

## Нужно ли контролировать эмоции?

Как контролировать свои эмоции... А надо ли? Хороший вопрос! Ниже я приведу небольшой список последствий неумения управлять эмоциями — как очевидных, так и неожиданных. Уверена, после этого сомнений у вас не останется.

Итак, что вас ждет, если вы не научитесь договариваться с собственными эмоциями:

1. *Испорченные отношения с окружающими.*
2. *Разрушенное здоровье.*
3. *Нежеланная реальность и несбывшиеся мечты.*

## Как эффективно управлять своим эмоциональным состоянием

### Правило №1.

#### Измените свое отношение к эмоциям

Относитесь с принятием и любовью ко всем эмоциям, которые вы испытываете. Поймите, их деление на негативные и позитивные — лишь условность. Все эмоции имеют право на существование, ведь они — ваши. Так полюбите и примите их!

### Правило №2.

#### Проживайте эмоцию на максимуме

Предположим, вы в ярости, и внутри вас — буря. Вам хочется выплеснуть все, что накопилось. Не пытайтесь заглушить это в себе! Лучше найдите уединенное место, где вас никто не побеспокоит и не услышит (отдельная комната, кладовка, туалет, лифт).

Выпустите пар. Проговорите или даже прокричите все, что накопилось. Подключите тело: топайте ногами, мотайте головой, поплачьте, если это необходимо.

### Правило №3.

#### Развивайте эмоциональный интеллект

Когда вы потеряете самоконтроль, попробуйте осознать, что выражают эмоции и о чем они пытаются вам сказать. Наблюдайте за своими реакциями и постарайтесь очертить весь спектр эмоций, что вы способны испытать. Постепенно он будет расширяться.

Но запомните важное правило: вначале проживаем эмоцию максимально безопасно для окружающих, и только потом осознанно анализируем ее. Не наоборот.

### Правило №4.

#### Ругайтесь «по-доброму»

Когда вас кто-то бесит до такой степени, что хочется его убить, нужно отойти в сторону и успокоиться. Вернуться к диалогу можно лишь тогда, когда вы будете готовы разобраться в ситуации «по-доброму».

Заметьте, это правило не призывает вас уходить от конфликта или сдерживать эмоции. Напротив, диалог нужно завершить, но только в спокойном состоянии.



*Бюджетное учреждение  
ХМАО—Югры «Нижевартовский  
многопрофильный  
реабилитационный центр для  
инвалидов»*

# КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, НАХОДЯСЬ НА РАБОТЕ



**ХМАО - Югра,  
г. Нижневартовск,  
ул. Интернациональная 24А  
E-mail: [Nvreabilcentr@admhmao.ru](mailto:Nvreabilcentr@admhmao.ru)  
Интернет-сайт:  
<https://нижевартовский-мрц.рф>**

**г. Нижневартовск**

«Почему я не могу контролировать эмоции?» — в современном мире, полном непредсказуемости и стрессов, тревог и разнообразных раздражителей, этот вопрос звучит все чаще.

Многие люди считают умение управлять эмоциями суперспособностью и мечтают ею овладеть.

**И** **неудивительно,** **ведь** **сегодня человек,** **контролирующий** **свои эмоции,** **обладает рядом преимуществ по сравнению с менее сдержанными особами:**

1. Он способен трезво оценивать происходящее и принимать более взвешенные решения.
2. Он более привлекателен в глазах окружающих, всегда уравновешен и гармоничен, рассудителен и сдержан.
3. Он более успешен как в личных отношениях, так и в профессиональных делах.

### Что значит эмоция?

Чтобы понять, что значит контролировать эмоции, необходимо выяснить, что значит эмоция вообще.

Согласно словарям, эмоции по своей природе — это субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей.

### В основе эмоций лежат физиология и инстинкты

Эмоция — это целый каскад реакций со стороны всех систем организма, от пищеварения до биохимии и мимики. Отрицать это невозможно. А значит, все методики управления эмоциями, направленные на то, чтобы вообще их не испытывать или «отключить», заранее обречены на провал. Против природы, как говорится, не попрешь.



### Эмоции — это временно

Не так давно группа ученых из Бельгии выяснила, что большинство наших эмоций заканчивается в среднем в течение 10-15 минут. Причем касается это как приятных эмоций, так и не очень.

Лично мне уже только от осознания этого факта становится значительно легче управлять эмоциями.

Только задумайтесь, гнев среднестатистического человека длится всего от 8 до 11 минут, а сколько дров он может успеть наломать за это время!

**Запомните: независимо от того, что выражают эмоции, они скоротечны. Это пригодится нам для эффективного контроля негативных эмоций.**

Если же та или иная эмоция становится постоянной, то это уже не эмоция, а чувство. Но это — совсем другая история. О ней чуть позже.

### Что является негативной эмоцией?

Традиционно принято делить эмоции на положительные, нейтральные и отрицательные (негативные).



Как правило, когда речь заходит об умении контролировать свои эмоции, имеются в виду именно негативные. Почему? Да потому что они являются самыми разрушительными по своей природе.

Вспомните — как вы действуете, когда негативные эмоции накрывают вас с головой? Возможно, вы говорите себе «стоп». Но мозг и тело отказываются подчиняться. Внутри все будто взрывается и кипит. Вспыхивает раздражение, гнев и злость. Контроль потерян, негодование рвется наружу, а вы уже не до конца понимаете, что говорите и делаете...

Спустя какое-то время к вам возвращается здравый смысл, страсти утихают, а вы понемногу остываете. «Что же я натворил? Почему я не могу контролировать эмоции? Как все исправить?» — рвете вы на себе волосы и кусаете локти. Но дело уже сделано, остается только разгребать последствия своей импульсивности и несдержанности.