

КАК ПОБЕДИТЬ СВОЮ АГРЕССИЮ ИЛИ ОБИДУ/ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Все мы регулярно переживаем стресс. Иногда он становится настолько интенсивным, что накопленное нами напряжение берет верх и начинает управлять нашим поведением. Тогда мы чувствуем, что сами себе больше не принадлежим и не в состоянии себя контролировать. Все мы испытываем эти состояния по-разному в зависимости от нашего воспитания и особенностей нервной деятельности.

— Некоторые из нас переживают вспышки агрессии чаще или считают, что весь мир настроен против них.

— У некоторых такие состояния сопровождаются бурным всплеском эмоций.

— Некоторых из нас эти состояния побуждают к словам и поступкам, о которых мы горько сожалеем впоследствии.

Чтобы помочь нам взять контроль над своим поведением в такие минуты, американский психолог Маршей Линехан в конце 80-х гг. разрабатывает правила диалектической поведенческой терапии (англ. Dialectical behavior therapy или DBT). Познакомлю Вас с самыми интересными из этих правил. Необходимо выполнять их ежедневно до тех пор, пока они не станут Вашими привычками, и тогда все в Вашей жизни кардинально изменится!

Во-первых, если Вы чувствуете слишком интенсивные негативные эмоции – отвлекитесь:

— активно займитесь тем, что доставляет вам удовольствие так, чтобы отвлечься от проблемы хотя бы на время;

— сравните себя с теми, кому сейчас намного труднее, чем Вам;

— помогите кому-нибудь, научитесь это делать регулярно, особенно тем, кому хуже, чем Вам, но только не тем, кто злоупотребляет Вашей помощью и пытается управлять Вашим поведением.

— шутите;

— займитесь тем, что заставит Вас испытать еще более интенсивные ощущения (например, примите холодный душ);

— расслабьтесь и представьте себя в приятной ситуации – фантазируйте и воображайте;

— представьте, что проблема уже разрешилась благополучно для Вас – воображайте и фантазируйте;

— как можно чаще, особенно в напряженной ситуации, задавайте себе вопросы «что я сейчас чувствую?», «чего я сейчас хочу на самом деле?» и давайте себе подробный ответ;

— придумайте и проговаривайте «личную мантру», если Вы человек верующий – молитесь;

— используйте любые приемы саморегуляции, в т.ч. мышечную релаксацию и дыхательную гимнастику;

— отдохните!

— скажите себе уверенным голосом: «Я способен (на) справиться с этой проблемой».

Во-вторых, если Вы чувствуете приближение заболевания или Вам не удастся использовать описанные приемы, дополнительно используйте правила:

— придерживайтесь только здоровой диеты и умеренности в еде;

— не принимайте лекарства и наркотические средства, если они не были выписаны врачом;

- спите 8 часов в сутки – не больше и не меньше;
- занимайтесь спортом – физические упражнения помогут выработке эндорфинов (гормонов радости) и Вы сможете испытать положительные эмоции;
- при плохом самочувствии обращайтесь к врачу и выполняйте все его рекомендации.

В-третьих, если в ситуации конфликта Вы чувствуете сильную агрессию или обиду, но хотите от собеседника, чтобы он выполнил Вашу просьбу:

- подробно опишите собеседнику Вашу проблему;
- подробно опишите собеседнику, что Вы сейчас чувствуете и по какой причине Вам необходима его помощь;
- ведите себя уверенно и как можно конкретнее сообщите, чего именно Вы от него хотите;
- перечислите все положительные последствия выполнения Вашей просьбы для него и для Вас;
- игнорируйте все, что может отвлечь Вас от решения проблемы – не обращайтесь на это внимания;
- сохраняйте видимость уверенности в себе, даже если это не так;
- добивайтесь компромисса, для этого в чем-то будьте готовы уступить и чем-то пожертвовать ради интересов другого человека так, чтобы добиться главной для себя цели. Если вы предъявляете друг другу целый перечень требований, то в результате переговоров каждый должен пожертвовать половиной своего списка (50/50) или просьба за просьбу – «торгуйтесь» и договаривайтесь.

