**Как контролировать импульсивность ?**

Предлагаем ряд стратегий, которые могут помочь контролировать импульсивность

 - Подумай о том, как импульсивность влияет на твою жизнь. Перестать реагировать на все импульсивно не означает, что твоя жизнь будет скучной и однообразной. Это означает, что ты теперь будешь больше контролировать то, на что уходит твое время и силы.

- Возьми на себя ответственность. Человек должен нести ответственность за свои действия и осознавать трудности, с которыми он сталкивается, чтобы контролировать свое импульсивное поведение. Перед тем, как что-либо сделать или сказать, подумай последствиях.

 - Определи стимулы, как внутренние, так и внешние, которые заставляют тебя действовать с такой импульсивностью. Сосредоточься на том, что происходит у тебя внутри. Прежде чем действовать под действием эмоций, то есть импульсивно, важно осмыслить и понять то, что произошло, а также сформулировать осмысленное в своем сознании. Однако для этого может понадобиться некоторое время.

- Создавай трудности импульсивным действиям. Введение самоограничений станет твоей защитой от импульсивных действий. Например, если ты склонен не только к импульсивным поступкам, но и к словам, попробуй записывать все свои комментарии на бумаге, прежде чем произнести их вслух. Потратив на эти записи время, ты успокоишься и сможешь избежать неприятных последствий, неуместных комментариев и замечаний.

- Используй самоинструкции. Когда у тебя возникнет какое-то желание, четко сформулируй его в своем сознании и только потом начинай действовать. Например: “Я зол на свою подругу из-за того, что она сказала, я хочу покритиковать ее“. За этим должна последовать более конструктивная реакция, например: “Я могу попытаться успокоиться“.

- Поговори с людьми, которым доверяешь. Если причиной твоей импульсивности стало тревожное состояние, в таком случае тебе помогут люди, которым ты доверяешь. Ты также можешь обратиться за профессиональной помощью к психологу или позвонить по телефону доверия 8-800- и рассказать о трудностях, которые доставляет тебе излишняя импульсивность.

- Занимайся спортом. Физические упражнения помогут уменьшить твою импульсивность. Занятия спортом поднимают настроение, минимизируют последствия стресса и тревоги, помогают сконцентрироваться.