



ЗАЕДНО - СПОРТ И ИЗКУСТВО

наръчник за учителя

**Превенция на апатията чрез музика.
Спортът - начин на живот.**

Автори:

докторант Пламен Въргов
докторант Пламен Рибаров
Пламен Бончев

Издател:

Фондация "Борис Христов"
<https://borischristoff.org/>
телефон +359 887 511 599

Дизайн и предпечатна подготовка:
Весела Шаранкова

Издание на Фондация "Борис Христов" по проект "ЗАЕДНО - СПОРТ И ИЗКУСТВО" се осъществява с финансовата подкрепа на НПИМД по чл.10а от Закона за хазарта за 2023 г.,

Министерство на младежта и спорта,

Договор № 25-00-57/18.07.2023, НПИМД-КО1-ОБЛ-043/2023

Наръчникът се разпространява БЕЗПЛАТНО!

София • 2023 ©

Описание на проекта

Проект “ЗАЕДНО - СПОРТ И ИЗКУСТВО” (ЗАЕДНО) е продължение и надграждане на успешно реализирания в предишния програмен период (НПИМД 2022) проект “СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ”.

Проект “ЗАЕДНО” е разработен с основна цел и в отговор на необходимостта от осигуряване на подкрепа за реализиране на инициативи на млади хора за повишаване на тяхната гражданска активност, отговорност и участие в местното развитие чрез младежки дейности. Целевите групи, към които е разработен проектът са младежи на възраст 15-19 г., 20-24 г. и 25-29 г.

Проект “ЗАЕДНО” е насочен към все по-актуалния въпрос в съвременния контекст – устойчиво намаляване на агресията, апатията и незаинтересоваността сред младите хора, с фокус изграждане на нагласа за нулева толерантност към всички форми на насилие посредством активизиране на цялата общност в усилията за изграждане на сигурна среда за развитие и ангажираност на младите хора.

Проектното предложение цели полагане на основата и изграждането на обществена нагласа за промяна в разпознаването, превенцията и недопускането на форми на насилие и тормоз (агресия), апатия и нездравословен начин на живот чрез осъзнаване на собственото поведение и поведението на другите. Целта на проекта е да обвърже намаляването на рисковите фактори със същевременен отговор на потребностите на младите хора – от намиране на подкрепа и създаване на чувство за значимост в общността и групата – референтните значими други – връстници и възрастни. Целевата група се различава по степени на толерантност към агресията, апатия и вредните навици. Те се определят от семейния модел, както и от микрокултурата на района/града. Методите на анкетиране и съвместна работа с младежи, комуникация онлайн, набирането и ангажирането им в творчески дейности, създават усещане за признаване, значимост, включеност и чуваемост, които са част от базовите потребности на възрастта. Целта на проекта е работа в посока промяна на нагласата към нулева толерантност към насилие и агресия, апатия и “вреден” живот и активно съдействие в посока на изграждането на сигурна среда. За целта идеята е младежите да бъдат ангажирани с дейности, които осигуряват алтернативи – атрактивни, поставящи ги в центъра на внимание и осигуряващи позитивна среда и взаимодействие с връстниците им, което е в съответствие с основните цели на програмата за стимулиране на инициативността на младите хора, насърчаване на гражданската ангажираност, участието и овластяването, формиране на социално отговорно поведение, развитието на младежките дейности и младежката работа, включително чрез мобилност, творчество и култура на местно, общинско и областно ниво и стимулиране на креативността на младите хора по проблемни

теми от изключителна важност, като превенция на рисковото поведение и различни форми на зависимости, стимулиране на здравословен начин на живот, опазване на културното наследство.

Конкретните дейности на проекта са насочени към интегриране във вид на послания от връстници към техните връстници срещу всички възможни сфери на проявите на агресия, апатия и нездравословен начин на живот.

Те ще бъдат насочени към:

- разпознаване и снижаване на толерантността към тези фактори. Това ще доведе до промяна на нагласите, което гарантира устойчивост и пренасяне на модела. Целта е замяна на негативните модели с други, просоциални модели, които да осигурят усещането за престиж, статус и приемане в групата;

- реагиране на случаите на насилие, апатия и “вредности”, което обхваща случаите на директно участие и на свидетели на такива ситуации, а безучастното поведение е косвен стимул за разширяване на негативните модели на поведение.

Потребността на младите хора от признание и статус в групата връстници и изграждане на лични норми може да бъде посрещната посредством информиране и разширяване на кръга възможни поведения, които правят младите хора атрактивни, с просоциални прояви. Такива възможности в момента остават извън тяхното ползване.

Весела Шаранкова
ръководител проект

Апатията е изключително значим проблем особено в днешно време. Отразява се в голяма степен при подрастващите, но също така засяга и възрастните като дълбоко нарушава качеството им на живот във всички аспекти като мотивация, постижения, емоционални връзки, социализация и много други. В днешно време ние сме засипани от много информация, много изисквания, несигурност, в резултат на това голяма част от хората са с повишена тревожност и често се чувстват безпомощни да променят каквото и да било. Това особено важи и за учениците, които се сблъскват с амбициите на родителите, проблеми в семейството и връстниците, както и изискванията в училище. Всичко това може да ги докара до прегаряне и апатия, емоционална депривация. Тъй като това спира развитието на личността е от изключителна важност да се противодейства в семейството и училищната среда. Заедно със тихият убиец –хроничният стрес, апатията блокира желанието за развитие и желанието да се постигне каквото и да било. В тази връзка е от изключителна важност благотворното въздействие на изкуството в живота на учениците и тяхното развитие и изграждане като личности. За да можем да се преборим с нея е много важно да знаем какво представлява тя, какви са причините за нея, как да я разпознаем и какви щети нанася.

Апатията е психологично състояние, което се характеризира със значителна липса на интерес, мотивация и емоционална откъснатост към различни аспекти на живота. Тя може да се прояви както в личния, така и в професионалния контекст и се отличава с липса на енергия и воля на индивида да се ангажира с различни активности. Апатията не е просто лошо настроение; това е дълбоко коренящо се чувство на безцеленост и безразличие към това, което се случва около човека.



Как да я разпознаем?

Симптомите на апатията са :

1. Липса на интерес и мотивация:

о Засегнатите лица изгубват интереса си към дейности, които по-рано са ги радвали или вдъхновявали.

о Липсата на мотивация води до отлагане на задачи и отговорности, което може да се отрази върху успеха в училище или работата.

2. Оттегляне и изолация:

о Апатичните личности често се изолират и се оттеглят от социални взаимодействия. Те могат да се отчуждават от приятели и близки, което влошава чувството им за самотност.

3. Усещане за празнота и безцеленост:

о Хората, засегнати от апатия, могат да изпитват усещането, че животът им няма цел или смисъл. Те се чувстват празни и неизпълнени.

4. Липса на радост и емоционална отвореност:

о Апатичните лица рядко изпитват радост и положителни емоции. Те са склонни да бъдат безразлични към важни събития и моменти.

5. Намалена енергия и възприемчивост за умора:

о Апатията може да бъде съпроводена от усещане за постоянна умора и липса на енергия. Това прави трудно изпълнението на дори най-малките задачи.

6. Отчуждение и липса на социална адаптация:

о Хората, засегнати от апатия, могат да се чувстват отчуждени от общността и да имат трудности в адаптирането към нови социални или професионални ситуации.

Липса на интерес и мотивация:

1. *Загуба на интерес към дейности:* Хората, засегнати от апатия, изпитват тежкоти в усещането за радост и интерес към това, което по-рано ги радвало. Това може да включва хобита, социални срещи, професионални задачи или учебни дейности.

2. *Отлагане на задачи и отговорности:* Апатичните лица често се борят със задачите и отговорностите си. Липсата на мотивация ги води да отлагат нещата, което може да се отрази на тяхната академична и професионална успеваемост. В училище, например, учениците може да започнат да пропускат часове, не изпълняват домашни задачи и не се ангажират с учебния процес.

Оттегляне и изолация:

1. *Изоляция от социални взаимодействия:* Апатичните хора имат тенденция да се оттеглят от социални ситуации и взаимодействия. Те може да предпочитат да останат сами вместо да се ангажират с приятели, семейство или колеги. Този процес на изолация може да бъде постепенен и незабележим, но социалната отчужденост

настъпва с времето.

2. *Чувство на самотност*: Изолацията и оттеглянето често водят до чувство на самотност и изолация. Хората с апатия могат да се чувстват напълно отчуждени от общността около тях, което влошава чувството им за благополучие и допринася за апатичното състояние.

3. *Отчуждение от приятели и близки*: Апатията може да доведе до отчуждение от приятели и близки. Липсата на интерес и емоционално ангажиране прави трудно поддържането на близки отношения и връзки.

Изолацията и социалната отчужденост създават допълнително напрежение и трудности за индивида, който се бори с апатията. Подкрепа и разбиране от страна на близките и професионалисти в областта на психичното здраве могат да бъдат от съществено значение за преодоляването на този симптом и възстановяването на социалните връзки.



Усещане за празнота и безцеленост:

1. Липса на смисъл и цел в живота:

Хората с апатия често изпитват усещането, че техният живот няма ясна цел или смисъл. Този безцеленост може да бъде особено дълбока и разколебаваща, като води до липса на мотивация и желание за постижения.

2. Чувство на празнота:

лица често се чувстват празни и ненапълнени. Те изпитват празнота в собственото си съществуване, което може да бъде много тежко емоционално бреме.

3. *Негативно влияние върху емоционалното благополучие*: Усещането за безцеленост и празнота може да допринесе за депресия и тревожност. Това влошава общото емоционално благополучие на индивида.

