

## Как справиться с гневом?



### Когда чувствуете, что вы на грани, сделайте глубокий вдох

Когда вам кажется, что вы уже больше не можете, что вы на грани – сделайте глубокий вдох. Постарайтесь отдалиться от ситуации. Например, если вы на работе, выйдите в туалет, если дома – примите расслабляющий душ, чтобы успокоить свои мысли... Возьмите так называемый «тайм-аут». Это действительно помогает в напряжённые моменты. Отличный вариант – выезд на природу. Вы удивитесь, как природа и свежий воздух положительно действуют на ваш мозг.

### Как сдерживать гнев, если его причиной является другой человек?

Зачастую наш гнев провоцируют не события, а люди. Избегайте таких людей! В данном случае рекомендуется удалиться от такого человека пока вы не остынете, если вы чувствуете, что ситуация накаляется. Помните, что причиняя вред другим, вы, прежде всего, причиняете его себе, а это именно то, чего нужно избежать.



### Физические упражнения помогут вам «сбросить» негативную энергию и избавиться от плохих мыслей

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение «Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»  
Г. Лепель, ул. Войкова, 69а  
Автор: Довнар А.В.  
Редактор: Коротчик-Лаская В.А.  
Тираж: 200 экз.

Январь, 2022

### Как же справиться с гневом? Предлагаем вам основные способы укрощения гнева:

#### Знайте о ситуации или обстоятельствах, которые могут спровоцировать ваш гнев

Вы можете испытывать чувство гнева или ярости в какой-то экстремальной ситуации, однако важно научиться управлять этим. Для этого необходимо понять, какие проблемы или ситуации раздражают вас больше всего, как можно избежать их и как это сделать наилучшим образом. Другими словами – учитесь работать со своими собственными реакциями.

#### Будьте осторожнее со словами, когда вы в гневе. Вычеркните из своей речи слова «никогда» и «всегда»

Когда мы гневаемся, мы можем наговорить такое, что не пришло бы нам в голову в нормальном состоянии. Когда вы успокоитесь, вы уже не будете чувствовать то же самое, поэтому осторожнее с тем, что вы говорите.



#### Освойте техники релаксации и дыхания, чтобы лучше управлять гневом

Правильное дыхание поможет снять напряжение и привести в порядок мысли. Закройте глаза, медленно сосчитайте до 10 и не открывайте их до тех пор, пока не почувствуете, что вы начинаете успокаиваться. Дышите глубоко и медленно, постарайтесь очистить свой разум, освободите его от негативных мыслей... постепенно.

Все мы испытывали гнев в своей жизни в результате каких-либо вышедших из-под контроля ситуаций или личных проблем, которые расстраивают нас; из-за ситуаций, которые мы не можем принять; из-за некоторых людей, поведение которых нам не нравится или раздражает... Что же такое гнев?

**Гнев** – это негативная эмоциональная реакция насильственного характера (эмоция), которая может сопровождаться как биологическими, так и психологическими изменениями.

Когда мы испытываем гнев, страдает сердечно-сосудистая система, повышается артериальное давление, появляется потливость, учащаются сердечный ритм и дыхание, напрягаются мышцы, мы краснеем, испытываем проблемы со сном и пищеварением, не можем разумно мыслить и рассуждать.

Гнев – это очень сильная эмоция, которая становится проблемой в том случае, когда мы не способны её контролировать.

Неконтролируемый гнев может разрушить человека или даже его окружение, не давая ему думать рационально и побуждая к агрессивному и яростному поведению.



## Виды гнева

Гнев может проявляться тремя различными способами:

1. **ГНЕВ КАК ИНСТРУМЕНТ:** когда мы не можем достичь цели, то используем ярость и насилие как инструмент для достижения цели.

2. **ГНЕВ КАК ЗАЩИТА:** мы испытываем гнев в ситуациях, когда интуитивно истолковываем комментарии или поведение других людей как нападение, оскорбление или претензии в наш адрес. Мы обижаемся и чувствуем неудержимое желание атаковать с помощью гнева.

3. **ВЗРЫВ ГНЕВА:** если мы долго терпим какие-то ситуации, которые считаем несправедливыми, подавляем свои эмоции, пытаюсь себя сдерживать и дальше, мы попадаем в опасный замкнутый круг, из которого выбираемся только тогда, когда уже не можем терпеть дальше. Когда мы слишком долго терпим, даже самое незначительное событие может спровоцировать взрыв гнева.



*Люди, которые часто испытывают гнев, как правило, обладают специфическими личностными качествами, такими, как: низкая толерантность к фрустрации (невозможность понять, что желания не всегда могут быть удовлетворены по первому требованию), низкая самооценка, недостаток эмпатии (осознанного сопереживания) и высокая импульсивность.*

