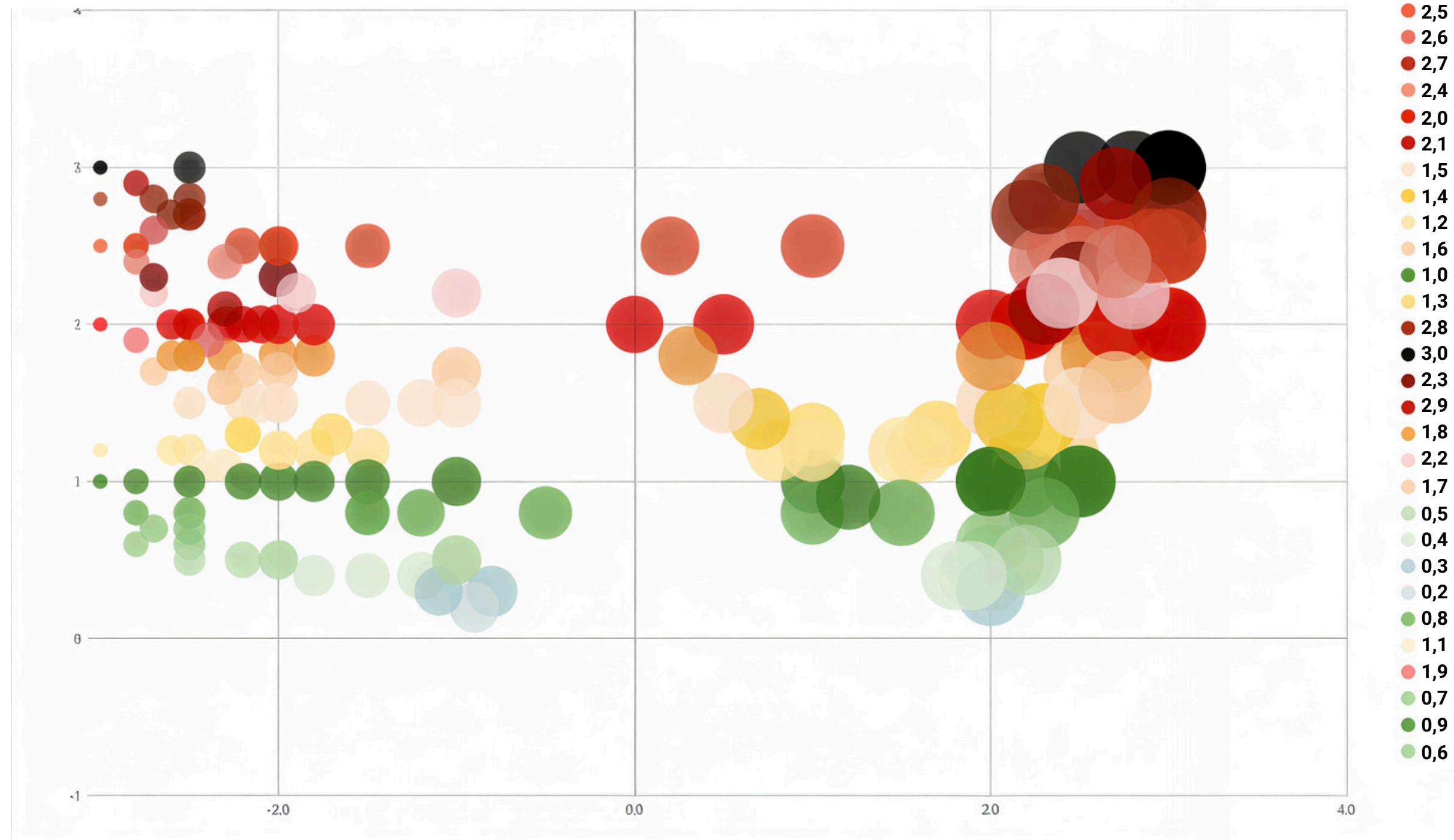


MOC EMOCJI



