**Выбирайте гармонию и радость**



Эмоциональная жизнь человека включают в себя чувства, настроения и различные волнения. Все мы по-разному относимся к событиям, предметам и людям. Что-то радует нас, что-то огорчает или раздражает. На протяжении жизни мы учимся понимать эмоциональное состояние других людей и адекватно выражать собственные переживания. Исходя из принятых в обществе правил о культуре поведения, мы вырабатываем соответствующие жесты и мимику, учимся владеть собой. Но иногда бывает так, что отрицательные эмоции и чувства (уныние, разочарование, тоска) одолевают нас, что негативно отражается на здоровье. Как научиться избавляться от отрицательных эмоций? Как справиться с волнением и различными переживаниями?

Вот несколько советов выхода из таких состояний:

**Проанализируйте случившиеся**. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, заставит думать. Активное размышление поможет выйти из состояния пассивности.

**Переключите внимание**. Не зацикливайтесь на прошлых ошибках, а стремитесь к достижению своих целей. Встряхнитесь и прикажите себе: «Все! Достаточно! Пора заняться делом и исправить ошибки!». Если ситуацию нельзя исправить, переключите свое внимание на другие дела, требующие решения.

**Поговорите с близким человеком**. Расскажите другому человеку о своих бедах, «поплачьтесь в жилетку». Подобные беседы приносят облегчение и снижают накал эмоций.

**Напишите письмо**. Изложите свои переживания и огорчения на бумаге, Затем внимательно прочитайте через пару часов. После такого упражнения сильные эмоции отойдут на второй план.

**Позаботьтесь о себе**. Сделайте то, что нравиться: вкусно покушайте, сходите в гости, погуляйте в парке, почитайте интересную книгу, выпейте чашку кофе, поспите всласть. Отрицательные эмоции после таких действий значительно слабеют.

**Отправьтесь в путешествие**. Активный отдых и эстетические впечатления помогут ощутить гармонию природы и быстро восстановят душевные силы.

**Поднимите настроение**. Призовите на помощь приятные воспоминания, посмотрите кинокомедию, откройте юмористическую книгу.

**Поплачьте**. Не только смех и улыбка помогают в жизни. Иногда полезны слезы, они «промывают» душу и освобождают нас от негативных чувств. Со слезами уходит боль, страдание и напряжение.

**Сделайте зарядку**.Движения влияют на чувства.Позанимайтесь любыми физическими упражнениями в течение 15 минут, и вам обязательно станет легче.

**Помогите ближнему**. Помощь людям дает двойной эффект. Сделаете доброе дело, и хорошее настроение вернется к вам.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

сентябрь 2020