



Как справляться с эмоциями

Часто возникает вопрос: как справляться с эмоциями, которые возникают в моменты стресса и когда нам причиняют боль? Нужно ли стараться всеми силами сдержать их или можно выплеснуть эмоции наружу, рискуя обидеть или ранить окружающих?

- Прежде всего попытайтесь понять свои эмоции, определите, какие жизненные ситуации вызывают у вас стресс и негативные эмоции. Негативные эмоции могут быть вызваны каким-то событием или могут быть результатом того, как мы интерпретируем то, что произошло. Основная функция негативных эмоций – заставить вас увидеть проблему, чтобы вы могли произвести необходимые изменения.
- Измените то, что можете изменить. Постарайтесь уменьшить количество ситуаций, вызывающих у вас стресс, например, исключить или минимизировать контакты с определенными людьми.
- Найдите эффективный способ выхода для эмоций. Внесение изменений в вашу жизнь поможет уменьшить количество стресса и поможет выработать здоровые способы давать им выход. Например, это могут быть физические упражнения, йога, медитативные практики.
- Находите возможности заниматься тем, что приносит вам радость и удовольствие. Это поможет увидеть вашу жизнь в более позитивной перспективе и облегчит стресс. Любите ли вы рисовать, вязать, фотографировать или работать с деревом – хобби поможет переключить свои мысли, отвлечься от источника стресса и расслабиться.
- Больше смейтесь! Посмотрите веселые фильмы и комедийные шоу, почитайте или послушайте выступления комиков. Юмор – отличный способ борьбы со стрессом и негативными эмоциями.