

На единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей находящихся в трудной жизненной ситуации функционирующий на территории республики Алтай 8-800-2000-122 за психологической помощью поступают обращения с вопросом, как снять эмоциональное напряжение. Предлагаем вам способы снятия эмоционального напряжения.

Так как же помочь себе в трудные минуты и не раскисать из-за проблем на работе, в семье, а попытаться их решить с “трезвой” головой и холодным рассудком.

□ □ **Несколько** □ **способов** которые помогут вам **снять эмоциональное напряжение:**

□ **1.Первое и самое главное правило на каждый день — это физические нагрузки.** Утренняя зарядка поможет вам не только проснуться, но и чувствовать себя легко и бодро целый день. Не ленитесь, берите себя в руки, и не забывайте, что занятие спортом должно войти в привычку.

□ □ **Самый древний метод освобождения от эмоционального напряжения это самый естественный способ — движение.**

Для многих достаточным средством будут прогулки на свежем воздухе, в практическом применении это одна-две остановки до дома пешком.

□ **2.Следующий пункт психологический.** Попробуйте разделить все ваши проблемы друг от друга, как говорится, разложить их по полочкам. Запишите их в порядке снижения значимости. Выделите задачу, которая вас волнует в данный момент наибольшим образом и ... сознательно лишите её важности на некоторое время!

Негативную эмоцию можно перенести на бумагу. Вы *пишете* конкретному человеку ВСЕ, что не сказали в реальных условиях. Задача: полностью перенести на бумагу свою эмоцию. Поставив точку вы, безусловно, ощутите облегчение – попробуйте! Бывают варианты, когда нет полного выплеска на бумагу, в этом случае рвем листок в клочья, комкаем – выбрасываем, поджигаем.

Эмоции можно не только написать, но и *нарисовать*. Здесь важно «не заморачиваться» по поводу «я не художник», а просто брать кисти/краски, цветные мелки/ карандаши и рисовать эмоцию, переносить на бумагу все то, от чего вам необходимо избавиться.

▣ **3. Каждый день хоть по несколько минут расслабляйтесь.** Попробуйте переключить внимание: направьте свое сознание на мысли о чем-нибудь простом и приятном. Помечтайте. Пусть так волнующая вас проблема или неприятная ситуация покинет сознание на некоторое время или просто покажется ничтожной в глубине ваших мыслей о прекрасном!

▣ ▣ ***Попробуйте хотя бы несколько минут в день старайтесь побыть наедине с самим собой.***

▣ **4. Если перечисленные выше способы не дают результатов, и вы не можете справиться со стрессом, разберите свою проблему в комплексе.** Запишите все плюсы и минусы ситуации. Плюсы подчеркните, а отрицательное пусть станет положительным как некий жизненный опыт.

Как говорится, что не делается, всё к лучшему. Анализ ситуации быстро помогает понять, что нет худа без добра!

▣ **5. Особое место в избавлении от эмоционального напряжения занимает реальная вербализация в виде крика.**

Действительно, не везде и не со всеми можно себе позволить покричать. А в караоке?! Есть слух, нет его, в клубе, дома – всем кажется, что человеку хорошо, а на самом деле

он громко избавляется от разрушительного эмоционального груза.

□ □ **Когда напряжение возрастает, сделайте небольшую паузу.**

□ 6. Смена обстановки

Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение. Если у вас плохое настроение, чувство напряженности, то покиньте помещение, где возник острый [стресс](#). Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то выйдите на природу, сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

Запланируйте путешествие в свой отпуск. Поездка позволит вам познакомиться с новыми людьми. Незнакомые места позволяют увидеть окружающий мир. Обязательно берите с собой блокнот, фотоаппарат. Новые впечатления надолго продлят положительные эмоции от путешествия.

Жизнь не стоит на месте и **на смену хмурым дням придут солнечные дни**, вслед за которым опять наступят холода.