В-четвертых, что необходимо сделать, чтобы постоянно поддерживать с людьми хорошие отношения:

- всегда будьте вежливы, исключите любые проявления агрессии в словах и поведении, мимике и жестах. Никогда не позволяйте себе осуждать или оценивать других людей «не суди – да не судим будешь»;
- учитесь всегда слушать собеседника с искренним интересом – смотрите ему в глаза и задавайте больше вопросов;
- сочувствуйте собеседнику и покажите, что Вы его понимаете, словами, мимикой и жестами;
- оставайтесь спокойны в присутствии других людей – чаще улыбайтесь и шутите.

В-пятых, никогда не теряйте самоуважения:

- будьте справедливы к себе и к собеседнику;
- если Вы допустили ошибку и осознаете свою вину перед собеседником – принесите ему свои извинения, но не более одного раза;
- помните, никто и никогда не вправе покушаться на Вашу систему ценностей и на то, во что Вы верите. Не позволяйте другим людям заставлять вас делать то, что не соответствует вашим моральным ценностям;
- не лгите – ложь вредит взаимоотношениям. Если ложь войдет у нас в привычку, мы быстро перестанем себя уважать.

И, наконец, последнее – перечитывайте эти правила каждый день до тех пор, пока не запомните их.

Если же у Вас возникают трудности с выполнением какого-то правила – обратитесь к психологу.

Удачи Вам, света и любви!

СТРЕСС

Замедлить дыхание

При тревоге дыхание обычно учащается — это естественная реакция на потенциальную опасность. Поэтому наша задача — успокоить его. Вот несколько способов это сделать:

- Медитировать, а если не получается — просто закрыть глаза и пару минут понаблюдать за воздухом на кончике носа: замечать, как на вдохе воздух чуть прохладный, а на выдохе — более теплый. Если будут приходить мысли — это нормально, просто возвращайтесь к наблюдению за воздухом. Представьте, что стоите на обочине трассы, где проезжает много машин. Они останавливаются и приглашают присесть, но вы отказываетесь и просто смотрите на поток машин. Так вот машины — это мысли, пускай себе едут.
- Закрыть правую ноздрю и подышать через левую пару минут — это поможет включить парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и покой.
- Дыхание с задержками. Выбираете комфортное для вас число, например, 4. Делаете вдох на 4 счета, затем задержка дыхания на тот же счет, затем выдох на четыре. И так несколько раз.
- Подышать в пакет — хорошо при остром приступе тревоги. Такой способ поможет восстановить баланс кислорода и углекислого газа в крови, что сократит частоту сердцебиения и панику.

Загрузить другие части мозга

При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, поэтому нужно включить другие участки, чтобы сместить внимание. Например, поговорить с другом, включить фильм или любимую песню, заняться уборкой. Вот еще несколько интересных техник:

- Считать в уме. Например, прибавлять по 7
- Воспользоваться методом «4-3-2-1»: назвать любые 4 вещи в зоне видимости, затем 3 вещи, которые можно потрогать и сделать это, ощутить два запаха и съесть что-то одно
- Если техника выше кажется сложной, можно просто описать вокруг 5 предметов желтого (или любого другого) цвета или найти пять углов
- «Выгрузить» все на бумагу: просто взять ручку и лист и начать писать без раздумий и особых формулировок столько, сколько захочется

Заземлиться

Как и в остальных методах, суть в том, чтобы переключить внимание в тело. Но здесь акцент на физической связи тела с поверхностью.

Встать или сесть с ровной спиной, закрыть глаза и почувствовать свои стопы: холодно им, тепло или нейтрально, какую поверхность они ощущают. Постепенно двигаться вниманием от стоп вверх по всему телу, стараться прочувствовать каждый участок от ног до макушки.

Не перегружайтесь сразу всеми техниками — попробуйте несколько и выберите одну-две, которая будет с вами работать.

Если уже несколько дней вы испытываете сильные переживания с физическим дискомфортом, не можете нормально спать, питаться и работать, если у вас возникают суицидальные мысли — пожалуйста, обратитесь за помощью к психологу. Он поможет разобраться в том, что происходит, и найти свою опору в кризис. Даже если кажется, что у вас ее нет.