Grupa XI Środa 27.05.20r.

Emocje – czym są, jak na nas wpływają?

**Emocje**- teoretycznie każdy z nas wie, czym są, jednak gdyby poprosić poszczególne osoby o wymienienie jakichś przykładów **emocji**albo przez bardzo długi czas musiałyby się zastanawiać, albo byłyby w stanie wymienić zaledwie kilka z nich. Prawda jest z kolei taka, że **emocji** wyróżnia się wręcz setki – są nimi bowiem wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – [strach](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/strach-co-sprawia-ze-sie-boimy-rodzaje-strachu-i-metody-leczenia-aa-MwHN-gZen-1wek.html). Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy [radość](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/radosc-emocja-bardzo-zlozona-jak-czerpac-radosc-z-zycia-aa-pAiA-FE3y-nhBj.html).

Wszystkie wymienione są emocjami. Charakterystyczną ich cechą jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki.

## Rodzaje emocji

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży – z tego względu najprościej będzie je wymienić, grupując je w pewne kategorie:

* **emocje związane ze strachem**: [niepokój](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/niepokoj-przyczyny-dlaczego-ciagle-odczuwam-wewnetrzny-niepokoj-i-jak-sobie-z-nim-radzic-aa-4M2y-49vu-zCZZ.html), przerażenie, onieśmielenie;
* **emocje związane z radością**: [szczęście](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/szczescie-to-umiejetnosc-czym-jest-szczescie-i-co-pomaga-je-osiagnac-aa-aCuB-erer-SEic.html), rozkosz, satysfakcja czy duma;
* **emocje związane z miłością**: akceptacja, ufność, uwielbienie;
* **emocje związane ze zdziwieniem**: zdumienie, oszołomienie;
* **emocje związane ze**[wstydem](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/wstyd-dlaczego-sie-wstydze-jak-radzic-sobie-ze-wstydem-aa-QuTR-Eank-Zjjd.html): zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
* **emocje związane ze**[smutkiem](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/smutek-czyli-jedna-z-naszych-najwazniejszych-emocji-aa-qXCP-qQeV-zNpv.html): przygnębienie, żal;
* **emocje związane ze**[złością](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/zlosc-czym-jest-i-jak-sobie-z-nia-radzic-aa-bCk2-cUWJ-1mMC.html): [gniew](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/gniew-co-za-emocja-i-jak-sobie-z-nia-radzic-aa-B2n6-cZDn-KTi9.html), wściekłość, irytacja.