4. *Отказ от цели и ангажимент*: Засегнатите лица често се отказват от поставянето на лични и професионални цели, защото не виждат смисъла в такива усилия.

5. *Потъване в бездействие*: Усещането за безцеленост и празнота може да доведе до бездействие и липса на инициатива. Хората с апатия може да избягват активностите, които преди са ги интересували.

Усещането за безцеленост и празнота е тежко състояние, което изисква подкрепа и понятие от страна на близките и професионални лица в областта на психичното здраве. Прилагането на музикална терапия може да бъде едно от средствата за справяне с този аспект на апатията, като помага на индивида да намери смисъл и емоционално удовлетворение в музиката и творческия процес.

Със сигурност, липсата на радост и емоционална отвързаност са съществени симптоми на апатията. Нека обясним този аспект по-подробно:

Липса на радост и емоционална отвързаност:

1. *Отсъствие на положителни емоции:* Хората с апатия рядко изпитват радост, удоволствие и други положителни емоции. Те може да се чувстват плоски и безразлични към събития, които преди биха ги зарадвали.

2. *Безразличие към важни събития и моменти:* Апатичните лица са склонни да бъдат безразлични към важни събития и моменти в живота си, като семейни тържества, специални ангажименти и важни постижения. Те може дори да не участват в тези събития или да ги преживяват като безцветни.

3. *Потъпкване на емоционални реакции:* Липсата на емоционална откликнатост прави трудно изразяването на чувства и емоции. Засегнатите лица могат да се страхуват от реакциите си или да не се чувстват способни да изразят своите чувства.

4. *Съмнение в емоционалната връзка:* Липсата на емоционална отвързаност може да влоши отношенията с близките, тъй като те може да не разбират или да не се свързват с емоциите на апатичната личност.

Този аспект на апатията може да бъде много изолиращ и влияе на качеството на живот на засегнатите лица. Музикалната терапия може да бъде полезна, тъй като музиката има способността да възбужда емоции и да вдъхновява положителни чувства, които могат да помогнат на хората с апатия да се свържат със своите емоции и с околните хора.



Намалена енергия и усещане за постоянна умора:

1. *Физическа и психическа умора:* Хората с апатия могат да изпитват както физическа, така и психическа умора. Те се чувстват изтощени постоянно, независимо от количеството почивка, което получават.

2. *Трудности в изпълнението на задачи:*

Намалената енергия и усещането за умора правят трудно за засегнатите лица да изпълняват и най-малките задачи и отговорности. Те може да се чувстват обременени дори от прости задачи като излизане от леглото или приготвяне на храна.

3. *Негативен цикъл:* Умората и намалената енергия могат да влязат в негативен цикъл с апатията. Засегнатите лица се чувстват безизходица, тъй като липсва мотивацията да се борят със симптомите си, което може увеличава умората.

4. *Влияние върху общото функциониране:* Намалената енергия и умората могат да ограничат способността на индивида да функционира нормално в ежедневието. Това включва взаимодействие със семейството, изпълнение на работни задачи и участие в обществени събития.

5. *Физически симптоми:* Усещането за умора може да бъде съпроводено от физически симптоми като мускулна болка и напрежение, главоболие и сърдечни

проблеми.

Този аспект на апатията може да бъде особено дразнещ и дестабилизиращ за индивида. Професионалната подкрепа и лечение, включително музикална терапия, може да помогне за възстановяване на енергията и справяне с тези физически и емоционални симптоми.

Отчуждението и липсата на социална адаптация са сериозни последици от апатията и могат да влияят на общото благополучие на индивида.

Нека да изследваме този аспект:



Отчуждение и липса на социална адаптация:

1. *Изоляция от общността:* Апатичните лица се изолират и се чувстват отчуждени от общността около тях. Те може да избягват социални събития и взаимодействия, което води до отдалечаване от приятели, семейство и колеги.

2. *Трудности в нови ситуации:* Хората с апатия могат да изпитват трудности при

адаптирането към нови социални или професионални ситуации. Те се чувстват неуверени и липсващи на мотивация за ангажимент.

3. *Отказ от социални ангажменти:* Липсата на интерес и емоционална ангажираност прави трудно поддържането на социални връзки и ангажменти. Този аспект може да засегне и професионалната сфера, като води до отказ от работни задачи и проекти.

4. *Погръщане в собствената изолация:* Апатичните лица са склонни да се потапят в собствената си изолация и се чувстват трудно достъпни за други хора. Този процес може да се задълбочи в дългосрочен план.

5. *Отказ от помощ и подкрепа:* Хората с апатия могат да се чувстват прекалено безпомощни и да отказват от предлаганата им подкрепа и професионална помощ.



ПРИЧИНИ ЗА АПАТИЯТА

След, като разгледахме симптомите на апатията ще се опитаме да обясним причините за появата ѝ.

- **ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН СТРЕС** – излагането на продължителен стрес обикновено води висока тревожност, както и до редукция на съпротивителните сили и механизмите за справяне с предизвикателствата и емоционално изтощение;
- **ПРЕКАЛЕНО НАТОВАРВАНЕ** – когато сме пренатоварени и нямаме време да си отпочинем и възстановим физическата и психична енергия;
- **ПРЕКОМЕРНИ ИЗИСКВАНИЯ** – прекалените амбиции на родителите или на самите ученици, както и такива, които може да са свръхсилите на индивида могат да доведат до отчаяние и загуба на мотивация;
- **ЛИПСА НА СЪН ИЛИ НЕДОСТИГ НА СЪН** сънят е изключително важен за нашето съществуване и недостигът му дълго време както и качеството на съня се отразява изключително негативно върху психическото и физическото състояние на човека;
- **ЛИПСА НА ПОЧИВКА** за да функционираме нормално имаме нужда от достатъчно почивка за възстановяване. Ако тя отсъства или не е достатъчна за продължителен период от време може да доведе до изтощение и загуба на желание дори за рутинни екзекютивни операции;
- **УПОТРЕБА НА ПАВ** – тук включваме не само наркотичните вещества и алкохола, но и всички останали психоактивни вещества като никотин, кофеин и особено енергийните напитки.



КАК ДА ПРОТИВОДЕЙСТВАМЕ?

Ако сте разбрали правилно какво е апатия, тогава вече знаете, че това е нежелано състояние, което не води до нищо добро. Разбира се, понякога се случва по естествени причини - така тялото ни сигнализира, че просто трябва да си починем от всичко. Но в повечето случаи е най-добре да се противодейства възможно най-скоро.

1. Мързелуването на дивана тук няма да помогне много. Прекалено големите натоварвания също са неефективни.

2. Планирането е от изключителна важност – изгответе график и се придържайте към него. Планирането на различни дейности по часове за всеки ден като се комбинират и трудни и приятни такива . В противен случай често води до избягване понеже при апатията липсва достатъчно енергия и мотивация. Обикновено хората, които избягват графициите, се чувстват така, че това ограничава личната свобода и отнема много време. На практика се оказва обратното: хората, живеещи по график, обикновено извършват повече работа и всеки ден имат по няколко часа свободно време, което може да се отдели за всичко.

3. Правенето на нови неща – води до излизане от рутината и ни инспирира да постигаме резултати.

4. Да посетим нови места – пътуването посещението на нови места е свързано с положителни емоции а те са част от арсенала на човек спри борба с апатията.

5. Създаване на нови усещания- акцентирание върху емоционалното, а не върху материалното като посещения на концерти, кино, занимания с изкуство и т.н.

6. Здрав и качествен сън – Не забравяйте, че оптималното време за сън е 7-8 часа. По-малко сън не е достатъчен за добра почивка, но ако спите повече от 8 часа, тогава качеството на съня е силно влошено.

7. Избягване на употребата на енергийни напитки – последните изследвания показват, че тя се свързва с множество дисфункции в невропсихичното развитие на подрастващите.



И най-вече – МУЗИКАТА



За справяне с апатията, музикалната терапия може да бъде изключително полезна, като насърчава изразяването на емоции и помага на индивида да се свърже с другите чрез музика и творчески процеси. Професионална помощ и подкрепа от специалист също са важни, за да се справи с отчуждението и засили социалната адаптация. Въвеждането на музика като средство за преодоляване на апатията е страхотен начин да подобрите емоционалното си състояние и да съживите духа си. Музиката не само предлага наслада за слуха, но също така може да създаде дълбоки емоционални връзки и да промени енергията на момента. В следните няколко аспекта ще бъде представено как музиката може да бъде използвана за преодоляване на апатията:

1. **Емоционално въздействие:** Музиката е мощно средство за предаване на емоции. Мелодиите и ритмите могат да създадат интензивни чувства, които пречупват студената рутина и дават нова перспектива на деня.
2. **Енергизация и движение:** Живите и ритмични музикални парчета могат да бъдат като катализатор за физическо движение. Танцуването или активното слушане на музика могат да подобрят циркулацията и да повишат енергията, прогонвайки апатията.
3. **Терапия със звук:** Музикотерапията се използва като средство за лечение и стимулиране на психическото и физическото благосъстояние. Звуците могат да

влияят на мозъчната активност и да допринесат за по-положително мислене.

4. *Личен избор и предпочитания:* Изборът на музика е индивидуален и личен. Слушането на любими песни или музикални жанрове, свързани с позитивни спомени, може да събуди приятни емоции и да пречупи монотонията.

5. *Музикални плейлисти за настроение:* Създаването на специални плейлисти, предназначени за преодоляване на апатията, е интересен начин да подобрите парчета, които ви вдъхновяват и ви правят щастливи.

6. *Създаване и изпълнение:* Игралето на музикални инструменти или създаването на собствени музикални композиции може да бъде израз на креативност и да предостави изход за изразяване на емоции.

