

# Научитесь контролировать себя

*Вам кажется, что недостаток самоконтроля, силы воли и дисциплины мешает вам добиваться ваших целей? Вы чувствуете, что не справляетесь со своим гневом или тревожностью? Вам трудно контролировать свои эмоции, мысли и порывы? Вы хотели бы научиться лучше контролировать себя?*

## **Что такое самоконтроль?**

Самоконтроль – это способность контролировать эмоции, порывы и поведение, помогающая нам в достижении наших целей. Самоконтроль необходим для успешного выполнения большинства наших повседневных дел, например, на работе, учёбе, в личных отношениях и т.д.

Самоконтроль можно сравнить с термостатом, поскольку с его помощью мы можем оставаться уравновешенными, выдержанными и сохранять спокойствие, как внешне, так и внутренне. Хороший уровень самоконтроля позволяет контролировать порывы и желания, отдаляющие нас от достижения заветных целей. Например, если у вас экзамен, необходимо остаться дома и готовиться к нему. Для этого вам нужно не поддаваться на призыв ваших друзей и сдерживать желание отправиться с ними гулять.

## **Важность самоконтроля**

Доказано, что люди с высоким уровнем самоконтроля гораздо успешнее в жизни. Это может быть связано с тем, что эмоции очень влияют на процесс принятия решений, на наше поведение и порывы и, в конце концов, на нашу жизнь.

Если мы что-то хотим, мы хотим это получить немедленно, здесь и сейчас, и когда это у нас не получается, мы испытываем стресс и раздражение, в результате чего нам становится трудно управлять негативными эмоциями или контролировать гнев.

Самоконтроль является сложным навыком. Чтобы развить самоконтроль, необходимо обладать определёнными способностями, как то: уметь определять и понимать свои эмоции, чтобы затем научиться их контролировать и регулировать своё поведение. Это поможет Вам стать хозяином ваших решений, поведения и импульсов. Кроме того, нужно уметь это делать в состоянии стресса, спровоцированного этими негативными эмоциями или мыслями, что гораздо сложнее.

Контроль эмоций – это неотъемлемая часть в развитии любого человека. Сам путь развития немаловажен без психологических нагрузок, и если человек не будет работать над укреплением своего психологического состояния и не научится контролировать эмоции, он может стать «заложником» своих эмоций, а это чревато для здоровья и пагубно влияет на все аспекты жизни.

Давайте более подробно поговорим о том, почему так важно научиться контролировать свои эмоции. В первую очередь следует акцентировать внимание на том, что негативная энергия, притягиваемая отрицательными эмоциями (злость, гнев, зависть, обида и т.д.), часто является причиной всевозможных физических и психических заболеваний. И наоборот, положительная энергия, привлекаемая положительными эмоциями, укрепляет как психологическое, так и физическое здоровье.

Во-вторых, люди, не способные контролировать эмоции, могут впадать в состояние кратковременной невменяемости (аффекта). Человек, который не в силах справиться с травмирующими переживаниями, находясь в состоянии аффекта, может совершать необдуманные действия, принимать решения, которые в нормальном состоянии бы не принял. Стоит ли говорить, что частые пребывания в подобном состоянии, могут стать причиной расстройств психики – шизофрении и раздвоения личности.

В-третьих, своей неуравновешенностью и эмоциональной бесконтрольностью человек может разрушить межличностные отношения. Неумение контролировать эмоции не дает человеку надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности.

В-четвертых. Важно помнить, что наш эмоциональный фон так же влияет на других людей. Т.е. независимо от того какими будут для человека последствия (хорошими, плохими, прибыльными и т.д.) принятых им решений и совершенных им действий после возникновения эмоций, с негативными моментами могут столкнуться те, кто имел непосредственное отношение к возникшей в человеке эмоции, а так же, с кем было связано последовавшее действие или решение человека, после возникшей эмоции.

Современная психология смотрит на проблему эмоционального контроля по-разному. Кто-то считает, что контролировать свои эмоции можно легко путем сдерживания и подавления (существует несколько различных техник, о них в следующих статьях), другие же полагают, что сдерживать эмоции вредно для здоровья и надо наоборот демонстрировать их. Но есть и другое решение, позволяющее взять эмоции под контроль – эмоциональная гигиена.

