



Коли приходить зима, випадає перший сніг та настувають морози, ми неодмінно починаємо чекати та готуватися до Новорічних та Різдвяних свят. Новорічні свята — це ніщо інше, як ритуал, який бере початок з найдавніших часів. Це, мабуть, єдині свята, які протягом століть щорічно відзначають у всіх країнах і на всіх континентах.

Святкування Нового року має культурний та психологічний сенс. Смислове навантаження свята — це психологічне розвантаження та зняття напруження. Під час свята людина бере участь у механізмі передачі культурних цінностей та традицій від одного покоління до іншого.

Культурний сенс полягає в тому, що це певний перехід від старого до нового, завершення та підбиття підсумків, прощання з непотрібним, очікування на нове і цікаве. Це певною мірою точка відліку, видимий рубіж, який необхідний для переходу.

Все наше життя наповнене емоціями та емоційними станами. Емоція (від фр. émouvoir — збуджувати, хвилювати) — це загальна активна форма переживання організмом своєї життедіяльності, що пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання.

Емоції, які дарують нам новорічні та різдвяні свята



Любов ПЛЯКА, кандидат психологічних наук, практичний психолог вищої категорії, Національний фармацевтичний університет

Емоції — це відгук на події та інформацію.

Кожному з нас важливо навчитися жити так, щоб відчувати емоції, які дають сили та мотивують до дій. Ми повинні пам'ятати: життя продовжується і яким воно буде, залежить від кожного з нас.

Прихід зимових свят викликає зміщені почуття і багато людей сьогодні запитують себе: наскільки доречно і правильно під час війни готуватись до новорічних свят?

Психологічний сенс Нового року — відокремитися від емоційних станів (страх, паніка, стрес, втома, напруженість, апатія та депресія), в яких більшість громадян України перебуває більше ніж 10 місяців. Печаль, згість та переживання під час війни забирають нашу енергію, тому її потрібно відновлювати. Для цього люди повинні займатись спортом, читати книги, навчатись, планувати майбутнє, зустрічатися з друзями тощо. Необхідно прийняти ситуацію, яка склалася, та продовжувати жити у нових реаліях.



Які ж почуття та емоції відчуваємо ми в період Новорічних свят?

Новорічні свята — період підвищеної емоційності. Дослідники з Копенгагенського університету прийшли до висновку, що в людському мозку навіть є спеціальна зона, яка відповідає за любов до Різдва. Щастя, радість, здивування, насолода, любов стають супутниками новорічних свят. На думку психологів із Каліфорнійського університету, подібні емоції сприяльно впливають на нашу психіку, дають сили, роблять нас добрішими і більш задоволеними своїм життям.

Ми не маємо права зупинити наше життя, тому що ворог хоче, щоб ми відчували себе нещасними. Щастя — це унікальний психоемоційний стан повної насолоди від життя, відчуття глибокого задоволення та радості. На його природу дослідники дивляться по-різному.



Щаслива людина та, яка задоволяє всі свої потреби. Так, на думку американського психолога Абрахама Маслоу, сутністю щастя є задоволення потреб п'яти рівнів:

- фізіологічні потреби;
- потреби безпеки;
- потреби спілкування і любові;
- потреба в повазі;
- потреба самореалізації.



Наразі у всіх нас хиткий емоційний стан: то вгору, то вниз. Коли ми задоволяємо свої невеликі потреби, які приносять нам задоволення, то рівень дофаміну в організмі підвищується, наш емоційний стан поступово може вирівнюватись і приходити до норми.

Радість — одна з базових емоцій людини, і потреба в її відчутті в нас живе з народження. Радість вини-

кає спонтанно, коли людина досягає якоїсь мети. Радість змушує людину з особливою гостротою відчути свою єдність зі світом. У стані радісного екстазу людина відчуває незвичайну легкість, енергійність, хочеться літати, і людина часом дійсно відчуває себе піднесененою, і тоді все набуває для неї іншої перспективи, іншого значення, іншого сенсу. З якими б складними обставинами не зіштовхнулася людина з дитинства, радість — це те, що несвідомо штовхає її приймати ті рішення, які збережуть її життя. Говорити людям про те, що зараз не можна радіти, це все одно, що сказати: «Вам не можна істи та пити каву (чай) в період війни». Так вже запрограмований наш мозок, він постійно потребує і шукає стимулів, і саме радість є найприємнішою й найбажанішою в отриманні емоцією.



