**Об эмоциях говорят разное: кто-то – что «эмоции мешают жить», другие сетуют на свою гиперэмоциональность. Сами по себе эмоции — вещь незаменимая, но иногда они слишком сильны — и это вредит и «владельцу», и окружающим.**

Я не очень люблю выражение «держать эмоции под контролем» (в нем  видится какое-то давление на личность). Но факт остается фактом: контролировать эмоции и чувства **можно** и **нужно.** Умение держать себя в руках и сохранять ясный и свободный от сиюминутных вспышек эмоций ум — это ценится в любой ситуации и в любом месте: и на работе, и в семье.

**Как же научиться владеть собой?**

Ничего не бывает просто так, все имеет причину. Ничто не появляется на пустом месте.

Возьмем, к примеру, заикание. Сюжет фильма [«Король говорит»](https://www.kinopoisk.ru/film/485311/)  не рассказывает о том, как научиться владеть собой, прямо, но одна мысль кажется мне созвучной. Когда будущий король приходит на прием к врачу, тот спрашивает о самом раннем воспоминании, чтобы понять причину, по которой герцог заикается. Доктор уверяет, что никто не начинает заикаться просто так.

Человек, который считает, что ему нужно научиться владеть собой, скорее всего имеет в виду, что случаются моменты, когда он просто не в состоянии контролировать свои эмоции и чувства.  Он перестает быть хозяином эмоций. Эмоции (чаще негативные) становятся хозяином его самого, а он — их заложником.Почему же возникают эти негативные эмоции? Они имеют свою причину (иногда она тоже, как и заикание, уходит корнями в детство), которую нельзя игнорировать. Возникшая негативная эмоция – это красная лампочка, которая сигнализирует: что-то не в порядке, какая-то потребность не удовлетворяется. Какая? Ваша задача ее найти (возможно, вместе со специалистом) – не игнорировать ее, а **сесть за стол переговоров с этой эмоцией и обнаружить: что не так?**

**Многие путают и считают, что подавлять и управлять своими эмоциями – одно и то же**. Подавлять – это значит не считать важными, не уделять внимания, запрещать себе разбираться, что со мной происходит. Управлять эмоциями – значит к месту их проявлять: ведь иногда они бывают неуместны, могут обидеть других людей, не дают спокойно подумать над ситуацией. Владеть своими эмоциями — это также значит понимать и учитывать, что порой слишком сильные эмоции – следствие нехватки отдыха, недосыпа, голода, усталости, болезни…

**Научиться владеть собой: 4 упражнения.**

**1. Начните с лица.** Как это работает? Обычно мы хотим победить какую-то негативную эмоцию – злость, раздражение и др. Чтобы убрать ее – нужно «сменить» лицо, придав ему выражение той эмоции, к которой вы стремитесь. К примеру, улыбнитесь, расправьте морщинки на лбу. Затем начните дышать ровно, снизьте темп речи, смягчите интонации. **Мозг сначала удивится: что происходит – внутри все кипит, но лицо и тело выражают положительные эмоции?** Но потом внутреннее состояние «подтянется» за внешним: улыбкой и правильной расслабленной мимикой можно управлять своими эмоциями. Улыбнитесь — и настроение улучшится, а эмоции придут в норму.

2. Чтобы было легче держать неприемлемые эмоции под контролем, **осознайте их скрытый смысл или бессмысленность.** Страх, злость, обида, раздражение… Понаблюдайте за собой и ответьте честно: какие скрытые выгоды получаете от собственных эмоций вы? Если их не находится, то задайте себе другой вопрос: а для чего тогда, собственно, так переживать, злиться, обижаться?.. По сути эти эмоции лишь нанесут вред тому, кто их чувствует – и больше ничего.

**3. Визуализируйте эмоцию.** Научиться владеть собой поможет простое упражнение: представьте свою бурную эмоцию в виде огня – почувствуйте, насколько большой это костер и как от него жарко. Затем визуально обрушьте на этот костер огромную струю воображаемой воды – потушите его, так, чтобы не осталось ни одного тлеющего уголька.

**4. Используйте чувство юмора.** Иногда чувство юмора способно снимать напряжение конкретной ситуации, лучше осмысливать ее и, как следствие, помогает держать эмоции под контролем. Если не получается прибегнуть к собственному чувству юмора, прибегайте к чувству юмора других: почитайте анекдоты или посмотрите смешной видео-ролик или фильм.

Получайте от жизни положительные эмоции! А если негативные эмоции Вам мешают жить и Вы не можете с ними справиться, обращайтесь за помощью. Я всегда готова Вам помочь.

Ссылка на сайт и подпись кто я, что я.( врач-психиатр, кандидат мед. наук, медицинский психолог, регрессивный гипнолог)