**Как справиться с отрицательными эмоциональными потрясениями?**

**Эффективные способы преодоления отрицательных эмоциональных потрясений:**

Делиться своими переживаниями с родными.

Рассказывать о них друзьям.

Переключаться на дело, приносящее удовольствие.

Стараться высыпаться.

Прибегать к процедурам, улучшающих самочувствие (душ, прогулка и т.д.).

**Ещё один приём:** постарайтесь переключиться на приятные воспоминания:

Вы услышали сегодня хорошие новости.

Вы сдержали свои обещания.

Кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам.

Вспомните, кто сделал вам комплимент.

Вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

**Не бойтесь плакать.** Большинство людей признаётся, что после слёз чувствуют себя лучше. Сопротивление плачу может вредно сказаться на психическом состоянии.

**Пять простых шагов**, избавляющих от постоянного чувства тревоги:

Определите симптомы тревожности (неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение «бабочек в животе»).

Выделите полчаса в день, чтобы тревожиться.

Напишите на бумаге перечень проблем, вызывающих беспокойство какое-то время.

Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать проблемы. Если их решение не в ваших силах, тревожиться бессмысленно; если выход можно найти – этим и займитесь.

Если вы продолжаете думать над тревожащими вещами в другое время дня, настойчиво отгоняйте эти мысли или переключайтесь на приятное.

Журналист – Хотяева Ксения.