**Як контролювати свої емоції та спрямовувати їх у позитивне русло. Пояснюють експерти**

**https://life.pravda.com.ua/society/2020/04/14/240583/**

Люди можуть контролювати власні емоції, а також регулювати почуття та їх інтенсивність.

Такої думки притримуються психологи **Стендфордського університету та Медичного центру Монтефіор**.

Одним з найбільш ефективних способів коригування власних емоцій є метод [рефреймінгу,](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B3%22%20%5Ct%20%22_blank)  [пише](https://elemental.medium.com/if-youre-feeling-overwhelmed-here-s-a-science-backed-way-to-take-control-a9650718365c%22%20%5Ct%20%22_blank)журналіст **Маркхам Хайд** на Medium.

|  |
| --- |
| https://life.pravda.com.ua/images/doc/6/e/6e89a95-andrea-piacquadio-pexels.jpeg |
|  |

*"Насправді не те, що відбувається в житті, впливає на наші емоції та поведінку, а те, як ми думаємо про ці речі",* –**розповідає Саймон Рего,** начальник відділу психології Департаменту психіатрії і поведінкових наук в Медичному центрі Монтефіор.

Це твердження лежить в основі рефреймінгу, коли ми переосмислюємо подію, а також  її сприйняття.

Практикування такого психологічного методу позитивно впливає на емоційне здоров'я людини, налагодження соціальних відносин, а також знижує ризик депресій та психологічних розладів.

*"Більшість людей мають невиразне уявлення про те, що таке емоції та що вони можуть з ними робити.*

*Але якщо ми подивимося на те, як виникають емоції, то можемо визначити моменти, в яких люди можуть втручатися або змінювати цей процес"*, – розповідає **Джеймс Гросс**, професор психології  і директор лабораторії психофізіології в Стенфордському університеті.

Психолог пояснює, що почуття є продуктами думок, які виникають після того, як якась ситуація привертає нашу увагу.

**Для початку людина повинна зрозуміти, що вона відчуває – гнів, страх, занепокоєння, невпевненість, а також які думки викликають ці почуття**.

Якщо у цьому процесі виникають певні труднощі психологи рекомендують завести щоденник.

*"Ведення журналу допоможе створити дистанцію і об'єктивність, які дозволяють вивчати думки і почуття з різних сторін"*, – пояснює психолог Саймон Рего.

**Окрім аналізу емоцій та їхнього джерела, важливою складовою є усвідомлення.**

*"Сутність усвідомленості полягає в тому, щоб розвинути здатність концентрувати увагу на думках і почуттях ненавмисним чином"*, – розповідає Гросс.

Усвідомленість можна практикувати, відпускаючи думки, які відволікають або турбують, і концентруватися тому, що ви робите зараз.

Після того, як ви проаналізувати та усвідомили свої емоції, можете ї скорегувати.

**Для цього потрібно думати про джерело ваших негативних почуттів у більш позитивному світлі.**

Психолог Джеймс Гросс наводить приклад з тривожними емоціями, щодо розповсюдження коронавірусу у світі.

За його словами, щоб по-іншому емоційно сприймати цю ситуацію, її потрібно переосмислити.

Виокремити для себе позитивні моменти, наприклад, можливість провести більше часу з сім'єю, або займатися новим хобі.