Когато апатията се превъзмогне, музиката може да служи като катализатор за по-добър живот и като средство да открием нови и успени перспективи. Не се колебайте да изследвате и да откривате различни стилове и форми на музика, които да ви помагат в борбата с апатията и последиците от нея. Всеки орган в нашето тяло вибрира по свой начин и енергията на този ритъм съвпада с определени звуци на музикални инструменти. А когато работата му се наруши, той променя своя ритъм, честотата и силата на своите вибрации.



И когато това се случи, наш най-добър приятел е музиката

- Тя може да се използва за подобряване на обучението, изграждане на самочувствие, намаляване на стреса и да улесни много други, свързани със здравето дейности.
- Тя може да се използва за да помогне на умствено и физически недъгавите хора да изразят себе си.
- Тя може да стимулира по-стеснителните да станат по-общителни.

И нека сега проследим накратко как още в древността музиката се е използвала като средство за преодоляване на апатията.

Интересни факти:

- *Древен Египет (около 2000 г. пр.н.е.):* В египетския култ на бога Тот музиката се използва за лечение на душевни болести. Източници свидетелстват, че музикални инструменти като лира и арфа се използвали за този вид терапия.

- *Древна Индия (от около 1500 г. пр.н.е.):* Индийската култура се базира на понятието за “надяшчение на душата” (Nada Yoga), което включва използване на музиката и звукови вибрации за постигане на духовно и физическо здраве.

Древна Гърция и Рим:

- В Гърция и Рим, философи като Платон и Аристотел са разглеждали музиката като средство за лечение и хармонизиране на емоции и душевни състояния.

Средновековие:

- През Средновековието, григорианското пеене се използва в католическата църква като средство за духовно обновление и лечение на душевни болести.

Изток:

- *Индия и Аюрведа:* В традиционната индийска медицина (Аюрведа), музиката и звукът имат важно място в лечението. Мантри и мандали се използват за хармонизиране на тялото и душата.

- *Китай:* В китайската медицина, традиционната акупунктура включва използване на звукови стимули, като бамбукови тръби или музикални инструменти, за стимулиране на определени точки по тялото.

Ренесанс и барок:

- През Ренесанса и барока, музикалната терапия се развива и става популярна в болници и азилни заведения.

19-ти век:

- През 19-ти век, Флоранс Найтингейл, основателката на съвременната болнична грижа, признава ползата от музиката за психичното благополучие на пациентите.

20-ти век:

- През 20-ти век, музикалната терапия става професионално поле със собствени образователни програми и асоциации. Военните и военномедицинската академия използват музикалната терапия за лечение на ветерани.

Съвременност:

- Днес музикалната терапия се използва в здравеопазването, образованието и социалната работа. Тя се прилага за лечение на психични заболявания, стрес и тревожност, подпомагане на социалната инт

Музикалната терапия при деца и лица с увреждания има изключително положителен ефект и може да бъде мощно средство за подпомагане на тяхното физическо, емоционално и социално благополучие. Ето някои от начините, по които

музикалната терапия се прилага при този пациентски контингент:

1. Физически увреждания:

- *Рехабилитация и моторика:* Музикалната терапия може да помогне на деца и лица с физически увреждания да подобрят моториката, координацията и мускулната сила. Чрез използването на музикални инструменти и движения, пациентите могат да упражняват и развиват различни двигателни умения.

- *Болка и спазми:* Музиката може да помогне при намаляване на болката и спазмите. Релаксиращите звуци и музикални техники могат да релаксират тялото и душата.

2. Увреждания в областта на ученето и развитието:

- *Развитие на комуникационните умения:* Музикалната терапия подпомага развитието на комуникационни умения като говорене, слушане и възприемане на социални сигнали. Тя може да бъде особено полезна за деца с аутизъм и други аутистични спектърни разстройства.

- *Подпомагане на обучението:* Музикалната терапия може да подпомага обучението на деца с учебни затруднения. Тя може да се използва за подобряване на паметта, концентрацията и способността за решаване на задачи.

3. Емоционално благополучие:

- *Управление на емоциите:* Музиката е мощно средство за изразяване на емоции. Тя може да помогне на деца и лица с увреждания да се изразяват и разбират своите чувства. Музикалната терапия съчетава изразяването на чувства чрез музика и думи.

- *Намаляване на стрес и тревожност:* Музикалната терапия може да помогне в намаляването на стреса и тревожността при деца и лица с увреждания. Релаксиращата музика и техники за дишане могат да допринесат за по-спокойно и уравновесено емоционално състояние.

4. Социална интеграция:

- *Развиване на социални умения:* Музикалната терапия подпомага развитието на социални умения като сътрудничество, споделяне и взаимодействие. Груповите сесии на музикалната терапия могат да подпомогнат децата и лицата с увреждания да се интегрират по-добре в общността.

- *Създаване на общност:* Музикалната терапия може да създаде общност и солидарност сред участниците. Тя може да помогне на деца и лица с увреждания да се чувстват по-свързани и подкрепени от други.

Музикалната терапия се настройва индивидуално за нуждите на всеки и може да бъде използвана в различни среди, включително училища, болници, социални институции и дори в домашна среда. Тя предоставя средство за самоизразяване, релаксация и подкрепа, което може да подобри качеството на живот на деца и лица с увреждания.

ЕМОЦИИ И ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Всички ние изразяваме **емоции**. Но доколко добре ги познаваме?

Емоциите имат огромно влияние върху поведението ни. Емоциите влияят на нашите решения, на действията ни, на перцепцията ни за реалността.

Една от най-известните теории, обясняващи емоциите, е **Теорията за шестте основни емоции на Екман**. Тя посочва кои са базисните човешки емоции, от които произлизат всички останали емоции. Нека я разгледаме.

Теория за шестте основни емоции

Теорията за шестте основни емоции е предложена за първи път от **Пол Екман** през 1972 г. Той е професор по психология от САЩ, който посвещава цялата си кариера на изучаване на човешките емоции, езика на тялото, изразенията на лицето и др. В началото на 70-те години на XX век Екман прави обстойни в различни култури – Чили, Аржентина, Бразилия, Япония, САЩ. Впоследствие проучва и изолираната култура на племето Фори от островите Папуа Нова Гвинея.

Пол Екман прави заключението, че основните човешки емоции са шест:



Щастлив



Ядосан



Отвратен



Тъжен



Уплашен



Изненадан

1. Радост
2. Тъга
3. Страх
4. Отвращение
5. Гняв
6. Изненада

По-късно, Пол Екман разширява списъка с нови базисни емоции като гордост, срам, смущение и вълнение. В последните години той участва в проекта **Atlas of Emotions** заедно с Далай Лама, където човешките емоции, за по-голяма простота, са редуцирани до пет (отпада изненадата). А според най-новите му изследвания, освен шестте емоции има и една седма основна емоция – презрение.

По-долу ще разгледаме шестте основни човешки емоции, формулирани в първоначалното проучване на Екман, и какво е тяхното влияние върху човешкото поведение.

1. Радост

От всички видове емоции, радостта е тази, към която хората се стремят най-силно. Радостта се свързва с хубави неща като щастие, удоволствие, наслада, удовлетворение, благополучие. В психологията дори съществува специално направление, известна като „позитивна психология“, която се занимава с тези теми. Можем да проследим емоцията „радост“ в различни неща, сред които:

- изразения на лицето – усмивка, очи, устни;
- език на тялото – пози на крака, торс, ръце, глава;

- глас – тембър.

Съществуват множество доказателства за тясна връзка между радостта и човешкото здраве. Например, дълголетниците в сините зони са доказано щастливи хора, с позитивни отношения в семейството, наличие на смисъл в живота и по-ниски нива на стрес.

И обратното – практически всички проучвания показват, че нещастieto води до влошено здраве, стрес и проблеми във взаимоотношенията с близките хора.

2. Тъга

Тъгата не е емоция, към която хората се стремят, но неизбежно всеки изпитва тъга от време на време.

Тъгата се свързва с неприятни неща като:

- разочарование;
- незаинтересованост;
- усамотение;
- скръб;
- летаргия;
- безнадеждност;
- потиснато настроение.

Различните хора изпитват тъга по различни причини, както и реагират на тъгата по различен начин.

И все пак, като правило, ако човек изпитва твърде дълго (например няколко седмици) емоцията „тъга“, той може да влезе в състояние на депресия – емоционално разстройство, което е медицинско състояние и може да има изключително тежки последици.

3. Страх

Страхът е мощна емоция с голямо значение за оценяването ни като вид на нашата планета. Благодарение на страха се е развил нашият инстинкт за самосъхранение.

Можем да проследим емоцията „страх“ в различни неща, сред които:

- изражения на лицето – разширяване на очите;
- език на тялото – отдръпване на тялото назад, затворени пози на крака, торс и ръце, скриване на тялото зад предмети;
- психологически реакции – учестено дишане, сърцебиене.
- физиологични реакции – пребледняване, изпотяване.

Различните хора изпитват страх по различни причини, както и се страхуват в различна степен. Може да се каже обаче, че всички хора се страхуват. Дори и най-безстрашните хора изпитват страх от време на време, при определени поводи.

Страхът е емоционална реакция на непосредствената заплаха. Понякога изпитваме страх поради реални заплахи, понякога просто заради мисълта за нещо, което ни притеснява. Често пъти заплахите не са реални, но емоцията „страх“ в нас е съвсем

истинска.

Съществува още един важен аспект на страха – понякога си го причиняваме сами. Въпреки, че като цяло тази емоция е негативна, често хората сами я провокират, в опити да излязат от своята зона на комфорт. Практикуването на екстремни спортове е подходящ пример за това.

