

Как научиться управлять гневом?

Автор: Sinfury

01.11.2009 22:37 -

Гнев - это копия чужого поведения, значит, от него можно «отучить», предлагая человеку другие образцы для подражания. Гнев может выступать как моментальная реакция на отдельное событие, однако, он может также возникать вследствие целой череды неприятностей. Считается, что подавлять гнев не следует, однако, импульсивность, хотя и может принести минутное облегчение, но все же вызывает негативные последствия в дальнейшем. Для того, чтобы избежать проявлений гнева, мы должны для начала выявить его причины.

Ученые выделяют целый ряд факторов, усиливающих вероятность возникновения гнева. Во-первых, когда мы видим, как наши родители используют гнев для решения различных проблем, в дальнейшем мы можем усвоить подобный образец поведения. Во-вторых, гнев может возникнуть как реакция на стрессовое состояние. В-третьих, в состоянии усталости мы склонны к проявлению гнева даже в случае мелкого конфликта. В-четвертых, если мы в течение долгого времени сдерживаем свои эмоции, переживая происходящее «внутри себя», наиболее вероятной реакцией на усиление давления со стороны также будет гнев, подобный паре, вырывающемуся из сковородки.

В состоянии гнева человеку присущи различные стили поведения. Водитель в состоянии «сумасшедшего болванчика». Этот человек, если спешит или чем-то расстроен, кричит, ругается, размахивает руками, угрожая другим водителям. «Мрачная личность» - человек, который замыкается в себе и ни с кем не разговаривает. «Семейный тиран». Этот человек выплескивает свой гнев только в кругу семьи. «Рассеянный» - человек, пытающийся отвлечься от проблемы при помощи газеты или радио. Рассеянные люди часто страдают забывчивостью, не выполняют данные им поручения. В ответ на упреки, окружающие слышат от них лишь «не знал», «забыл», «устал». «Обвинитель». Этот человек обвиняет окружающих в своих неприятностях, но не признает свою собственную ответственность за случившееся.

«Мститель» полагает, что ему дано право наказывать всех в любой ситуации, ибо «люди этого заслуживают». Пройдя небольшой тест, вы сможете сами проверить насколько вы подвержены гневу. Отвечайте «да» или «нет». Окружающие нередко советуют вам успокоиться. Вы находитесь в постоянном напряжении. На работе вы никому не рассказываете о своих проблемах. Когда вы расстроены, то пытаетесь «отгородиться от мира» телевизором,

Как научиться управлять гневом?

Автор: Sinfury

01.11.2009 22:37 -

книгой, журналом, или просто ложитесь спать. Вы страдаете от бессонницы. Вы выпиваете или курите каждый день, чтобы расслабиться. Вам постоянно кажется, что вас не понимают или не слушают. Окружающие часто просят вас не кричать на них. Любимые вами люди постоянно повторяют, что вы причиняете им боль.

Друзья не ищут вашего общества. Если вы дали не больше 2 положительных ответов, - это нормальная реакция на создавшуюся ситуацию, однако вам пошел бы на пользу отдых и использование различных методов релаксации. Если вы дали 3-5 положительных ответов, вы находитесь в состоянии легкого стресса, может проявляться склонность к гневу. Вам необходимо узнать побольше о причинах вашего раздражения и о способах снятия стресса.

Если вы дали 6 и более утвердительных ответов, вы находитесь в состоянии сильного стресса и страдаете приступами гнева. Необходимо использовать различные методы нейтрализации негативных эмоций, такие как активные физические упражнения, медитацию или занятия йогой, профессиональную психологическую помощь. Гнев можно уподобить поезду, который мчится вперед без машиниста и вот-вот сойдет с рельсов. Немного гнева иногда помогает направить дискуссию в позитивное русло. Сильный гнев заставляет нас буквально кипеть от ярости. Ценой гнева, вышедшего из-под контроля, может стать ссора с любимым человеком и потеря работы.

По материалам сайта: <http://www.mma.ru/>