

## Регуляція емоційного стану

Буває так, що наші емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній прояв може ставити нас в неприємне положення.

### **Зняттю емоційної напруги сприяють:**

- (як говорив І. П. Павлов, потрібно **«пристрасть увігнати в м'язи»**); для цього потрібно зробити тривалу прогулянку, зайнятися якою-небудь корисною фізичною роботою й т.д. Іноді така розрядка відбувається в людини як би сама собою: при крайньому порушенні вона ходить по кімнаті з кутка в куток, перебирає речі, рве що-небудь і т.д. Тик (мимовільне скорочення м'язів особи), що виникає в багатьох у момент хвилювання, теж є рефлекторною формою моторної розрядки емоційної напруги;

- **написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації й причини, що викликала емоційну напругу;** цей спосіб більше підходить для людей замкнутих і потаємних;

- **слухання музики;** музичною терапією займалися лікарі ще в Стародавній Греції (Гіппократ);

- **зображення на особі посмішки** у випадку негативних переживань; утримувана посмішка поліпшує настрій (відповідно до теорії Джемса-Ланге);

- **активізація почуття гумору,** тому що сміх знижує тривожність;

- **м'язове розслаблення (релаксація),** що є елементом аутогенного тренування й рекомендують для зняття тривоги.

Роль емоцій дуже велика, вони, як кольори веселки, фарбують внутрішній світ людини. Без емоцій світ був би нудний, одноманітний. Емоції є частиною людини, її життя. Адже любити, радуватися, веселитися – це щастя. Але навіть такі емоції як смуток, ненависть, горе й образи важливі для людини. Вони формують в неї почуття жалю, завзятості, а також уміння досягати мети й уміння переживати.