

# Эмоциональная стабилизация

Рекомендации психолога

«Эмоциональный иммунитет — это механизмы внутри нас, которые помогают переработать входящую информацию и стабилизировать эмоциональное состояние.

**ВЫРАБАТЫВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ**

**ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ НАМ НУЖНО**

- Иконка: человек с гирями. Текст: **держат ь себя в хорошей физической форме**
- Иконка: кровать. Текст: **достаточно спать**
- Иконка: кастрюля. Текст: **достаточно есть**
- Иконка: деревья. Текст: **достаточно отдыхать**

**ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ**

- Выдерживайте «обратный карантин»: если ваша информация или состояние бесполезны для другого человека, не «сливайте» на него свои эмоции и новости. Берегите состояние других. Если ваш собеседник готов говорить, тогда этот разговор поможет вам обоим
- Внимание на себя. Периодически «замеряйте внутреннюю температуру» во время общения с людьми, чтения новостей и после. Если уровень тревожности ощутимо повышается — сократите подобное общение и потребление информации
- Успокоить другого можно только из состояния собственного спокойствия
- Вы имеете право попросить друзей/ близких не присылать вам новости и не говорить с вами о текущих событиях, если вам от этого плохо
- Разрешите себе и другим испытывать панику, страх, тревогу, волнение, эмоциональный упадок

RIAFAN.RU

«Уставший, голодный, невыспавшийся или задерганный, напряженный человек попадает в группу риска в разных смыслах»

В первую очередь стоит выработать очень полезный навык: отслеживать и определять уровень информационной перегрузки. Наш организм может переутомляться и переохлаждаться, а наша психика — перегреваться от переизбытка информации. Источники влияния: соцсети, блоги, новости, общение с людьми и их настроение.

«Вы должны составить свою собственную схему. Замечать, что вас взвинчивает, заводит, что создает ощущение тревоги, выводит из состояния баланса, а что наоборот — успокаивает. Необходимо постоянно «замерять» внутреннюю температуру после чтения новостей и общения с родственниками на тревожную тему, которая уже занимает все ваши мысли».

Информацию, которая вас выводит из равновесия, можно и нужно ограничивать. Попросить близких не присылать все подряд сообщения из соцсетей — нормально. Объявить в своем доме табу на тему, которая вас нервирует — тоже нормально. Сократить просмотр телепрограмм — идеально. Компенсировать избыточность негативных новостей хорошими эмоциями — обязательно.

«Механизмы внутренней устойчивости и переработки информации запускаются, когда вы работаете руками, занимаетесь физическими упражнениями. Не так важно, что именно вы делаете — убираете дом, моеете посуду, занимаетесь йогой или гимнастикой. Важно, что в это время тело работает, а у мозга есть возможность заниматься своими процессами. Это тот драгоценный момент, когда вы отключаетесь от новостного потока, и психика запускает свои процессы, не связанные с поступающей извне информацией».

Общение и обсуждение на тревожащую вас тему, шутки на эту тему тоже помогают людям переработать информацию, справиться сообра с эмоциями, найти новые решения — для эмоциональной стабильности это крайне важно. Просто помните, что вы можете и должны выйти из таких разговоров, если почувствуете, что далее это обсуждать вам неприятно.

Что стоит сделать, когда вы теряете ориентацию и не знаете, как себя вести: бежать в магазины или дать потоку паникующих схлынуть?

«Дайте себе время подумать. Когда эмоции схлынут, вы придете в более устойчивое состояние и примете лучшее для себя решение.

На стресс есть разные реакции. «Замри»: отрицание или пассивное наблюдение, когда люди внешне никак не реагируют. И «беги»: реакция страха и тревоги, эмоционально обсуждать, пересылать друг другу сообщения, действовать. Это попытка защититься, и ее нужно принять в себе и других. Можно замереть, можно заволноваться, можно начать злиться, и это нормально».