



**Как стать эмоционально устойчивым?**

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВЫ

Вы умеете:

- распознавать и выражать эмоции;
- находить причину своего состояния и управлять им;
- извлекать опыт из неудач и ошибок;
- отпускать отрицательные эмоции;
- радоваться успехам.



# ПРИЗНАКИ НЕСТАБИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- «Эмоциональные качели» — частая и беспричинная смена эмоций, которые сложно контролировать;
- Зацикленность на страхе, тревоге, обиде, раздражении или гневе;
- Негативные эмоции берут верх над вашим состоянием, что сказывается на коммуникации с людьми и качестве жизни.





## **СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВСПЛЕСКЕ**

### **Упражнение для эмоциональной саморегуляции:**

- сделайте глубокий вдох на 2–3 секунды;
- задержите дыхание на 1–2 секунды;
- выдохните;
- снова задержите дыхание на 1–2 секунды.



Считайте про себя — это поможет отвлечься от страха, тревоги или гнева. На выдохе представьте, что уходят напряжение, раздражение и усталость. Повторяйте упражнение 5–7 минут.

Мы не можем переживать и думать одновременно. Поэтому, если хотите успокоиться, можете увеличить умственную активность:



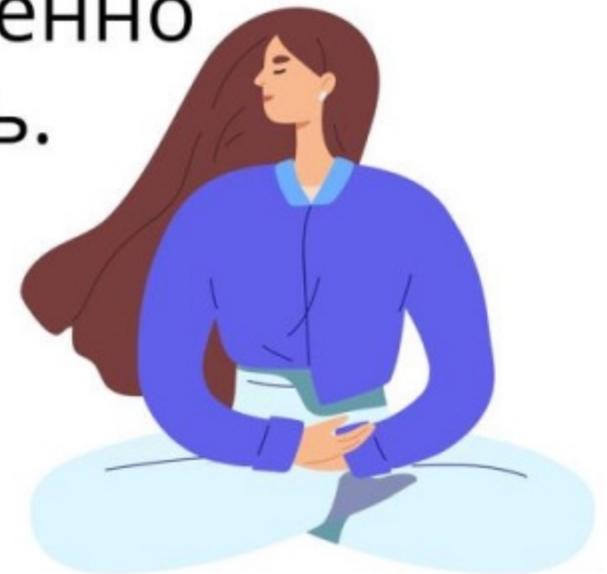


## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Представьте, что вы смотрите на пугающие и расстраивающие вас вещи с высоты птичьего полёта. Мысленно поднимайтесь всё выше и выше, пока они не уменьшатся до размеров точек и не исчезнут. А потом медленно возвращайтесь в реальность.

Можно представлять, что вы смотрите на ситуацию со стороны, как в кино.

В роли наблюдателя вы будете чувствовать себя спокойно и безопасно.





- переключите внимание на дерево за окном, рассмотрите его;
- постарайтесь найти 5 белых предметов в комнате;
- прислушайтесь к звукам, которые вас окружают;
- вспомните стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления борща;
- отнимайте от 1000 по 7 или придумывайте рифмы к словам;
- мысленно или вслух проговаривайте свои действия.



# РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ

Учитесь:

- распознавать различные эмоциональные оттенки;
- описывать свои ощущения;
- подмечать и учитывать свои индивидуальные особенности;
- не отталкивать и отпускать отрицательные эмоции.



Часто эмоциональная нестабильность свидетельствует о наличии проблемы или потребности в психологической помощи. Не игнорируйте эти сигналы!

Обращение за помощью является не проявлением слабости, а свидетельством ответственного отношения к своему здоровью.

