Как справиться с негативными эмоциями и раздражением

Когда мы испытываем стресс и раздражение, страдает не только психоэмоциональное состояние, но и физическое (повышается артериальное давление, учащается сердцебиение и дыхание, напрягаются мышцы, появляется бессонница, проблемы с пищеварением и адекватным восприятием действительности). Улучшить свое самочувствие:

1. ***Вдох – выдох*** начните медленно и глубоко дышать, переведя все свои эмоции на данный процесс и через какое-то время вы достигните спокойного гармоничного состояния.

2. Физическая нагрузка вместо стресса

Когда вы начинаете злиться, выделяется адреналин, который готовит ваш организм к возможной угрозе. Именно поэтому зачастую хочется отстаивать свою правоту кулаками и показать обидчику, кто тут главный, в таком случае искусственно создайте себе некую активность. (Например, сделать 20 приседаний, подтянуться и так далее.)

3.*Юмор – лучшее лекарство*

Справиться с приступом гнева, по мнению экспертов, прекрасно помогает смех, поэтому они рекомендуют не накалять обстановку, а вовремя перевести все в шутку. Таким образом вы сможете сохранить свое психоэмоциональное состояние и отношения с окружающими не испортите.

4.Переключить внимание

Попробуйте «переключиться» на что-нибудь созидательное. Например, используйте тот же гнев для того, чтобы преумножить свои способности и доказать обидчику, что вы можете многого добиться и не опускаете руки в трудную минуту.

5. Прогуляться и помечтать

Оставить обидчика и отправиться на прогулку по любимым улочкам, выбирайте для своих прогулок тихие и уединенные места и постарайтесь в процессе подумать о том, что доставляет вам удовольствие.

6.Утро вечера мудренее

Во-первых, утром на «свежую» голову вы сможете иначе взглянуть на случившееся, а во-вторых, за ночь вы успокоитесь и уже по-другому станете на все реагировать и непременно найдете выход даже из тупиковой ситуации.

7.*«Выплеснуть» свои эмоции на бумагу*

«Бумага все стерпит» - как можно точнее опишите свое состояние (вспомнить все до мельчайших подробностей), а затем разорвите письмо на мелкие кусочки.

8. Принять холодный душ

Или просто умыться холодной водой.