**Эмоциональный серфинг**  — техника для управления нежелательным поведением.

Вместо того, чтобы поддаваться побуждению или сильному желанию, вы можете справиться с ним, как с волной. И вот увидите, через некоторое время позыв пройдет сам по себе.

Этот метод используется для прекращения или уменьшения употребления наркотиков и алкоголя, тяги к самоповреждению или для ослабления таких сильных эмоциональных реакций, как вспышки гнева и тревоги.

Давайте рассмотрим схему любого проблемного побуждения.

📌 Согласно серфингу, она держится на четырех китах:

- Триггер: побуждение вызывается человеком, мыслью, местом, чувством, чем угодно.

- Усиление: побуждение внезапно или постепенно становится более интенсивным.

- Пик: желание достигает такой силы, что, кажется, оно никогда не пройдет.

- Падение: побуждение теряет силу и исчезает.

📌Как применить технику серфинг?

1. Отметьте, что у вас есть побуждение.

2. Замечайте свои мысли и чувства, не пытаясь их подавить или изменить. На этом этапе нормально чувство дискомфорта.

3. Напоминайте себе:

- Иметь побуждения и сильные эмоции — это нормально. Не осуждайте себя.

- Побуждение — это всего лишь ваша реакция. Вы можете испытывать эти переживания, но не выбирать действовать в угоду им.

- Дискомфорт — это тоже нормально. Его не нужно избегать, его нужно прожить.

- Все временно. Как и любое чувство, позыв пройдет сам по себе, нужно лишь чуть-чуть подождать.

**📌 Что может помочь в этот самый момент, когда вы решили ничего не делать?**

- Самоуспокоение при помощи органов чувств (например, 5-4-3-2-1).

- Проверка фактов: проверьте, соответствует ли эмоция фактам.

- Противоположное действие: попробуйте сделать действие, обратное тому, к чему побуждает вас эмоция. Вместо того, чтобы написать токсичному бывшему, заблокируйте его.

- Навык ТРУД: если совсем плохо, устройте себе легкую физическую нагрузку.

- ПЕРЕЖИТЬ: отвлечение. Помогите кому-нибудь, посмотрите фильмы или послушайте музыку, вызывающую другие эмоции, намеренно отстранитесь от ситуации на время.