

## *Эмоции - на контроль!*

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: радость, грусть, любовь, ненависть, обида, восхищение. **Чувства** – это реакция на все то, что происходит с нами в жизни.

**Эмоции** – это изменения, которые происходят в теле, во время процесса реакции: мимика, движения тела, интонации голоса и другие.

### *Зачем же нужно управлять чувствами и эмоциями?*

Мнение психологов таково, что держать эмоции в себе нельзя, так как это очень вредно для нервной системы, но все же не всегда стоит давать волю своим чувствам. Если от этого зависит Ваша репутация или отношение к Вам близких людей.

Если не брать над эмоциями контроль, они управляют нами, это приводит к необдуманным поступкам, о которых впоследствии можем пожалеть. Они мешают нам действовать разумно и правильно. Зная о Ваших эмоциональных привычках, другим людям легче контролировать Вас «играть на ваших чувствах».

Как контролировать свои эмоции в таких ситуациях, когда это действительно необходимо?

### *«Скорая помощь»*

*(если Вы уже в конфликтной ситуации)*

1. **Подумайте о чем-то приятном:** о Вашем ребенке, любимом человеке, о родителях или друзьях, вспомните какое-то радостное событие, воспроизведите в памяти приятный запах или любимую мелодию. Мысли должны Вам давать положительный настрой и теплоту.
2. **Сосредоточьтесь на своем сердцебиении.** Дышите глубоко. Скоро пульс замедлится, значит, кризис миновал.
3. **Скажите вслух то, что Вы чувствуете.** Это поможет справиться с нарастающим гневом. Если Вы в комнате не одни, то можете обратить это в шутку, сказав: «О, это уже слишком для моего тонкого душевного мира». Этим Вы разрядите обстановку.

**Чтобы сохранить психологическое равновесие научитесь предотвращать конфликтные ситуации и переключаться на другие мысли.** Не всегда получается избежать конфликта, но в большинстве ситуаций Вы сможете одержать победу над бушующими чувствами с помощью следующих рекомендаций.

### *Чужие проблемы не принимайте близко к сердцу*

Проявите сочувствие словами поддержки и предложите помощь. Ваши переживания не принесут пользы.

### *Прислушайтесь к себе*

Что именно раздражает Вас? Например, определенные цвет, шум, человек? Старайтесь избегать подобные раздражители, чтобы минимизировать выброс адреналина и эмоциональную неуравновешенность.

### *Научитесь расслабляться*

Придумайте набор действий, которые Вы будете выполнять в одно и то же время. Например, чтение любимой книги или принятие теплой ванны перед сном или помогут расслабиться и переключиться на более размеренный ритм.



### *Выспитесь*

Недостаток сна вызывает быструю утомляемость и раздражительность. Если Вы регулярно чувствуете себя раздраженным, то Вас очень легко вывести из равновесия, Вы становитесь уязвимы. Возьмите себе за правило ложиться вовремя.

#### *Быстрый, но НЕ эффективный способ успокоиться!*

- Люди начинают принимать антидепрессанты. Седативные препараты назначаются специалистом в серьезных случаях, когда присутствуют нарушения психологических механизмов. Прием лекарств без контроля врача вызывает привыкание и усугубление ситуации.
- Обращаются к алкоголю. Регулярное употребление спиртных напитков не только вредно влияет на физическое здоровье, но и подвергает Вашу нервную систему значительному стрессу. Самоконтроль невозможен в состоянии опьянения.
- Выплескивают свой гнев на близких людей. Как часто, придя с работы в плохом настроении, люди срывают свою злость на домочадцах? Такое поведение только ухудшает ситуацию: конфликты в семье повышают общий уровень нервозности.
- Делятся своими эмоциями в социальных сетях с малознакомыми людьми.

В состоянии эмоционального упадка многие люди рассказывают о своих проблемах незнакомцам, тем самым, ждут поддержки. Этот способ не поможет, так как никому не нужны дополнительные негативные эмоции.

Понять Вас и помочь вам сможет только равнодушный человек – родственник, друг, психолог.

*Нет «хороших» или «плохих» эмоций, в любом случае и те, и другие полезны для человека. «Плохие» эмоции, это сигнал организма о том, чтобы изменить отношение к ситуации, которая вызывает те самые «плохие» эмоции!*

***Если вы решили позаботиться о себе, в этом Вам поможет специалисты нашего отделения дневного пребывания.***