

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Эмоциональная саморегуляция — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости.



Человек не может жить без эмоций, они наполняют нашу жизнь яркими красками, помогают ощущать счастье и радость, любовь — однако нам нужна и эмоциональная саморегуляция для нейтрализации, смягчения воздействия негативных эмоций. Эмоции проявляются, как перепады настроения: испуг, восторг, гнев. Эмоциональное состояние зависит от отношения человека к действительности, внутреннего баланса.

Чувства и эмоции играют роль внутренних регуляторов поведения. Негативные эмоции, чувства редко бывают беспричинными, обычно есть фундамент для огорчений, тщательный анализ ситуации позволяет понять причину возникновения такого состояния. Чувства помогают корректировать поведение, угрызения совести — исправлять ошибки. Однако есть и обратная связь в угнетённом состоянии сложно эффективно работать, достигать результатов, наслаждаться жизнью.

Для определения метода борьбы с эмоциональными перегрузками важно понять главный источник стресса.

Это могут быть следующие факторы:

- нехватка времени;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- чувство одиночества, изоляции, покинутости;
- отсутствие уверенности в себе.

Способы эмоциональной саморегуляции

1. Научитесь понимать, что наиболее важно для вас в жизни, ставить глобальные и стратегические цели. Стремитесь к достижению своих результатов, не только в профессиональной сфере. Семья, саморазвитие являются отличными источниками для вдохновения. А продвижение вперёд увеличивает веру в собственные цели.
2. В периоды отчаяния, чувства одиночества постарайтесь не замыкаться в себе, позвоните близкому другу, со стороны всегда проще логически оценить проблему, да и просто общение уже снизит уровень негативных эмоций.
3. Эмоциональная саморегуляция начинается с осознания беспокойств и переживаний. Стремитесь к устранению источника стресса — проанализируйте причину, подумайте, как решить вопрос, снизить эмоциональную нагрузку, постарайтесь восстановить мирную атмосферу в семье, на работе или не обращать внимания на людей, которых невозможно исправить. Ничто не может задеть человека, пока он сам этого не позволит.
4. Важно помнить: агрессивность, излишняя эмоциональность, раздражительность вредит, прежде всего, самому человеку, как и зависть, мстительность. Лучше научиться спокойно относиться к людям, находить компромиссы. Наше отношение к людям вызывает ответную реакцию. Поэтому доброжелательность, понимание способствуют успешной коммуникации.
5. Найдите способы использовать время простоев — поездки в транспорте, ожидания. Можно слушать или читать книги, окунуться в мир музыки, подключив плеер или изучать иностранные языки, делать то, что доставит Вам эмоциональное удовольствие.
6. Вопрос дефицита времени можно решить, освоив приёмы планирования своего времени, составляя список задач и распределяя время в порядке приоритетности. Главное — взять жизнь под контроль, всё получится.

7. Человеку для нормальной жизни нужна активность, переключение с одной деятельности на другую действует лучше, чем пассивный отдых. При этом старайтесь помнить и концентрировать внимание на успехах, достижениях в жизни, это поможет преодолеть периоды неудач, которые встречаются у всех в жизни.

Кроме описанных способов, существуют и более глубокие психологические технологии, связанные с контролем и трансформацией мыслей. К ним относят:

1. Медитации — расслабление мышц, глубокое дыхание, нормализация спокойного состояния за счёт расслабления организма и работы дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Есть выражение — «охладить мысли», то есть отвлечься, спокойно переключиться на что-то, можно и медитировать.

2. Самовнушение — методика внушения успокоения, расслабления, настроя на позитивное отношение к жизни, людям, полезно применять по утрам перед тем, как встать с постели. Важно обдумать будущий день, поверить в свои силы, успех, настроиться на спокойствие в решении любых вопросов. Можно возвращаться к самовнушению и в течение дня.

3. Внутренняя трансформация чувств — необходимо понять, что происходит — испытываю страх, злость, обиду, внушить себе бесполезность данных эмоций. Сказать «я не нуждаюсь совсем в этих эмоциях». Далее следует переключить внимание, подумать о чём-то хорошем, произвести дыхательную гимнастику, успокаивая организм и сознание. Следующий пункт — самоприказ: воспринимаю ситуацию логически, умом, а не чувствами. Теперь посмотрите на ситуацию со стороны, оцените критически, представьте, что всё не так уж плохо. Если есть ситуация, то всегда есть и решение, главное: отключить эмоции, подумав о приятном, и, глубоко дыша, включить рациональное мышление.

4. Применение маски расслабления — для начала нужно научиться делать массаж лица, расслабляя мышцы, позже мысленно представлять это состояние спокойного лица, когда делаете массаж, умеете сохранять спокойное выражение лица в

любой ситуации, это очень полезно, упрощает переговоры, споры.

5. Трансформация настроения — при возникновении плохого настроения, вызванного жизненными неприятностями и негативными эмоциями полезно использовать следующую схему:

- проконтролировать своё состояние, сказать мысленно «стоп!», остановить поток негативных мыслей, это непродуктивно, постарайтесь уменьшить мысленно проблему;
- подумайте о хорошем, расслабьтесь (дыхание, самомассаж, маска расслабления), перейдите в нейтральное состояние.

6. Необходимо выработать внутреннюю защиту, реакцию на негативные эмоции, это должно быть на уровне жизненной позиции. Только сам человек может защитить себя от воздействия негативных эмоций, переживаний, для этого должны срабатывать внутренние датчики, не позволяющие долго пребывать в унынии, напоминающие о необходимости трансформации эмоций, настроения. Ведь вред наносят не люди и обстоятельства жизни, а сам человек разрушает себя изнутри лишними переживаниями.



**Контролируйте свои эмоции
и будьте счастливы!**

