**Как справляться с эмоциональными вспышками?**

**Часть 1 «Посмотрите в лицо своим эмоциям****»**

**- Определите, что именно вы чувствуете.** Иногда эмоции, которые мы выражаем, вовсе не отражают то, что мы чувствуем на самом деле. И в конце концов, мы начинаем обвинять других в том, что из-за них мы чувствуем себя глупыми, недостойными, непривлекательными или нежеланными. Определите, что именно вы чувствуете. Почему у вас возникла такая реакция? С чем она связана? Загляните внутрь себя, чтобы выявить реальную причину, на которую у вас возникла реакция.

**- Поразмышляйте над тем, почему вы так эмоциональны.** Когда вы чувствуете, как по щекам катятся слезы, или как вас душит приступ гнева или ярости, сделайте паузу. Задайте себе вопрос: «Почему я так себя чувствую?» Признание своих эмоций вместо игнорирования — это первый шаг к тому, чтобы научиться ими управлять.

* + Осознание того, почему вы чувствуете себя так или иначе, помогает не искать себе оправданий. В поиске оправдания мы почти всегда обманываем самих себя и лишь усугубляем свое положение.
	+ Будьте честны перед собой. Ложь никогда не помогает найти выход.

**- Переключите себя на вопросы.** Когда вы чувствуете, что накатывает волна эмоций, прежде чем отреагировать, задайте себе несколько ключевых вопросов. Мысленный внутренний диалог позволит вам избежать мгновенной реакции и, возможно, в процессе оценки ситуации совсем успокоиться. Задайте себе вопросы:

* + Помогает ли мне эта эмоция что-либо решить?
	+ В каком случае я получу больше: поддавшись эмоции или сдержав ее?
	+ Способен ли я сейчас оставить эту эмоцию в стороне?
	+ Могу ли я ненадолго прогуляться, чтобы привести себя в чувства?
	+ Могу ли я контролировать эту эмоцию, чтобы осознанно принимать решения и их последствия?

**- Обращайте внимание на то, что вас провоцирует.** Проанализируйте свою жизнь и свои привычки. Обратите внимание на то, что именно приводит вас к чрезмерно эмоциональной реакции. Помните о том, что вы в состоянии контролировать себя и свои эмоции. Несмотря на то, что внешние стимулы могут вызвать у вас негативную реакцию, в конечном итоге, только вы отвечаете за то, что вы думаете и чувствуете.

* + Вы чрезмерно реагируете на стресс? Если так, попробуйте научиться управлять стрессом, чтобы избежать подобных реакций.
	+ Вы более эмоциональны, когда не выспались или голодны?
	+ Помогают ли вам справиться с эмоциями физические упражнения?
	+ Вы становитесь более чувствительным в большой толпе незнакомых вам людей?
	+ Вас провоцирует на эмоции ваша работа?
	+ Способность выявить определенные триггеры может помочь вам избежать провоцирующих ситуаций либо лучше к ним подготовиться.

**Часть2**

**«Управляйте своими эмоциями»**

**- Позвольте себе время тишины.** Делайте перерывы для того, чтобы расслабиться и успокоиться, на протяжении всего дня. Встаньте, прогуляйтесь, потянитесь, почитайте что-то, что поднимет вам настроение, позвоните или напишите другу, составьте электронное письмо. Делайте то, что вызывает у вас радость и снижает уровень стресса. Это поможет вам поддерживать душевное равновесие и быть готовыми столкнуться с более сложными и более эмоциональными ситуациями.

**- Отстранитесь от ситуации.** Когда вы чувствуете наплыв эмоций, отстранитесь немного от происходящего.Иногда даже физически сделать несколько шагов назад помогает выйти из под влияния источника эмоций. Физическое действие позволяет переключить внимание на что-то иное, и это может успокоить ваш гнев или остановить слезы. Отстранившись, можно начать думать логически и решить, как лучше всего справиться с ситуацией.

* + Если вы в слезах, трясетесь от гнева или кричите, остановитесь и сделайте шаг назад. Сходите в ванную или другую комнату и соберитесь с мыслями.

**- Расслабьте мимику лица.** Даже простое нахмуривание бровей может предопределить вашу дальнейшую реакцию. Сморщившись, как будто вы вот-вот заплачете, можно действительно вызвать слезы. Вместо этого попробуйте сохранять спокойное выражение лица или даже позвольте себе легкую улыбку. Возможно, вы не успокоите свои эмоции, но точно перестанете плакать или кричать вне себя.

**- Перед тем как отреагировать, дышите.**Дыханиедействует успокаивающе на нервную систему и позволяет принимать решения в более ясном сознании. Глубокое дыхание помогает успокоить эмоции и снизить уровень тревожности.

