

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ?

Каждый из нас время от времени испытывает злость или гнев. Некоторые психологи даже утверждают, что это абсолютно нормальный процесс и не стоит ему препятствовать. Злость является одной из самых распространенных эмоций и мы даже себе примерно не можем представить масштабы проблемы. Мы злимся каждый день, разница только в интенсивности и частоте. Вот распространенные причины злости:

- *Разочарование в себе и окружающих;*
- *Боль;*
- *Беспокойство;*
- *Несправедливость;*
- *Справедливая и несправедливая критика;*
- *Угрозы и др.*

Люди испытывают злость по совершенно разным причинам и реагируют на нее тоже по-разному. Чья-то злость переходит в гнев и шокирует окружающих. Другие люди переживают злость внутри себя (пассивная).

Выражать гнев обязательно нужно, и предпочтительнее делать это конструктивно.

Подобное умение улучшает жизнь, делает человека более цельной личностью и позволяет строить гармоничные отношения с окружающими.

Но что делать, если вспышки гнева происходят слишком часто, а ваша жизнь, здоровье и отношения с окружающими от этого страдают? Так как же помочь себе справляться с гневом?

1. НАУЧИСЬ РАСПОЗНАВАТЬ В СЕБЕ РАЗДРАЖЕНИЕ, ПОКА ОНО НЕ ПЕРЕРОСЛО В ГНЕВ

Во-первых, прежде чем искать глубинные причины раздражения и гнева, рекомендуем оценить состояние своего тела и посчитать, сколько часов в день вы спите. Помните, что первая причина гнева - истощение организма. Разрешите себе отдыхать от ежедневной рутины, договоритесь с членами семьи или проживающими с вами в комнате, чтобы вы могли это делать.

Во-вторых, проанализируйте прошлый опыт. Что вызывает у вас злость и гнев? Если вы определили что это (определенные слова, действия...), попробуйте замечать их в разных ситуациях.

2. РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ ЭМОЦИИ

Не бывает хороших и плохих эмоций. Чувствовать и выражать — это нормально. Более того, гнев: раздражение, злость, взбешенность, ненависть, ярость обусловлен особенностями человеческого организма. Если вы полностью отрицаете свои негативные эмоции, и пытаетесь делать вид, что у вас сплошной позитив, наступают проблемы. Гнев будет скапливаться, рискуя прорваться в самый неудачный момент.

3. БЕРИ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ МЫСЛИ, ДЕЙСТВИЯ И РЕШЕНИЯ

Сейчас вы встали на путь взросления и учитесь брать эту ответственность в свои руки. Признайтесь себе: вы раздражаетесь и злитесь не потому, что кто-то другой плохой и делает все не так. Вы испытываете эти эмоции, потому что сами так захотели.

Исследовать причины важно и нужно, но это не повод говорить своим близким: «Терпите мой неконструктивный гнев, пока я с этим не разберусь». Вы сами строите отношения и с окружающими, и с собой. Принимая эту ответственность, вы разрешаете говорить о себе, о своих чувствах. Например, вместо *«Ты всегда разбрасываешь свои вещи повсюду!»* можно сказать: *«Я чувствую себя некомфортно, когда в нашей комнате беспорядок, и мне бы хотелось, чтобы мы оба (обе) старались поддерживать чистоту и порядок.»* Второй вариант звучит по-другому, правда?

Не копите гнев в себе. Вы ответственны за то, чтобы выразить его и при этом сохранять отношения.

4. ПРОГОВАРИВАЙ СВОИ ЧУВСТВА И ДОГОВАРИВАЙСЯ

Когда люди только вступают в отношения, они притираются друг к другу, в том числе в быту. В этот момент важно выяснить и проговорить свои болевые точки, о которых вы уже знаете. По мере узнавания друг друга, открытий будет все больше и важно не забывать конструктивно обсуждать их.

Без диалогов раздражение будет накапливаться, как снежный ком, и в итоге выльется в скандал. Так что *рекомендуем принимать меры заранее и договариваться друг с другом, но не обвинять, а в первую очередь рассказывать о себе (3 пункт).*

5. УСТРАИВАЙ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РАЗРЯДКУ

Простейший и один из самых эффективных способов эмоциональной разрядки – это физическая активность. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе (бегай, приседай...), танцы – все это помогает избавиться от накопившегося стресса.

