

Алгоритм борьбы с раздражением. Как взять под контроль свои эмоции?

Составитель:
педагог-психолог ЦПМСС Красносельского района
Варламова Е.Н.

Любая отрицательная эмоция имеет «когнитивный компонент». По сути, это те мысли, которые Вы думаете в момент, когда соответствующие чувства Вас охватывают. Ваши эмоции за них «цепляются», а после разворачиваются уже с утроенной силой. Вот почему так важно понимать, что это за «когнитивный компонент» и как его правильно гасить. В случае раздражения, ваш мозг предлагает Вам следующие мысли: «они должны поступать так-то», «это должно происходить так-то, а происходит по-другому» и т.д. То есть это всякий раз некое «долженствование» или, проще говоря, «требование».

Когда мы раздражаемся, мы первым делом вредим самим себе. Во-первых, мы вредим себе с точки зрения мышечного напряжения. Второе – мы кидаем бумеранг в наших близких, с которыми мы сейчас проводим много времени, и он возвращается. Поэтому, борьба с раздражением – это сейчас первоочередная задача.

Избавившись от требований к окружающему миру, Вы, скорее всего найдете, обходные пути, чтобы добиться желаемого. Наконец, сняв требования в отношении самих себя, Вы просто почувствуете себя лучше.

План борьбы с раздражением:

1. Составьте список ситуаций, в которых Вы испытываете раздражение и чувство гнева. (например, общение с кем-нибудь из родственников или невозможность решить какую-нибудь задачу). Список нужен для того, чтобы знать «врага в лицо».
2. Заранее придумайте новый способ реагирования на раздражающую Вас ситуацию, потому что в момент встречи с ней, времени на раздумье у Вас уже не будет. Новый способ не должен включать в себя какие-либо формы нападения на объект раздражения.
3. Продумайте как следует, почему Вы не должны реагировать на провоцирующую Вас ситуацию как раньше. Вам нужна внутренняя мотивация, внутреннее основание для этих изменений.
4. Теперь постарайтесь взглянуть на провокационную ситуацию не как на заведомо раздражающую, а как на нейтральную. Будьте «здесь и сейчас», рассуждайте рационально, попытайтесь избавиться от лишнего эгоцентризма и не жалейте себя.
5. Помните, что подавление раздражения не решает проблемы, а только усиливает внутреннее напряжение и вредит здоровью. Вместо попыток загнать свое раздражение внутрь, подумайте о том, что хотя Вы и раздражаетесь, толку от этого мало. Наоборот, раздражение работает против Вас и Вам оно не выгодно.
6. Оказываясь в провоцирующей Вас ситуации, учитесь избавляться от мышечного напряжения, дышите глубоко и спокойно, концентрируйтесь на себе и собственном благополучии, а не на раздражающем Вас объекте.
7. Если Вам удалось изменить или хотя бы модифицировать свою реакцию на провоцирующую ситуацию, обязательно похвалите себя, осознайте Вашу способность контролировать свои чувства.

Формируйте у себя новые привычки реагирования на старые грабли и учитесь чувству внутренней радости.