



ПРИЧИНЫ ПОДАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ:

СТРОГОЕ ВОСПИТАНИЕ

ПОВСЕДНЕВНЫЕ СТРЕССЫ

ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ



ПОДАВЛЯЮТ РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ,  
КАК «НЕГАТИВНЫЕ», ТАК И «ПОЗИТИВНЫЕ».  
СМЕЯТЬСЯ И ПЛАКАТЬ - ЭТО ПЛОХО.



СДЕРЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ ТРЕБУЕТ  
ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСИЛИЙ И ЭТО МОЖЕТ  
СОЗДАВАТЬ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ (БЛОКИ).



ЧТОБЫ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫХ  
ЭМОЦИЙ, ОБЫЧНО СТАРАЮТСЯ ОТВЛЕКАТЬСЯ  
НА РАБОТУ, ЕДУ, АЛКОГОЛЬ И Т.Д.



ЭМОЦИИ НАКАПЛИВАЮТСЯ И КОГДА ИХ  
СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ МНОГО, ПРОИСХОДИТ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗРЫВ.



ПОДАВЛЕНИЕ - УСТРАНЕНИЕ МЫСЛЕЙ О  
БЕСПОКОЯЩИХ ПРОБЛЕМАХ, ЧУВСТВАХ,  
ЖЕЛАНИЯХ И ОПЫТЕ.



АЛЕКСИТИМИЯ - НЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА  
ВОСПРИНИМАТЬ ИЛИ ВЫРАЖАТЬ СВОИ  
ЧУВСТВА.



АЛЕКСИТИМИЯ - НЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА  
ВОСПРИНИМАТЬ ИЛИ ВЫРАЖАТЬ СВОИ  
ЧУВСТВА.



ПЕРВЫЙ ШАГ ОТ ПОДАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ -  
ОСОЗНАНИЕ (ЧТО СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ?).  
ВТОРОЙ ШАГ - ДАТЬ ПОДАВЛЕННЫМ ЭМОЦИЯМ  
ВЫЙТИ НАРУЖУ.



ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ НЕ УМИРАЮТ.  
ИХ ЗАСТАВИЛИ ЗАМОЛЧАТЬ.