



Первый шаг к тому, чтобы справиться с переполнением эмоций — это признать их

Эмоции – это неперемный атрибут нашей жизни. Они делают наши дни и моменты яркими и незабываемыми, помогая нам воспитывать чувства и взаимодействовать с окружающими.

Признайте свои чувства. Называйте их своими именами: «Я чувствую грусть», «Меня переполняет злость».

Это поможет вам понять, что именно вы испытываете.

«Что делать, когда тебя переполняют эмоции»

Каждый человек время от времени испытывает сильные эмоции, которые могут переполнять его. Почему так происходит?

Во-первых, наша жизнь полна событий, которые вызывают различные чувства: радостные, грустные, тревожные и другие. Мы можем радоваться успехам близких людей, грустить из-за расставания с друзьями или бояться предстоящего экзамена. Все эти события являются частью нашей жизни и влияют на наши эмоции.

Во-вторых, каждый человек имеет свой уникальный характер и личность. Некоторые люди более эмоциональны, чем другие. Они могут быстро возбуждаться и реагировать на происходящее вокруг них. Другие же люди более спокойны и менее подвержены перепадам настроения.

Бастракова Елена Владиславовна,
педагог-психолог

Когда эмоции переполняют вас, очень полезно поговорить с кем-то, кто может вас выслушать и поддержать.

Никто не должен справляться со своими эмоциями в одиночку. Возможности получить поддержку могут быть разными – вам могут помочь родные и близкие, друзья.

Дыхательные упражнения помогают успокоиться и снять напряжение.

Дышите глубоко. Когда мы волнуемся, наше дыхание становится поверхностным и частым. Если вы начнёте дышать медленно и глубоко, то сможете успокоиться.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.



Найди то, что помогает тебе расслабиться и сделай это. Это может быть, прогулка на свежем воздухе или просто слушание спокойной музыки.



Найдите хобби, которое будет приносить радость и удовлетворение от процесса. Это может быть чтение книг, рисование или занятие спортом.



Иногда эмоции могут быть настолько сильными, что нам хочется выразить их через какой-то канал. Попробуйте найти для себя способ самовыражения: это может быть рисование, пение, танцы или даже просто запись своих мыслей на бумаге. Выразив свои эмоции, вы сможете почувствовать облегчение и освобождение.

