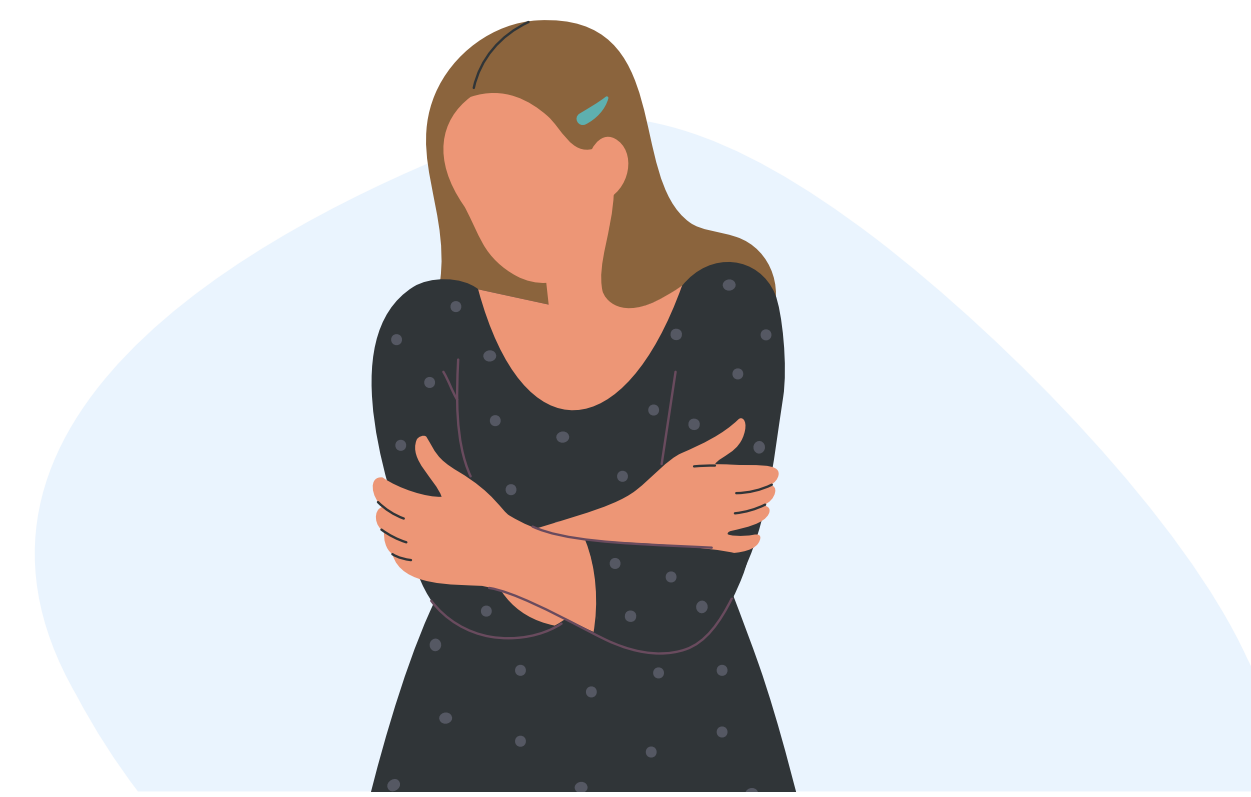


Технічна відомість

СУМ

"Те, що відбулося, відбувається або відбуватиметься,
погано для мене або для того, кого я люблю. »



