

# КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ



Эмоции и чувства играют очень важную роль – они позволяют быстро дать оценку событию, ситуации, человеку и на основании этой оценки поменять поведение. Эмоциональная экспресс-оценка ситуации не менее важна, чем способность ее проанализировать – пока мы интеллектуально оцениваем множество различных параметров, эмоции уже подсказали, в какую ситуацию мы попали и как нам нужно поменять свое поведение.

Положительные эмоции поощряют полезное, а отрицательные ограждают от вредного, опасного. Поэтому мы радуемся вкусной еде, хорошей погоде или приятному человеку; боимся темноты; волнуемся перед экзаменом.

В течение жизни человека эмоциональная сфера изменяется: мы учимся распознавать оттенки чувств, привыкаем тем или иным образом реагировать на успехи и неудачи, справляться с негативными переживаниями.

## Об эмоциональном благополучии можно говорить, если:

**1** Вы обладаете разнообразным репертуаром: умеете **распознавать** и **выражать эмоции**, находить их **причину**.

**2** Вы умеете управлять своим состоянием: изменять свое состояние, извлекать опыт из неудач и ошибок и «отпускать» связанные с ним отрицательные эмоции, радоваться успехам, успокаиваться после волнительного события.

## О том, что этой сфере нужно уделить внимание, подскажут следующие признаки:

**1** «Эмоциональные качели» – частая смена настроения без достаточных внешних причин.

**2** Несбалансированность, преобладание негативного эмоционального фона, «застревание» в страхе, тревоге, обиде, раздражении, гневе.

**3** Эмоция окрашивает собой и изменяет значительные составляющие жизни. Несколько примеров: на нелюбимой, надоевшей работе раздражает буквально всё – коллеги, долго загружающийся компьютер, скрип двери; страх взаимодействия с незнакомыми людьми настолько силен, что сложно спросить дорогу или задать вопрос продавцу, совершая покупку.

## Несколько рекомендаций по управлению эмоциями

Все рекомендации в этой области можно **разделить на две категории**: приемы, помогающие справиться с сильной эмоцией прямо сейчас, и способы, которые позволяют поднять уровень управления эмоциями.

### Скорая помощь при эмоциональном всплеске (приемы саморегуляции)

**1** Сделайте глубокий вдох (2-3 секунды)

**2** Задержите дыхание (1-2 секунды)  
Выдохните (4-6 секунд)

**3** Снова задержите дыхание (1-2 секунды)

**4** Считайте про себя – это поможет отвлечься от эмоционального состояния – страха, тревоги, гнева. На выдохе представляйте, что выдыхаете напряжение, раздражение, усталость. Повторяйте 5-7 минут.

Сделайте несколько физических упражнений, в которых чередуется напряжение и расслабление. Напрягайте мышцы на вдохе, расслабляйте на выдохе. Эффект будет заметнее, если представлять, как при расслаблении вы отпускаете негативные переживания.

Наш мозг устроен так, что мы не можем переживать и думать одновременно, поэтому чтобы уменьшить эмоциональный накал – увеличьте умственную активность. Переключите внимание на любой внешний объект (например: рассмотрите дерево за окном, постарайтесь найти пять белых предметов в комнате; прислушайтесь к звукам, которые вас окружают), задействуйте память (вспомните стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления борща), дайте себе мыслительную нагрузку (например: отнимайте от 100 по 7, придумывайте рифмы к словам). Мысленно или вслух проговаривайте действия.

### Долгосрочные меры

**Развивайте эмоциональную сферу** – учитесь распознавать различные эмоциональные оттенки, описывать свои ощущения, подмечать и учитывать свои индивидуальные особенности. Мы все разные: некоторые люди становятся более раздражительными, если голодны или не выспались; кто-то чувствителен к погоде; встреча с одним человеком доставляет радость и заряжает энергией, а с другим лишает сил и утомляет.

**Учитесь не отталкивать отрицательные эмоции.** Ваша грусть, тревога, страх, раздражение подсказали,

что что-то не так, обратили ваше внимание на ситуацию, возможно, благодаря этому вы изменили поведение, не совершили ошибку или не попали в беду. Однако «застревание» в отрицательных эмоциях – вредно, отпускайте их (например, используйте предложенные методы саморегуляции). Помните, это состояние, которое проходит, и этим процессом можно управлять.

**Читайте хорошие книги,** смотрите фильмы, слушайте музыку. Сопереживание герою, умение распознать в музыкальной композиции чувства автора развивают

эмоциональную сферу.

**Наращивайте свой арсенал методов саморегуляции,** тогда в любой ситуации вы сможете подобрать подходящий прием.

**Часто эмоциональное неблагополучие свидетельствует о наличии проблемы** или потребности в психологической помощи. Не игнорируйте эти сигналы! Обращение за помощью является не проявлением слабости, а свидетельством ответственного отношения к своему здоровью.