

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Известно, что подавлять эмоции нельзя, ведь это очень вредно. Но есть же определенные рамки приличия, да и при посторонних людях не всегда можно показать все эмоции, которые бушуют внутри вас. А длительное **эмоциональное напряжение** приводит к неприятным последствиям.



Конечно, можно научиться контролировать напряжение, что очень полезно при общении с другими людьми. Но ведь не все знают, что эмоции следует не постоянно сдерживать внутри себя, а выплескивать время от времени. Если этого не делать, у человека будет эмоциональный стресс.

Эмоциональное напряжение требуется снимать. **Эмоции нельзя подавлять, ведь они ничто иное как ваша внутренняя энергия.** Вот и выходит, что всю вашу накопленную энергию вы оставляете в себе. Вы можете подумать, что энергию эмоций можно направить в нужное вам русло, но это не совсем так. Внутреннее эмоциональное напряжение приводит к тому, что начинаются проблемы со здоровьем. Так, постоянная усталость и стресс — это все последствия эмоций, которые вы попытались долгое время гасить в себе.

Снимать эмоциональное напряжение необходимо, ведь вы можете быть на работе или же дома, когда **вы уже не будете контролировать себя и можете буквально взорваться.** А показывать весь негатив любимым людям или сотрудникам, согласитесь, не очень приятно. Что же делать в таком случае?

Чтобы не попасть в подобную ситуацию, вам потребуется снятие эмоционального напряжения. В этом вам помогут различные методы и стратегии, которые вы можете применять в любой ситуации. Они вам всегда помогут снять ваше эмоциональное напряжение.

Уменьшение и разбиение. Когда вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы вы самостоятельно для себя уменьшили вашу же проблему.

Определенность. Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают вам покоя. Чаще всего причиной этому служит недостаток информации для принятия нужного

решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную вам информацию.

Модель множественности результатов. Если вы нервничаете, что ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

Физические нагрузки. С эмоциональным напряжением вам помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Увидите, как вам полегчает. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой другой физической работой. У вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.

Юмор. Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому взрослому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми трудностями. Попробуйте и вы относиться с долей юмора к своим проблемам. Ведь вы же сами себе будете создавать положительные эмоции, что будет хорошо влиять на ваше психическое состояние.