**Как избавиться от раздражительности**

*Людей, которые пользуются*

*всеми благами жизни*

*ничего не стоит вывести из себя;*

*доставить им удовольствие*

*куда труднее*

***Джонатан Свифт***

 Каждому из нас знакомо состояние, когда абсолютно все: громкие звуки, действия других людей, окружающие предметы и даже собственные поступки – вызывает раздражение. Особенно часто это происходит в осенне-зимний период, когда повышается восприимчивость ко всему происходящему. Невольно возникают мысли: «Неужели нельзя научиться сдерживать свои эмоции и воспринимать происходящее спокойнее?»

 Раздражительность всегда связана с препятствиями, возникающими на пути к определенной цели, когда наши ожидания не оправдываются по вине каких-либо обстоятельств, людей, событий.

 Предлагаемые ниже рекомендации помогут вам избавиться от раздражительности и научиться контролировать ее проявления.

**Регуляция и преодоление раздражительности**

1. Никогда не говорите и не делайте того, что вам хочется сказать или сделать, в первую секунду, потому что в следующую секунду вы можете сильно пожалеть о сказанном или сделанном. Перед тем как высказаться, *сосчитайте до десяти*.

2. Как только вы ощущаете приближение раздражительности, отвлекитесь на несколько минут от работы, сосредоточьтесь на своих ощущениях, и после этого про себя (или вслух, как удобнее) проговорите примерно такой текст:

 «СЕЙЧАС КА-А-А-А-АК РАЗДРАЖУСЬ, КАК РАЗОЙДУСЬ, КАК РАЗДРАЖУСЬ ИЗО ВСЕХ СИЛ, НАСКОЛЬКО СИЛ ХВАТИТ, РАЗДРАЖУСЬ И БУДУ РАЗДРАЖАТЬСЯ И РАЗДРАЖАТЬСЯ – ВСЕЮ МЕРОЮ СВОЕГО РАЗДРАЖЕНИЯ – И ДО ПОЛНОГО ИЗНЕМОЖЕНИЯ…»

 Сравните ощущения до и после проговаривания предложенного текста. Вы наверняка почувствуете, что раздражение – в той или иной степени – уменьшилось.

3. Раздражающая ситуация всегда заслуживает взгляда со стороны. Поэтому в минуту раздражения начните *«любоваться» собственным отражением в зеркале.* Рассмотрите свои глаза, изучите линию бровей, прическу и контур губ. Раздражение уйдет, пока вы будете пристально всматриваться в себя.

4. В ситуации конфликта не впускайте в себя обидные. Неприятные слова вашего собеседника. Для этого отгородитесь от него, мысленно поставив между вами щит, или измените положение тела (например, если вы спорите стоя, то резко сядьте). Это не только защитит вас от проявления раздражительности, но и приведет к прекращению конфликта.

5. Научитесь контролировать свои эмоции и *выплескивать их не в адрес близких, знакомых, друзей, а в пустоту.*

6. Никогда не ищите оправданий своим негативным эмоциональным реакциям. Чтобы не стать жертвой своих тревог, своего гнева и своего страдания, нельзя верить своему сознанию в моменты страха, раздражения или печали. Управляйте собственными мыслями. Помните, что мысли способны как улучшить настроение, так и ухудшить его. Думаете о хорошем - расцветает улыбка на лице, о плохом – появляется грусть. Почаще думайте о приятном, радостном, ведь то, что вы живете, уже счастье.

7. При приступах раздражительности старайтесь дышать ровно и глубоко. Спокойное дыхание расслабляет, снимает напряжение, поэтому, как только появится раздражение, следует замедлить дыхание. Вдыхать воздух необходимо глубоко, а выдыхать постепенно. После одной минуты такого размеренного дыхания наступает ясность мыслей.

8. Энергично двигайтесь. Физическая активность, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе поднимают настроение. Ваши негативные эмоции, впечатления будут выходить не в виде гнева, злости, раздражения, а в виде движений.

9. Раздражительность имеет нехорошее свойство – накапливаться. Старайтесь чередовать в работе различные виды деятельности. Например, занимайтесь одним делом, потом делайте перерыв минут на 20, переключаясь на другое дело. Хорошо, если у вас есть возможность переключаться с умственных нагрузок на физические и наоборот.

10. Соблюдайте режим дня.

11. Старайтесь не подавлять эмоции, которые вы испытываете. Любая эмоция, которая у вас возникла, должна иметь естественный выход. Иначе она все равно выйдет, но только в виде раздражительности или невротического состояния.

12. Постарайтесь находить время, чтобы каждый день по 3-5 минут просто смеяться над хорошими шутками из газеты, журнала или соответствующего сайта Интернета. Затем несколько минут отдохните, а после в течение 3 минут испытывайте злость, ненависть или другую негативную эмоцию, которая вас беспокоит и от которой вы хотели бы избавиться. Помните, что нет плохих эмоций или чувств. Все они нам нужны для эффективного самовыражения. Поэтому принимайте без осуждения и сопротивления ваши чувства и эмоции. Но пусть вы будете владеть ими, а не они вами.

13. Напишите список из 10-20 дел, выполнение которых приносит вам удовольствие. Старайтесь выполнить хотя бы один из любимых пунктов в день, а лучше сразу несколько.

14. Помните, что еще одна из возможных причин раздражительности – стремление быть идеальным и всем нравиться. Постарайтесь стать менее требовательным к окружающим и к себе и научитесь получать удовольствие от всего, чем вы занимаетесь. Нет идеальных людей – у всех свои недостатки и достоинства.