

Здоровая агрессия: 5 способов справиться со злостью



Испытывать гнев — нормальная человеческая реакция. Важно давать ему выход, но так, чтобы это не было разрушительно для вас и для других. И вот как это можно делать.

Когда мы осуждаем себя за гнев — это удваивает раздражение и ухудшает ситуацию. Специалисты советуют признать неприятные чувства и попробовать найти причину агрессии. Возможно, коллега, который не заметил вас при встрече, плохо себя чувствовал, а близкий человек опоздал на свидание из-за того, что неожиданно попал в пробку, а не потому, что пренебрегал вашим временем. Если же гнев — результат действий, которые действительно угрожают вашему благополучию, то осознание этого поможет защитить себя. Психологи разработали простые техники для того, чтобы справиться с негативными чувствами и понять, как лучше себя вести.

Подышите



Самый простой и быстрый способ успокоиться — выровнять дыхание. Мозг не умеет сразу отключаться от сильных эмоций, поэтому нужно помочь ему сделать паузу при помощи дыхательных упражнений. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь дышать животом. Размеренное дыхание позволяет избавиться от неприятных эмоций и настроиться на спокойное, расслабленное состояние.

Покричите



Крик — естественный биологический механизм, который позволяет выплеснуть негативные эмоции и снизить напряжение. Можно кричать в машине или дома, громко, во весь голос или в подушку. Попробуйте посмотреть спортивный матч и поболеть. Или покричите под музыку — новейшие исследования показывают, что хеви-метал, панк- и хард-рок успокаивают и помогают нейтрализовать злость и плохое настроение. Будьте готовы к тому, что после крика реакция может смениться на неконтролируемый смех.

Позвольте себе физическую разрядку



Например, побейте подушку. Кулаками, ногами, теннисной ракеткой — как больше нравится. Можно завести себе специальную прочную «подушку для битья» — для этого хорошо подойдут старые диванные подушки. Если есть возможность, потратьте пять минут на физические упражнения или потанцуйте. Короткая несложная нагрузка помогает избавиться от стресса, успокоиться и улучшить настроение.

Еще один полезный способ борьбы с гневом — устроить уборку. Используйте энергию агрессии, чтобы помыть окна, разобрать шкафы или передвинуть мебель. Если крушить хочется больше, чем наводить порядок, воспользуйтесь специальным сервисом, где можно бить посуду, хулиганить и разносить в щепки технику и мебель.

Открыто скажите о своих желаниях и обидах



Мы часто до последнего избегаем неприятных разговоров из страха обидеть собеседника, ухудшить ситуацию или в ответ на важную просьбу получить отказ. Но накопившиеся негативные эмоции и

невысказанные желания никуда не уходят. В таком состоянии незначительный повод может спровоцировать вспышку гнева.

Попробуйте прямо говорить с окружающими о своем состоянии. Близкие и любимые люди, друзья, коллеги могут не догадываться, что вам не хватает их внимания, вы чувствуете себя обиженной и забытой.

Решившись на разговор, постарайтесь обойтись без обвинений и критики. Возможно, сначала потребуется применить один из предыдущих методов или даже испробовать их все. Лучше всего использовать «Я-сообщения» — говорить о своих ощущениях от первого лица. Тогда вы сможете спокойно объяснить, что вас задело или разозлило. Попросите собеседника объяснить его позицию — вероятно, вместе вы сможете разобраться в ситуации и найти решение.

Напишите письмо



Психологи считают, что полезно выразить злость и обиду на бумаге или в компьютерном файле — это еще один способ выплеснуть то, что накопилось внутри. Попробуйте написать письмо тому, кто вас разозлил или обидел. Не нужно сосредотачиваться на том, чтобы написать связный, красивый текст: пишите все, что думаете и чувствуете. Потом файл можно удалить, а бумажное письмо — разорвать или сжечь. Либо, если захочется, отредактировать текст и отправить адресату.