

12 стратегий управления 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. Но что делать, если вспышки гнева происходят слишком часто, а ваша жизнь, здоровье и отношения с окружающими от этого страдают?

Психолог Уильям Смит был уверен, что злость — это переходная эмоция, возникающая после длительной раздражительности и приводящая к гневу и состоянию аффекта. 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

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. Так или иначе, но мы должны принять ответственность за то, что мы чувствуем и как себя ведем.

Ниже представляем вам 12 стратегий, которые помогут привести в порядок свою нервную систему.

Признать наличие проблемы

Если в определенной ситуации вы поймете, что вам тяжело справиться с собой и своей злостью, то для начала хотя бы признайте, что у вас есть проблема. Будьте честны перед собой, потому что в таком состоянии человек не всегда думает о том, что происходит. Если вы признали, что разгневаны, у вас уже есть возможность повлиять на свои эмоции и избежать неприятных последствий.

Вести журнал

Знаете ли вы, что у вас вызывает злость? Всегда ситуации разные или все же имеются определенные тенденции? Очень важно понимать, где находится источник раздражительности. Если вы знаете врага в лицо и можете назвать его имя, значит вы осознаете, с чем придется иметь дело. Уничтожив этого врага вы можете существенно поднять уровень своего счастья.

Попросить поддержки

Если у вас есть близкий человек, которому вы сами помогали, попросите у него поддержки. Этот разговор может быть сложным эмоционально, поэтому готовьтесь выслушать неприятную правду и не испытывать раздражительности. Как вы понимаете, попросить о поддержке значит не только получить добрый совет и утешение. Это значит поделиться своими мыслями, спросить у человека, как часто вы сами на него злились и к чему это приводило.

Прервать цикл злости

Когда вы чувствуете, что злы, попробуйте следующие техники:

Мысленно прокричите «Стоп!»

Практикуйте техники расслабления. Если у вас нет времени, сделайте несколько глубоких вдохов.

Посчитайте до десяти прежде чем ответить.

Заменяйте негативные эмоции позитивными.

Если есть возможность, прогуляйтесь. Отвлеките себя тем, что вы обычно любите.

Использовать эмпатию

Если источник вашей злости — другой человек, используйте эмпатию для того, чтобы посмотреть на ситуацию его глазами. Будьте объективны. Все совершают ошибки, а если и не признают, то лишь потому, что боятся ущемить свое самолюбие. В моменты злости человек вам кажется дьяволом, но вы же знаете, что на самом деле это не так.

Использовать юмор

Когда человек не воспринимает себя слишком серьезно и умеет смеяться над собой, он не будет вступать в конфликты и раздражаться без особой причины. В следующий раз, когда будете чувствовать злость, попытайтесь преувеличить ситуацию и довести ее до абсурда. Вам нужно приуменьшить чувство собственной важности, чтобы посмеяться над самим собой. Можете представить себя со стороны в эту секунду и «дорисовать» смешную шляпу или наряд.

Расслабиться

Раздраженных людей может вывести из себя любая мелочь. Как правило, раздраженность копится некоторое время, затем переходит в злость и, если не принять меры, человек взрывается гневом. Поэтому если вы чувствуете, что постоянно раздражены, вам просто необходимо использовать техники расслабления, причем ежедневно. Вам возможно будет жаль этого времени, однако подумайте о том, к каким печальным последствиям приводит постоянная раздраженность. Больше спите, пейте воду и отдыхайте.

Построить доверительные отношения

Если вы строите доверительные отношения со всеми окружающими, значит у вас будет намного меньше причин для злости. Будьте честны с другими людьми, держите слово, объясняйте свои поступки и действия. Люди ответят вам взаимностью и вы избежите недопонимания.

Слушать эффективно

Конечно, это целое искусство — не обращать особого внимания на слова и правильно считывать информацию. Люди говорят словами, но думают эмоциями, поэтому их не всегда легко понять. Иногда злая фраза, брошенная в вашу сторону, совершенно не означает, что человек хотел вас обидеть. Поэтому в этих случаях не обращайте внимание на слова, а больше думайте о том, что побудило человека их сказать.

Быть ассертивным

Это означает учитывать свои интересы и чужие интересы. Вы всегда стараетесь найти баланс и не допустить ситуации, при которой чьи-либо интересы ставятся выше других. Ассертивные люди честны и откровенны, они уважают ценности и эмоции других людей.

Когда вы злы, очень сложно выражаться четко и ясно. Поэтому развивайте ассертивность с тем, чтобы не терять голову даже в таких ситуациях.

Жить каждый день так, словно последний

Жизнь коротка, поэтому не тратьте свое время на раздражительность, злость и гнев — вы пропустите множество радостей и сюрпризов, которые она вам приготовила. Вспомните, сколько

раз ваша злость портила ваши отношения, а также настроение родным и близким. А ведь это время не вернешь назад.

Простить и забыть

Копить в себе злость днями, неделями и годами очень опасно для вас же самих. К тому же вы можете возобновить взаимоотношения с человеком и жить дальше. Начните прямо сегодня