

Как справиться с гневом



Гнев обычен для человека. В своей лёгкой форме он представляет собой обычное раздражение, когда вы просто пытаетесь избежать или устранить источник вашего недовольства, либо проявляете некоторую долю терпения, хмуритесь и говорите на чуть повышенных тонах. Доходя до точки кипения, гнев превращается в ярость, порою неистовство, и тогда вам становится сложно себя контролировать, вы можете наговорить глупостей, обидеть человека, казалось бы, без видимой причины и даже нанести физический ущерб. Без умения контролировать свои эмоции, в гневе некоторые люди способны доходить до состояния аффекта.

Следует понимать, что гнев в любой его форме является негативной эмоцией, испытывая злость к чему или кому-либо вы причиняете вред не только окружающим людям, но и самому себе. Находясь в гневе, в организме человека происходят такие же физиологические изменения, как если бы он испытывал сильный стресс, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но большее внимание следует уделить социальной стороне вопроса – человек, который легко выходит из себя, довольно не просто уживается с другими людьми. В лучшем случае вы будете срывать свою злость на боксёрской груше, в худшем же можете причинить физические увечья тем, кто попадётся вам под руку, а это чревато сами знаете чем.

Причины и симптомы гнева.

Существуют внутренние и внешние источники гнева.

Внешними причинами гнева: основаны на реальной угрозе, которую могут представлять другие люди или обстоятельства нашему благополучию. Это несправедливое отношение других людей к вам или кому-то, кто вам не безразличен. Это поведение других людей, крайне не соответствующее вашим убеждениям, создающее помехи на вашем пути к заветной цели.

Внутренние причины гнева: в числе внутренних причин нет непосредственной угрозы жизни, здоровью или благополучию, исходящей от других людей или обстоятельств. Этот вид гнева можно было бы избежать, научившись правильно оценивать ситуацию. Не редко, в виду не высокого уровня осознанности, человек сам не понимает, что стало причиной его злости.

Вы сможете прочесть больше о причинах гнева в других статьях нашего сайта, но помните, не смотря на принадлежность гнева к внутренним или внешним источникам, ответственность за свой гнев всегда несёт человек, который его проявляет.

Симптомы гнева имеют некоторое сходство с симптомами стресса.

Вообще, сам по себе гнев является одной из форм стресса, которому непременно сопутствует ухудшение самочувствия. Длительное пребывание в состоянии гнева, равно, как и длительное пребывание в состоянии стресса, способно серьёзно подорвать здоровье человека. Среди общих признаков гнева выделим:

стискивание челюстей
скрипение зубами
ощущение жара или холода
напряжение мышц или сжатие кулаков
сильное или ускоренное сердцебиение
грызение ногтей
мурашки по телу
и т.п.

У каждого человека есть свои индивидуальные признаки состояния гнева, если вы достаточно осознанный человек, то, в следующий раз, когда будете испытывать злость на что-то или кого-то, сможете заметить, какие признаки свойственны вам лично.

Осознание своей злости.

Когда начнёте замечать сопутствующие гневу симптомы, остановитесь и спросите себя, что заставляет вас злиться. Выявите источник своего гнева и подмечайте любые детали, которые только сможете обнаружить. Так, вряд ли источником вашего гнева может быть другой человек, скорее всего вас злит его поведение прямо или косвенно затрагивающее ваши интересы. Если же поведение других людей злит вас, но не затрагивает ваших интересов напрямую, тогда причины следует искать внутри себя. Проанализируйте, каковы истинные причины вашего гнева, кем он запускается, человеком, ситуацией или обстоятельством, где внутри вас находится его источник, какие убеждения и установки участвуют в возникновении вашей негативной реакции на раздражители. Это очень важный шаг, поскольку, чем больше вы знаете о причине и сути своего гнева, тем проще вам будет с ним справиться, поэтому будьте максимально осознанны.

Методы управления гневом.

Существует множество способов справиться с гневом, и каждый из них достаточно действенен, однако, не следует ограничиваться только одним из методов, старайтесь определить лучшие из них для себя лично. Итак, вот эти методы:

Удаление от источника: Вы, если это возможно, уходите от вызывающей гнев ситуации, чтобы дать себе время «остынуть». Немного успокоившись, вы сможете взглянуть на ситуацию «трезвой» головой и найти подходящее решение. Удаление от источника гнева является желательным условием борьбы с гневом, по крайней мере, пока вы не научитесь контролировать свои эмоции.

Отвлечение: Если ситуация не поддаётся вашему контролю, вам может помочь отвлечение от неё, так, начните вести счёт до десяти, включите музыку, заведите разговор с друзьями на отвлечённую тему или займитесь работой по дому. К примеру, если вас начинает раздражать нахождение в пробке, включите радио и найдите песню, которая вам нравится, это может отвлечь вас от неприятных мыслей.

Юмор: Учитывая, что не всегда возможно уйти от проблемы, вы можете использовать юмор, чтобы ослабить свой гнев. Например, если коллега раздражает вас своим поведением и ведёт себя как «глупый клоун», просто представьте, что в действительности так и есть. Визуализируйте вашего коллегу одетым в клоунский наряд, с большими туфлями и красным носом. Совершая этот небольшой «ритуал» всякий раз,

когда коллега начинает вас доставать, вы сможете ослабить свой гнев и перестать видеть в нём причину своего гнева.

Релаксация: Когда мы злимся, в нашем организме происходят такие же физиологические изменения, как если бы мы испытывали стресс. Подобно тому, как релаксация помогает нам ослабить наш стресс, она легко может помочь нам справиться с гневом. Используйте расслабляющую дыхательную технику или прогрессивную мышечную релаксацию, это стабилизирует ваше эмоциональное состояние и позволит посмотреть на ситуацию под другим углом зрения.

Позитивное мышление в борьбе с гневом.

Ваши эмоции по большей части являются отражением ваших мыслей, так, думая о плохих вещах, вы скорее всего будете испытывать негативные эмоции, ну а думая о вещах хороших соответственно позитивные эмоции. Таким образом, в большинстве случаев, вы вправе выбирать, как реагировать на ту или иную ситуацию. Кроме того, вы можете использовать позитивные утверждения, с целью повышения своей устойчивости к сложным ситуациям. В приведённом ниже примере вы найдёте три аффирмации подготовки к стрессовой ситуации до, во время и после её возникновения:

До: Я знаю, что могу справиться с этим, у меня есть стратегия для контроля моего гнева, кроме того, я могу удалиться от ситуации на некоторое время в случае необходимости.

Во время: Я помню о возможности контроля своего дыхания и уровня расслабленности. У меня нет необходимости принимать эту ситуацию на свой счёт. Я могу управлять этим.

После: Я легко справляюсь с этим. Даже испытывая гнев, я могу не повышать свой голос, я всё с большей лёгкостью контролирую свои эмоции.

Вы вероятно уже прокрутили в своей голове несколько ситуаций, которые вызывают ваш гнев? Как вы думаете, сколько из этих ситуаций вы могли бы предотвратить, будь у вас больше уверенности в себе? Психологами замечено, что во многих случаях, когда мы испытываем гнев, замешана неуверенность в себе и неумение открыто заявлять о своих чувствах, приходит к взаимопониманию и находить компромисс. И в завершение хотелось бы отметить, учитывая, что гнев является автоматической реакцией, для того чтобы справлять с ним эффективно, требуется практика. Успехов вам!