

Способы снижения эмоционального напряжения

Наша жизнь полна разных ситуаций. В жизни постоянно что-то происходит – мы куда-то бежим, спешим сделать работу, встречаемся с разными людьми. Помимо прочего вокруг много информации с напряженной тематикой в СМИ, Интернете, рекламе и т. д. Мы живем в постоянном напряжении, и для многих людей такое состояние становится хроническим.

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие. Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. Радость, любовь, удивление, благодарность – все это эмоции, которые мы испытываем постоянно. Хорошо, если человек умеет время от времени выплескивать свои эмоции. Кто-то идет к психологу, чтобы рассказать о своих сложностях, о том, что «накипело». Кто-то делится своими проблемами, страхами и обидами с друзьями и любимыми. А как же справиться с напряжением, если остался сам с собой наедине? Я предлагаю для снятия психического напряжения приемы саморегуляции, доступные каждому.

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными, серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость — это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Рассмотрим секреты возвращения радости разными психологическими приемами.

Применяйте их каждый день и уже в течение первой недели заметите, как радость начнет наполнять ваше сердце. Сделайте эти секреты вашей привычкой и наблюдайте за удивительными переменами.

Прием «Скорая помощь для восстановления сил» - блокнот удовольствий

Предлагаю Вам написать 5 видов повседневной деятельности, приносящих удовольствие. Затем расположите их по степени значимости. Это и есть Ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил.

Чтобы сделать свои будни ярче, предлагаю Вам создать собственный БЛОКНОТ УДОВОЛЬСТВИЙ, в который Вы будете записывать все, что доставляет вам удовольствие. Так каждодневную рутину мы превратим в собственный творческий проект, который утешит и вдохновит.

Прием «Улыбка»

По непонятным причинам самым действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что Вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – УЛЫБНИТЕСЬ!

Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему? Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у Вас плохое.

Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал, улыбка и смех убивают старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, интимная улыбка, радостная – каждая по-своему замечательна. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка.

Улыбка говорит: «Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад Вас видеть». Люди добреют от улыбки. Если Вы не привыкли улыбаться, то Вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку!

Конечно, в начале Вы можете чувствовать себя неловко, но, когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут, то Вы начнете излучать уверенность и силу, и Ваше отношение к этому занятию изменится. Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и Вы увидите, насколько лучше Вы выглядите.

УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ!

Всем и каждому! Люди почувствуют Вашу улыбку и будут Вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог.

Прием «Похвалите себя»

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз.

Все эти рекомендации помогут Вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения и позволят посмотреть на мир с другой стороны.

Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью!

Помните, что только от Вас зависит, будет ли Ваша жизнь сплошным праздником или чередой неудач!