

## УЧИМСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Обычная история: вы понервничали, сгоряча кого-то обидели, а потом у вас начались угрызания совести. Или наоборот: обидели вас, и вы страдаете, не спите, вам не дают покоя плохие мысли.

Отрицательные эмоции, нервное возбуждение, психическое утомление нередко угрожают здоровью человека, поэтому он должен управлять своими действиями, чувствами, отрицательными эмоциями.

Ошибка многих людей состоит в том, что они слишком близко принимают к сердцу незначительные события и сами взвинчивают себя.

Владейте простейшими приемами саморегуляции поведения.

Досконально, со всех сторон, рассмотрите ситуацию, волнующую вас, постарайтесь найти доводы, свидетельствующие о том, что ваши волнения были необоснованными.

Постарайтесь найти положительное в неудаче, постигшей вас. Например, вам не удалось купить билет на спектакль, который мечтали посмотреть. Но зато, говорите вы себе, у вас появилась возможность сходить на художественную выставку.

Если у вас неудача, попробуйте улыбнуться, и вы увидите, что вам стало легче. При улыбке произвольно включаются физиологические механизмы, которые создают хорошее настроение и, следовательно, другой психический настрой. Следите за своим голосом, старайтесь всегда говорить ровно, спокойно, избегая чересчур высоких нот.

Артист Л. О. Утесов писал: «Улыбка молодит человека, а злоба его старит». Ласковая улыбка делает лицо прекрасным, а злобная гримаса уродует и красивое лицо.

Помните: хороший характер – залог здоровья.

Когда вы взволнованы, дышите глубже. В спокойном состоянии мы дышим ритмично и достаточно глубоко. Когда человек взволнован, возникают спазмы сосудов, меньше крови поступает в головной мозг. Глубокое дыхание усиливает кровообращение.

В минуты тревоги и переживаний делайте вдох на счет «раз – два», а выдох – на счет «раз – два – три – четыре». Это поможет справиться с волнением.

У каждого человека бывают такие ситуации, когда надо собрать в кулак всю волю, напрячь все свои силы. Например, вы не успеваете выполнить работу, поссорились с другом. Попробуйте настойчиво приказать себе: «Я должен успеть!», «Обиду надо забыть!»

Если неприятные мысли не покидают вас, не ложитесь на диван, это только ухудшит ваше состояние. Поиграйте в футбол, покатайтесь на велосипеде или займитесь уборкой квартиры, стиркой. Мощный поток нервных импульсов, поступающих в кору головного мозга во время физических упражнений,

помогает подавить отрицательные эмоции. Хорошо выручает в трудные моменты любимое дело: оно – источник положительных эмоций.