Автор: admin
26.08.2011 12:46 - Обновлено 30.10.2014 02:47

# Как предотвратить раздражение и что делать, если уж «понесло?»

Раздражение. Чувство, с которым сталкивается каждый человек практически ежечасно. Некоторые личности умудряются раздражаться даже ежеминутно! Чувство, которое очень тяжело подавить и ещё тяжелее избавиться от его длительного последействия.

Я – человек по своей природе спокойный, незлобливый и вроде бы уравновешенный. Но и у меня иногда бывают приступы беспричинного  раздражения. Вроде бы беспричинного, хотя причина есть всегда.
Кроме того, есть люди, которые раздражают меня всегда!

Так что же делать?

1. Необходимо дать физический выход своему раздражению! В прямом смысле слова! Физические упражнения, выполняемые с остервенением, битьё подушек (а ещё лучше побить чучело своего шефа, заодно и высказав ему, что Вы о нем думаете), длительный бег или садово-огородные работы. Физическая работа – самый лучший в мире киллер раздражения. Просто невозможно злиться на кого-то, если ты мертвецки устал!

2. При первых признаках раздраженности постарайтесь дышать глубже и реже. Спокойное дыхание гармонизирует артериальное давление, расслабляет мышцы и лишает раздражение физиологической основы.
– Сядьте в удобную позу, почувствуйте своё дыхание и начните медленно считать раз-два, раз-два. На раз вдох, на два – выдох.
– Улыбнитесь! Представьте, что с выдохом уходят Ваши злобы, обиды, горечи … Делайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что действительно «выдохнули из себя» всё своё раздражение.
– Представьте себя в приятном месте (на берегу моря, на солнечной полянке, в любом комфортном месте) под солнечными лучами, которые теплыми лучами как вода смывают с вас усталость, плохое настроение, негативные эмоции, которые затем уходят в землю. Ощутите, как солнечный душ наполняет вас энергией, здоровьем и легкостью. Можете представлять все это в красках. Эффект этой техники усилится, если использовать ее под приятную расслабляющую музыку.

3. Смех и раздражение несовместимы! Постарайтесь представить ситуацию или человека, который Вас раздражает, как можно смешнее и нелепее! Например: начальника – козлом, прыгающим по травке. Сослуживца, который вечно грубит Вам – маленьким волосатым гномиком и т.д.
Важно вызвать образ, который в эту минуту веселит Вас больше всего! Если смеяться в данный момент времени неприлично – просто улыбнитесь!

4. Больше всего нас раздражают всё-таки люди! Составьте список таких людей. Постарайтесь меньше общаться с ними. Если же Вам всё-таки придется общаться с ними, представьте себе волшебный щит или волшебную стену (или другой образ), которая защищает Вас. Найдя удачный образ, Вы всегда можете сознательно вызвать его, общаясь не только с этим человеком! И раздражение либо не возникнет совсем, либо будет не таким сильным, как раньше.
И ещё! Всегда нужно допускать, что другой человек имеет полное право выражать собственное мнение и давать оценку ситуации, в том числе и негативную. Это его «странности», которые есть у любого человека. В том числе и у Вас!.. И это не повод, чтобы его ненавидеть.
Любите трудных людей. Они – наши учителя, только у них мы научимся мудрости общения, выдержке и терпимости.

5. С сильным раздражением часто помогает справиться такой метод:
– Нарисуйте копию своего обидчика, хотя бы схематически. Если рисунок совсем непохож на реального человека, подпишите его. Или напишите ему письмо, не стесняясь в выражениях!
– Сконцентрируйте в течении хотя бы 30 секунд (можно дольше) своё раздражение на кончике карандаша или ручки.
– Быстро-быстро заштрихуйте рисунок (письмо).
– Разорвите рисунок на части! На мелкие-мелкие кусочки!
Если Ваш гнев слишком силен, можете даже сжечь рисунок! Огонь оказывает магическое действие на наше подсознание, очищая его.

Конечно, это всего лишь малая часть, вершина айсберга борьбы с агрессией и раздражительностью. Но начав применять хотя бы эти простые методы, Вы сделаете свою жизнь спокойнее.

И может быть, счастливее.

Всегда помните, что единственное, что мы можем контролировать в нашей жизни – это наше внутреннее спокойствие.

Всего Вам доброго!

P.S. И всё-таки, несмотря на всё написанное выше, жизненно необходимо время от времени давать выход собственному раздражению социально приемлемым путем. Врачи советуют… Здоровее будете!

Автор - **Михаил Груздев**

Источник