

Как управлять эмоциями.

Любую эмоцию лучше выплеснуть или «отреагировать», иначе она станет мимолетной замедленной реакцией, заложеной под фундамент вашего здоровья.

С точки зрения здоровья маловажно, какие именно эмоции вы пытаетесь подавить – положительные или отрицательные. Радость, которой не с кем поделиться, порой оказывает не менее разрушительный эффект, чем невысказанная грусть. Рано или поздно лавина не нашедших выхода эмоций может вызвать соматизацию – превращение эмоциональных симптомов в болезненные физические. Что может проявляться в бессоннице, хронической усталости, нарушениях памяти, тиках, страхах, неврозах навязчивых действий, мигрени, бесконечных простудах, непонятном дискомфорте, когда каждый день болит в новом месте. Для того, чтобы это предупредить и избавиться от этого (в случае, если эти симптомы уже проявляются) необходимо воспользоваться эмоциональной разрядкой.

Основных эмоций (чистых) 6: гнев, страх, печаль, отвращение, удивление, радость. Как они проявляются в зависимости от силы и как вернуть их к норме?

ОБИДА.

1. Уровень. Обижаясь, мы начинаем разбираться в ситуации или человеке, который эту эмоцию вызвал, детально, подробно прокручиваем в голове все обстоятельства, находим истинную причину своего состояния. В итоге начинаем лучше разбираться в жизни, окружающих людях, становимся осмотрительнее и мудрее.

2. Уровень. Большая обида тяжела эмоционально. Она может не ослабевать с течением времени и не подвергаться позитивному осмыслению. В норме должно быть примерно так: «Да, обидно. Подруга могла бы вести себя иначе. Но, если посмотреть её глазами... я тоже виновата».

3. Уровень. Запредельная обида вовлекает человека в круг не только эмоциональной, но и физической зависимости. Поэтому, по оценке медицинских психологов, это одна из самых опасных эмоций. Непрошенная обида может разрушить любую систему организма, в первую очередь иммунитет, а также сердце.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: Представьте груз обид действительно грузом. Вот он лежит на Вашей душе, разрастается, уже просто физически мешает, давит. Выбрасывайте скорее! По частям или сразу. Такая материализация очень помогает с застрявшими эмоциями. Можно прибегнуть к технике двух стульев: сначала Вы говорите за себя, потом за своего обидчика. Так легче прояснить мотивы поступков, понять суть.

ОТВРАЩЕНИЕ.

1. Уровень. Эмоция выраженная и проявляется уже в младенчестве. Позволяет определить, что для нас может представлять опасность. Нормально при виде неаппетитной пищи испытать отвращение и отказаться от неё. Однако, мы стараемся не демонстрировать это чувство слишком явно, чтобы не нарушить правила социума: контролируем выражение лица, голос, придумываем предлоги, ссылаемся на диету, чтобы не пробовать очень оригинальное блюдо.

2. Уровень. Выражение сильного отвращения способно разрушить отношения. Даже человек, разделяющий наши взгляды, при виде нашего отвращения может не-

осознанно отдалиться. Ведь отвращение выглядит очень неприятно и вызывает желание отойти.

3. Уровень. Сверхсильное отвращение сопровождается соматическими реакциями вплоть до головокружения, тошны, рвоты. Причём особо чувствительным натурам не нужно для этого увидеть что-то по настоящему отвратительное, достаточно представить.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: Приём «стеклянной стены» поможет справиться с приступом отвращения. Как только увидите, услышите, почувствуете что-то, что вызывает такие эмоции, мысленно постройте между собой и объектом отвращения стену, что снизит эффект присутствия.

СТЫД.

1.Уровень. Эмоция и производное от неё чувство вины регулируют нашу жизнь среди людей. Мы осознаём, что сделали нечто неприемлемое, переживаем и хотим исправить. Это делает нас и наши отношения лучше. Психологи считают, что альтруизма вообще не существует. Пока не натворим плохого, не будем стремиться к тому, чтобы совершить хорошее. Захотели преподнести бабушке подарок? Не иначе, корите себя за то, что давно не звонили старушке.