Постоянното излагане на ситуации, в които съществува риск от провал, респективно е налице някаква заплаха, води до постепенно привикване на човешката психика към подобни обстоятелства, което с течение на времето намалява нивата на страха.

4. Отвращение

Отвращението е друга характерна базисна емоция. То може да се прояви по различни начини:

- изразения на лицето – сбръчкване на носа, извиване на горната устна;
- обръщане на другата страна – спрямо обекта на отвращение;
- физиологични реакции – повръщане.

Отвращението може да е резултат от неприятна миризма, вкус или гледка. При вкуса или миризмата на развалена храна, типичната човешка емоция е именно отвращение. Други причини за отвращение могат да бъдат лоша лична хигиена, кръв, смърт. Отвращение се изпитва и по психологически причини – при наблюдение на неприемливо поведение – неприятно, неморално или зло.

5. Гняв

Гневът е още една базова човешка емоция. Знаем, че „гневът е лош съветник“, но въпреки това няма човек, който да не изпитва гняв понякога.

Гневът е мощна емоция, която е свързана с чувствата на враждебност, възбуда, фрустрация и антагонизъм към другите.

Можем да проследим емоцията „гняв“ в различни неща, сред които:

- изразения на лицето – намръщено лице или поглед;
- език на тялото – отдалечаване на тялото от обекта на гнева, извърщане на другата страна;
- глас – груба интонация, крещене.
- физиологични реакции – изчервяване, изпотяване;
- агресивно поведение – удряне, хвърляне на предмети.

Гневът е негативна емоция, но може да крие и някои плюсове. Например, ако изпитваме силен гняв от развитието на нашата дългосрочна партньорска връзка, следва да обърнем внимание на това. Какви наши незадоволени потребности водят до този гняв? Защо партньорът ни кара да се гневим? Дали не е време да сложим край на връзката си? С други думи, гневът може да ни провокира да изясним ситуацията си и нашите действия в бъдеще.

Ако за дълго време не даваме израз на гнева си, той се натрупва в нас и в определен момент избива. Неконтролираният гняв може да приеме неприятни форми

– агресия и насилие, както физическо, така и психическо. Много изследвания показват, че несправянето с емоцията „гняв“ води до неблагоприятни последици, в т.ч. и здравословни проблеми. Има връзка между гнева и сърдечно-съдовите заболявания, диабета, злоупотребата с алкохол и цигари.

6. Изненада

Изненадата е шестата основна емоция от първоначалната теория за емоциите на Екман. Тя е относително кратка във времето емоция, която се появява във връзка с нещо неочаквано. Изненадата може да бъде както приятна, така и неприятна или неутрална.

Можем да проследим емоцията „изненада“ в различни неща, сред които:

- лицевата експресия – повдигане на веждите, разширяване на очите, отваряне на устата;
- физични реакции – отскачане назад;
- вербални реакции – извикване, надаване на писък, изпъшкване.

Изненадата, подобно на някои други емоции, води до прилив на адреналин и насочва вектора на вниманието ни в определена част на ситуационното поле. Неслучайно хората запомнят по-ярко изненадващи факти, новини или случки. В много браншове, например в медиите, киното и др., се разчита на ефекта на изненада, за да се впечатлят потребителите.

АТЛАС НА ЕМОЦИИТЕ

През 2014 г. създателят на теорията за шестте основни емоции **Пол Екман** обединява усилия с **Далай Лама**, за да създаде една универсална карта на емоциите Екман разговаря с голям брой психолози и в резултат на това свежда основните емоции до пет – **радост, тъга, страх, отвращение, гняв**.

Повечето експерти се обединяват около мнението, че тези пет емоции са универсални.

Емоциите играят голяма роля в професионалния и личния ни живот. Като ги познаваме, ние можем да ги разберем по-добре, съответно и да ги управляваме по-успешно.

Темата за емоционалната интелигентност е една от най-ключовите в съвременната психология и педагогика. Емоционалният свят на детето е нещо, за което родителите са пряко отговорни и в днешното съвремие родителите, работещи над емоционалната интелигентност могат да постигнат много позитивен напредък за децата си.

Посредством развиването на емоционалната интелигентност от ранна детска възраст, детето може да придобие:

- по-голяма отвореност към хората чрез развиване на емпатията;
- по-добро познаване на собствения емоционален свят и неговите силни и слаби страни;
- по-лесно възприемане на промените – по-добра адаптивност към

изменящата се среда и участие в промяната;

- по-добър самоконтрол и развиване на важното умение да кажем „не“ на себе си и на други;
- по-добро разбиране на хората в обкръжението на децата и техните мотивации и очаквания;
- активен контрол над свръх-амбициите и свръх-очакванията;
- по-ясна и реалистична самооценка;
- повече позитивизъм в мисълта за себе си и другите.

Какво представлява „Дневникът на Емоциите“?

Това е приятен и удобен начин за всяко дете лесно да сподели как се чувства в даден момент. Дневникът може да се представи на детето като игрова активност – то трябва да сподели как се чувства като нарисува своето лице и евентуално направи рисунки в останалите празни полета.

Защо изобщо да се попълва такъв дневник?

Причините са безброй, вероятно се досещате за тях, но все пак ще ви напомним за няколко най-важни:

- подтикват детето си да ви споделя как се чувства – това е фундаментално за ролята ви на родител или учител;
- дават на детето възможност да се почувства по-добре, споделяйки ви своите чувства в трудни моменти – нещо безценно за неговото здраве;
- дават увереност и комфорт на детето си, защото му показвате, че във ваше лице има добър приятел, на който винаги може да сподели в тежък момент;
- помагат на детето да се самоопознае, да опознае по-добре и вас, да се научи да мисли за своите чувства и чувствата на околните;

Дневник могат да водят и педагозите и възпитатели от ясли, детски градини и начално училище, както и педагогическите съветници.

Бланката, която ви предоставяме безплатно се използва в подобен вид от педагози, психолози, педагогически съветници и специалисти в ДПС, но в този ѝ вариант е адаптирана така, че да е приятна и от детето. Опитвайте се да се придържате към нея според инструкциите по-долу:

Как да си направим „Дневник на Емоциите“?

1. *Добре е да се използва в подходящия момент* – когато забележите изразяване на силни чувства при детето, когато забележите, че то е тъжно, неспокойно, гневно или екзалтирано. Разбира се, можете да я ползвате и по едно и също време всеки ден, един път или по няколко пъти на ден.

2. *Нека детето доброволно да попълва този дневник!* Ако то не иска – не го задължавайте. Изчакайте по-късен момент. Добра идея е вие да попълвате пред детето бланката за самите себе си. Така ще предизвикате любопитството и интересът.

3. *Като начало да направим рисунка на лицето.* Разпознаване и назоваване на чувствата и емоциите. Започва се с рисунка на лицето и гримаса в момента, за който си говорите. Задайте му задачата „Нарисувай ми как се почувства, когато....“ **Рисунката на лицето** трябва да съдържа: **очи, вежди, уста**. Така се формира лицевата експресия ясно и конкретно.

4. *Още в четири полета* може да попълните по един от следните начини:

- 4.1. С текст, написан от детето (ако детето може да пише);
- 4.2. С текст, написан от вас по разказ от детето;
- 4.3. С рисунка, направена от детето.

5. *Четири полета под автопортрета в бланката са базирани на останалите:*

5.1. „Причината да се почувствам така...“ – „Изразих чувствата си по следния начин...“

5.2. „Тези чувства отминаха, когато...“ „Тези чувства станаха по-силни, когато...“

5.3. Опитай се да се погледнеш отстрани и кой е най-добрия начин да реагираш?

Важно е не толкова да задълбаем пред младежите върху темата, че ако те не умеят да овладеят емоциите си в трудни за тях ситуации – те ще контролират тях, като може да доведе до объркване. Добре е да им споделим, че ако си дадат време да осъзнаят ситуацията, себе си и околните – в това време те ще си имат комфорта и възможността да осмислят, адекватно ситуацията.

Как да развием емоционалната интелигентност на децата?

Емоционалната интелигентност не е вроден рефлекс и децата не се раждат научени на емоционална интелигентност. Затова е необходимо да бъдат научени как да се справят с чувствата си. Макар всеки етап от живота на детето да е важен, за едно подрастващо дете е изключително важно да се научи да разпознава своите емоции и да ги управлява.

- Ученето на децата на емоционална интелигентност, да разпознават чувствата, да разбират от къде идват и да се научат как да се справят с тях, поставя основите на най – важните умения за успех в живота.

- Започнете с определяне на всяка емоция, научете детето да идентифицира чувството, да го назове. Детството е пълно е непрекъснато променящи се емоции.

- Детето ви може в момента да изглежда напълно щастливо и доволно, и в следващата минута да избухне в рев.

- Разбирането на емоцията и кое я подбужда помага на детето да се научи какво да прави, когато емоционалното му състояние се промени изведнъж.

- Признайте емоциите на детето. Също като възрастните, децата имат нужда от разбиране и признание.

- Вслушайте се в детето, когато то ви споделя за своите чувства, без значение колко маловажни или нелепи може да ви се сторят на фона на житейските

ви проблеми.

- Признайте емоциите на детето, валидирайте начина, по който се чувства, и му покажете, че е НОРМАЛНО да изпитва емоции.

- „Прави каквото аз правя“ е сентенция, която никога не трябва да забравяте, когато сте с детето си – то копира и прави това, което правите вие. Детето трябва да види от вас позитивен модел за контролиране на емоции.

- Не омаловажавайте чувствата на детето си.

