Какво представлява гнева?

Гневът е мощно чувство, което може да бъде предизвикано от усещане за неудовлетвореност, нараненост, дискомфорт или разочарование. Гневът е нормална човешка емоция, която може да варира от слабо раздразване до силна ярост.

Гневът може да бъде полезен и вреден. Всичко зависи от начина, по който той е изразен. Знанието - как да разпознаваме гнева и как да го изразяваме, помага на хората да постигнат определени цели, да се справят с извънредни ситуации.

Усложненията настъпват, когато хората не разпознават добре и не изразяват добре своя гняв.

Какви са опасностите от подтиснатия гняв?

Подтиснатият гняв може да бъде една от основните причини за тревожност и депресия.Не освободеният по подходящ начин гняв, може да наруши отношенията. Той започва да влияе отрицателно на поведението и мислите и създава множество здравословни проблеми.

Хроничният, дългогодишен гняв може да причини проблеми като високо кръвно налягане, сърдечни нарушения, главоболие, кожни заболявания, и храносмилателни разстройства.

Не трябва да пропускаме и проблемите, засягащи поведението. Гневът може да създаде криминогенно поведение, свързано с емоционален и физически тормоз и насилие.

Какви стъпки е необходимо да предприемем, за да управляваме правилно нашия гняв?

При стартиране на гнева е необходимо да дишаме дълбоко, да използваме позитивни мисли за самоутвърждаване, или такива, които да намалят нашия яд.

Въпреки, че е добре да показваме нашия гняв, той задължително трябва да бъде изразяван по подходящ начин. А кой начин е подходящ? Острите изблици често пъти правят отношенията ни с другите изключително трудни. Те също така са стресиращи за сърдечно съдовата ни система и могат сериозно да я увредят. Затова е необходимо крясъците и острите реакции да бъдат заменени с умерена доза самоувереност и отстояване на потребности, чувства и предпочитания.

- Търсене на подкрепа в околните. Споделете онова, което ви вълнува и потърсете начин, чрез който да промените поведението си на остра неудовлетвореност
- Ако имате проблем с изразяване на чувствата, когато сте ядосани, тогава не предприемайте важни стъпки в подобни моменти
- Опитайте се да търсите други гледни точки на определена ситуация
- Използвайте чувството си за хумор, когато попаднете в подобна ситуация
- Научете себе си как да оставате спокоен в ситуация, когато е необходимо да защитавате позициите си. Изоставете враждебността и защитните реакции. Заложете на твърдост и спокойствие. Оставете събеседника си да се изкаже и го помолете за същото, като отбележите изрично, че прекъсването ви натоварва и пречи да изложите своята позиция

Какво друго бихте могли да направите, за да се справите с гнева по здравословен за вас начин?

Ако преценявате, че гневът ви е извън контрол, то тогава потърсете компетентна помощ от специалист терапевт. Психоанализа или психотерапия биха били добро решение. Изберете внимателно специалистът, тъй като той трябва да има умения точно

в

областта, засягаща управлението на гнева.