Вікно толерантності

Вікно толерантності, також відоме як межа емоційної толерантності, - це термін, запроваджений психіатром Деніелем Сігелом для позначення нашої здатності справлятися з негараздами, невизначеністю і, у загальному сенсі, з усім, що викликає дискомфорт. Це термін, який використовується для опису зони збудження, в якій людина здатна функціонувати найефективніше. Коли люди знаходяться в цій зоні, вони зазвичай здатні легко отримувати, обробляти та інтегрувати інформацію, а також без особливих проблем реагувати на вимоги повсякденного життя.

Коли людина знаходиться в межах свого вікна толерантності, це зазвичай означає, що мозок працює добре і може ефективно обробляти стимули, вона здатна розмірковувати, раціонально мислити і спокійно приймати рішення, не відчуваючи себе пригніченою або надто збудженою для прийняття поміркованих рішень.



Кожна людина має власний діапазон, в якому вона може переживати емоції. Це рівень стійкості психіки до емоційним навантажень, тобто, те, наскільки людина може успішно справлятися з життєвими ситуаціями, переживаючи те чи інше почуття чи емоцію.

Рівень нашої активації залежить від стадії життя, яку ми проходимо, а також протягом дня. Коли нам доводиться стикатися з серйознішими проблемами, такими як важлива ділова зустріч, реалізація проекту чи відрядження, рівень нашої активності підвищується. В інших випадках рівень активації падає, наприклад, коли ми відпочиваємо.

Під час сильного стресу люди часто відчувають періоди гіпер- або гіпозбудження.

LIVEWORKSHEETS