Контролировать эмоции — это не обязательно значит подавлять и сдерживать. Оптимальный контроль это профилактика. Главное правило психологической и эмоциональной гигиены состоит в контроле над собственной жизнью, собой и своим окружением. Это означает, что в вашей жизни и вашем окружении все происходит так, как надо вам и при желании вы всегда можете влиять на происходящие процессы. Для этого вам следует, выучите десять правил эмоциональной гигиены и четко им следовать.

## **Правила эмоциональной гигиены**

**Как можно быстрее расплатитесь со всеми своими финансовыми долгами, сделайте дела, которые давно откладываете и устранили оставшиеся «хвосты».** Чем меньше у вас различного рода задолженностей, тем больше энергии, сил и ресурсов для достижения успеха в любом деле. Кредит висит над вами словно дамоклов меч, любым «хвостом» вас можно попрекнуть... В данной ситуации преобладают негативные эмоции и вообще контролировать свои эмоции довольно сложно.

**Обустройте свое жилье и оборудуйте рабочее место так, чтобы вам было приятно, удобно и комфортно в нем находиться.** Часто обычная смена обстановки в помещении (будь то косметический ремонт или перестановка мебели) дает заряд позитивного настроения на пару месяцев.

Стремитесь к тому, чтобы в вашей деятельности, чем бы вы ни занимались, было достаточно (больше, чем требуется) ресурсов, пространства и времени.

**Избегайте жизненных ситуаций, при которых вы подвергаетесь сильным переживаниям.** Не делайте то, что эмоционально истощает вас и вводит в состояние стресса — не выполняйте ненавистную работу (если речь идет о карьере и выполнении служебных обязанностей, то стоит задуматься о смене работы или профессии в том случае, если негативные эмоции преобладают и отравляют вам жизнь), не совершайте действия и поступки которые вам неприятны, избегайте нахождения в негативной среде. Следовательно, больше времени проводите в стимулирующем окружении. Особое внимание обратите на людей. Не общайтесь с пессимистами, нытиками, занудами, энергетическими вампирами, с теми с кем хочется выть от тоски и т.д. После длительного нахождения в компании таких людей жизнь предстает в черном свете.

**Определите для себя перечень вещей, которые причиняют вам неудобства и наносят вред, душевные или физические травмы.** Установите ваши личные правила, рубежи, которые защищают вас от этих вещей, и попросите тех с кем общаетесь не нарушать данные границы. Рано или поздно эти правила будут приняты вашими союзниками. Тех же, кто их

будет постоянно нарушать, вряд ли можно считать таковыми. Также не забывайте про сопротивление среды, выработайте ряд приемов, помогающих поддерживать эти границы, не прибегая к конфликтам с окружающими и не нанося себе вреда. Будьте настойчивы.

**В здоровом теле духу живется гораздо комфортнее.** Минимум по тридцать минут в день (чем больше, тем лучше) занимайтесь спортом. Физическая нагрузка помогает выработке гормонов удовольствия и отлично перерабатывает все продукты стресса.

**Периодически задавайте вопросы самому себе, проводите инвентаризацию собственной жизни.** С кем вы работаете и с кем общаетесь? Испытываете ли вы нехватку и недостаток времени? На что тратите большую часть своего времени? Над чем работаете? Приносит ли вам ваша работа пользу и удовлетворение? Постоянный самоанализ и инвентаризация затрат личного времени (а также иных ресурсов) хоть и воспринимается поначалу болезненно, зато это полезная и продуктивная процедура. Регулярное осознание того, на что вы растрачиваете свою жизнь, дисциплинирует безо всякого насилия.

**Взять контроль над эмоциями, вам поможет умение будить и зажигать позитивные эмоции.** Делается это простым усилием воли и посредством регулярных тренировок. Потренируйтесь вызывать различные чувства, а лучше запишитесь на специальный тренинг, там вас расскажут, как научиться контролировать свои эмоции и как осознано, переключаться с одной эмоции на другую.

**Определите свои главные жизненные цели и начните работать над их воплощением.** В плане эмоционального контроля постановка целей хорошее подспорье. Ведь даже если на данный момент все плохо, и вы находитесь в сложной ситуации, осознание своих планов и задач позволяет рано или поздно достичь успеха.

**Расширьте свое окружение, сделайте свой круг общения максимально разнообразным.** Такое разнообразие знакомств и связей будет вас воодушевлять и сделает вашу карту мира более гибкой и адекватной.

Подготовила педагог-психолог Т.Г. Дудко