

ЭМОЦИИ

И ЧУВСТВА

важные указатели

- 1.** Эмоции – это наши дорожные указатели, они дают нам важную информацию, благодаря им мы можем лучше понимать мир, себя, других, они играют важную роль в общении между людьми.
- 2.** От эмоций нельзя убежать, если притворяться, что их не существует, это не мешает им влиять на нас, а порой это влияние может быть даже более сильным.
- 3.** Замечать, понимать, называть то, что мы переживаем, испытываемые эмоции – это первый шаг к поиску конструктивной стратегии, как справиться с тем, что мы испытываем. Просто назовите эмоцию – и она может ослабнуть.
- 4.** Эмоции говорят нам о наших потребностях, о том, удовлетворены они или нет. Важно признавать свои потребности и искать эффективные, доступные и лучшие для нас стратегии для их удовлетворения.
- 5.** Внимательность – важно научиться замечать эмоции, как только они появляются, например, первые признаки беспокойства, а не в момент, когда нас охватывает паника, или эмоции переполняют нас или захватывают полностью.

6.

Реакция тела – важно заметить эмоцию, появляющуюся в теле – там, где она ощущается (например, давление в горле, сжатие и потливость рук, спазм в желудке) и, если это помогает, применить поведенческие техники, направленные на тело. Для многих людей успокоение тела является самым быстрым и простым способом борьбы со стрессом или тяжёлыми эмоциями. Большинству людей очень помогают **дыхательные техники**. Во время стресса или страха мы дышим неглубоко и быстро, поэтому сознательное замедление дыхания приводит к успокоению.

- **Дыхание по квадрату:** человек при дыхании представляет себе квадрат и считает: вдох – до 4, задержка дыхания – до 4, выдох – до 4, задержка дыхания – до 4
- **Удлинение выдоха:** вдох через нос на 3 счёта, выдох через рот на 6
- **Дыхание поочередно одной и другой ноздрей:** закрываем одну ноздрю, делаем вдох, затем закрываем вторую ноздрю и делаем выдох
- **Другие техники, направленные на тело:** ходьба, прыжки, танцы, песни, крик в пустое пространство, если можем это себе позволить – то, что поможет нам выплеснуть чрезмерную энергию из организма.

7.

Заметить мысль – для управления эмоциями важно «поймать» мысли, возникающие во время стресса или в других ситуациях. Нам неподвластно возникновение мыслей, они появляются автоматически. Важно заметить их и увидеть, помогают ли они или скорее мешают нам действовать. Когда мы чувствуем страх, то мысли иногда раскручиваются, как снежный ком, и мы начинаем воображать самые плохие, катастрофические события. Следует остановить такую мысль и заменить её на другую – благоприятную (лучше всего на ту, которую мы спокойно подготовили заранее). Возможно, будет полезно применить тест камеры – убедиться, что это лишь мысль, а не факт.

Когда мысли накручиваются, полезными могут быть два способа:

- первый – **поймать первую мысль, и если она не полезна, заменить ее на такую, которая нам помогает**, лучше всего, если мы заранее подготовили и написали на карточке такие полезные мысли.
- второй – попытаться **«выбросить из головы»**, например, сосредоточиться на дыхании или на месте, где вы находитесь (где я сейчас, какие есть в комнате синие предметы, какой точно цвет у листьев?).

8.

Очень помогают **разговоры с близкими**, когда мы делимся с ними тем, что мы переживаем.

9.

Важно заботиться о **хороших привычках**, ритме дня, достаточном сне, регулярности жизни и т.д. Такие привычки помогают сохранять спокойствие.

10.

Практикуйте благодарность, каждый день можно найти что-то, за что мы можем быть благодарны (а нашему мозгу очень нравится, когда мы это делаем – организм человека производит гормоны счастья не только во время приятных событий, но и когда мы о них вспоминаем).