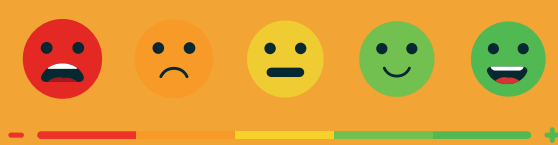


HÅNDTERING AF STÆRKE FØLELSER

Følelser



Følelser = reaktion på begivenheder, som vi automatisk vurderer

- Evaluering er baseret på vores egne erfaringer og erindringer
- Syv grundlæggende følelser: Glæde, vrede, afsky, frygt, foragt, tristhed og overraskelse.
- Påvirker adfærd og hukommelse
- Spiller en rolle i enhver beslutning

Hvorfor er følelser særligt stærke hos unge mennesker?

- Hormonelle forandringer
- Stress
- Udviklingsfase af den frontale cortex



Negative effekter af stærke følelser

- Sygdom og forringelse af helbredet
- Svækkelse af immunforsvaret på grund af kronisk stress
- Indflydelse på nervesystemet, gastrointestinale og kardiovaskulære symptomer

Håndtering af stærke følelser



- Selvrefleksion gennem journalisering og selvsnak
- Samtale med personer, man har tillid til
- Afslapningsteknikker som åndedrætsøvelser, meditation og progressiv muskelafslapning
- Fysisk aktivitet og bevidst afslapning
- Selvomsorg ved at anerkende personlige behov, sætte grænser og planlægge regelmæssige pauser

