégias de gestão/autorregulação emocional.

7 EMOÇÕES BÁSICAS

ALEGRIA
TRISTEZA
RAIVA
VERGONHA

NOJO
MEDO
SURPRESA



MEDO



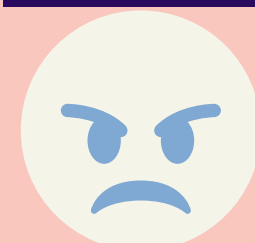
Alerta-nos para eventuais perigos

Informa-nos de uma perda

TRISTEZ



ZANGA



Informa-nos que fomos ofendidos ou magoados

Motiva-nos a repetir a experiência

ALEGRIA



AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL É A CAPACIDADE PARA GERIR E RESPONDER EFICAZMENTE A UMA EXPERIÊNCIA EMOCIONAL.

A maioria de nós utiliza uma variedade de estratégias de regulação das emoções e é capaz de as aplicar a diferentes situações, a fim de se adaptar às exigências do ambiente. A utilização de estratégias eficazes para lidar com o stress pode ajudar a atenuar a intensidade das emoções.



ESTRATÉGIAS EFICAZES



- Conversar com alguém
- Fazer exercício físico
- Escrever (por ex. diário)
- Meditar
- Fazer terapia
- Ter uma boa rotina de sono
- Prestar atenção aos pensamentos negativos
- Focar no positivo
- Saber quando fazer uma "pausa"

- Abusar de álcool ou de outras substâncias
- Magoar-se a si mesmo
- Evitar situações/emoções difíceis
- Ser agressivo com outros

ESTRATÉGIAS INEFICAZES



CICLO EMOCIONAL VICIOSO



O que faz com que as emoções pareçam tão esmagadoras não é experiência de uma emoção em si, mas sim a interpretação dessa emoção que tende a provocar sentimentos desagradáveis e uma sensação de falta de controlo sobre os mesmos. A isto chama-se "ciclo emocional vicioso" – no qual as nossas emoções, pensamentos e os nossos comportamentos estão interligados e se influenciam mutuamente.

Consideremos este exemplo: Numa reunião, o seu chefe faz uma crítica ao seu trabalho. Imediatamente, é invadido por sentimentos como vergonha, raiva e injustiça. Rapidamente, estes sentimentos transformam-se em pensamentos (ex. "faço tudo errado"; "não sou bom o suficiente"; "vou ser despedido"). Estes pensamentos conduzem a sentimentos intensos (ex. ansiedade, frustração, insegurança) que se manifestam fisicamente (ex. cansaço, perda de apetite, suores). Por isso, vamos desejar não estar a sentir estes sentimentos negativos e intensos. Este desejo transforma-se em ação e faz-nos adotar comportamentos em conformidade (como o isolamento; "remoer" sobre o assunto; evitar o contacto com colegas de trabalho).

ESTE CICLO PODE TORNAR-SE VICIOSO E/OU UM PADRÃO TÍPICO AO LONGO DO TEMPO. PARA QUE ISSO NÃO ACONTEÇA, É IMPORTANTE MUDAR/QUEBRAR ESTE CICLO, ADOTANDO ESTRATÉGIAS EFICAZES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL.