

Учимся справляться с эмоциями



В жизни находится тысяча поводов для раздражения, досады, злости, обиды, и лишь от тебя зависит, перерастут эти чувства в агрессию и ярость, или тихо-мирно «переварятся».

Рассмотрим несколько стратегий и методов, которые помогут тебе справиться с эмоциями и улучшить качество жизни.

Осознание и принятие эмоций – первый шаг к управлению ими. Не пытайся их отрицать или подавлять, так как это приводит к накоплению напряжения и стрессу. Прими эмоции как часть себя и научись их распознавать. Для этого можно составить **«словарь чувств»** и в сложные моменты заглядывать в него, выбирая самое близкое определение к тому, что испытываешь.

У любой эмоции есть причина. Задавай себе вопросы: что произошло? Почему? Как я ощущал себя при этом? Что хотелось сделать? Что сделал? Как повлияли на меня собственные эмоции и действия?

Записывай свои наблюдения, отмечай долгосрочные последствия.

Переключение внимания. Представь себя художником и сфокусируй внимание на том, что находится около тебя: сколько вокруг деревьев, что изображено на витринах, какого цвета небо, во что одеты проходящие мимо люди, как они двигаются.

Сконцентрируйся на дыхании. Одна из эффективных техник, которая поможет приостановить мысли, называется **«дыхание по квадрату»** — ты уже знаком с ней.

Разговор с собой. Часто эмоции возникают из-за внутренних диалогов, которые ты ведёшь с собой. Попробуй заменить негативные мысли на позитивные и поддерживающие. Это поможет изменить твоё отношение к ситуации и справиться с эмоциями.

Физическая активность — отличный способ справиться с негативными эмоциями и улучшить настроение. Занятия спортом или просто прогулки на свежем воздухе снимают напряжение и повышают уровень эндорфинов в организме.

Техники релаксации – такие, как глубокое дыхание, медитация или прогрессивное мышечное расслабление – успокаивают нервную систему. Регулярное использование этих техник поможет сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Поддержка окружающих. Общение с друзьями и семьёй может оказать значительную поддержку в трудные моменты. Расскажи близким о своих проблемах и попроси совета – это поможет получить поддержку и понимание, что существенно облегчит эмоциональное состояние.

Профессиональная помощь. Если твои эмоции становятся слишком сильными и мешают повседневной жизни, стоит обратиться к психологу или психотерапевту.

Справляться с эмоциями — важный навык, который может существенно улучшить качество жизни. Применяя описанные выше стратегии и методы, ты сможешь научиться преодолевать трудности.

Если нужно выговориться, посоветоваться — набирай 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия ждут твоего звонка!