

## Стратегии уменьшения эмоционального напряжения

### 1. Стратегия разбивки и уменьшения.

Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно».

Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.



### 2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всей компании.

### 3. Установление определённости. Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения.

Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

### 4. Моделирование множества приемлемых результатов.

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

**5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации.** Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

### 6. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

### **7. Юмор и работа с негативными эмоциями.**



Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говорить, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

### **8. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.**

Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как изменится эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен...