

КАК ПОБЕДИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ

Каждый человек хотя бы единожды испытывал такую негативную эмоцию, как раздражение



Иероним Босх. Гнев

5 эффективных способов справиться с раздражительностью

1. Вовремя делайте паузу

Когда вы испытываете сильную злость или раздражение, то в таком возбужденном состоянии ваши шансы на построение конструктивного диалога с собеседником минимальны. Если вы вовремя не прервете ссору или слишком эмоциональную беседу, то рискуете наговорить много лишнего, за что потом будете себя корить. Поэтому лучшее решение — это взять «тайм-аут», сделать глубокий вдох и привести свои мысли в порядок. После такой передышки при необходимости можно вернуться к обсуждению проблемы, но уже в спокойном темпе и конструктивном ключе. Причем начинать свои фразы в такой ситуации лучше с местоимения «я», а не «ты». Например, «Я сильно расстроилась из-за того, что ты так опоздал на встречу», а не таких резких высказываний, как «Ты опять опоздал!».

2. Не реагируйте на провокации

Сложно оставаться эмоционально спокойным, когда оппонент откровенно тебя оскорбляет или провоцирует на ответную бурную реакцию. Как бы это ни было сложно, не идите на поводу у негативных эмоций, будьте выше своего обидчика и сохраняйте достоинство. Воспринимайте конфликты в качестве возможности для саморазвития. Подобные стрессовые ситуации очень наглядно демонстрируют все

наши слабые стороны. В итоге вы будете знать, над какими именно чертами характера или жизненными аспектами стоит поработать в первую очередь.

3. Постоянно учитесь осознанности

Под этим понимается осознанное восприятие эмоций и реакций на различные внешние факторы. Осознанность — это умение абстрагироваться от своих чувств, например, гнева, раздражительности или злости, и способность оценить свое поведение со стороны. Когда вы становитесь наблюдателем, то можете оценить картину в целом, понять, что привело к такой бурной реакции с вашей стороны. Например, когда вы чувствуете, что начинаете раздражаться, попытайтесь оценить уровень своего гнева: слабый, средний, сильный. Подумайте, почему вы относите свое состояние к тому или иному уровню раздражительности.

4. Описывайте свои эмоции на бумаге

Если вас переполняет гнев или раздражительность, возьмите блокнот или обычный лист бумаги и начинайте записывать все, что приходит к вам в голову. Не пытайтесь четко формулировать мысли или следить за грамотностью, просто откровенно рассказывайте о своих чувствах и проблемах. Затем можете просто выкинуть эти записи или сжечь их, распрощавшись с накопившейся злостью. Обычно облегчение наступает сразу же после завершения этого ритуала, негативные эмоции остаются на бумаге, а к вам приходит ощущение спокойствия. Если вы знаете, что вам предстоит серьезный разговор, составьте хотя бы примерный план ваших действий и попытайтесь представить все возможные сценарии развития событий, чтобы при их возникновении рационально на них ответить.

5. Займитесь спортом

Физическая активность — это способ направить свою злость в правильное русло. Спорт помогает избавиться от негативных эмоций и навести порядок в мыслях. К тому же во время активной физической нагрузки происходит выброс эндорфинов, поднимающих настроение и заряжающих позитивом. Регулярные занятия спортом помогут вам бороться с раздражительностью и позволят взять контроль над своими эмоциями. Физическая активность может быть абсолютно любой, главное, чтобы она помогала эффективно бороться с гневом.

Чтобы научиться управлять приступами злости и раздражительности, а также минимизировать вероятность их возникновения в будущем, необходимо постоянно заниматься саморазвитием. Не существует универсального лекарства от злости, это непрерывная работа над собой и стремление к правильным целям. Возьмите свои эмоции под контроль, начните практиковать медитацию и научитесь радоваться любым мелочам. Ведь искренняя улыбка и счастье внутри — это самые эффективные инструменты в борьбе со злостью.