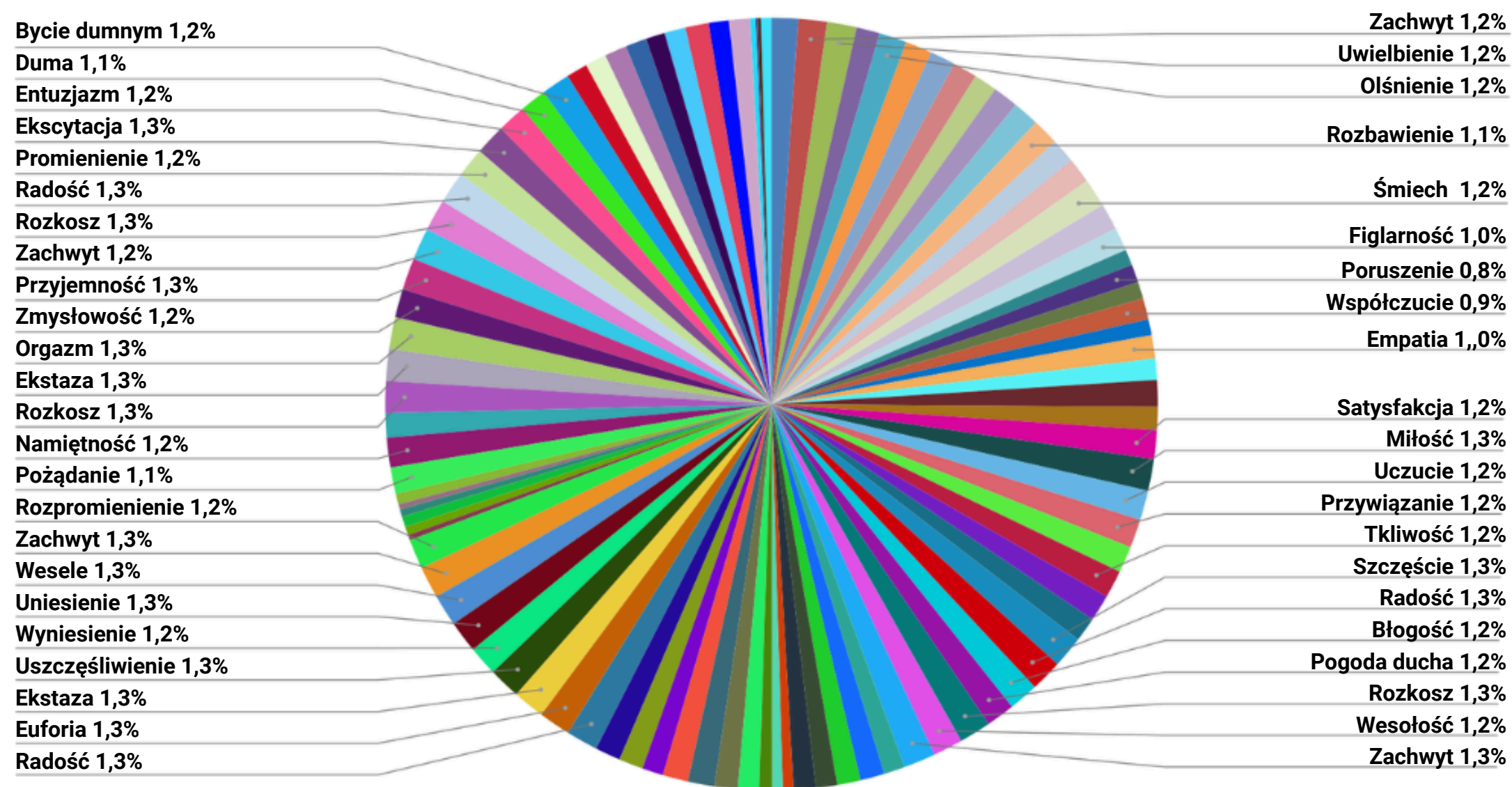
CO PREZENTUJE WYKRES?



