**Kaip apibrėžiama emocinė sveikata?**

Emocinė sveikata gali būti apibrėžta kaip gebėjimas suvokti, suprasti ir tinkamai reaguoti į savo emocijas. Gera emocinė sveikata yra sugebėjimas racionaliai ir efektyviai valdyti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas, kurios nuolat lydi mūsų kasdieninį gyvenimą.

Emocinė sveikata yra susijusi su emociniu intelektu. Emocinis intelektas yra gebėjimas suprasti savo ir kitų emocijas, atpažinti jų priežastis ir poveikį, bei tinkamai reaguoti į jas. Emocinis reguliavimas yra gebėjimas kontroliuoti savo emocijas taip, kad jos netrukdytų mums.



**Kas daro įtaką emocinei sveikatai?**

Emocinė sveikata yra paveikiama daugelio veiksnių, kuriuos galima suskirstyti į vidinius ir išorinius.

Vidiniai veiksniai yra susiję su žmogaus asmenybe, charakteriu, nuotaika, požiūriu, vertybėmis, tikėjimu, motyvacija, tikslais ir lūkesčiais. Išoriniai veiksniai yra susiję su aplinka, kultūra, socialiniais ryšiais, gyvenimo įvykiais, stresu, konfliktais, traumomis.

Emocinę sveikatą gali nulemti:

**Genetika**. Emocinė sveikata gali būti paveldima iš tėvų arba būti susijusi su biologiniais procesais, pavyzdžiui, hormonais, neurotransmiteriais arba imunine sistema.

**Aplinka**. Ji taip pat gali būti paveikiama gyvenimo sąlygų, pavyzdžiui, namų, darbo, mokyklos arba bendruomenės. Tai apima ir socialinę aplinką, pavyzdžiui, šeimą, draugus, kolegas.

**Patirtis**. Ji gali būti formuojama gyvenimo įvykių, pavyzdžiui, traumų, streso, konfliktų, praradimų, sėkmės, meilės arba džiaugsmo. Tai taip pat apima išsilavinimą, kūrybiškumą, hobius arba pomėgius.

**Pasirinkimai**. Mūsų emocinė sveikata gali būti susijusi su asmeniniais sprendimais, pavyzdžiui, gyvenimo būdu, sveikatos priežiūra, mityba, fizine veikla, poilsiu, higiena, rūkymu, alkoholio arba narkotikų vartojimu.

**Kokiais būdas emocinė sveikata gali būti pagerinama?**

Emocinė sveikata yra mūsų gyvenimo kokybės ir laimės dalis, todėl verta ją puoselėti ir stiprinti. Yra daug būdų kaip galima ją pagerinti. Štai keletas bendrų patarimų:

**Būkite sąmoningi.** Stenkitės atpažinti ką jaučiate ir kodėl. Priimkite savo emocijas kaip natūralią ir svarbią gyvenimo dalį. Neslėpkite, neneikite ar neslopinkite savo emocijų, bet ir nepasiduokite joms visiškai. Raskite pusiausvyrą.

**Išreikškite savo emocijas sveiku ir konstruktyviu būdu.** Kalbėkite apie jas su žmonėmis, kuriais pasitikite ir kurie jus supranta. Rašykite dienoraštį, pieškite, dainuokite, šokite ar raskite kitą kūrybinį būdą joms išlieti. Naudokite savo emocijas savo asmeniniam augimui ir tobulėjimui.

**Mokykitės emocijų valdymo.** Kai jaučiate neigiamas emocijas, tokias kaip pyktį, baimę, liūdesį ar nerimą, nesielkite impulsyviai ar agresyviai. Pabandykite nurimti, atsitraukti blogų minčių, atsikvėpti ir susikoncentruoti. Ieškokite sprendimų, kaip išspręsti savo problemas, o ne jas ignoruoti ar vengti.

**Rūpinkitės savo fizine sveikata.** Mūsų kūnas ir protas yra glaudžiai susiję ir mūsų fizinė sveikata daro įtaką mūsų emocinei sveikatai. Todėl svarbu maitintis sveikai, gerti pakankamai vandens, miegoti pakankamai, sportuoti ir vengti kenksmingų medžiagų, tokių kaip alkoholio, nikotino ar narkotikų.

**Puoselėkite savo socialinius ryšius.** Emocinė sveikata yra labai priklausoma nuo santykių su kitais žmonėmis. Žmonės yra socialinės būtybės ir joms reikia bendrauti. Taip pat svarbu būti atviriems ir draugiškiems kitų žmonių atžvilgiu.

**Pasekmės nekreipiant dėmesio į savo emocinę sveikatą**

Emocinė sveikata yra svarbi gyvenimo kokybės ir laimės dalis, todėl verta ją puoselėti. Tačiau dažnai žmonės ne visada yra pakankamai jai dėmesingi. Tai gali turėti neigiamų pasekmių psichologinei ir fizinei būklei. Kai žmogus ignoruoja ar nepripažįsta savo emocijų, jis rizikuoja susidurti su šiomis problemomis:

**Emocinis nuovargis.** Tai yra būsena, kai žmogus jaučia, kad emocijos yra per daug intensyvios, dažnos ar sunkiai valdomos ir jis neteko gebėjimo jų išgyventi ar išreikšti. Emocinis nuovargis gali sukelti depresiją, nerimą, apatiją ir kitus psichologinius sutrikimus.

**Emocinis disbalansas**. Tai yra būsena, kai asmuo neturi pusiausvyros tarp teigiamų ir neigiamų emocijų. Tokiu atveju, jis linkęs patirti daugiau neigiamų emocijų, tokių kaip pyktį, baimę, liūdesį ar nerimą, nei teigiamų emocijų, tokių kaip džiaugsmą, meilę, pasitenkinimą ar ramybę. Emocinis disbalansas gali sukelti stresą, konfliktus, agresiją, nepasitikėjimą, neigiamą savęs vertinimą ir kita.

**Emocinis persipildymas.** Tai yra būsena, kai žmogus nesugeba išreikšti savo emocijų sveiku ir konstruktyviu būdu ir kaupia jas viduje tol, kol jos tampa per daug slegiančios ar tiesiog sprogstančios. Tai gali sukelti somatinius simptomus, tokius kaip galvos skausmas, pilvo skausmas, raumenų įtampa, smarkus širdies plakimas, prakaitavimas ir kita.