Как быть в хорошей эмоциональной форме?

**От автора:** *Большинство из нас хорошо знакомы с техниками поддержания себя в хорошей физической форме. Пожалуй, у каждой женщины есть свои методы, благодаря которым лишнее пирожное остается безвредным для фигуры. А у всех ли есть четкие правила (или хотя бы ориентиры) психоэмоциональной гигиены? Как Вы утилизируете лишнюю порцию стресса? Что Вы делаете для гармоничного психологического состояния? Как удержать себя в стабильно бодром и позитивном эмоциональном настрое?*

|  |
| --- |
| Такие правила существуют. Предлагаются они разными авторами. Мне показалась интересной позиция Марши Лайнен, автора «Когнитивно-поведенческой терапии пограничного расстройства личности». Вот ключевые правила, которые позволяют Вашему эмоциональному состоянию находиться в хорошей форме:   1. **Наполняем жизнь позитивом. Целенаправленно и сознательно**. Если Вы находитесь еще под влиянием зимних стуж и холодного депрессивного настроения - тем более целенаправленее должны быть Ваши шаги. Тут хороши регулярные техники:   * практика — 5 хороших вещей этого дня. ИХ можно фиксировать в ежедневнике. Для особо пессимистичных, можно начать фиксировать с «5 вещей/событий, которые меня приятно удивили сегодня». * Список приятных вещей для меня. То, что меня обычно радует: чашка кофе с шоколадкой, хорошая песня, любимая книжка, разговор с подружкой, визит к косметологу/массажисту и т. д. Каждый день можно выбирать из этого списка что-то, что подходит именно сейчас * Ресурсный план. Запланировать что-то приятное именно Вам в долгосрочной перспективе (поездку, поход в театр). Это целое событие, которое требует подготовки, идей, дополнительных ресурсов. Сама работа с данной подготовкой будет весьма мощным положительным питанием для Вашего настроения.   2. **Совершенствуемся, наращиваем мастерство**. Главное — шаги для роста мастерства совершать регулярно, хотя бы раз в неделю. Это может быть мастерство в профессиональном плане. Это может быть совершенствование в Вашем хобби. Каждый новый уровень Вашего развития дает порцию удовлетворения и стабилизирует эмоциональный фон. Даже если сегодняшняя тренировка Вас разочаровала, само движение к совершенству наполняет психику положительной энергией.   3. **Готовимся заранее к эмоционально трудным событиям**. Как правило, мы знаем, что нам дается легче, а какие ситуации воспринимаются сложнее. Как правило, мы уже понимаем, какие мероприятия оказываются наиболее энергозатратными. Если есть заготовки для таких случаев — переживать эти события субъективно и объективно становится проще. Поэтому - готовимся! В чем может заключаться подготовка? Репетиция разговора с начальником, поиск аргументов для переговоров с любимым об отпуске, проработка разных сценариев интервью, репетиция ответственной презентации для работы и т. д. Для особо тревожных случаев подключаем специалистов. Данная работа не гарантирует идеального прохождения через стрессовые события. Однако, ожидание и последующее восприятие последнего будет в разы позитивнее.   4.**Следим за физическим состоянием**. Тут больше речь пойдет о дружбе с телом. Зачастую работа, любовь и прочие приоритеты отталкивают нас от этой дружбы. Более того, физические недомогания часто воспринимаются как досадные недоразумения, мешающие функционировать «Великому разуму». Надо ли объяснять, что хорошая «физика» - верная опора для отличной «психики»?! Все наши эмоции проживаются в теле. Верно и обратное: телесные недуги могут приводить к не самым адекватным эмоциональным реакциям.   5. **Кормим себя с удовольствием. Ключевая мысль - «с удовольствием».** Даже если Вы сторонник диет, найдите любимые продукты и повод их с радостью употребить. Организм, живущий в режиме постоянной нехватки еды, подает сигналы стресса, снижает энергетический уровень функционирования. Если диеты в Вашей жизни явление частое — компенсируйте это за счет вышеперечисленных компонентов эмоционального регулирования.  Как быть в хорошей эмоциональной форме  Бывает, что человек, в принципе, равнодушен к питанию. Вот тут у Вас отличный повод устроить себе гастрономическое свидание и попробовать получить новые впечатления   6. **Сон. Ну что тут добавить**. Даже если Вы совершаете трудовой подвиг или серьезный карьерный рывок, помните про этот пункт. Это Ваши инвестиции в здоровое и позитивное будущее. Поэтому выходные в объятиях Морфея, тихий час вместе с детьми… - все Вам в помощь.   7. **Приятная физическая нагрузка**. **Ключевой акцент - «приятная».** Истязания в тренажерном зале без положительных эмоций лучше заменить на тот вид активности, который дает Вам позитив. Если это танцы — откладывайте фитнесс-карту и отправляйтесь в танцевальную студию. Если это пешие прогулки — устраивайте именно их. Ищите баланс физического и эмоционального позитива.   Вы, наверное, уже обратили внимание на необходимость Баланса, которую предполагают вышеназванные пункты. Баланс между телом и душой, эмоциями и необходимостью, азами здоровья и ключевыми психологическими правилами. Именно такой баланс позволит Вашему настроению быть в постоянном плюсе. А Вам, как личности — пребывать в базовой Гармонии и наслаждаться жизнью. |

**ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»**

«Антистрессовая аптечка»

Как быть в хорошей эмоциональной форме?



Педагог-психолог отделения социальной реабилитации О.А. Быстрова

2016 год.