Internet i profilaktyka uzależnień

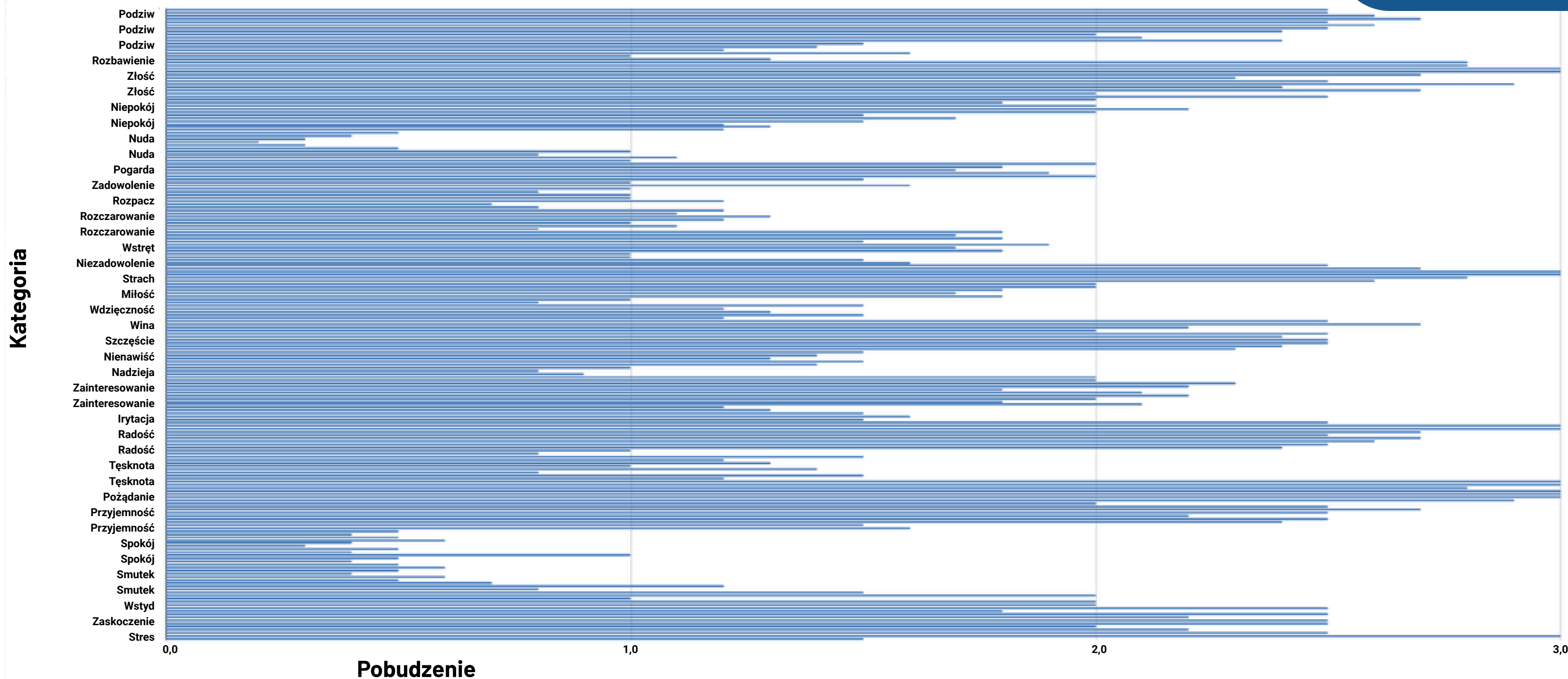
CO PREZENTUJE WYKRES?

Histogram na podstawie kolumny Walencja



Internet i profilaktyka uzależnień

CO PREZENTUJE WYKRES?



Internet i profilaktyka uzależnień

**Obciążenie
emocjonalne**



**Przeciążenie
informacją**

Internet i profilaktyka uzależnień

CO MOŻE CZUĆ TA POSTAĆ?



CO MOŻE CZUĆ TA POSTAĆ?

Sześć emocji podstawowych:



Wstręt



Smutek



Zaskoczenie



Strach



Radość



Złość

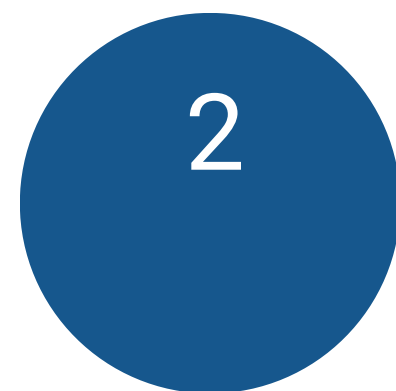
CO MOŻE CZUĆ TA POSTAĆ?

Sześć emocji podstawowych oraz wybrane emocje pochodne:



Wstręt

Odraza,
obrzydzenie,
pogarda,
niechęć.



Smutek

Przygnębienie,
bezsilność,
bezradność, zawód,
współczucie, tęsknota,
żał, przykrość,
zniechęcenie, rozpacz,
zwątpienie,
rozczarowanie.



Zaskoczenie

Zachwył,
zdziwienie,
rozczarowanie,
zdumienie,
oszołomienie,
osłupienie, szok.



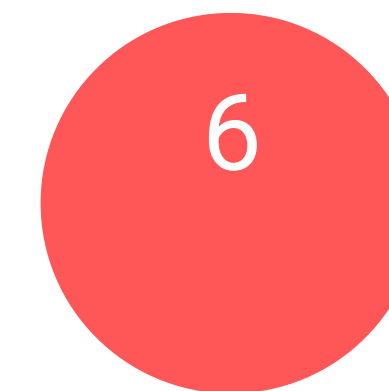
Strach

Obawa, przerażenie,
niepokój,
onieśmielenie,
groza.



