**Как справиться с негативными эмоциями**

 Эмоции испытывать нормально, проблема состоит в том, что часто мы совершенно не знаем, что с ними делать.

Поэтому в большинстве случаев мы прибегаем к знакомым методам. Для мужчин выходом чаще всего становятся видеоигры, алкоголь и курение. Женщины справляются со своими эмоциями с помощью еды или шопинга.

Хорошо, если это происходит время от времени. Однако чаще всего такими нездоровыми методами мы пользуемся регулярно. В конце концов, страдают наши отношения, работа и здоровье.

Как же научиться управлять своими [эмоциями](https://www.infoniac.ru/news/Test-vyberi-odno-iz-izobrazhenii-i-uznai-chto-ty-seichas-chuvstvuesh-unikal-naya-tochnost.html) эффективно?

Есть несколько правил, которые нужно помнить.

**Как научиться контролировать свои эмоции**



1. Вы не выбираете свои эмоции, потому что они возникают в той части мозга, которую мы не контролируем.

2. Эмоции не поддаются правилам морали. Они не плохие и не хорошие, правильные или неправильные. Это просто эмоции.

3. Вы отвечаете за свои эмоции.

4. **Вы можете подавить эмоции, но не можете от них избавиться.**

5. Эмоции могут сбить вас с пути или повести вас по правильной дороге. Все зависит от ваших действий.

6. Чем больше вы их игнорируете, тем сильнее они становятся.

7. **Единственный способ справиться с эмоциями – это позволить себе их прочувствовать**.

8. Эмоции подпитывают ваши мысли. Вы можете использовать свои мысли, чтобы управлять своими эмоциями.

9. Вам нужно понять свои эмоции, и то, что они хотят вам сказать, чтобы вы могли справиться со стрессом. Другими словами, вам нужно переварить свои эмоции.

10. Каждая эмоция несет в себе важное послание. Это послание помогает вам лучше себя понять, даже если вы пытаетесь это скрыть. Сделайте себе одолжение и примите все эмоции, которые у вас возникают, прочувствовав их.

11. То, как ваши родители реагировали на ваши эмоции, определяет то, как вы относитесь к своим эмоциям сейчас. По мере того, как вы взрослели, ваши эмоции взрослели вместе с вами. Они развивались, становились глубже и влиятельнее.

**Как управлять эмоциями**

Ваши эмоции давно пытаются выйти на поверхность. Они не исчезают, а уходят корнями вглубь, и эти корни имеют смысл.

Если вы хотите лучше узнать свои эмоции, начните их признавать, чтобы избежать недопонимания с окружающими.

**Читайте также:**[**10 негативных эмоций: как они разрушают наше здоровье**](https://www.infoniac.ru/news/Kak-negativnye-emocii-razrushayut-nashe-zdorov-e.html)

Есть несколько простых шагов, как научиться справляться со своими эмоциями.

**1. Какую эмоцию вы испытываете**

Первое, что вам нужно сделать, это определить, что вы чувствуете. Психологи выделяют **4 основные эмоции: тревога, грусть, злость, радость.**

Когда вы тревожитесь, вас посещают мысли: "*Я что если я не найду работу?*", "*Что если я останусь одинокой?*", "*Что если я провалю экзамен?*". Вы беспокоитесь о будущем и о том, что может пойти не так. Физически вы можете ощущать усиленное сердцебиение, напряжение мышц, сжатие челюсти.

Когда вы грустите, у вас возникают негативные мысли о прошлом. Вы чувствуете усталость и тяжесть, можете плакать и с трудом концентрируетесь.

Злость выражается в мыслях, сосредоточенных на том, как кто-то посягнул на ваши ценности. Физические симптомы похожи на таковые при тревоге: учащенное сердцебиение, чувство сдавливания в груди.

Когда вы радуетесь, мысли сосредоточены на ваших достижениях. Например, вы получили желанную работу, купили квартиру, или вам сделали комплимент. Физически вы ощущаете легкость и спокойствие, улыбаетесь и смеетесь.

**2. Определите послание ваших эмоций**



Задайте себе вопрос, чтобы понять, почему у вас появилась та или иная эмоция:

Тревога: Чего я боюсь?

Грусть: Что я потерял/а?

Злость: Какие мои ценности задел другой человек?

Счастье: Что я приобрел/а?

**Управление эмоциями**



Как только вы определили эмоцию и ее послание, вам нужно начать действовать. Спросите себя, есть ли что-то, что способно решить ситуацию. Если это возможно, сделайте это.

Например, если вам грустно, и вы не можете найти работу, вы можете обратиться к друзьям и знакомым за помощью.

Если вы ничего не можете сделать, подумайте о том, как вы можете справиться с эмоцией. Займитесь медитацией, поговорите с другом, запишите свои мысли на бумаге, займитесь физической активностью, обратитесь за профессиональной помощью. Выберите то, что подходит именно вам.