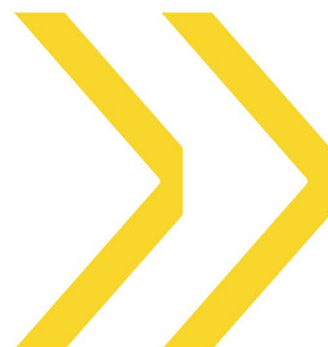


ЩО РОБИТИ З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЯМИ??

**Дієві техніки як відновити
відчуття позитиву
від психологів Центру допомоги
врятованим**

8 НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ПОТЕНЦІЙНО ШКОДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю:

- гнів,
- тривога,
- почуття провини,
- ненависть,
- відчай або розпач,
- сором,
- роздратування,
- сум



ЩО РОБИТИ?

Здатність контролювати свої емоції - це важлива навичка, яку можна в собі розвивати:

- **дозволити собі відчувати, не забороняти емоцію**
- **намагатися прийняти цю емоцію, не прагнучи одразу від неї позбутися,**
- **спробувати дослідити емоцію,**
- **спробувати відокремитися від даної емоції;**
- **завести щоденник і описувати в ньому негативні емоції, якщо вони виникають.**

Дослідження показують, що достатньо визнати та визначити емоцію, щоб її інтенсивність знизилася на 50%.



КОРИСНІ ТЕХНІКИ:

Промовляйте свої почуття вголос. Можете це робити самотійно або знайдіть людину, яка зможе вас вислухати.

Записуйте свої почуття на папері або спробуйте намалювати їх.

Кричіть. Терапія криком — дуже дієва техніка. Її суть полягає в тому, що ви буквально викрикуєте із себе всі негативні почуття та емоції, таким чином звільняючись від них.

Спорт, танець, масаж. Робота з тілом дуже допомагає перейти до позитиву.

Зверніться у Центр допомоги врятованим, там допоможуть навчитися керувати своїми емоціями.

