

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.

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.

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

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. Сопереживайте герою, умение распознать в музыкальной композиции чувства автора развивают

эмоциональную сферу.

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

Часто эмоциональное неблагополучие свидетельствует о наличии

проблем или потребности в психологической помощи. Не игнорируйте эти сигналы! Обращение за помощью является

не проявлением слабости, а свидетельством ответственного отношения к своему здоровью.