PSYCHOEDUKACJA

W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

Emocje

Umiejętność nazywania i monitorowania emocji jest ważna, pomaga nam adekwatnie reagować i odpowiadać na nasze potrzeby.

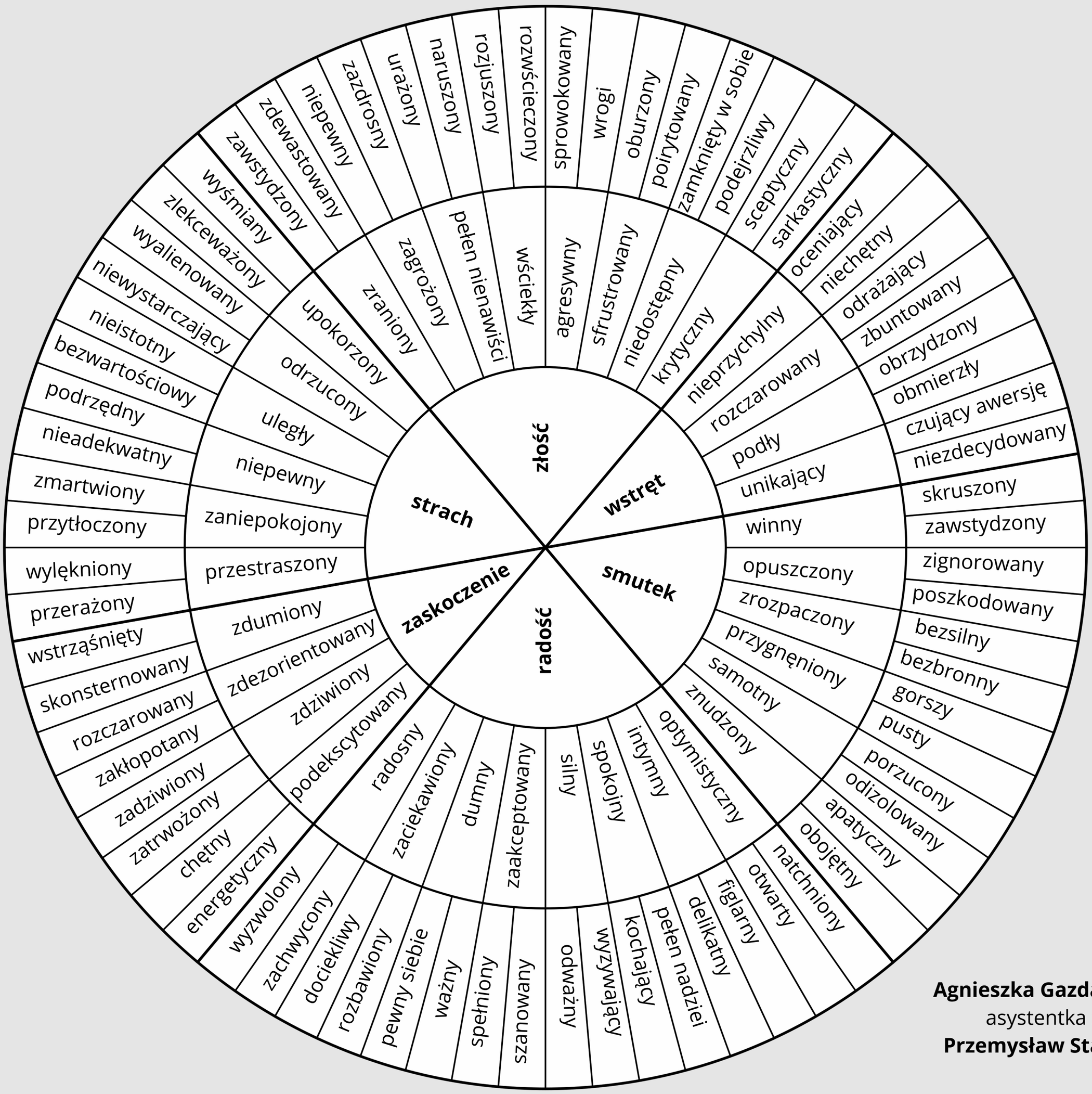
Przygotowaliśmy dla Was koło emocji, w jego środku znajdują się **emocje podstawowe** (uniwersalne dla wszystkich ludzi), w zewnętrznych kręgach znajdują się inne, bardziej złożone emocje z nimi związane.

Emocje pełnią **3 funkcje**:

- **motywują i mobilizują** nas do działania,
- **wysyłają komunikat innym** i wpływają na nich,
- są **komunikatem dla nas samych.**

Dlatego warto zadać sobie pytanie:

Jakie emocje w danej chwili odczuwam?



Agnieszka Gazda-Grzesiak
asystentka zdrowienia
Przemysław Stankiewicz
psycholog