

# Памятка

## «Как улучшить эмоциональное здоровье»

Для улучшения эмоционального здоровья необходимо:

### 1. Фокусироваться на положительных эмоциях.

Удерживайте положительные эмоции. Не «заикливайтесь» на своих ошибках. Не ругайте себя за то, что не успели сделать в течение дня, хвалите даже за маленькие успехи. Исследования показывают, что самокритика снижает наши шансы на успех в жизни. Это потому, что самокритика повышает уровень гормонов стресса, которые мешают ясному, рациональному мышлению и не позволяют извлекать уроки из ситуации. Это также негативно влияет на наше настроение.

### 2. Управлять эмоциями.

Лучший способ справиться с расстраивающими эмоциями - замечать их по мере возникновения и ждать несколько минут (или дней, или недель), прежде чем реагировать. Это дает вам время переварить их и выбрать продуктивный способ реагирования.

Однако не ждите слишком долго, чтобы отреагировать на неприятную эмоцию, поскольку это может привести к подавлению ваших чувств, а не к управлению ими.

### 3. Установить приоритеты.

Решите, что должно быть сделано обязательно, а что может подождать. Откажитесь от новых задач, если вам кажется, что их слишком много.

### 4. Соблюдать режим сна и отдыха, правильно питаться.

Необходимо от 8 до 10,5 часов сна в сутки в зависимости от возраста. Недостаток сна негативно влияет на эмоциональную регуляцию.

### 5. Развивать навык слушать и слышать.

Качественное общение – это умение сначала слушать и только потом говорить. Но важно ещё и слышать, что говорит собеседник. Осваивая данный навык, человек получит возможность понимать истинный смысл сказанного. Для этого задавайте вопросы: «Верно

«ли я понял тебя, ты чувствуешь страх?» или «Правильно ли я тебя понимаю, ты сейчас грустишь?». Это поможет развить эмпатию.

### **6. Быть общительным.**

Общение с другими людьми может оказывать сильное положительное влияние на здоровье – как эмоциональное, так и физическое.

### **7. Вести дневник эмоций и чувств.**

Каждый день выписывать ситуации, которые вызвали эмоциональный отклик, в тетрадь, блокнот, смартфон, ПК.

**8.Использовать техники медитации, визуализации, арт-терапии; упражнения на дыхание.**

### **9.Давать организму физическую нагрузку.**

Любая физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости и хорошего настроения. Также физическая нагрузка помогает отвлечься от бытовых проблем, физические занятия способствуют улучшению работы мозга, поднимают самооценку.

### **10.Помогать другим.**

Помогая другим, вы также помогаете себе эмоционально. Помогая другим справляться со стрессовыми ситуациями, вы улучшаете свои навыки эмоциональной регуляции, тем самым улучшая свое эмоциональное самочувствие.

Например, волонтерство - отличный способ помогать другим и при этом помогать себе!

### **11. Изменить свою точку зрения на неудачи.**

Например, неудача - это не неудача; это возможность научиться. Это автоматически поднимает вам настроение, заставляя вас стремиться усвоить урок, а не винить себя в потере.

### **12. Находить хорошее в каждом дне.**

У этого приема есть вполне разумное объяснение: наш мозг концентрируется на позитивных событиях, не давая увязнуть в негативе. Это не значит, что плохие новости мы должны выкидывать из головы, – несомненно, их надо принять, проанализировать и пропустить через себя.