**Как быстро справляться с эмоциями: практические советы**



«Я иногда испытываю чувства, которые трудно контролировать. Подскажите, пожалуйста, способы, которые помогут быстро справиться с эмоциями» – с этим вопросом в Службу Детского телефона доверия обратился четырнадцатилетний Олег.

**Немного науки.** По мнению Джилл Болти Тейлор – американского нейробиолога – физиологическая реакция на сильные чувства длится около полутора минут, если не поддерживать негатив – не накручивать себя неприятными мыслями. Таким образом, любое сильное чувство временно, и то, насколько оно с тобой останется, зависит от тебя. Получается, нужно продержаться 90 секунд!

**Держи практические советы!**

**Дыши.** Глубокое и размеренное дыхание помогает снять напряжение. Нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на дыхании и отпуская негативные мысли.

**Используй технику «5-4-3-2-1».** Назови мысленно пять вещей, которые сейчас видишь, четыре вещи, которые слышишь, три предмета, которые можешь потрогать, два, которые можешь понюхать, и одну вещь, которую можешь попробовать. Это поможет переключить внимание и снизить интенсивность эмоций.

**Запиши свои чувства.** Если под рукой ручка и бумага, попробуй описать своё состояние – это поможет яснее понять, что именно ты чувствуешь, почему и найти способы справиться с этим состоянием.

**Найди занятие, которое поможет расслабиться** – например, чтение книги, игра на музыкальном инструменте или что-то ещё, что нравится – это поможет отвлечься от негативных мыслей и снизить уровень стресса.

Рисование, лепка, музыка или любой другой вид творчества помогает выплеснуть эмоции и освободиться от негатива. Пробуй создавать что-то своими руками, чтобы отвлечься от неприятных мыслей.

**Обратись за поддержкой к близким людям.** Поговори с друзьями или родителями о том, что чувствуешь. Они помогут найти способы помочь или просто выслушать, что немаловажно.

**Подвигайся!** Физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Если есть возможность, займись бегом, йогой, танцами или чем-то ещё, что нравится. Проживая моменты эмоционального напряжения, важно отвлечься и направить энергию в мирное русло.

**Веди дневник благодарности.** Каждый день записывай три вещи, за которые благодарен – это поможет тебе сосредоточиться на позитивных моментах своей жизни и снизить уровень негатива.

**Избегай ситуаций, которые вызывают сильные негативные эмоции.** Заведи блокнот и отмечай эти фразы, моменты, ситуации, чтобы готовиться к ним заранее или не допускать.

Экспериментируй с разными методами и найди те, которые будут помогать лучше всего!

Удачи!

*Нужен совет – набирай 8 800 2000 122 с любого стационарного или мобильного телефона и короткий номер 124 только с мобильного – Детский телефон доверия всегда на связи!*