

Рекомендації психолога: «Контролюємо емоції»

Емоційний інтелект передбачає не придушення чи блокування емоцій, а їх усвідомлення, проживання та екологічне вираження. Надмірний контроль часто призводить до психосоматичних розладів або зривів, тому важливо навчитися керувати станом м'яко.

1. Усвідомлення та прийняття

- **Зупинка і назва:** щойно відчуваєте внутрішню бурю, назвіть емоцію про себе: «Я зараз відчуваю злість», «Мені тривожно». Це перемикає активність з емоційної лімбічної системи на раціональну лобову кору мозку.
- **Сканування тіла:** емоції завжди мають фізичний прояв (скутість у плечах, стиснуті щелепи, вузол у шлунку). Знайдіть цей блок у тілі та спрямуйте туди дихання, щоб розслабити м'язи.
- **Право на будь-яку емоцію:** злість, страх, розпач чи втома в умовах війни - це нормальна реакція на ненормальні обставини. Не звинувачуйте себе за «негативні» почуття.

2. Техніка швидкого саморегулювання (тут і зараз)

- **Дихання на рахунок «4-4-4-4» (квадратне дихання):** вдих на 4 рахунки - затримка дихання на 4 - видих на 4 - затримка на 4. Повторіть 4–5 разів, щоб знизити пульс і повернути контроль.
- **Фізичне розрядження:** якщо накрила лють або роздратування, дайте емоції вийти через тіло: сильно стисніть і розслабте кулаки, зробіть кілька присідань, струсіть руки або порвіть непотрібний папір.
- **Заземлення через предмети:** торкайтеся поверхонь навколо (стіл, одяг, холодна стіна), звертаючи увагу на їхню текстуру і температуру, щоб відірватися від потоку панічних думок.

3. Екологічне вираження емоцій

- **«Я-повідомлення» у спілкуванні:** замість зриву на близьких через роздратування, говоріть про свої почуття: «Я зараз дуже втомлена і знервована через новини, мені потрібно побути в тиші», замість «Ви всі мене дістали».
- **Вивільнення через творчість чи щоденник:** виписуйте все, що накопичилося, на папір «потокон свідомості» (техніка вільних рук), або виплесніть емоції у малюванні, спорті чи прибиранні.

Пам'ятайте: Керувати емоціями - це не значити не відчувати їх зовсім. Це означає встигнути зробити паузу між зовнішнім подразником і вашою реакцією на нього.