



АЛЕКСИТИМИЯ.

CRYPTOMANNN.



АЛЕКСИТИМИЯ.

В данной статье мы вкратце осветим понятие алекситимии, что к ней приводит и как действовать, если вы заметили у себя признаки этого состояния.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Алекситимия — это затруднение в определении и описании собственных чувств, склонность к конкретному и предметному мышлению при эмоциональном дефиците. Человек становится излишне рациональным, фокусируется на внешних событиях и не придает значения своим переживаниям.

Алекситимия бывает первичной (или врожденной) и вторичной (приобретенной). В этой статье мы поговорим о вторичной.

ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Нет единого мнения, почему алекситимия появляется. Считается, что это связано с нарушением дофаминергического метаболизма. Чаще всего вторичная алекситимия возникает из-за длительного подавления эмоций. Это не значит, что заглушение чувств обязательно приводит к алекситимии, но в любом случае борьба с собственными эмоциями никогда не заканчивается чем-то хорошим.

КАК ЭТОГО МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ?

Очевидно, не подавлять свои чувства. Техники для контроля сильных эмоциональных порывов в моменте детально описаны в нашей статье «Эмоции».

А бороться с накопившемся стрессом помогает полноценный отдых и сублимация. Найдите подходящее хобби, не связанное с основной работой, которое будет приносить вам эмоциональную разрядку.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ АЛЕКСИТИМИИ?

Если возможно, устройте себе отдых, во время которого не будете думать о работе.

Постарайтесь (сперва, вероятно, придется приложить волевые усилия) заняться делами, которые вызывали яркие эмоции в прошлом.

Игры, кино, прогулки и так далее.

Затем детально опишите собственные чувства.

Пусть даже в мыслях. Старайтесь как можно чаще и в максимальных подробностях размышлять о том, что именно вы чувствуете в данный момент.

Более подробные советы на эту тему описаны в статье «Эмоции».

И, наконец, если вы не можете справиться с алекситимией самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью. Найдите грамотного психотерапевта и проконсультируйтесь с ним.

Так вы точно определите, что с вами происходит, и сможете разобраться в причинах. При тяжелой алекситимии справиться с ней самостоятельно возможно не всегда, но с помощью компетентного специалиста у вас обязательно все получится.