Как сохранить здоровье сердца: учимся контролировать свои эмоции

Эмоции – главное препятствие на пути к успешной и счастливой жизни, крепкому здоровью. Вы можете сменить работу, профессию, семейный статус и даже переехать в другой город, но при этом радикально ничего не изменится: вы по-прежнему будете ссориться с другими людьми, упускать выгодные предложения из-за страха, набирать вес, заедая обиды. Если вы действительно хотите что-то изменить – начните с эмоций. Только взяв эмоции под свой контроль вы сможете изменить свою жизнь и свое здоровье в лучшую сторону.

Как справиться с негативными эмоциями: рекомендации психолога

**Остановитесь, чтобы задуматься**

Чувствуете, что «закипаете»? Это опасное состояние для физического и психического здоровья, и здесь необходимо как можно скорее успокоиться. Вместо того, чтобы реагировать на ситуацию немедленно, подумайте о том, какие решения можно предпринять. Остыньте и поразмыслите над случившимся, вернув самому себе осознанность и способность анализировать. Скоропалительные решения чаще всего приносят горькое чувство сожаления. Также небольшая пауза поможет вам сосредоточиться на самом важном и выбрать эффективный и правильный способ решения проблемы.

**Избегайте эмоциональных перегрузок**

Эмоциональная перегрузка – это ситуация, в которой определенная эмоция полностью овладевает вами. Такое состояние сопровождается физическими симптомами, такими как учащение сердцебиения, дыхания, дрожь в коленях, потливость и тошнота. Ощущаете что-то подобное? Это явный признак того, что вы эмоционально перегружены. Вместо того, чтобы плыть по течению – соберитесь! Обдумайте спокойно информацию, постепенно приходя в себя. Результат вы сможете оценить уже ясным взглядом.

**Практикуйте глубокое дыхание**

Реакция тела на эмоциональные перегрузки напрямую касается сердечно-сосудистой системы. Чтобы избежать проблем со здоровьем, практикуйте глубокое дыхание. Оно насытит ваш мозг кислородом и поможет расслабиться. Техника очень простая: успокойтесь, закройте глаза и очень медленно вдыхайте через нос, отсчитывая пять секунд. Задержите дыхание ещё на две секунды, а затем столь же медленно выдыхайте через рот, снова считая до пяти. Повторите упражнение, по крайней мере, 10 раз.

**Фильтруйте круг общения**

Известно, что люди легко передают свои эмоции другим. Именно поэтому стоит избегать тех, кто видит во всём только негатив: вы позаимствуете такую же точку зрения, даже не заметив. То же самое касается и излишне эмоциональных персон. Если вы хотите контролировать свои чувства и находиться в гармонии, вам стоит дистанцироваться от тех, кого можно назвать drama queen (человек, склонный к преувеличенным, непропорциональным эмоциональным реакциям на относительно незначительные события или ситуации).

**Не накручивайте себя**

Регулируйте градус своих эмоций подобно показателям температуры на термостате. Не слишком жарко, не слишком холодно — в самый раз, чтобы чувствовать себя хорошо. Это касается и положительных, и отрицательных эмоций.

**Отстранитесь от происходящего**

Хитрость заключается в том, чтобы в момент закипания эмоций переключить внимание на что-то другое. Например, кто-то ругает вас, а вы мысленно перенеслись на солнечное побережье, гуляете по летним улочкам или лежите на пляже. Злиться в такой обстановке попросту невозможно. Однако данный метод не очень хорошо работает для людей со слабой фантазией.

**Духовно развивайтесь**

Научиться контролировать свои негативные эмоции – это лишь первый шаг к победе. Ведь наибольший вред несут нейтральные и неприметные ощущения, которым мы легко поддаемся: лень, прокрастинация, потакание импульсивным желаниям.

Справиться с ними можно лишь путем непрерывного духовного и личностного роста:

* ставьте цели со сроками их выполнения;
* позаботьтесь о системе ежедневного напоминания о долгосрочных задачах – вы должны каждый день делать какой-то шаг к реализации задуманного;
* ставьте дедлайны на рабочие задачи, например, не откладывайте звонки клиентам – поставьте их в расписание на определенный час;
* выберите направление духовного развития. Подойдут и занятия йогой или тибетские практики – выберите то, что вам ближе.

Соблюдение этих простых психологических рекомендаций поможет вам совладать с эмоциями и обрести эмоциональное равновесие для сохранения физического и психического здоровья.

**Источники:**

* <https://lifehacker.ru/kak-kontrolirovat-emotsii/>
* [https://xn--b1abqffracbogz7j.xn--p1ai/blog/](https://xn--b1abqffracbogz7j.xn--p1ai/blog/kak-kontrolirovat-svoi-ehmocii-osnovnye-pravila-i-uprazhneniya/)

**Информацию подготовила:** медицинский психолог Елена Шахрай