2.Уровень. Погружаясь в вину, человек не может мыслить позитивно. Ему кажется, что ничего уже не исправить. Но отношения с людьми портятся не потому, что вы сделали что-то не так, а потому, что сами не даёте теперь им восстановиться. Помогут открытые извинения. Принесите их лично или в письме, даже если не можете послать его адресу (так вы упорядочите мысль, снимете напряжённость эмоции).

3. Уровень. Запредельный стыд вызывает чувство неполноценности. Нередко люди подсознательно стремятся наказать себя. Причинить боль. Немецкий психолог Марбе ещё в 1926 году опубликовал исследование травм на производстве. По его данным, чувство вины в личных или производственных отношениях повышает риск несчастных случаев.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: признайтесь в слух, что вам стыдно, и разберитесь с собой: «да все уже давно забыли, только ты не угомонишься», «сколько можно, надоело!». Рационализируйте свои опасения. Например, посчитайте, сколько раз другие люди поступали так же. Не можете? Правильно: мы держим в памяти только то, что связано с нами. Точно так же и ваш поступок уже никто не помнит.

УДИВЛЕНИЕ.

1. Уровень. То, что происходит с удивлённым человеком (он подается в сторону заинтересовавшего его объекта, замедляет свои движения, расширяет глаза, открывает рот), позволяет ему максимально полно узнать, что его заинтриговало. При этом, чем выше ваша способность удивляться, тем шире круг жизненных интересов, увлечений и знаний.

2. Уровень. Часто удивление работает против нас. Оно отвлекает внимание от происходящего вокруг. Сотрудники ГАИ называют удивление в числе самых опасных для водителя эмоций. Нередко страдают от него и туристы.

3. Уровень. Зашкаливающее удивление ещё опаснее. Это просто шок: «Я стояла как громом поражённая!» на короткое время человек теряет способность мыслить, действовать. А если это происходит в момент опасности?

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: тем, кто знает за собой особенность удивляться сверх меры, стоит применять метод «клин клином». Заранее запрограммируйте себя на какое-либо действие: ущипнуть себя или стукнуть по руке, что-то громко сказать, когда почувствуете, что «просто в шоке». Это позволит вернуться к реальности. Помогает и метод самоуспокоения: «так, спокойно, возьми себя в руки и во всем разберись».

ИНТЕРЕС.

1. Уровень. Он лежит в основе успеха, так как позволяет максимально сосредоточиться на деле, которым занимаемся. Норму эмоции определить сложно, каждый случай особенный. Если человек испытывает интерес, но при этом нормально реагирует, адекватно общается, выполняет свои обычные обязанности, то все в порядке.

2. Уровень. Интерес переходящий в страсть, меняет отношение к действительности. Жизнь подчиняется одной цели. Все остальное становится второстепенным. Поэтому у людей особо увлеченных бывают конфликты с близкими. Чтобы сохранить мир, нужно учиться распределять своё время и критически относиться к себе.

3. Уровень. Страсть может захватить на столько, что человек не в состоянии даже думать. Любые замечания вызывают агрессию, теряется способность мыслить критически, слабеет внимание. Человек, захваченный какой-нибудь идеей (чувством) уязвим. Это знают и пользуются этим мошенники, работники магазинов, рекламщики, брачные аферисты.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: сознательно портите эту субъективно приятную эмоцию трезвыми мыслями. При наличии хорошего мужа возник интерес на стороне? Посмотрите фильмы на эту тему, припомните истории из жизни. Хэппи-энды бывают далеко не во всех вариантах развития событий.

ГНЕВ.

