

Дорогие друзья!

Мы сейчас все находимся в изоляции в связи с пандемией коронавируса. Социально стесненные обстоятельства карантина могут стать стрессовым фактором для человека. Кроме того, такая ситуация вынуждает людей длительное время проводить дома с другими членами семьи, что может вызывать психологический дискомфорт и рождать у человека эмоциональное напряжение.

Для преодоления такого состояния многие люди интуитивно используют естественные способы регуляции организма, к которым относятся длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Но существуют также специальные, разработанные психологами, способы нейтрализации эмоционального напряжения, объединенные под общим названием – саморегуляция эмоционального состояния.

Что это такое? *Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.*

Эмоциональная саморегуляция лежит в основе того, как мы себя воспринимаем, как мы думаем, и как мы взаимодействуем с миром вокруг нас. Некоторые люди переживают свои эмоции настолько интенсивно, что это мешает их повседневной жизни. Для других же — понимание своих истинных чувств может быть либо еле уловимым, либо же вовсе чем-то недоступным.

Саморегуляция включает в себя рекомендации, специальные упражнения по управлению эмоциями, как правило негативными. Импульсивное проявление, которых может порождать раздражение, конфликты в процессе межличностного взаимодействия.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения. Одновременно с этим, происходит, полное восстановление сил, нормализуется эмоциональный фон деятельности, а также усиливается мобилизация ресурсов организма.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранения эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Самоизоляция закончится, а Вы, приобретете опыт по преодолению эмоционального напряжения.

С чего начать?

Необходимо идентифицировать свои переживания в текущий момент времени – это далеко не всегда простая задача. Для этого необходим навык присутствия в настоящем, а не избегание его. В современном обществе многие люди склонны описывать себя и свою жизнь через дела и виды занятости, а не через свои переживания, с которыми им приходится сталкиваться в повседневности. Это отражается в привычке человека формулировать свои мысли следующим образом: «Я вначале сделал то, потом мы пошли сделали так...». В такой мыслительной конструкции отсутствует описание, переживаемых эмоций, даже если они носят позитивный характер. Поэтому полезно учиться осознавать, анализировать эмоции, чувства, сопровождающие наши действия.

**Этап 1: Что я чувствую прямо сейчас, в данную минуту**

Для начала обратимся к таблице, в которой в колонках перечислены базовые чувства человека: страх, гнев, грусть, радость, любовь. Затем в каждой из этих колонок перечислены способы их реализации в поведении, мыслях, состоянии людей. Как итог у человека могут формироваться определенные страхи, например, страх оценки (когда человек боится, что его поступки, личность оценят в негативном ключе), ответственности (опасение, что может не справиться с ситуацией, каким-либо поручением) и т. д.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СТЫД	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	СОМНЕНИЕ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	ОПАСЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СМУЩЕНИЕ	ЗАГНАННОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	СЛОМЛЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	ПОВДВОХ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	НАДМЕННОСТЬ			ДОБРОТА
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ВЗАИМОПомОЩКА
<b>МЫСЛИ (или состояния) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ</b>				
НЕРВНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
<b>СТРАХИ</b>				
ОЦЕНКИ ОШИБКИ	НОВОГО ОДИНОЧЕСТВА	ОТВЕТСТВЕННОСТИ ТЕМНОТЫ	ВЫСОТЫ РАЗОЧАРОВАНИЯ В СЕБЕ	БУДУЩЕГО ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Когда Вам удалось определить свою эмоцию на текущий момент, необходимо дать себе разрешение **полноценно переживать** её (например, грусть или подавленность), насколько это возможно. Но с этим и могут возникнуть трудности. Может показаться, что, если разрешить себе что-то по-настоящему чувствовать, есть риск застрять в этом переживании.

Могут возникнуть мысли следующего порядка:

- Что если обнаружится переживание **подавленности**?
- Не опасно ли будет «застрять» в таком состоянии?
- И не лучше ли подумать в этот момент о чём-то приятном, чем продолжать находиться в этом состоянии?

На первый взгляд, такое переключение на «позитив» кажется очень логичным и многие люди так и поступают, не отдавая себе полный отчет о своем эмоциональном состоянии. Целью же данного обучения саморегуляции – это формирование способности человека справляться с негативными эмоциями. Так как негативные эмоциональные состояния быстрее становятся доминантой нашей психики, а человек не научен способам выхода из такого состояния. И не обязательно, что, позволив ощутить негативную эмоцию (раздражённость, подавленность), можно в нее погрузиться и застрять на ней.

**От природы люди склонны своим поведением избегать боли и дискомфорта и такой подход выглядит очень логичным, когда в жизни возникают новые испытания или трудности.**

**Предлагаю представить качественно иной способ присутствия.** Когда удастся не только идентифицировать и называть каждую переживаемую эмоцию, а и относиться к своим чувствам, как к информации, без попыток их избежать. Такой подход помогает лучше понять, как чувства в настоящем связаны с нашим опытом из прошлого, как этот опыт влияет на наше восприятие действительности.

### **Этап 2: Почему я чувствую себя подобным образом**

Когда Вам удалось определить свои эмоции в текущий момент, затем разрешить себе их прочувствовать, а не избегать из-за неприятности переживаний, следует задать вопрос самому себе:

- Как я думаю, почему я себя так чувствую?

- Что сейчас со мной такое происходит, что может вызывать подобные переживания или выступать их триггерами (пусковым механизмом)?

Запускать негативные эмоции могут, например, телефонные и личные разговоры, сообщения или письма, мысли, образы или события, свидетелями которых Вы могли стать, и т.д. Если Вы смогли определить это, то проанализируйте и установите закономерность:

- какие похожие события Вы переживали в своем прошлом;
- почему эти переживания имеют такую для Вас значимость.

Теперь, когда у Вас есть более ясное объяснение того, почему определенные эмоции имеют такую завышенную значимость именно для Вас, то можно приступить к следующему этапу.

### **Этап 3: Противоположное действие**

Вы успешно смогли:

- определить, что Вы чувствуете в данный момент, заметили в себе подавленность и угнетенность;
- определили события, которые вызывают и держат Вас в этом состоянии, а также разрешили себе некоторое время пожить в этом переживании, а не избегать его
- уделить достаточно времени поиску ответа на вопрос: «**Почему я себя так чувствую?**»

Опираясь на результаты внутренней работы, Вы выбираете и совершаете действие, зеркально **противоположное** чувству или эмоции, которые Вы у себя обнаружили.

На этом этапе важно включиться в деятельность, которая вызовет противоположную, поддерживающую эмоцию. Например, можно посмотреть фильм, позвонить давнему другу или заняться любой другой деятельностью, которая вызовет приятные и вдохновляющие чувства.

<p><b>Здоровая эмоциональная саморегуляция и положительные изменения возможны, если удастся приподнять завесу тайны, стыда и страха, сопутствующую негативным переживаниям.</b></p>
---

Составитель: к. псих. н. Разовская Ирина Наумовна

В случае возникновения вопросов психологического свойства, можно обращаться по электронному адресу: [irazovskaya@magkmusic.com](mailto:irazovskaya@magkmusic.com)