Много е лесно да подхлъзнете детето по кривата на предразсъдъка, че „момчетата не плачат“, „не се дръж като момиче“, „нищо ти няма, я се стегни!“, или че това не е истинска причина за плач“. Така учите детето да не вярва на собствените си чувства и себеуещане. Развивайки емоционалната си интелигентност децата придобиват по-голяма увереност в себеси, умения за креативност и работа в екип.

***САМООЦЕНЪЧЕН ВЪПРОСНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ
ще намерите в края на Наръчника.***

ЗА ЦЯЛОСТНОТО И ОПТИМАЛНИО ФУНКЦИОНИРАНЕ НА ЧОВЕК Е ВАЖНО НЕ САМО ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕНО И ПОДДЪРЖАНЕТО НА ФИЗИЧЕСКОТО ТАКОВА



Защо качественият сън е толкова важен?

Колко часа са нужни на един физически активен човек, за да отпочине качествено? Смята се, че сън с продължителност от около осем часа е достатъчен за добро възстановяване. Това е общоприетото разбиране, но въпреки това може да има индивидуални различия и често пъти е така. На някои хора е достатъчен седем - осем часа сън, но за други е необходим по-продължителен сън. Истината е, че е най-важно е има ли достатъчно продължителна дълбока фаза на съня. Може общата продължителност на съня да изглежда достатъчна, но при недостатъчна дълбока фаза, може да се събудите и да усещате умора. Качеството на съня може да се повлиява от много и различни фактори, вероятно стреса ще го руши дълбоко, но фактори, като двигателна активност, хранене, и ежедневни дейности също му влияят и могат да бъдат причина за проблеми. Разбира се при добре организирано ежедневие, достатъчна активност, добро хранене, т.е., при здравословен начин на живот, съня ще се повлиява положително.

Излиза, че това е затворен кръг – начинът на живот, категорично може да променя качеството на съня, което от своя страна е предпоставка за качеството на живота на хората!

Има ли определен часов период, през който тялото отпочива по-добре?

Всички ние сме чували, че сънят е много по-качествен, ако заспим по-рано и се събудим рано, отколкото обратното. Това истина или мит е?

Както вече изяснихме, има редица фактори от които зависи съня, но и времето в което сме в състояние на сън също е от значение. Твърде опростено е твърдението, че трябва да се ляга и става непременно рано. Да, ранното лягане в известен смисъл е залог за добър сън, но в този случай ще трябва да дефинираме кое е рано и кое късно, и ето , че вече въпроса не е толкова еднозначен. Ежедневието на съвременните хора е твърде динамично и изпълнено с много задачи и ние често не можем да си позволим да си лягаме така както са си лягали хората преди време. Нормалния завършек на един ден е когато след работните си задължения отделим и време за себе си, което включва лично време, време за четене, време за приятели и дори удоволствия, а също така и време за хранене. Добре би било, въпреки всичко това да се случи докъм 21-22 ч. след което логично е да се отдадем на сън. Смята се, че сънят преди полунощ е незаменим! И ако съня продължи около 8 часа може да кажем, че сме легнали на време и сме се отнесли правилно към необходимостта от сън.



За или против добавките за по-добър сън?

При добри други условия процесите на възстановяване, случващите си по време на сън са възможни без приемане на добавки. Както вече казах, качеството на съня може да бъде влошено поради различни причини и тогава съвсем естествено е да се погрижим за съня си с приемането на някои по възможност естествени продукти. Моето мнение е, че в такъв случай

приемането на добавки, подобряващи качеството на съня е даже задължително. Тук от голямо значение ще бъде правилния избор на добавки, т.е. тяхното качество и начин на действие, за да остане нашия начин на живот в здравословни граници.

Как сънят помага на възстановяването ни?

Природата е определила около 1/3 от нашия живот да преминава в сън. Този факт сам по себе си говори колко е важен съня за нас. Вече споменах за онзи затворен кръг, в който качеството на живот повлиява съня, а качеството на съня повлиява качеството на живот. Възможностите винаги са две – качеството да бъде подобро или влошено.

Добре е да знаем, че при крайно недостатъчен сън след известно време мозъка ни ще бъде толкова претоварен, че е възможно да се изпадне в състояние на халюцинации и дори смърт.

И така, подпомогнат или не с добавки, йогойски практики или с лични методи, сънят е изключително важна част от живота ни. На него трябва да гледаме много сериозно и непременно да се грижим за качеството му.



За храната... Какво е здравословно хранене?

Какво е най-доброто съотношение на макронутриенти за един средностатистически човек? Променя ли се то при един активно спортуващ атлет и как?

За мен здравословното хранене е балансираното хранене. Но баланс не означава абсолютно равномерно разпределение на нутриентите. За да бъде едно хранене добро, то трябва да съдържа определени количества от трите основни нутриента и винаги първо трябва да се съобразим с белтъчините, тъй като човешките тела са създаде от вода и белтъчини. За да се осигури достатъчно добро енергизиране на процесите в организма ни, храненето трябва да съдържа и съответното количество въглехидрати, които са основния и предпочитан енергиен източник. Естествено в храната ни трябва да има и мазнини, но те трябва да бъдат държани под контрол бъдейки много по-калорични от другите два нутриенти. Съотношение около 35% белтъчини, 35% въглехидрати и 30% мазнини от общите калории на храната, смятам за здравословно.

Предполага се, че двигателно активния човек е човек, който всъщност се сериозно се грижи за здравето си и обръща достатъчно внимание на храната си! В такъв случай за него е валидно горното разпределение на нутриентите. Активният спорт или желанието на любителите атлети да развият определени качества или да прекомпозират тялото си могат до известна степен да променят описаните съотношения. Те ще се променят главно за сметка на енергизиращия състав на храната – въглехидратите и донякъде мазнините. Но тези промени винаги трябва да останат в рамката на здравословните норми.

Как да изчислим нужният ни дневен прием на калории? Какво е калориен дефицит и калориен излишък?

За изчислението на калорийните потребности обикновено използваме съществуващи формули, плод на работата на учени, специалисти по физиология и хранене. Една от най-популярните е формулата на Харис - Бенедикт. Съществуват и други популярни и не толкова формули за определяне на калорийни ни нужди. Изчисленията, направени при използването им можем да смятаме за достатъчно достоверни и разбира се да се облегнем на тях при съставянето на хранителни планове. Важно е да се знае обаче, че те все пак са унифицирани, т.е. общовалидни, което означава че те винаги ще са донякъде и неточни. Всеки човек е индивидуалност и много често по свой специфичен начин обработва и усвоява храната. Затова изключително важно е да се подхожда индивидуално към всеки план.

Организмите ни са достатъчно различни в еднаквостта си!

Калориен дефицит и калориен излишък?

Вече описахме, че съотношенията на макронутриентите в едно балансирано хранене може да бъде разместено във връзка с някои специфични цели на съответния човек. Както споменах това става най-често за сметка на въглехидратите и в малка степен на протеините и мазнините. Пониженото количество въглехидрати ще доведе до понижаване на общите калории в храната. При положение, че новото ниво на калориите не отговаря на необходимостите на съответния организъм /то е по-ниско/, това наричаме калориен дефицит. И обратното – при положение, че повишим калориите и те станат повече от необходимото за съответния човек на лице ще бъде калориен излишък. Владееето и правилното управление на двата процеса е от изключително значение за активните двигателно хора и дава възможност за контрол не само върху телесната маса, но е ключов фактор при постигането на различни спортни и здравословни цели - развиването или поддържането на мускулни качества и подобряване на имунитета, например

За или против диетите с изключително намалено количество на въглехидрати (кето диети)?

Както вече обясних за мен здравословното хранене е балансираното хранене. Намалените количества или липсата на който и да е от основните нутриенти, смятам за нездравословно и неприемливо, особено когато става въпрос за въглехидратите. Те са предпочитаният от организма ни енергиен източник и изключването им от хранителния план води до активирането на компенсаторни физиологични механизми. Природата ни е създала такива и ние можем да се справяме сравнително добре в ситуация на липсващи въглехидрати. Въпреки това, такива състояния винаги ще останат резервен режим на работа и не бива да продължават много дълго. В противен случай органите и системите на организма ни ще бъдат принудени да работят на не естествени за тях обороти и това в крайна сметка ще доведе до изтощаването им. Това смятам за твърде неприемливо и всъщност нездравословно.

Фастинг и детокс диетите

Фастинг практиките смятам за приемливи, но не безусловно. Много важно е в какъв часови прозорец се приема храната. Твърде късия прозорец в определи случаи би довел до прием на големи количества храна, което е нездравословно и неоправдано. Преяждането е един от най-големите бичове по отношение на храненето на хората. В същото време за нездравословна практика смятам и приемането на храна през целия ден. Излиза, че отново на преден план са индивидуалните потребности. Всичко в крайна сметка ще зависи от това какви калорийни нужди има съответния човек и какви количества храна ще трябва да приеме той във връзка с това. За някои фастинга би бил неприемлив. А за друг може да се окаже чудесен начин да бъде щадена храносмилателната му система и в крайна сметка човекът да се храни здравословно.

Детокс диетите смятам за полезни, ако те всъщност са необходими. От истинска

детокс диета би имал нужда човек, които се е хранил изключително лошо за дълъг период от време. Неприемането на храна за ден или два или консумирането на категорично леки храни – течности или лека растителна храна не е детокс в истинския смисъл на думата, а облекчаване на работата на храносмилателната система. Това смятам за полезно и го препоръчвам. Разбира се необходимо е да се прави по препоръка и контрол на специалист. В случаите на наистина нездравословно хранене детоксикиращите диети биха били съвсем на място, но това е по-скоро лечение, а не просто част от начина на хранене.

