

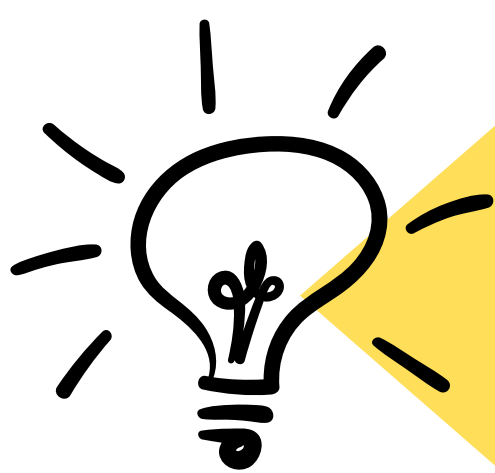
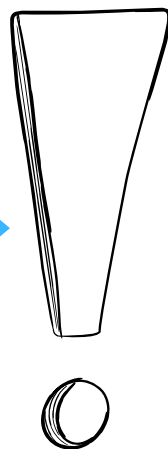
# FAKTY NA TEMAT EMOCJI

Emocje pełnią funkcję informacyjną. Mogą informować nas o tym np. co jest dla nas ważne lub o naszych potrzebach.



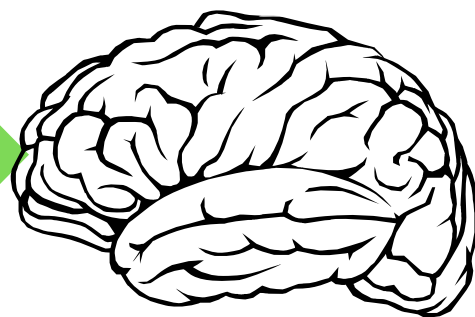
Nie ma emocji złych ani dobrych. Wszystkie emocje są potrzebne i ważne. Nawet te, które są dla nas trudne, pełnią swoją funkcję.

Emocje mogą też pełnić funkcję ostrzegawczą, informując nas o zagrożeniu. Dzięki temu możemy podjąć działanie, które może nas ochronić przed niebezpieczeństwem.



Nieprzyjemne emocje same w sobie nie stanowią dla nas zagrożenia. Odpowiednie radzenie sobie z nimi może sprawić, że będą dla nas pomocą w codziennym funkcjonowaniu.

Nawet z tymi najtrudniejszymi dla nas emocjami można sobie radzić lepiej. Są metody, które pomagają w zdrowy sposób radzić sobie z tym, co czujemy.



Umiejętność rozpoznawania, nazywania i rozumienia swoich emocji jest ważnym czynnikiem chroniącym nasze zdrowie psychiczne.