

---

ВОСХИЩЕНИЕ  
ВОСТОРГ  
НАСТОРОЖЕННОСТЬ  
ГНЕВ  
ОТВРАЩЕНИЕ  
ГОРЕ  
ИЗУМЛЕНИЕ  
УЖАС  
СТРАХ  
УДИВЛЕНИЕ  
ГРУСТЬ  
НЕУДОВОЛЬСТВИЕ  
ЗЛОСТЬ  
ОЖИДАНИЕ  
РАДОСТЬ  
ДОВЕРИЕ  
ПРИНЯТИЕ  
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ  
ИНТЕРЕС  
ДОСАДА  
СКУКА  
ПЕЧАЛЬ  
ВОЗБУЖДЕНИЕ  
ТРЕВОГА

---

## Психологическая служба ТГУ



г. Томск,  
ул. Ленина, 36,  
КАБ. 025А



+7 382 253 47 56  
+7 952 177 08 16 -  
Смирнова Ольга  
+7 903 953 12 65 -  
Махрина Алёна  
+7 996 937 25 34 -  
Белоплотова Кристина  
+7 913 100 08 98 -  
Найман Азамат,  
начальник  
психологической  
службы



---

Подружись  
с эмоциями

---

## КАК ОТПУСТИТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИИ

### КАК ПЕРЕЖИВАТЬ ЭМОЦИИ

- **НАЗВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.**

Один из самых мощных инструментов на удивление прост. Нужно назвать, написать или проговорить ощущаемые эмоции. Если затрудняетесь с названием, можно посмотреть список основных эмоций.

- **РАЗДЕЛИТЬ ПЕРВИЧНЫЕ И ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ.**

Эмоциональная реакция на внешние события естественна — нормально злиться в ответ на оскорбления или горевать, расставаясь с другом. Это первичные эмоции. Губительна как раз наша реакция на них — вторичные эмоции. Мы начинаем осуждать себя за переживаемый гнев или горе. Подобные реакции нужно стараться исключать из своей жизни и помнить, что все эмоции нормальны. Нет плохих и хороших эмоций.

- **НАБЛЮДАЙТЕ.**

Признайте, что эмоция есть, попробуйте отстраниться и понаблюдать за тем, как она протекает и разворачивается.

- **ЭМОЦИИ — ВОЛНА.**

Представьте свою эмоцию, как волну, проходящую сквозь вас. Не отвергайте и не усиливайте эти ощущения. Это не плохо и не хорошо, оно просто есть.

- **ВЫ — НЕ ВАШИ ЭМОЦИИ.**

Да, эмоции - часть вас. Но вы не состоите только из них. Личность намного более многогранна.

- **НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙТЕ.**

С переживаниями не нужно бороться. Часто попытка избавиться от эмоции только усиливает её. Позвольте ей просто быть и она постепенно пройдет.

- **ПРИМИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ.**

Наши эмоции могут нам не нравиться, но их необходимо принять и признать, что они есть. Иначе их переживание может быть длительным и можно застрять в этом состоянии надолго.

### НАВЫКИ РЕГУЛЯЦИИ

- **ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ.**

Вместо привычных действий при переживании эмоции, попробуйте сделать противоположное. Например, не кричать злясь, а говорить тихо. Не уходить в себя во время грусти, а встретиться с друзьями.

- **ФАКТЧЕКИНГ.**

Иногда мы «раздуваем из мухи слона». Чтобы проверить, насколько реакция адекватна ситуации, опишите как можно ближе к объективной реальности события, предшествующие реакции. Проверьте, стоила ли ситуация такой реакции.

- **ТЕХНИКА P.L.E.A.S.E.**

PL – Treat Physical Illness – лечись, если есть заболевания;

E – Eat Healthily – хорошо и правильно питайся;

A – Avoid Mood-Altering Drugs – избегай веществ, изменяющих состояние;

S – Sleep Well – хорошо спи;

E – Exercise – делай упражнения.