

# УЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



# УЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



Эмоции в жизни человека играют ключевую роль в общении и познании окружающего мира. С помощью эмоций каждый из нас познает этот прекрасный и удивительный мир. Благодаря эмоциям человек может дать почувствовать своему собеседнику то, что у него на душе. Когда мы счастливы или печальны, наше состояние чувствуют окружающие нас люди.

Эмоциональное состояние проявляется в мимике, в жестах. Также эмоции окрашивают содержание наших мыслей, слов и поступков.

Известно, что подавлять эмоции нельзя, ведь это очень вредно. Есть определенные рамки приличия, да и при посторонних людях не всегда можно показать все эмоции, которые бушуют внутри вас. А длительное эмоциональное напряжение приводит к неприятным последствиям.



Эмоциональное напряжение можно сравнить со стрессом, который время от времени испытывает каждый. Но дело в том, что стресс — это следствие. А вот причина — это всё Ваши эмоции, которые Вы попытались погасить внутри себя.

Конечно, можно научиться контролировать эмоции, что

очень полезно при общении с другими людьми. Но не все знают, что эмоции следует не постоянно сдерживать внутри себя, а выплескивать время от времени, дабы избежать впоследствии эмоционального стресса.

Снимать эмоциональное напряжение необходимо, ведь Вы можете быть на работе или же дома, когда Вы уже не будете контролировать себя и можете буквально взорваться. А показывать весь негатив любимым людям или сотрудникам, согласитесь, не очень приятно. Что же делать в таком случае?

Чтобы не попасть в подобную ситуацию, Вам необходимо научиться способам снятия эмоционального напряжения. В этом Вам помогут различные методы и стратегии, которые Вы можете применять в любой ситуации.

## МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

### ■ 1. ОТВЛЕЧЕНИЕ

Очень простой способ: когда Вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте. Например, о том, на каком тропическом острове Вы хотели бы провести следующий отпуск, или об отличном фильме, который вчера посмотрели.

Смысл в том, чтобы отвлечь себя от раздражающего фактора. Тогда адреналин не успеет выделиться, и все претензии можно будет высказать спокойно, что ускорит разрешение проблемы.



## ■ 2. СЧЁТ

Здесь важно не просто считать до десяти, необходимо ещё и концентрироваться на этом счёте, то есть физически представлять эти цифры, как они появляются и исчезают, уплывают в облака, растворяются в воде, — всё что угодно.

В результате появляется возможность не показывать свои неконтролируемые эмоции.



## ■ 3. ФИЗИЧЕСКИЙ МЕТОД

Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые Вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки, похрустеть пальцами. Можно просто покрутить в руках какой-то предмет. Необходимое условие — зафиксировать своё внимание на том, что Вы делаете («я сжимаю кулаки», «я верчу в руках ручку»).



Помогает также замереть и напрячь каждую мышцу своего тела на вдохе и расслабиться на выдохе.

## ■ 4. ДЫХАНИЕ

В тот момент, когда Вы начинаете злиться или сильно нервничать, в организме выбрасывается в кровь большое количество адреналина. Все техники «успокоения» рассчитаны на то, чтобы скорее снизить его уровень. Когда адреналина в крови много, сердцебиение учащается, мышцы находятся в гипертонусе, дыхание сбивается, становится прерывистым. Правильное дыхание — самый эффективный способ «сжечь» адреналин: чем больше ваши мышцы получают кислорода, тем быстрее адреналин станет меньше. Дышать можно несколькими способами.



### ► Техника первая

Она направлена на то, чтобы во время нервного напряжения дыхание вошло в соответствие с состоянием организма. Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3–4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха. **Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.** Потом сделайте на 5 секунд паузу и дышите, как удобно. Затем снова сделайте вдохи-выдохи.

Повторите так 3–4 раза. В организм попадает много кислорода, и адреналин уходит. А раз нет возбуждающих факторов, человек успокаивается.

### ► Техника вторая

Она направлена на то, чтобы с помощью дыхания заставить организм перейти в спокойное состояние. Дышите немного глубже, чем обычно. Именно немного. Если дышать глубоко, то закружится голова, Вы добьётесь обратного эффекта. Думайте о том, как правильно Вы дышите. Эта техника менее заметна, чем первая, и подходит тем, кого, например, в данный момент отчитывает на повышенных тонах нервный босс.

Кислород избавляет организм от адреналина, а мысли, сосредоточенные на дыхании, помогают «подняться» над ситуацией и воспринимать происходящее более адекватно.

### ► Техника третья

Она связана с небольшими мускульными движениями. Но цель всё та же — снизить уровень адреналина.

На резком вдохе как можно сильнее сожмите кулаки, впиваясь ногтями в ладонь, и резко, без паузы выбросьте пальцы вперёд на выдохе.

Достаточно сделать 10–12 таких движений. При этом думать нужно о том, что Вы делаете руками, сконцентрироваться на этом.

Резкими движениями Вы «выжигаете» адреналин. Сосредоточение на движениях и дыхании помогает отвлечься от тревожных мыслей.

# СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

## ■ УМЕНЬШЕНИЕ И РАЗБИЕНИЕ

Когда Вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации Вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить Вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы Вы самостоятельно для себя уменьшили Вашу же проблему.

## ■ ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают покоя. Чаще всего причиной этому служит недостаток информации для принятия нужного решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную Вам информацию.

## ■ МОДЕЛЬ МНОЖЕСТВЕННОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если Вы нервничаете, что Ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом Вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

## ■ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой другой физической работой. У вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.



## ■ ЮМОР

Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому взрослому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми трудностями. Попробуйте и Вы относиться с долей юмора к своим проблемам.

Создать для себя спокойное и радостное настроение. Сформировать своё окружение можем только мы сами, хотя мы почему-то привыкли ожидать этого от других.



**УЛЫБАЙТЕСЬ, БУДЬТЕ ВСЕГДА  
ПОЗИТИВНЫМИ,  
ЛЮБИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР —  
ЭТО ВЫГОДНО  
ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!**