Автор: admin
14.02.2011 13:26 - Обновлено 01.11.2014 10:32

Эмоциональное напряжение. Как бы не лопнуть?

Иногда хочется взорваться, выплеснуть эмоции, просто проорать всё, что думаешь о начальнике, муже, жене, детях, соседях и прочих душевных людях. Но нельзя. Есть рамки приличия, воспитание, а начальник просто не поймёт такого поведения. Эмоциональное напряжение возрастает. Что делать, чтобы не лопнуть от распирающих чувств?

Для уменьшения эмоционального напряжения полезно применять следующие **стратегии и методы** .

1. Стратегия разбивки и уменьшения.

Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не до такой степени значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно все-таки помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения. Для мужчин, например, уборка сразу во всей захламлённой квартире – занятие ужасное и бесконечное, а вот хотя бы на своём столе разобрать – вполне возможно, ну или, на крайний случай, можно хотя бы достать носки из-под дивана. Всё, уборка началась!

2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению

с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит получится и у вас. К моему знакомому психотерапевту пришла беременная девица с психозом и заявила, что отказывается рожать, поскольку она всё померила, плод большой, а у неё всё очень маленькое, поэтому именно она родить не сможет. Психотерапевт чётко и уверенно сказал одну фразу – все рожают, это главное событие в жизни женщины. Девица обрадовалась – ну, если все рожают… Потом, как поросёнок «Фунтик» из мультфильма, долго спрашивала: «Правда-правда, честно-честно?..» А психоз прошёл, эмоционального напряжения уже не было.

3. Установление определённости.

Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения.

Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

4. Моделирование множества приемлемых результатов.

Просчитайте все возможные результаты вашей деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае лучше быть готовым к разным вариантам, и при этом заранее знать, как максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

5. Откладывание на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации.

Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимость действовать быстро и срочно.

6. Физическая нагрузка.

Так люди устроены, что переживать очень сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравновешивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений, – не оформлено вербально, и этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что существует в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

8. Юмор и работа с негативными эмоциями.

Особо стоит отметить юмор как средство работы с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом! И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом (чаще – у других людей). Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говорится, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут своего рода метафорами на конкретные

ситуации. Посмеяться над чем-либо – это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

9. Доведение переживания до абсурда – например, преувеличение или приуменьшение, смягчение.

Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или приуменьшить его, наблюдая, как изменяется эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть.

Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. А можно и приуменьшить. Переговоры – это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном процессе общения людей, разве он может быть важен... и т.п.

Для разных людей подходят различные методы снятия эмоционального напряжения, выберите себе самый лучший, который лучше работает именно для вас.

Автор - **Виталий Пичугин**

Источник