Любая активность, связанная с телом, помогает выразить агрессию (закройся в комнате и бей подушку, кричи в лесу, с силой раскрашивай лист бумаги...). В долгосрочной перспективе отдыхай почаще и меняй активности.

Самый простой и быстрый способ успокоиться. Мозг не умеет сразу отключаться от сильных эмоций. Помогите ему сделать паузу при помощи дыхательных упражнений. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите животом. Размеренное дыхание позволяет избавиться от неприятных эмоций и настроиться на спокойное, расслабленное состояние.

6. ОКАЗЫВАЙ СЕБЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ», КОГДА НАХОДИШЬСЯ В ГНЕВ

Когда человек находится в тяжелом состоянии, ему важно соединить свое тело, эмоции и мысли. Это помогает взять себя в руки и начать вести себя конструктивно.

Задай себе вопросы:

➤ **«Что я ощущаю в теле?»**. Ответ на него, например: подрагивание в кончиках пальцев, сердцебиение, не хватает воздуха и т. д. Сконцентрируй на этом своё внимание;

➤ **«Какие у меня эмоции?»**. Ответ на него, например: «Я злюсь, обижен, раздражен, уязвлено мое чувство собственного достоинства...». Отследите эмоцию, назовите ее;

➤ **«Что я думаю?»**. Например: «Я думаю, что ситуация ужасна, что я постоянно сюда попадаю, это не первый раз, когда я взрываюсь за эту неделю».

Ответив на все вопросы, вы соедините тело, эмоции и мысли. Несмотря на то, что вроде как ничего не изменилось, вы как личность придете в равновесие, из которого проще совершать другие действия. Например, разговаривать.

7. НАУЧИСЬ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ

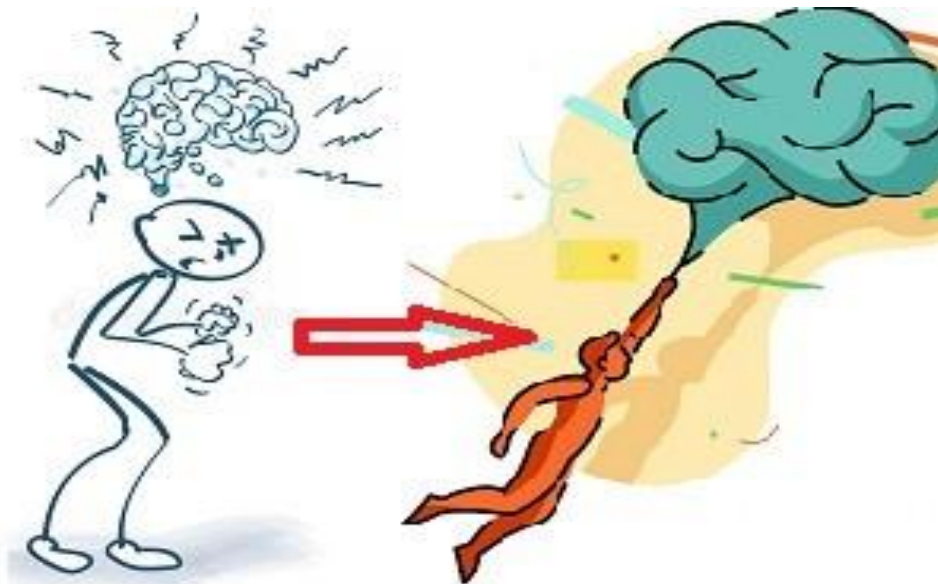
Что делать, если вы сорвались, разгневались, а потом испытываете чувство вины? Честно попросить прощения у человека, на которого сорвались: «Прости меня. Иногда мне еще не удается контролировать свои эмоции, я не хочу так делать, мне это неприятно, я прошу у тебя прощения».

Это очень сильный поступок, если, конечно, не повторять извинения по пять раз на дню.

8. ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

Как правило, вы проигрываете свои эмоционально непростые ситуации, но используете старые способы решения их — и снова не получается.

Не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалу. Совместными усилиями вы быстрее найдете свой путь для решения своей проблемы.



Берегите себя и своих близких

ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ЭМОЦИИ ДЕЛАЮТ НАС ЛЮДЬМИ,

А УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДЕЛАЕТ НАС РАЗУМНЫМИ ЛЮДЬМИ.