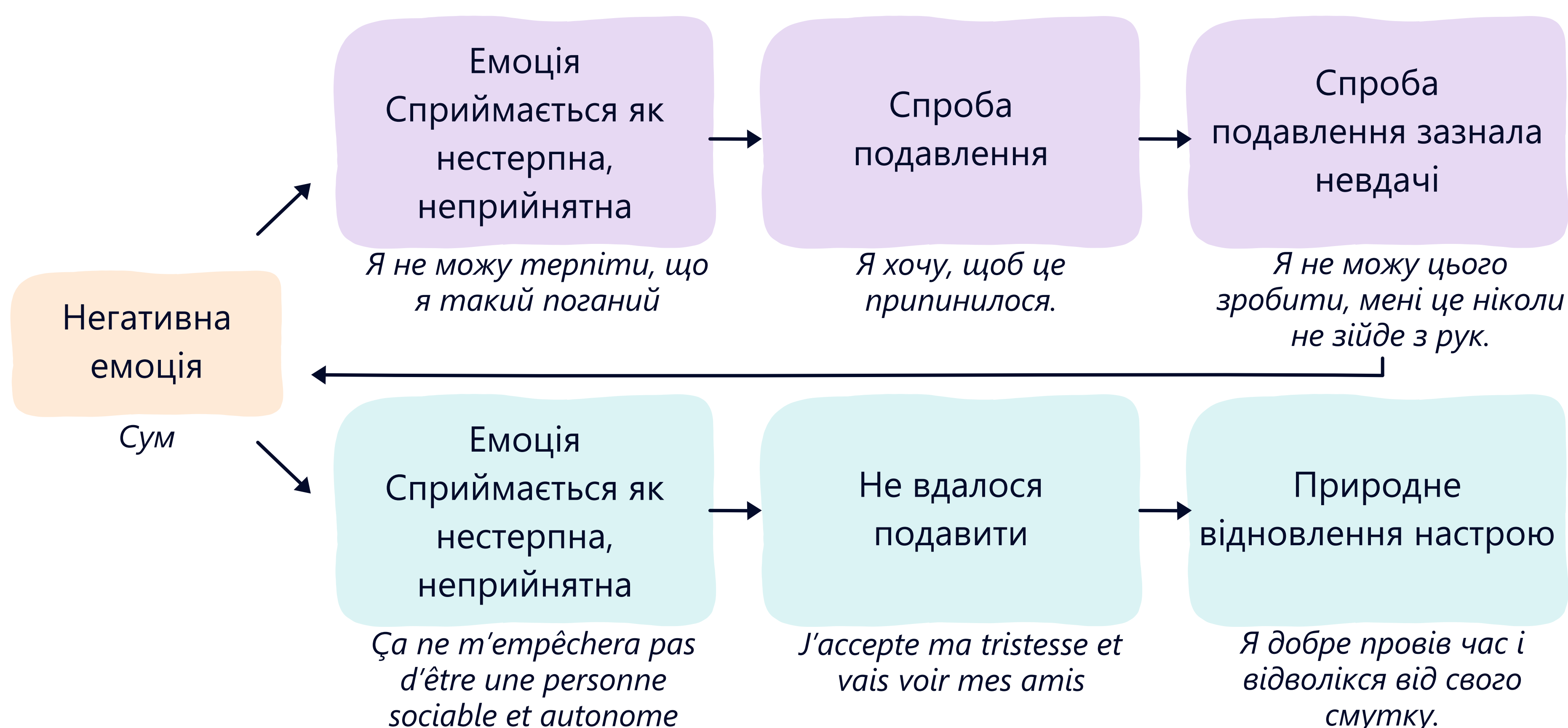
Сум - це проста емоція, яка виявляє, що ми живемо втратою, розлукою, нестачою чогось, що ми не досягаємо своїх цілей. Сум призводить до роботи горювання. Це дозволяє нам усвідомити, що нам чогось бракує, прийняти цю нестачу, можливо, налаштувати поведінку, щоб змінити цю ситуацію або зробити її більш терпимою. Сум слугує нам для пошуку підтримки.

Слова для опису суму: смуток, нудьга, туга, журба, відчай, нещастя, пригніченість...

Фізичні почуття, які супроводжують смуток:

- Відчуття втоми, без енергії
- Відчуття порожнечі
- Відчуття плачу
- Відчуття фізичного болю
- Небажання посміхатися
- Згорблена постава
- Небажання говорити...

Це стан, коли нічого не приносить задоволення та ви дистанціюєтеся від навколишнього світу. Сум може зайти так далеко, щоб людина відмовляється від адаптації до нинішньої ситуації. Відчуття, що нічого не треба робити, що жодні дії нічого не змінять. Сум може доходити до депресії, що виникає внаслідок переживань невдачі та/або втрати, стану покинутості.



Депресія виникає в основному внаслідок переживань втрати і невдачі. Жертви травм часто відчують, що це сталося тому, що вони цього заслуговували, певним чином провалилися або навіть не змогли себе захистити. Повторне фізичне та сексуальне насильство сприяє втраті контролю та контролю.

Як боротися з сумом?

Щоб покращити свій стан, необхідно визнати, що пережиті раніше обставини, які не сприяли покращенню які багато в чому виправдовували стан смутку, вже не є актуальними. Тепер Можна контролювати своє середовище, шукати безпеки та активно створювати відносини з іншими.

- Я спостерігаю в повній мірі, що я відчуваю, відзначаю свої тілесні відчуття.
- Я точно і детально визначаю свою емоцію суму.
- Я приймаю все, що можу, я відпускаю контроль. Це мій досвід у теперішній момент, тому що це інформація, яку я отримую. Якщо я спробую контролювати цю емоцію, а не проживати її, я буду страждати пізніше, це занадто ризиковано!
- Емоції зазвичай нетривалі. Я не намагаюся змусити свій сум зникнути, я залишаюся з ним! Зазначу, що через деякий час мій смуток зменшиться або навіть зникне.
- Я вивчаю, чи можливо діяти, щоб виправити відсутність в основі мого смутку, щоб відповісти на необхідність, яка є невирішеною. Якщо це неможливо, я намагаюся розробити позицію прийняття щодо ситуації.
- Я заповнюю зошит самоспостереження емоцій.
- Я ставлюся до себе зі співчуттям, так само, як ставлюся до свого найкращого друга.
- Я не осуджую свої емоції.
- Я розповідаю про свій смуток людям, які здатні почути, я говорю про нього детально. Я погоджуюся на допомогу, на розраду.