1. Уровень. Эмоция создана природой для нашей защиты. Оценив что-то / кого-то как нечто вредоносное, мы испытываем раздражение и внутренне собираемся для сопротивления. Напрягаются руки, подается вперед тело, слегка приоткрывается рот, чтобы броситься, ударить и укусить или хотя бы накричать. Даже при том, что признаком цивилизованности считается умение разбираться со всеми проблемами тихо и мирно, гнев нельзя отнести к ненужным рудиментарным эмоциям. Он помогает человеку быть активным и деятельным.

2. Уровень. Проблема в том, что мы не можем регулировать силу гнева и часто реагируем неадекватно ситуации. Сильный и долгий гнев вызывает головную боль и боль в спине, лишает сна, снижает на треть мыслительную деятельность, не давая сосредоточиться на задаче.

3. Уровень. Запредельный гнев, когда дрожат руки, темнеет в глазах и хочется «просто не знаю что» сделать, опасен для самого человека и для окружающих. Его нельзя контролировать, он доходит до бешенства, ярости, приводит к кратковременному расстройству сознания.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: Отреагировать на гнев нужно, но в социально приемлемой форме. Выпускаются даже подушки для битья. Прекрасно помогают развлечения: фильмы, книги, прогулки, любые игры – они отвлекают от дум, которые способствуют повышению гнева. А вот за едой и шопингом ничто не мешает прокручивать в голове агрессивные мысли.

РАДОСТЬ.

1. **Уровень.** Психологи Манчестерского университета выяснили, что люди выше оценивают себя в состоянии радости, даже если эта эмоция вызвана не успехами и достижениями, а рассказанным анекдотом. Когда мы веселы, легче общаемся, бодрее себя чувствуем. Даже внешне радость меняет нас в лучшую сторону: разглаживается и подтягивается кожа на лице, взгляд приобретает блеск и выразительность. Люди, для которых эта эмоция становится чертой характера живут счастливее и дольше.

2. **Уровень.** Человек не может сдерживаться, становится разговорчивым. Его легко можно уговорить на что угодно. Поэтому в эйфорическом состоянии совершают и прекрасные и странные поступки. Чувствуете, что вас распирает радость? Отложите её. Вспомните что-нибудь обременительное и неприятное, и сразу станет хуже. То есть в вашем случае лучше.

3. **Уровень.** Когда эмоция зашкаливает, то организму всё равно от чего это случилось. Человек «прыгает от радости», «не помнит себя от счастья» (это ещё ладно), но бывает, что «в зубу дыхание спёрло» (что не желательно), и даже: «восхищенья не снесла и к обедне умерла».

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: как можно скорее расскажите о своей радости хоть кому-нибудь. А потом начинайте ходить. Широкими шагами, размахивая руками, минут 20. Или потянитесь, попрыгайте, помашите руками.

ГРУСТЬ.

1. **Уровень.** Смысл грусти в том, чтобы без вреда для здоровья пережить неприятные события, расставания, потери, т.е. стресс, во время которого защитные силы организма бывают ослаблены. Когда мы грустим, наша активность понижается: меньше общаемся, больше бываем дома в привычных условиях. Через какое-то время силы восстанавливаются, проходит психологическая адаптация, и мы возвращаемся к обычной жизни.

2. **Уровень.** Если выраженность грусти адекватна ситуации, то и сильная грусть не опасна. Правда, на этой стадии человеку уже сложно выйти самостоятельно из уныния. Активность снижается, что уже не успокаивает, а начинает подавлять. В такой момент очень не желательно замыкаться в себе.

3. **Уровень.** Когда грусть зашкаливает, то её признаки усиливаются и дезорганизуют человека. Она переходит в тоску (добавляются навязчивые мысли, нарушается внимание, память) и даже депрессию (тревожат физические расстройства), как бы встраивается в организм и очень вредит ему.

ВЕРНУТЬ К НОРМЕ: Плакать. Иного выхода ещё не придумано. Со слезами из организма выходят гормоны стресса, образующиеся при перенапряжении.

Будьте хозяином своего эмоционального состояния – будьте здоровы!

Психолог Лютомская В.Р.

ГУЗ «Городская поликлиника №1 г.Гродно»