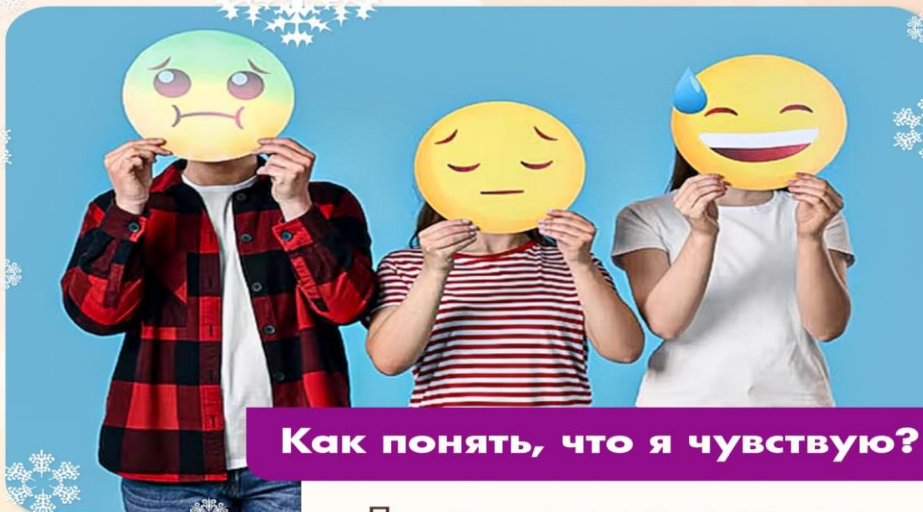




Рубрика «Просто о важном.  
Советы психолога»



## Как понять, что я чувствую?

Поможем вам лучше понять свои чувства и научиться управлять ими

## Грусть

### Телесные проявления:

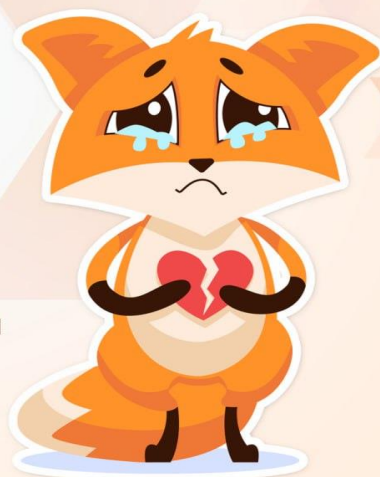
Пустота или тяжесть в груди,  
слезы, ком в горле

### Как может ощущаться:

Одиночество, боль, горе, тоска,  
оторванность от мира, апатия,  
усталость, горечь, уныние

### Основная функция:

- Помочь преодолеть утрату
- Переосмыслить представления о жизни



## Злость

### Телесные проявления:

- Пот на ладонях, напряжение в мышцах
- Головокружение

### Как может ощущаться:

Раздражение, стресс, ненависть, агрессия, позыв грубить, желание бросить всё и уйти, напряжение

### Основная функция:

- Защита личных границ
- Оборона в опасной ситуации



## Страх

### Телесные проявления:

- Дрожь, жар, потливость
- Сухость во рту, холод

### Как может ощущаться:

Паника, тревога, неуверенность, паралич, ужас, волнение, смятение, беспокойство, неопределенность, «не находить места»

### Основная функция:

- Защищать от опасности
- Прогнозировать опасные ситуации



## Вина

### Телесные проявления:

- Напряжение в мышцах
- Желание спрятаться
- Опущенная голова

### Как может ощущаться:

Тяжесть, самоуничтожение, муки совести, чувство неверного выбора, чувство ответственности, неуверенность в себе

### Основная функция:

- Соблюдение правил общества
- Поддержка стабильности в жизни



## Стыд

### Телесные проявления:

Покрасневшее лицо, говорливость, желание спрятаться, стать меньше

### Как может ощущаться:

Страх быть отвергнутым, смущение, самобичевание, чувство уязвимости, беспомощности, полного провала

### Основная функция:

- Регулирование отношений с миром
- Следование общественным нормам



## Зависть

### Телесные проявления:

- Жжение или «уколы» в груди, беспокойство
- Тяжесть в голове

### Как может ощущаться:

Досада, недовольство успехом других людей, неудовлетворенность своей жизнью, чувство незакрытой потребности

### Основная функция:

- Стимулировать развитие
- Побуждать добиваться лучшего



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»

### Как понять свои чувства?

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он задается вопросом: «**Что я сейчас чувствую?**». Иногда эмоции могут быть настолько запутанными и сложными, что трудно разобраться, где радость, а где грусть. Но умение понимать свои чувства – это важный навык, который помогает лучше осознавать себя и строить гармоничные отношения с окружающими.

Порой мы можем испытывать сразу несколько эмоций одновременно, и каждая из них влияет на наше поведение и решения. Сегодня расскажем о том, как различаются те или иные эмоции по ощущениям и телесным проявлениям, а также об их функциях. Это поможет вам лучше понять свои чувства и научиться управлять ими.

*Если вы столкнулись со страхом, чувством вины и другими эмоциями или просто не понимаете, что вы чувствуете, вы можете обратиться за помощью к психологу Единого центра сопровождения.*

Записаться на консультацию можно по телефону: 8 800 201 38 01 (доб. 2).

Центр поддержки 38  
Телефон: 8 800 201 38 01  
[Чат-бот для СВОНХ](#)