

## **Уроки психотренинга** **(как избежать отрицательных эмоций)**

**Отрицательные эмоции** – плохие попутчики в жизни человека. Они вызывают растерянность, разочарованность, уныние, тоска, сковывают волю, влияют на самочувствие. Как научиться избавляться от отрицательных эмоций? Психологи предлагают несколько путей выхода из экстремальной душевной ситуации. Вот некоторые из них.

*Думайте о случившемся.* Но при этом анализируйте только то, что уже произошло. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, заставит активно и целенаправленно думать. Активное и целенаправленное размышление поможет вам выйти из состояния пассивности и уныния. Как только вы почувствовали, что вас покидает пассивность и уныние, переходите к реализации второго совета.

*Переключайтесь.* Не «заикливайтесь» на бесплодных сожалениях о прошлом, стремитесь к достижению реальной и актуальной цели. Встряхнитесь в буквальном смысле: потрясите головой, руками. Прикажите себе: «Все! Довольно! Выводы сделаны. Теперь надо заняться другим». Новая деятельность может осуществляться в других направлениях. Первое – необходимо направить усилия на исправление своего промаха (например, испорченное любимое платье можно перешить, перекрасить, перекроить и т.д.). второе направление предполагает активное занятие делом, не имеющим никакого отношения к причине вашего расстройства (например, посвятите себя домашним заботам, встречайтесь с друзьями и т. д.).

***Поплачьтесь.*** Если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник, то «поплачьтесь ему в жилетку». Цените таких людей, помогайте им. В трудные для вас минуты они возьмут «на себя» часть ваших отрицательных переживаний. Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. Как правило, с незнакомыми людьми мы бываем более откровенными. Здесь работает фактор анонимности. Так часто поступают одинокие люди. Они стараются иметь в доме кошку или собаку, и все, что накипело у них на душе, они выговаривают им. Статистикой установлено, что присутствие в доме животных продлевает жизнь их одиноким владельцам.

***Напишите письмо.*** Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не пошлете. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время. Возможно, это поможет посмотреть вам на себя со стороны. Любую критическую ситуацию надо пережить, фактор времени в этом смысле очень важен. Время уменьшает силу эмоциональных переживаний.

***Сделайте себе подарок.*** Этот совет можно выполнить в буквальном и переносном смысле. Например, займитесь весь день только тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов! Некоторые получают удовольствие и от вкусной еды. Отрицательные эмоции после этого значительно слабеют.

***Помогите ближнему.*** Помощь ближнему дает двойной выигрыш. Сделайте доброе дело и вы избавитесь от плохого настроения.

***«Растворите» печаль во сне.*** Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее».

***Найдите компенсацию.*** Например, если вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах. Как говорится: «Нет худа без добра!»

***Соприкоснитесь с природой.*** Походите по парку или выберетесь за город. Постарайтесь почувствовать гармонию природы, подумать об удивительных способностях красоты восстанавливать душевные силы.

***Расслабьтесь.*** Сядьте удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления. Прикройте веки. Мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен... Лицо расслаблено... Челюсти разжаты... Руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Представьте красивый пейзаж. Постарайтесь как бы перенестись туда, почувствовать аромат цветов, трав, услышать шелест листьев, журчание ручья... Наслаждайтесь отдыхом и покоем. Побудьте в таком состоянии 5-7 минут, после чего сделайте глубокий вдох, откройте глаза. Напрягите мышцы ног, туловища, проверяя их послушность, готовность к работе. Хорошо помогают расслабиться и приятные мелодии.