Кой е най-ефективният начин за изчистване на мазнини?

Постигането на калориен дефицит е от основно значение при редуцията на телесни мазнини. В същото време не по-малко важна е двигателната активност, при това не само в този период! При недобра двигателна активност много лесно премахването на излишните мазнини може да се превърне в просто намаляване на килограмите, което за съжаление най-често е за сметка на така необходимата ни мускулна маса. Калориен дефицит и добра и правилно дозирана двигателна активност – това е ключът към редуциране на телесни мазнини.

Какви добавки е добре да приемаме, за да нямаме дефицити през различните сезони?

Въпреки съществуващите много и различни добавки бих препоръчал доброто хранене като най-добро условие за недопускане на дефицити. Разбира се при наличие на такива нормално би било да се приемат липсващите минерали и витамини в концентриран вид. Сезонността в храненето на хората понякога е предпоставка за понижаване нивата на някои микроелементи, но възстановяването им трябва да бъде правено контролирано, много внимателно и категорично след установяването им. Простото добавяне към храната на витаминни комплекси например, всъщност не е добра практика.

Примери за храни, които съдържат протеини, въглехидрати и мазнини.

Добри източници на протеини са месата, яйцата и някои млечни продукти. Съществуват добри източници и на растителен протеин. Такъв се съдържа в различни количества в повечето зърнени храни, в ядките, в бобовите /боб, нахут, леща/ и други.

Добрите източници на въглехидрати са различни зърнени храни, като например овес, лемец, киноа, просо, плодовете и варивата, а също и в кореноплодните. Добре е да се знае, че въглехидратите в зеленолистните зеленчуци и част от тях в другите източници за фибри, а те са неусвояеми за нас хората. Те нямат отношение към енергизирането ни, но са изключително важни за метаболизма ни – за това, как и с каква скорост храната се движи в храносмилателния ни тракт!

Мазнините също имат сериозна роля в нашето хранене. Основно те съществуват в две форми – ненаситени и наситени. Много често те биват наричани добри и

лоши мазнини, но всъщност тази класификация не е съвсем коректна. И все пак, за предпочитане е в храната ни да преобладават ненаситените. За добър източник на тези мазнини смятам растителните, например всички студено пресовани олива от семена, ядки и маслини. Отличен и здравословен източник на ненаситени мазнини са и тези от студеноводни риби например – те и някои други са основен доставчик на Омега 3 мастни киселини. Също така ние имаме необходимост и от известно количество животински мазнини, те са главно представители на наситените и смятани за не толкова здравословни мазнини, но всъщност нездравословни могат да бъдат само количествата им - те се съдържат в достатъчни количества в месата и млечните продукти.

На какво се дължи според обърканото съзнание на повечето младежи и зачестилите случаи на хранителни разстройства?

Недоброт познаване на физиологията на хората е предпоставка за неправилно отношение към храненето, а също така и на неразбирането на значението на храненето за живите организми въобще. Желанието за постигането на добра визия без полагане на необходимите усилия за това най-често е в основата на погрешни действия по отношение на храненето и здравословния начин на живот. Хранителните разстройства идват вследствие единствено на нездравословни практики по отношение на храненето. Примери за това са както вече казахме неконсумирането на някои нутриенти, твърде ниски общи калории и често пъти даже неприемането на храна за дълъг период от време. Със неприемането на храна – състояние на пълен глад или близки до това състояния, се смята, че биха могли да се лекуват много и дори тежки заболявания! Това обаче се осъществява под контрола на специалист и се постига бавно, с много постоянство и след плавна адаптация към това екстремно за организма на хората състояние, и въпреки всичко, тази практика не е резултатна при всеки. Неприемането на храна с цел намаляването на теглото е рушаща здравето практика! Небалансираното хранене е неприемливо и също може да бъде нездравословно. Разместване на баланса в храната е допустимо при конкретна специална цел - ние бихме могли да извлечем някои ползи от тези промени, но това също би трябвало да се консултира със специалист. Каквато и да е целта на промените в храненето, трябва да знаем, че небалансирано хранене ще вкара организма ни в резервен режим на работа, т.е. такова хранене трябва да се практикува за кратки периоди от време!

За да са живи хората, за да са здрави и работоспособни, те трябва да се хранят.

Има общовалидни разбирания за това как храната се обработва и усвоява, но също така и твърде много индивидуалности в това. Всеки от нас има своите специфични потребности, с които трябва да се съобразява и да манипулира така, че в крайна сметка да бъде здрав и достатъчно енергизиран, за извършване на ежедневните си дейности. Доброто хранене е в известен смисъл най-важния компонент от всички гарантиращи здравословен начин на живот. Добрата двигателна активност е залог за здраве, но ефекта от това може да бъде смазан от нездравословни хранителни навици.

За двигателната активност...

Философия на двигателната активност

Физическата активност е най-универсалният фактор, влияещ върху всички системи на човешкото тяло. За физическа активност се смята всяка дейност, при която използваме мускулна сила, за да извършим движение. В зависимост от нейната интензивност и системност се наблюдават в по-малка или по-голяма степен изменения във всички органи и системи. В следствие на това, че мускулите работят, се активират и сърдечно-съдовата и дихателната система, за да доставят кислород и хранителни вещества. Така под въздействието на системната физическата активност сърдечната и дихателната дейност стават по-ефективни и по-икономични. Метаболизмът се променя, увеличава се енергоразхода и така се променя и регулира телесното тегло. Системната двигателна активност подобрява мускулната сила, здравината на костите и сухожилията. **Хората с висока физическа активност са по-бодри, с по-добро самочувствие и страдат по-рядко от депресивни състояния.** Системната физическа активност на човешкото тяло

- Стимулира растежа и здравината на костите, увеличава масата на скелетната мускулатура
- Подобрява се кръвооросяването на сърцето, като се увеличава ударния обем, намалява се пулсовата честота и кръвното налягане
- Увеличава се виталният капацитет на белия дроб
- Подобрява се кръвооросяването на мозъка и от там се подобряват възприятията, мисленето, паметта и вниманието, умствената работоспособност, самочувствието и настроението.
- Активизират се обменните процеси – подобрява се усвояването на храната, увеличава се нивото на добрия холестерол, намалява се отлагането на тлъстини
- Повишава се имунитетът

Ясно е, че движението и физическата активност са изключително полезни за здравето. Активността на тялото може да се поддържа много лесно – дори само половин час разходка или каране на велосипед са добре дошли, като начало, а какво ли би било ако се извършват целенасочени, активни и осмислени движения – ако се тренира активно!?

Тренирането, този осъзнат и целенасочен акт на двигателна активност вероятно е единственото решение на превърналата се в проблем липса на ежедневна, битова, физическа активност. Това е начина за да се изравни уравнението от едната страна, на което се нареждат всичките ежедневни ангажименти, а от другата е не каквото и да е, а най-ценният ресурс даден ни от великата природа – здравето! Разбирането за необходимостта от двигателна активност и правилното и достатъчно движение се превръща в задължително условие за здраве, пълноценен живот и отлична работоспособност.

Целенасоченото занимание с физически упражнения е достатъчен, премерен, контролиран начин да се завърнем към природната си същност!



Има ли определено време от деня, когато тренировките ни се отразяват по-добре?

Смятам това за категорично индивидуално. Хората имат различна настройка за активност, това се отнася и до тренирането. Някои се чувстват добре при трениране рано сутрин, а за други това е ужасно, тъй като те се активизират по-късно през деня. И първия и втория вариант са приемливи и какъвто и да е изборът на час за трениране, ако той е добър за съответния атлет, това би му донесло повече успех! Много важен за изборът на време за трениране винаги ще бъде типа на планираната тренировка, храненето и съня. Ако се планира тренировка с тежести рано сутрин, но без съответното енергизиращо и достатъчно хранене, това може да я обезмисли. В същото време, ако се планира дълга аеробна тренировка, а вече има няколко богати хранения , тази тренировка също би била загубена. Излиза, че изборът не е толкова прост – трябва да се познават механизмите на доброто хранене и усвояване на храната, начините на трениране и не на последно място възможностите и особеностите на всеки отделен човек и ако всичко това е налице, изборът на време, ще бъде направен без колебание.

Колко пъти в седмицата е добре да тренира един начинаещ? С каква продължителност на тренировки?

Трениране по-малко от три-четири пъти седмично смятам за несериозно отношение към себе си, в контекста на седмица от сто шестдесет и осем часа. Необходимо е да се подава циклично натоварване, за да се очаква добра реакция, каквато и да е целта. Начинаещите също трябва да получават достатъчно количество натоварване, за да имат своя прогрес. Естествено техните тренировки ще бъдат значително по-малко интензивни от тези на напредналите, но навременното подаване на нови количества натоварване ще ги прави все по-добри във всяко отношение. Колкото до продължителността на тренировките, е важно да се знае, че тя винаги ще бъде функция от възможностите на съответния атлет. Въпреки вероятно отличната си форма и най-напредналите не бива да тренират много продължително – всъщност ако една фитнес тренировка продължи много повече от един час, тя едва ли е много разумно планирана и осъществена. За начинаещите съвсем достатъчна би била и четиридесет минутна тренировка. Тя разбира се трябва да бъде изпълнена със съдържание, с правилно подбрани и дозирани адекватно упражнения и ръководена от вещ треньор!

Вярно ли е, че кардио тренировките дори и при напредналите атлети е препоръчително да са по-краткотрайни от силовите и защо?

