

# ***КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ***

Не только тяжелые потрясения, но множество менее значимых событий может вывести вас из равновесия. Устранить многие неприятности нельзя, а вот смягчить их воздействие можно.

Исследования показали, что люди удачно нейтрализуют мелкие стрессы следующим образом:

- делятся своими переживаниями с близким человеком;
- рассказывают о них друзьям;
- переключаются на дело, приносящее удовлетворение;
- стараются выспаться;
- прибегают к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т.д.)

Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

- вы слышали сегодня хорошие новости;
- вы сдержали свое обещание;
- кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам;
- вспомните, кто сделал вам комплимент;
- вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом.

**И ГЛАВНОЕ:** каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться.

Унылые люди болеют больше и дольше, а живут меньше. Качество, которое отличает всех долгожителей – чувство юмора; среди них нет людей мрачных.

Каковы резервы юмора и смеха, показывают следующий факт:

**- ребенок дошкольного возраста в день смеется в среднем 400 раз. А среднестатистический взрослый – только 15.**