

Как стабилизировать эмоциональное состояние

Тревога и страх – это естественная реакция на резкие изменения в жизни. Но эти эмоции забирают очень много энергии. Если человек находится в таком состоянии долго, это сказывается на здоровье и отношениях с окружающими людьми. Поэтому очень важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние.

Рекомендации которые помогут стабилизировать ваше эмоциональное состояние

- ✔ Соблюдайте информационную гигиену. Погружение в информационный поток усиливает тревожность, как и полное его игнорирование — важно найти золотую середину. Определите, с какой периодичностью вы будете знакомиться с новостями и следуйте этому расписанию. Если периоды очень короткие (10-15 минут), старайтесь постепенно их увеличивать и в перерывах заниматься повседневными делами.
- ✔ Получайте информацию из 2-3 источников, которым вы доверяете. Отключите звуковое оповещение о новостных сообщениях. Новости лучше читать — это меньше воздействует на эмоции, чем прослушивание или просмотр репортажа.
- ✔ Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня. Вы не можете контролировать все, что происходит, но всегда есть то, что зависит от вас. Обычные, привычные дела помогут вернуть ощущение уверенности и контроля над собственной жизнью.
- ✔ Берегите хорошие отношения с окружающими. Другая точка зрения — не причина для конфликта и разрыва отношений. К тому же ваш собеседник тоже может испытывать страх, тревогу, беспомощность и нуждаться в поддержке.
- ✔ Позаботьтесь о пожилых людях. Помощь другим позволит почувствовать, что от вас тоже зависит многое.
- ✔ Не забывайте про общение, спорт, увлечения. Все это позволит восполнить энергию, потраченную на тревогу и страх.