На първо място трябва категорично да се разграничат кардио и аеробните тренировки. Едните задвижват механизъм за енергообезпечаване от мазнини, т.е. както вече споменах, имат пряко отношение към топенето на мазнини. Вторите имат за цел да подобрят или поддържат доброто състояние на кардио-респираторната система. Докато аеробните тренировки могат да бъдат и много продължителни, дори повече от час, то кардио тренировките не могат да имат тази продължителност. Причината е в споменатите вече няколко пъти енергообезпечителни процеси. При кардио тренировките има висок интензитет на работата и не просто не е добре а те не биха могли да са дълги, поради необходимостта от разграждане на мускулна захар за енергия, а тя всъщност е твърде ограничена. Продължителността на аеробните може да бъде значителна поради използването на мазнини за енергия, което може да се осъществява доста по-дълго във времето. И все пак и те имат лимит, освен ако не искаме да загубим мускулите си, тъй като мозъкът ни ще вземе това решение след около час, или малко повече аеробно трениране. Освен това, смята се, че твърде продължителните аеробни тренировки предизвикват високи нива на стрес, а отделения в следствие на това стресов хормон Кортизол, буквално би блокирал процесите на редукция, което ще обезмисли тренировката.

И така, колко да бъдат дълги тези тренировки ще зависи от целите, които преследваме, от моментните възможности и от подготовката ни. Необходимо е да се познават процесите на превръщането на храната в енергия, за да бъде решението обслужващо целите ни и разбира се здравословно.

Какво да направят младите хора или онези в напреднала възраст ако искат да са в добра физическа форма?

Двигателна активност, добро хранене и достатъчен сън – нищо различно от това при всички останали. Заетостта не е фактор определящ възможността да сме във форма или не – тя е само условие с което всеки трябва да се съобрази, за да успее така да подреди деня си, че да има време и за двигателна активност, също както и за всякакви други ангажменти!

Хората в напреднала възраст не бива да бъдат третирани, като отделен вид, те са обикновени хора, за които важат всички природни закони, също толкова силно, колкото за всички останали. Единственото различно при тях е това, че с напредване на възрастта в телата ни се случват специфични промени, свързани с известно похабяване в следствие на дългогодишната им работа на органи и системи. На лице са например някои изменения в опорно двигателния апарат – редуциране на телесната мускулатура, ослабване и известно втвърдяване на връзките и сухожилията, намаляване на костната плътност. Това са процеси, с които всеки би трябвало да се съобрази, но в никакъв случай не са причина за отказване от физически натоварвания. Естествено всичко споменато трябва да се вземе предвид, за да бъдат натоварванията подходящи за съответната възраст. За младите атлети

важат абсолютно същите правила – незавършеното все още развитие при тях, ще бъде определящо за избора и дозиране на активностите.

Ако искаме да свалим подкожни мазнини на кое да наблегнем – тренировки с тежести или кардио тренировки?

Категорично и двата вида тренировки имат място в процесите свързани с редуциране на телесни мазнини. Нека кажем, че тренирането с тежести не може и не бива да бъде заменяно с каквото и да е друг начин на трениране. Поставянето на тялото и всъщност на целия организъм в режим на преодоляване ни усъвършенства – самото преодоляване на тежестите е стресово и преборвайки се с този стрес организъмът ни заработва на по-високо ниво.

От друга страна аеробните тренировки имат пряко въздействие върху топенето на мазнините – енергообеспечаването при този вид трениране е именно от мазнини. Очевидно, е че при желание да се стопят излишните мазнини, ще имаме нужда и от двата вида тренировки. В правилното им планиране и осъществяване е ключа към успеха в период на редукция. Добре е да се знае, че в дългосрочен план, силовите тренировки ще накарат мозъка ни така да управлява организма, че той бавно, но категорично да се освобождава от излишните мазнини.

Вредно ли е бързото сваляне на килограми? Какъв е добрият темп на редуциране на телесно то тегло?

Бързото сваляне на килограми не е непременно вредно, защото съществено е, за кого се отнася и при какви обстоятелства се случва, но във всеки случай не е съвсем здравословно и твърде вероятно е за сметка на така необходимата ни мускулна маса! Представете си един начинаещ атлет, с ниска двигателна култура, пагубно хранене и наднормено тегло! Струва ви се познато, нали – такива за съжаление са доста от хората около нас. Оскъдните му и слабо функциониращи мускули категорично ще бъдат подложени на редукция, при рязко намаляването на храната и правенето на безумно дълги тренировки от каквото и да е естество. Мускулите са активната част от телата ни и са ни изключително необходими, за да функционират организмите ни добре. Желанието за сваляне на излишните мазнини, често пъти бива наречено „сваляне на килограми“, и то се превръща в точно в това. Вместо излишни мазнини, изчезват мускулите и резултатът в крайна сметка е пагубен. Не, бързото сваляне на килограми, категорично не е добра практика! Поставянето задача за сваляне на точно определено количество килограми, най-вероятно ще бъде погрешна цел. Процентното изражение на редукцията категорично би било по-разумно и добро, но трябва да се знае, че то в същото време не е универсално, тъй като различно е нивото на наднормени килограми за различните хора. Очевидно е, че отново се налага консултация със специалист по темата, но върнатата посока е да се наблюдава небързо, трайно, устойчиво намаляване на теглото и телесните обиколки – талия, ханш, бедра и т.н.!

Полезно или вредно е човек да тренира, ако е болен?

Болестите са извор на стрес за организмите на хората, но имат твърде различно естество. Има състояния при, които категорично е противопоказно да се тренира, но и такива при които тренирането би било даже полезно. Например при трениране във време на вирусна или бактериална инфекция би било пагубно да се натоварваме допълнително. В такива случаи натоварванията буквално ще засилват болестта. При по-обикновени респираторни заболявания, т.нар. настинки например, известно не високо интензивно натоварване би довело дори до повишаване на съпротивителните сили на организма и до по-бързо отшумяване на симптомите. Въпреки всичко, добре би било в такъв момент да се потърси мнението на медицински специалист – той може да даде правилна оценка на състоянието, което да ви накара да вземете правилно решение за двигателна активност или почивка. Движението категорично е здраве, но не във всеки случай и не по всякакъв начин – има моменти, в които е по-разумно да се почива, за да възстанови организмът ни и по-късно адекватно да продължим с тренирането!

Какви са симптомите на едно преуморено тяло? Кога сме прекрачили границите и как да се възстановим?

Симптомите на преумора са много и варират в твърде широки граници – може да изпитвате сънливост, да сте разсеяни, да не успявате да се съсредоточите, светкавична умора при дори най-малко усилие и още какво ли не. Във всеки случай преумората е бич, води до временна или по-дълга загуба на способности, невъзможност да извършвате и най-елементарни дейности и в крайна сметка до истинско боледуване. Преумората категорично е нездравословна и води до споменатите състояния и усещания, но още по-неприятното е, че сринатият имунитет в такива моменти съвсем изоставя тялото ни, а навсякъде около нас дебнат вируси, бактерии и какви ли още не болестотворни организми! Преумората се лекува по един единствен начин – с пълна почивка, отлична храна и сън – просто дайте на себе си, онова което си отнехте, защото преумората идва като следствие от липси в храната и времето за възстановяване и неправилно дозирани натоварвания – само от това!

За да разберем колко е важно да имаме един здрав и пълноценен сън, Ви представяме някои интересни факти:

Обикновено изглеждаме спокойни и несъзнателни. Но какво наистина се случва, докато спим? Прекарваме почти една трета от живота си - приблизително 25 години - в състояние на сън, но не помним почти нищо от него.

Когато легнете на възглавницата, тялото ви не се изключва. То започва сложен цикъл, който е жизненоважен за нашето здраве и благополучие.

Необходимостта от сън

Изследователят на съня Уилям Демент заявява, че националният дълг на съня е по-

голяма заплаха за Съединените щати от националния паричен дълг. Повечето хора не получават достатъчно време за сън. В проучване от 2009 г. 20 % от американците съобщават, че спят по-малко от 6 часа на нощ. Защо имаме нужда от сън? Отговорът изглежда очевиден. Без него ние се превръщаме в ходещи зомбита, движени през деня само от кофеина и уморената решителност. Въпреки че няма категорични отговори относно точната му цел, смята се, че сънят помага за възстановяване на телесните тъкани и подпомага процеса на растеж.

Циркаден ритъм

Събота сутрин е - вашият ден за сън. За ваше безпокойство се събуждате в точно в момента, в който алармата ви обикновено звъни, и имате проблеми със заспиването. Това се случва, защото тялото ви действа в съответствие с биологичния си часовник или циркадния ритъм (от латинското *circa*, „около“ и *dies*, „ден“). Област от мозъка ви, наречена хипоталамус, регулира вашите модели на сън и будност, като ги съпоставя с 24-часовия цикъл на деня и нощта. Човек обикновено спи 8 часа в рамките на този период и е буден 16. Бъдете внимателни – стоенето до необичайно късно или твърде дългата дрямка може да наруши ритъма ви и да наложи период на пренастройка.

Цикълът на съня

Процесът на сън протича в пет различни етапа, които се повтарят на всеки 90 минути. Когато за първи път легнете да си починете, скоростта на дишането ви се забавя, докато преминавате от съзнание към лек сън, известен като етап 1. След около две минути се отпускате още повече, навлизайки в етап 2 на съня. Температурата на тялото ви спада и дишането става редовно по време на този 20-минутен етап. Етапи 3 и 4 – където може да се появи сомнамбулизъм и говорене – са дълбоки, възстановителни форми на сън, характеризиращи се с големи, бавни мозъчни вълни. Заедно те продължават около 30 минути. Преди да влезете в етап 5 – интригуващ етап, известен като бързо движение на очите – вие преминавате обратно през етапи 3 и 2. Повечето хора повтарят този цикъл няколко пъти преди сутринта.