Radość

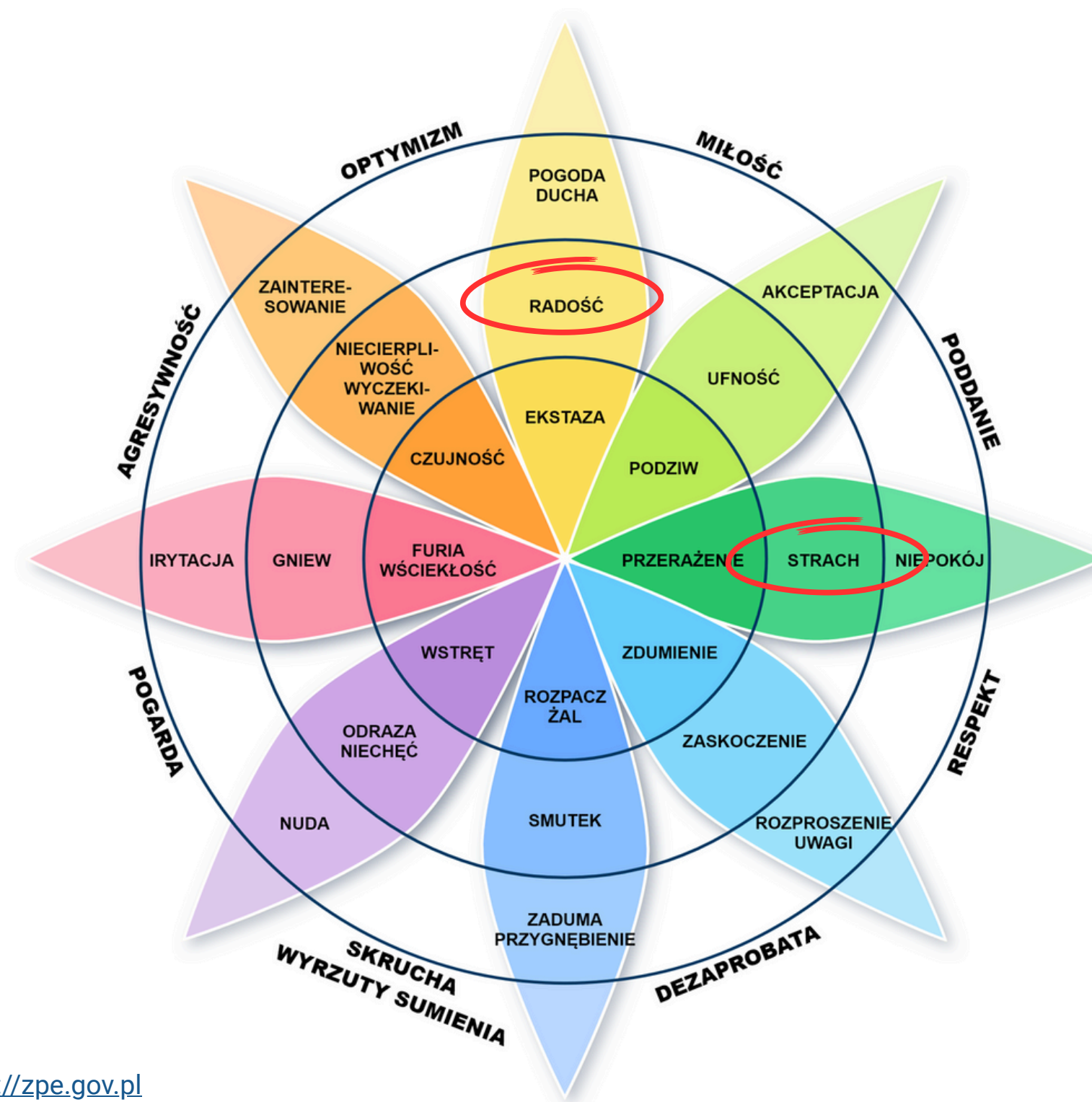
Szczęście, rozbawienie,
entuzjazm,
zadowolenie, ekstaza,
wesołość, ekscytacja,
satysfakcja, spełnienie,
beztroska, błogość,
duma, nadzieja.



Złość

Wściekłość, gniew,
frustracja, furia,
nienawiść, oburzenie,
irytacja,
zniecierpliwienie,
niechęć, pogarda,
niezadowolenie,
oburzenie.

FOMO I JOMO



Źródło: Emocje – rodzaje i znaczenie adaptacyjne <https://zpe.gov.pl>

Internet i profilaktyka uzależnień

ASERTYWNOŚĆ

1 Znajdź doświadczenie

Wybierz emocję z listy. Zapytaj siebie: „Czy kiedyś czułem(-am) coś podobnego?”. Jeśli tak – przypomnij sobie tę sytuację. Jeśli nie – spróbuj wyobrazić sobie, w jakiej sytuacji ktoś mógłby to poczuć.

2 Rozpoznaj reakcję

Zastanów się, jak Twoje ciało reagowało. Czy tej emocji towarzyszy np. szybkie bicie serca, uśmiech, napięcie mięśni?

3 Zastanów się, co robić dalej

Pomyśl, czy ta emocja daje i siłę, czy raczej osłabia. Znajdź jedno działanie, które pomaga sobie poradzić z tą emocją (np. rozmowa z kimś, oddech, ruch, chwila odpoczynku).