* + Попробуйте на протяжении четырех секунд медленно дышать через нос. На две секунды задержите дыхание. Выдыхайте через рот на протяжении шести секунд. Повторите еще раз.
	+ Начните выполнять упражнения для медитации и релаксации. Это позволяет научиться управлять своими эмоциями. Регулярные занятия йогой снижают уровень стресса и помогают осознать, почему вы чувствуете себя именно так.
	+ Дыхание замечательно помогает именно тогда, когда эмоции захватывают вас в самый неподходящий момент. Если вы уже начали плакать или кричать, сделайте паузу, выполните дыхательные упражнения и приведите себя в чувства.

**- Воздерживайтесь от принятия решений.** Когда эмоции на пределе, не стоит принимать важных решений. В такие моменты вы неспособны мыслить ясно и, скорее всего, находитесь не в том состоянии, чтобы принимать взвешенные и рациональные решения. Не отвечайте на какие-либо серьезные вопросы, если чувствуете, что вас захватывают эмоции, иначе вы рискуете сказать что-то такое, о чем впоследствии будете жалеть. Вместо этого сделайте все, чтобы выйти из ситуации. Дайте себе время на то, чтобы эмоции утихли, а уже потом принимайте все решения.

**- Проанализируйте свою реакцию.** Если уж вы снова оказались в ситуации, в которой проявляете чрезмерные эмоции, хотя бы осознайте тот факт, что ваши эмоции чрезмерны. Затем спросите себя, почему вы реагируете таким образом. Вы реагируете на что-то такое, что уже выявили для себя в качестве триггера? У вас сильный стресс? Ваша реакция вообще как-то связана непосредственно с человеком рядом?

* + Проверьте себя по четырем ключевым пунктам: вы голодны, расстроены, одиноки или устали? Сходите покушайте, прогуляйтесь, если злитесь, поговорите с другом или немного отдохните.

**- Развивайте в себе толстокожесть.** Мы ежедневно оказываемся в некомфортных ситуациях, когда нам что-то неприятно, когда кто-то нас критикует. Иногда то, как с нами обращается другой человек, непосредственно к нам не имеет отношения, а касается исключительно жизни другого человека. Толстокожесть помогает пройти через трудные ситуации, не позволяя эмоциям овладевать вами.

* + Молчите и не реагируйте. Не реагируйте на все подряд. Пусть какие-то события проходят мимо, не задевая вас.
	+ Перестаньте мысленно преувеличивать. Чрезмерная эмоциональность иногда приводит к неадекватному восприятию происходящего. Мы берем нечто маленькое и незначительное и раздуваем из этого нечто, имеющее огромное значение. Научитесь не увлекаться подобными мыслями, чтобы избежать превратного восприятия действительности.
	+ Выясните, почему то или иное приводит вас в расстроенные чувства. Существует ли способ изменить чье-то отношение к вам? Можете ли вы спокойно и уважительно конфронтировать обидевшего или расстроившего вас человека?
	+ Научитесь видеть в критике кристаллы соли. Если вас критикуют, пользуйтесь этим в целях самосовершенствования. Если вы не согласны с критикой, доверяйте себе и верьте в себя настолько, чтобы игнорировать критику. Люди всегда будут критиковать нас: это часть жизни. Научитесь находить в этом положительную сторону.

**Чтобы контролировать эмоции, нужна практика.** Вместо того чтобы пытаться быть менее эмоциональным, поставьте перед собой цель лучше контролировать свои эмоции. Эмоции почти как второй язык: нужно признать, что вы можете быть немного неловким, пока учитесь справляться с ними. Это нормально, так что будьте терпеливы.

**- Определите, намеренно ли другой человек причинил вам боль?** Посмотрите на происходящее глазами другого человека. Он хотел вас обидеть? Он хотел вам помочь? Он проявил жестокость и издевался над вами? Если вас обидели не преднамеренно, сконцентрируйтесь на своих чувствах, а не на другом человеке.

**- Загляните в будущее.** Спросите себя: «Я буду себя чувствовать также через час, послезавтра, месяц спустя?» Чаще всего эмоции — это реакции «здесь и сейчас». Да, в моменте все может казаться хуже некуда и безнадежно. Но сколько раз, оглядываясь назад, вы думали: «Зачем я так нервничал/тревожился/расстраивался/переживал?» Не забывайте заглядывать в будущее.

* + Эта стратегия поможет вам дважды подумать, прежде чем отреагировать. Что подумает мой начальник/коллега/друг завтра, если сегодня я дам волю своим эмоциям?

**- Поговорите с кем-нибудь.** Если вы не справляетесь со своими эмоциями, поговорите с кем-нибудь. Ваши друзья и близкие переживают за вас и смогут помочь. Иной раз сам разговор об эмоциях снимает напряжение от этих эмоций. Если это не помогает, попробуйте обратиться к психологу. Специалисты учат людей переживать эмоции в более здоровом и конструктивном ключе.