Радість — це те, що допомагає вірити, жити, триматися.

Важливо вміти шукати нагоди відпочити й не втрачати приводу для радості, оскільки психіка виснажується і потребне підживлення позитивними емоціями. Саме маленькі радощі допомагають нам вберегтися від депресії і жити далі. І тільки так ми можемо наблизити перемогу.

● **Здивування** — це емоційна реакція на обставини, що несподівано виникли. Здивування звільняє нервову систему від емоційного навантаження, яке шкодить пристосуванню до несподіваної зміни навколошнього середовища, скеровуючи увагу на об'єкт, що викликав цю емоцію. Звісно, цим об'єктом є довгоочікуваний подарунок!

● **Новорічні сюрпризи** — завжди море свята, незабутніх вражень і позитиву. Неважливо, чи зроблений подарунок своїми руками або куплений він. Не має значення його вартість, важливий результат. Пригадайте очі дітлахів, коли вони нетерпляче розшаковують «миколайчики» та дізнаються врешті, що їм пощастило отримати! Для дітей завжди залишалась інтрига — що ж ховається у шкарпетці чи у пакунку? Приємне здивування значно прикрасить свято.

● **Насолода** — це те приємне відчуття, яке ми отримуємо у відповідь на їжу, музику та інші стимули, в якому хочеться затриматися подовше. Так, цукерки надають нам енергії та дарують справжню насолоду у холодну зимову пору. З біохімічного й фізіологічного поглядів почуття насолоди зумовлене виліненням низки нейромедіаторів у певних частинах головного мозку, у так званих «центрах задоволення».

● **Любов** — почуття глибокої сердечної прихильності, що охоплює низку сильних і позитивних емоційних і психічних станів, від найвищої чесноти чи до-

брой звички, глибокої міжособової відносності до найпростішого задоволення.

Любов має три складові:

- прив'язаність;
- турботу;
- близькість.



● **Прив'язаність** — це потреба перебувати поряд з іншою людиною та отримувати її підтримку. Турбота — піклування про іншу людину. При цьому потреби іншого цінуються так само високо, як і власні. Близькість — такий рівень довіри до іншої людини, коли можна поділитися своїми таємними думками, почуттями і бажаннями.

Любов завжди супроводжує Новорічні свята. Це красіве почуття у всіх своїх проявах спалахує з новою силою, коли навколо панує дивовижна атмосфера казки, яка справджується. Адже саме воно колись надихнуло реального Миколая, ікого пізніше й канонізували, за його благородство та щедрість до людей, допомагати всім, хто потребує тепла й підтримки.

Особливо важливо дарувати позитив дітям, які під час війни дуже потребують нашої уваги й мають право на щасливе дитинство. І в наш час саме любов перевторює батьків на Святого Миколая, їх вони готовують дітлахам сюрпризи. Малюк, який отримує свою мрію під ялинку, стає щасливим тут і зараз. І, як переконують дитячі психологи, ця емоція житиме з ним ще довго-довго. Навіть, якщо сам подарунок встигне зникнути, зламатись чи перестане бути цікавим. Бо з ним залишиться емоція. Емоція щастя. Якщо є така можливість, то радуйте своїх дітей, створюйте для них хоча б маленькі свята, даруйте їм добру казку.

Новий рік — це лише один день із 365 на рік, і чарівним він може стати, якщо почути себе та організувати його так, як хочеться особисто Вам. Силою притягувати почуття свята не варто. Для людини, яка такого святочного настрою немає, буде кращим просто дозволити собі відчувати те, що відчуває, прислухатися до власних душевних потреб.

У реаліях війни важливо навчитися жити так, щоб відчувати емоції, які дають сили та мотивують до дій. Ми повинні пам'ятати: життя продовжується і яким воно буде, залежить від кожного з нас.