

Скорая помощь психолога

Пять правил техники снятия агрессии. Как избавиться от злости?

Наверняка многие из нас знают, что вспышки гнева — это простая защитная реакция нашего организма. Таким образом мы избавляемся от переполняющих нас эмоций и переживаний. Но далеко не все способны на это из-за своих убеждений. Одни считают, что открыто выражать злость — это плохо, другие полагают, что так они проявляют свою слабость.

Но, тем не менее, все мы люди, и нам свойственно злиться. Агрессивность заложена в нас самой природой и, всякий раз подавляя её, мы направляем свою же силу против себя. Накопленная энергия гнева и злости разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию. Так каким образом возможно избавиться от злости, освободиться от накопившихся обид и отрицательных эмоций? Неужели нужно давать волю своему гневу? А ведь именно от таких вспышек агрессии могут страдать самые близкие и дорогие тебе люди... Некоторые самостоятельно стараются избавиться от негодования, да так стараются, что еще глубже погружаются в них. Казалось бы, парадокс: все понятно, так нельзя, без злости будет лучше и легче, но чем больше вы проговариваете про себя формулу «успокойся», тем сильнее вы злитесь. Чтобы успокоиться и адекватно отреагировать на некую критическую ситуацию, психологи советуют сосчитать до десяти. Думаю, что многие слышали о таком методе. Но! Кому-то этот способ помогает, а вот кому-то — с точностью да наоборот. Постепенно приближаясь к «десяти», такие люди просто «срываются с цепи», говоря потом, что до начала счета они были гораздо спокойнее. Успех реакции на проблему зависит от скорейшего выброса негативных эмоций. Чем быстрее, тем лучше. А мы часто себя сдерживаем, загоняем вглубь обиду и злость. Но спустя время эти эмоции с новой силой просятся наружу. Именно поэтому мы и выматываемся и физически, и психологически. Но это вовсе не значит, что надо срывать, мстить и уничтожать обидчиков. Ни в коем случае. Злость нужно уметь выпускать альтернативными и безобидными способами. Вот несколько способов сброса негативных эмоций гнева, раздражённости, агрессии.

1. Дайте волю своим чувствам!

Выплесните свой гнев. Очень важно позволять себе злиться и испытывать гнев. Вы же не запрещаете себе смеяться? А радость — это такая же эмоция, как и гнев, только без ваших внутренних ограничений. Итак, возьмите подушку и начните лупить её — так вы

всю злость выплесните и почувствуете, что вам стало намного легче, словно вы сбросили тяжкий груз. Если этот метод не особо вам подходит, то напишите письмо ненависти и злости. Пишите на бумаге, с силой надавливая на карандаш или ручку, вкладывайте в каждое слово всю свою ненависть и гнев. После написания обязательно сожгите письмо. Есть ещё одна альтернатива этому методу — закройте в машине и покричите во все горло либо уйдите туда, где меньше всего людей (лес, дача и т. д.), и прокричитесь так, как вам захочется!

2. Не доводите себя до предела, когда на вас кричат или критикуют!

Просто скажите оппоненту: «Я рассержена на тебя, потому что...» Фото: rihabau.com Лучший способ совладать с гневом — это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Просто скажите: «Ты знаешь, мне не нравится, когда ты так говоришь со мной...» или «Я рассержена на тебя, потому что...» Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало. Проиграйте ситуацию, которая вас вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто вас задел, выскажите все, что вы о нем думаете. После того, как ваша злость иссякнет, постарайтесь его искренне понять и простить. Прощение поможет вам полностью освободиться от злости и агрессии.

3. Научитесь делать паузу!

Сделайте глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Самый простой способ справиться с собой — это сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Об этом методе я уже упоминала выше. Если есть возможность, прогуляйтесь, ведь движение обязательно поможет справиться с разыгравшимся адреналином. Также можно негатив «смыть». Постирайте или помойте посуду. Контакт с водой даст разрядку. Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде: Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И, хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: «Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет». Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? Для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани...

4. Избавьтесь от накопившегося беспокойства и внутренних блоков!

Освойте упражнение "улыбка Будды". Следующие техники, позаимствованные из даосского учения Шоу-Дао, помогут вам. Упражнение «Улыбка Будды» позволит вам легко приходить в состояние душевного равновесия. Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы «стекают» вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние «улыбки Будды» не станет для вас привычным.

5. Сходите к невропатологу

Сходите к врачу. Не стесняйтесь и не бойтесь. С вами все в порядке, вы здоровы, просто жизнь спровоцировала у вас естественное в вашей ситуации депрессивное состояние. Расскажите о периодически возникающих изматывающих вас мыслях.

Вам пропишут безобидные препараты, возможно гомеопатические, которые вы будете принимать, когда нахлынут эмоции. Не стесняйтесь того, что с вами происходит. Это не такая уж редкость. Просто необходимо грамотно помочь себе выйти из неприятного состояния.

S. Выйдите на улицу – это самое простое и замечательное, что можно сделать, там же даже воздух другой. Если такой возможности нет, выйдите в другую комнату, переключите канал на телевизоре, «смените картинку», одним словом. Или, говоря метафорически, сделайте «три шага в сторону». Важно в этом «другом месте» какую-то ситуацию пережить – спросите кого-то о чём-то, поглазейте на витрины, примерьте что-то в магазине, перекусите или почитайте... Важно здесь именно побывать в какой-то другой ситуации в роли участника, а не свидетеля.

После того как вы осознаете, что именно вас так «включило», затем «выпустите пар», выдохнете, выйдете в другое пространство, где сможете отвлечься, отдышаться, переключиться и буквально «прийти в себя», вы сами почувствуете, что можете вернуться к неприятному разговору, но уже в другом состоянии.

Теперь вы будете готовы конструктивно и спокойно договариваться, а не кричать о том, что вас не понимают.