Informacja prasowa

Warszawa, 24.11.2020r.

**Przytłoczeni codziennością – jak nasze emocje wpływają na radzenie sobie w trudnych momentach?**

**Ostatnie miesiące stały się prawdziwym sprawdzianem odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Obawiamy się nieznanego, dlatego wiele osób miało problem   
z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości. Poziom inteligencji emocjonalnej przekłada się   
na zdolność adaptacji i pokonywania trudności. Polacy mają z tym problem, ale pracę nad emocjami można zacząć niezależnie od wieku i przełożyć ją na większą satysfakcję z życia.**

Każdy z nas miewa gorsze dni, z którymi jedni radzą sobie lepiej, inni gorzej. Tak samo w sytuacjach konfliktowych czy stresowych. Często towarzyszy temu obniżony nastrój, poczucie bezsilności, brak sensu i radości z życia. To, w jaki sposób będziemy odbierać określone zdarzenie zależy właśnie   
od poziomu naszej inteligencji emocjonalnej.

*- Ponad 264 miliony ludzi na całym świecie choruje na depresję, a ostatnie miesiące przyczyniły się   
do zwiększenia liczby osób, które zgłaszają się z problemami podłoża psychicznego. Najwyższy czas   
by oprócz rozwijania kolejnych kompetencji zawodowych zadbać o swoje emocje i samopoczucie. Nazwijmy i pokażmy innym w jasny i empatyczny sposób, jak się czujemy, powiedzmy, że nasze potrzeby są dla nas ważne. Higiena emocjonalna pozwoli nam zadbać o nasze zdrowie psychiczne   
i poprawi komfort życia. Wpłynie to nie tylko na większą satysfakcję z pracy, ale też na poprawę naszych relacji międzyludzkich* – podkreśla Marzena Martyniak, międzynarodowy psycholog i naukowiec, badacz inteligencji emocjonalnej dzieci i dorosłych.

**Poczucie bezradności, a zdrowie psychiczne**

W obecnej sytuacji odnotowywany jest wyższy niż zazwyczaj poziom przewlekłego lęku i ogromnego strachu. Obawiamy się zakażenia, choroby bliskiej osoby, ale także utraty pracy, problemów finansowych i bezrobocia. Do tego jesteśmy zasypywani różnymi informacjami, w tym często fałszywymi, które dodatkowo budzą w nas poczucie bezradności i niepewności w związku   
z przyszłością.

*- Czas pandemii pokazał nam, jak ważne jest dbanie o zdrowie nie tyle fizyczne, ale przede wszystkim   
te psychiczne i to nie tylko w momencie, gdy jesteśmy praktycznie na skraju załamania. Wiele dorosłych już osób nadal nie potrafi radzić sobie ze swoimi emocjami, z ich wyrażaniem, regulowaniem, panowaniem nad reakcjami. Nie potrafią też często wyjść poza schemat, zerwać z rutyną, przez   
co narasta w nich lęk, niepokój i frustracja* – podkreśla Marzena Martyniak.

Izolacja społeczna w znaczącym stopniu wpłynęła i pogorszyła również nasze relacje międzyludzkie. Polacy są społeczeństwem bardzo rodzinnym i lubiącym gościnność. Spotkania z najbliższymi są niejako wpisane w naszą osobowość kulturową. Dlatego w momencie, gdy z dnia na dzień musieliśmy ograniczyć nasze kontakty społeczne, wiele osób dotknęła niesamowita samotność i poczucie przytłoczenia zaistniałą sytuacją.

**Inteligencja emocjonalna, a radzenie sobie w trudnych sytuacjach**

Inteligencja emocjonalna to zdecydowanie więcej, niż tylko określone metody i strategie radzenia sobie z emocjami. To kompetencja, której posiadanie przekłada się na sukcesy osobiste i zawodowe,   
a także umiejętność tworzenia trwałych, zdrowych relacji międzyludzkich. Warto ją rozwijać niezależnie od wieku, ponieważ niewłaściwe odczytywanie i wyrażanie uczuć oraz emocji utrudnia funkcjonowanie w społeczeństwie, a w szczególności komunikację z innymi.

*- To, w jaki sposób radzimy sobie w sytuacjach nieznanych i trudnych w dużej mierze zależy od poziomu naszej inteligencji emocjonalnej. Choć panuje powszechne przekonanie, że decydują o tym umiejętności adaptacji, panowania nad stresem, czy wypracowane liczne kompetencje, to właśnie dzięki umiejętnemu zarządzaniu naszymi emocjami jesteśmy w stanie właściwie ocenić daną sytuację, podejść do niej racjonalnie i tym samym ją rozwiązać* – mówi Marzena Martyniak.

Osoba, która nie potrafi zapanować nad swoimi emocjami, nie będzie w stanie poradzić sobie   
w sytuacji stresowej, nawet jeśli zostanie wyposażona w różne kompetencje i schematy działań.

**Sposób na zwiększenie satysfakcji z życia – niezależnie do wieku**

Inteligencję emocjonalną najlepiej zacząć rozwijać już w pierwszych latach życia, jednak jak pokazują badania Instytutu Rozwoju Emocji – można nad jej poziomem pracować niezależnie od wieku i osiągać bardzo zadowalające wyniki.

*- W Polsce poziom inteligencji emocjonalnej społeczeństwa utrzymuje się nadal na stosunkowo niskim poziomie. 35% aktywnych zawodowo Polaków ma problemy z prawidłowym rozpoznaniem emocji,   
a aż 62% z ich regulowaniem. Strategie regulowania emocji wybierane przez nas w zdecydowanej większości są dla nas niekorzystne, aby zredukować intensywność przeżywanych emocji najczęściej obwiniamy innych, nadużywamy alkoholu, tłumimy emocje, zamartwiamy się, ignorujemy problem czy emocje czy wybieramy pobożne życzenie, że wszystko będzie dobrze. Zatem nic dziwnego, że możemy mieć problemy z radzeniem sobie ze stresem i natłokiem obowiązków, a co aktualnie najważniejsze –   
z odnajdywaniem się w sytuacjach nietypowych* – zauważa Marzena Martyniak.

Każdy dorosły, który czuje się przytłoczony codziennością powinien poszukać pomocy. Rozwiązaniem może okazać się trening  rozwoju inteligencji emocjonalnej, skupiający się na każdej z umiejętności wchodzącej w skład inteligencji emocjonalnej. Jest on indywidualnie dopasowany do potrzeb konkretnej osoby, co weryfikują poprzedzające testy aktualnego poziomu tej kompetencji.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Biblioteczka inteligentna emocjonalnie – materiały uzupełniające:**

**1. " Inteligencja Emocjonalna. Fakty  kontrowersje". Śmieja M. Orzechowski J.**

**2. "Permission to feel"  Brackett M.**

**3.** [**https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY**](https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY)**Brackett M.**

**Instytut Rozwoju Emocji** – pierwsza i jedyna w Polsce jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się badaniem   
i rozwijaniem inteligencji emocjonalnej dzieci oraz dorosłych, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami w zakresie diagnozy i jej rozwijania.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Naukowiec   
i psycholog, międzynarodowy specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz unikalnego programu edukacyjnego “Land of emotions program”, realizowanego w autorskim przedszkolu Kraina Emocji w Warszawie. Wyniki jej badań prezentowane są na międzynarodowych i krajowych konferencjach naukowych.