

# Эмоциональное напряжение. Как выйти из этого состояния

Современный ритм жизни предполагает высокую скорость потребления и обмена информацией. Ежедневно мы сталкиваемся с самыми разными эмоциями — как положительными, так и отрицательными. Все эти эмоции влияют на нашу психику — именно поэтому иногда так хочется уехать, как у Грибоедова — «в деревню, к тетке, в глушь, в Саратов», чтобы никто не трогал, не требовал, не раздражал, не заставлял нервничать...

Любая эмоция, в том числе положительная, оказывает влияние на наш организм — происходит возбуждение, ответная реакция на раздражители, подключаются физиологические изменения (учащение пульса, тремор рук, повышенное потоотделение, повышение артериального давления), которые влияют на здоровье нервной системы.

Эмоции имеют свойства накапливаться и если не давать им выход, то психоэмоциональное напряжение перерастет в психическое заболевание.

## Что такое психоэмоциональное напряжение

Прежде всего стоит отметить, что эмоции в психологии — это ответная реакция организма на какие-либо раздражающие действия, явления, события. С помощью эмоций мы выражаем свое настроение, оцениваем состояние, понимаем других людей, показываем свои чувства и переживания.

Эмоциональное перенапряжение — это такое состояние организма, которое возникает от переизбытка эмоций и переживаний с ними связанных. Напряжение вызывает усталость, ощущение ненужности, грусти, отсутствие интереса и всяких желаний. Помимо этого, у человека может пропасть аппетит и сон, появиться нервозность, обеспокоенность, мнительность.

Нервно-эмоциональное напряжение нарастает как «снежный ком» — сначала затрагивает какую-то одну область, например, работу, а затем переходит на личные отношения, портит мир в семье, человек теряет интерес и желание самореализовываться, ухудшаются физиологические показатели здоровья и умственная деятельность.

Искусственные стимуляторы (кофе, энергетические напитки, сигареты) не помогут снять нервно-психическое напряжение. Вы можете ощутить только кратковременный эффект, после которого симптомы усилятся.

Чаще всего эмоциональная напряженность возникает из-за того, что человек не умеет выражать свои эмоции, не может сказать, что он чувствует, и эти переживания «носит в себе». Привычка терпеть и скрывать эмоции внутри идет из детства — когда родители запрещали выражать свои эмоции, кричать, прыгать, злиться, подавляли ребенка словами «как ты себя ведешь, не позорь меня на людях, у хороших родителей плохих детей не бывает»... и другими подобными фразами. Часто именно родители, чтобы не испытывать неловкость, стыд, не чувствовать критики и осуждения окружающих запрещают ребенку выражать свои эмоции. Вырастая, ребенок становится «удобным» для всех, но его психическое здоровье расшатывается.

## Пример

Ольга с детства была «приучена», что «хорошие девочки не дерутся, не плачут, не высовываются, а сидят тихо в стороне и учатся на одни пятерки». Чтобы не быть «неудобной» она всегда старалась быть лучшей во всем, слушалась взрослых и вела себя тихо. Родители не научили ее выражать эмоции, поэтому весь негатив Ольга «проглатывала» и копила обиду. Сейчас будучи взрослой, она поступает также — не может рассказать, что она чувствует, отстоять свои личные границы, защитить свои интересы, высказать несогласие — при любом эмоциональном стрессе у нее наворачиваются слезы и она теряет. Ольга пришла к психологу, чтобы узнать метод снятия психоэмоционального напряжения и проработать свои детские установки.

## Показатели эмоциональной напряженности

Эмоциональные перегрузки и психологическое напряжение может проявляться по-разному — но чаще всего наблюдаются следующие симптомы:

- появляется раздражительность, даже малейшее замечание может вывести человека из себя, также может проявляться в виде критики как в свой адрес, так и по отношению к окружающим
- потеря интереса, жизненного тонуса, энергии, а, как следствие, возникает апатия, депрессивные состояния
- могут беспокоить приступы тревоги, беспричинного страха, панические атаки
- нарушается нормальный сон — человека либо мучит бессонница, либо он, наоборот, долго спит и не высыпается
- человек теряет самооценку, сомневается в себе, занимается самокопанием
- появляется желание одиночества, не хочется ни с кем общаться, человек становится нелюдимым и замкнутым
- могут возникнуть неприятные физиологические симптомы — головные и мышечные боли, расстройства пищеварительного тракта, повышенное давление и пр)

Такие симптомы возникают как у взрослых людей, так и у подростков. При этом маленькие дети не могут выразить эмоции словами и начинают капризничать, драться, кричать, раскидывать игрушки.

Так как дети наиболее восприимчивы к эмоциональным колебаниям, то и положительные эмоции вызывают напряжение, именно поэтому дети после праздника становятся капризными.

**Важно!** Если нервное напряжение игнорировать, то последствия могут уложить человека на больничную койку — могут развиваться неврастенические нарушения, которые лечатся только таблетками и под присмотром врача.

## Почему возникает эмоциональное и нервное напряжение

Как мы уже сказали выше, одной из самых распространенных причин для возникновения нервного напряжения является неправильное воспитание и психологические установки. Но, помимо этого, к напряжению могут приводить и события.

№ п/п	Причины эмоционального перенапряжения
1	Такие черты личности как желание контроля, «синдром отличника», плохие адаптивные навыки, стремление брать на себя больше всех способствуют накоплению негативных эмоций.
2	Подавление агрессии в отношении определенных людей. Например, начальника, ребенка, соответствие социальной роли и общепринятым нормам.
3	Излишнее шумовое и звуковое воздействие — шумные соседи, стройка под окном, поток машин, гул трассы и т.д.
4	Когнитивный диссонанс — разница между реальным положением дел и ожидаемым. То, как мы себе представляем какую-то ситуацию, часто не совпадает с тем, что мы видим — это вызывает эмоциональное напряжение.

В качестве дополнительных факторов можно выделить недостаток сна, стрессы, потери, физическое переутомление, большие умственные нагрузки, общая неудовлетворенность и даже чувство голода.

**Важно!** Снятие эмоционального напряжения — обязательный этап для сохранения психического здоровья. Техники и приемы эффективного снижения негатива лучше подбирать индивидуально со специалистом.

## Методы снятия эмоционального напряжения

Снижение психоэмоционального напряжения — это комплексная работа по нормализации негативных эмоций, уточнению потребностей, определению возможностей, пониманию себя.

Способы снятия перенапряжения, которые вы можете использовать и для профилактики выгорания, следующие:

1. Структурируйте свои ежедневные задачи — составьте план, напишите сроки выполнения, порядок действий и старайтесь его соблюдать.
2. Большие задачи разбивайте на мелкие, которые легко выполнить, часть задач можете делегировать.
3. Спланируйте ваши действия на непредвиденный случай. Иметь план «Б» всегда лучше, чем его не иметь — так вы будете знать, как действовать, если что-то пойдет не так, как вы запланировали. Запасной план снизит уровень тревоги.
4. Не забывайте про физическую нагрузку — спортивные занятия помогут «прожить» негатив.
5. Среди способов быстрого снятия напряжения можно выделить дыхательные практики и ароматерапию.