REM сън

REM сънят е етапът, в който се появяват сънищата. Характеризира се с ускорен пулс, учестено и неравномерно дишане и периоди, в които очите се движат напред-назад. Приблизително 25 % от нощта се прекарва в REM сън и хората ще си спомнят голяма част от своя сън, ако бъдат събудени по време на REM период. Средностатистическият човек прекарва близо 600 часа в сънища всяка година по време на REM сън.

REM отскок

Въпреки че точната функция на REM съня се обсъжда ожесточено, фактът, че се

нуждаем от него, не е спорен. Ако често се прекъсва сънят ни или се лишаваме от него, телата ни ще компенсират, като естествено преминават по-бързо през не-REM етапите на съня (етапи 1, 2, 3 и 4) в REM сън, феномен, известен като REM отскок. Хората не са единствените, които се нуждаят от REM сън, тъй като REM отскок е наблюдаван и при редица други животни.

Функцията на сънищата

Редица теории се стремят да обяснят функцията на сънищата. Психологът Зигмунд Фройд - чиито теории се въртят около концепцията за “несъзнателния ум” - вярвал, че сънищата са начин човек да се освободи безвредно от потиснати мисли и желания. Една по-нова теория предполага, че сънищата ни позволяват да консолидираме и подреждаме спомените си, а друга предполага, че сънищата служат на физиологичната цел за запазване и поддържане на невронните пътища. Въпреки тези идеи, други експерти твърдят, че сънищата не са нищо друго освен случайни безсмислени изблици на мозъчна активност.

Съдържание на сънищата

Случвало ли се е приятел да се доближи до вас развълнуван и да ви каже: „Никога няма да повярваш какво сънувах снощи!“ Ако е така, вероятно са последвали ярки истории за сънищата, която ви е разсмяла или озадачила. Може би вие сами сте имали такъв сън. Въпреки че се случват фантастични сънища - както и случайни кошмари - по-голямата част от сънищата всъщност са съвсем обикновени. Склонни сме да преживяваме отново типични ежедневни събития в сънищата си и понякога фактори в средата ни са включени в нашите сънища, като конкретен аромат или... будилникът.

Безсъние: често срещано нарушение на съня

Най-често съобщаваното нарушение на съня е безсънието, изпитвано от приблизително 10 до 15 % от възрастните. Страдащите от безсъние съобщават за трудности при заспиване или поддържане на съня. Някои прибегват до хапчета за сън или алкохол, но са установени редица естествени алтернативи за подпомагане на безсънието. Експертите препоръчват редовни упражнения, последователен график за сън и релаксираща рутина преди лягане за тези, които се борят с безсъние.

Хипнични трептения

Понякога се случва нещо странно между фазите 1 и 2 на съня. Може би сте изпитвали този феномен: точно когато започнете да се унасяте, тялото ви неволно потрепва, често в отговор на внезапно усещане за падане. Такива сътресения са известни като хипнични трептения или начало на сън. Експертите настояват, че те са напълно нормални, но причината за тях е неясна. Някои теоретизират, че докато мускулите се отпускат, мозъкът погрешно регистрира, че тялото пада и се разтърсва, за да се „хване“.

САМООЦЕНЪЧЕН ВЪПРОСНИК ЗА

№	Моля, прочетете всяко едно твърдение и отговорете, к
1	Често съм тъжен(-на) или съм в лошо настроение, без да знам
2	В състояние съм да отпусна юздите и да не опитвам да контр
3	Когато съм на кино, лесно плача или смея, докато гледам фил
4	В ежедневието емоциите често ми пречат.
5	Когато съм много ядосан(-а), съм в състояние да троша чинии
6	Лесно улавям опитите да бъда излъган(-а)
7	Обръщам внимание на малките наслади и дребните радости в
8	Емоциите ми могат да ме накарат да се разболея физически.
9	Трудно променям вече създаденото мнение за хората-симпати
10	Бързо се успокоявам, ако нещо ме е изнервило
11	Не изпитвам страх от това да говоря пред хора.
12	Трая си дълго, ако нещо ме изнервя, но избухвам неудържим
13	Често се сърдя или се цупя.
14	Лесно мога да поведя разговор с човек за проблем, който има
15	Като дете бях много капризен(-на).
16	Умея да привличам вниманието и да бъда харесван(-а).
17	Интуицията ми в отношенията с хората работи много добре.
18	Лесно си вменявам вина.
19	Хората ми се доверяват лесно.
20	Често действам против интересите си под влияние на някаква
21	Когато не съм в настроение, пращам всички да вървят по дяво
22	Много трудно понасям критика, пък била тя конструктивна и
23	Дипломатичен(-а) съм.
24	За да се чувствам добре, имам нуждата да се изразявам на ези
25	Не мога да спя, ако съм превъзбуден(-а) от хубава новина.
26	Работя прекалено много за сметка на забавленията си.

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Когато заградите верния за Вас отговор	1 ++	2 да	3 не	4 --
и защо точно.	1	2	3	4
полирам постоянно всичко в живота си.	4	3	2	1
тма, и това ми харесва.	4	3	2	1
	1	2	3	4
и дори да зашлевя някого.	1	2	3	4
	4	3	2	1
в ежедневието.	4	3	2	1
	1	2	3	4
ични или антипатични и това винаги е така.	1	2	3	4
	4	3	2	1
	4	3	2	1
о, когато чашата прелее.	1	2	3	4
	1	2	3	4
м с него.	4	3	2	1
	1	2	3	4
	4	3	2	1
	4	3	2	1
	1	2	3	4
	4	3	2	1
и емоция.	1	2	3	4
олите.	1	2	3	4
добронамерена.	1	2	3	4
	4	3	2	1
ка на изкуството (да рисувам, да свиря...)	4	3	2	1
	1	2	3	4
	1	2	3	4

27	Медитирам или често се моля.
28	Винаги ми е било трудно да казвам “обичам те”.
29	Често имам нужда да изляза сред природата.
30	Когато бях дете, родителите ми не се съобразяваха с емоциите ми.
31	Мога дълго да се сърдя на хора, които са ме наранили.
32	Обръщам внимание на качеството си на живот.
33	Приемам, както за себе си, така и за другите, че не мога да знам всичко.
34	Когато съм тъжен(-на), се опитвам да си повдигна духа, а не да се оплаквам.
35	Когато предлагам нещо или говоря по време на събрание, обикновено се чувствам добре.
36	Чувствам се зле, когато виждам престорени емоции, каквито ми показват.
37	Харесвам повече романи, отколкото есета.
38	Когато си спомням най-хубавите си моменти, изживявам същият емоционален заряд.
39	Често си давам сметка, че съм нервен(-на), дълго, след като емоцията ми е преминала.
40	Мога да слушам събеседника си и да разбера гледната му точка.
41	Понякога не разбирам защо реагирам по определен начин.
42	Когато взимам решения, се доверявам преди всичко на интуицията си.

Благодарим Ви

1 – абсолютно вярно, 2 - по-скоро Да,

	4	3	2	1
	1	2	3	4
	4	3	2	1
е ми.	1	2	3	4
	1	2	3	4
	4	3	2	1
ам, да разбере или да обясня всичко.	4	3	2	1
да затъвам все по-надолу.	4	3	2	1
икновено ме слушат с внимание.	4	3	2	1
постоянно ни заливат, напр. от TV и др.	4	3	2	1
	4	3	2	1
дата силна емоция както преди.	4	3	2	1
емоцията се е породила.	1	2	3	4
ка, дори и да не съм съгласен с него.	4	3	2	1
	1	2	3	4
цията си.	4	3	2	1

и за участието!

3 – по-скоро Не, 4 – нищо подобно

Коефициент на емоционална интелигентност между 121 и 168 точки – ВИСОК

Вашата емоционална интелигентност е отвъд обикновеното себепознание, дошло вследствие на самонаблюдение и самоанализ. Вие сте човек с голямо самообладание и Вашето настроение най-често е стабилно и позитивно. Взаимоотношенията Ви с хората са пълноценни, хармонични и общуването носи удоволствие както на Вас самите, така и на тях. За да разберете заобикалящата ви действителност в цялата ѝ пъстрота, използвате преди всичко интуицията си.

Коефициент на емоционална интелигентност между 81 и 120 точки – СРЕДЕН

Вие сте в най-често срещаната група. Вашето умение да изслушвате другите и да управлявате емоциите си е добро, но при желание можете да го усъвършенствате. Като всяко умение то става все по-добро с практиката. Наблюдавайте повече себе си от момента на зараждането на емоцията. Намерете причината за появата ѝ. Развийте креативността и духовността си. Не се опитвайте на всяка цена да се наложите, изслушвайте другите и приемайте, че и те са прави (за себе си) и уважавайте техните истини, дори да са различни от вашите. Бъдете толерантни особено към себе си и не водете ежедневни битки с отрицателните емоции.

Коефициент на емоционална интелигентност между 42 и 80 точки – НИСЪК

Този резултат не означава, че не сте емоционален, а че не използвате емоциите си. Не искате или не смееете да познаете онази своя част, която ги създава и управлява, смятате я за нещо не толкова важно, дори се дразните от нея. Това внася напрежение в общуването Ви със самите Вас и от там – с останалите. Това е по-скоро от незнание, отколкото от неспособност. Обикновено вследствие на травми в миналото човек си слага определена маска – тип поведение, зад което се крие с цел (криворазбрано) оцеляване. Има достатъчно хора, източници и средства, чрез които можете да за запознаете с чудото на емоционалната интелигентност. И ако започнете да прилагате малко по малко нейните “тайни” в ежедневието си, ще откриете удоволствието от това да използвате не само главата, а и сърцето си.