

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Październik 2022



## JAK SOBIE RADZIĆ Z GNIEWEM?

Gniew jest jedną z sześciu podstawowych emocji. Nie jest to przyjemny stan emocjonalny, ale pełni ważną funkcję i o czymś informuje. Dlatego dzisiaj bliżej mu się przyjrzymy i sprawdzimy, co możemy z nim „zrobić”.

### Czym jest gniew?

Z [artykułu Psychology Today](#) dowiadujemy się, że nie wszystkie przejawy gniewu stanowią problem: „Masz kłopot z gniewem, jeśli jakaś jego subtelna forma lub uraza sprawiają, że **robisz coś wbrew** swojej długoterminowej korzyści lub **powstrzymujesz się od działania** na jej rzecz”. Innymi słowy, złość staje się problemem dopiero wtedy, gdy **wymyka się spod kontroli** i naraża nas na szkody.

Ludzie mają różną tolerancję na gniew, niektórzy obrażają się łatwiej niż inni. Wszyscy też mamy różną tolerancję na sytuacje wywołujące złość. Kluczem jest poznanie siebie na tyle dobrze, by wiedzieć, gdzie przebiega granica.

### Kroki zapobiegawcze

Radzenie sobie z gniewem może odbywać się na dwa sposoby: dzięki umiejętności radzenia sobie w „gorących” momentach i dzięki podejmowaniu kroków zapobiegawczych. Możemy wtedy uczyć się, jak lepiej przygotować się na takie sytuacje. Istnieją również pewne sposoby, z których możemy korzystać, by ćwiczyć zachowanie spokoju lub zapobiegać wybuchom gniewu.

Jednym ze sposobów kontroli gniewu jest **zapobieganie**, które obejmuje sprawdzanie raz na godzinę swojego aktualnego nastroju po to, żeby być bardziej świadomym\_ą emocji. Następnie należy spróbować określić, czy są one tym, czym nam się wydają. Na przykład, czy złość nie jest w rzeczywistości ukrytym strachem lub zmartwieniem? Czy jest coś, co można zrobić z tym zmartwieniem, coś, co może złagodzić uczucie gniewu? Innym sposobem zapobiegania wybuchom gniewu jest korzystanie z **technik uspokajających** takich jak głębokie oddychanie, a także codzienna praktyka medytacji.

Wreszcie zrozumienie, **skąd bierze się gniew** i czy jest on uzasadniony, może pomóc w ustaleniu kierunku działania. Być może musisz przeprogramować myślenie i zrozumieć, że niektóre rzeczy są poza Twoją kontrolą, a wybuch złości nie rozwiąże problemu.

Zatem sednem sprawy są działania zapobiegawcze i narzędzia, które pomogą Ci się uspokoić oraz myśleć racjonalnie w trudnym momencie.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
  2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Październik 2022

**Chcesz dowiedzieć się więcej o radzeniu sobie z gniewem? Sięgnij po książkę W. Roberta Naya *Zapanuj nad gniewem. Jak rozwiązywać konflikty, podtrzymywać relacje i wyrażać własne zdanie, nie tracąc panowania nad sobą***

**Jak radzić sobie z gniewem w „gorącym” momencie?**

**1. Przerwij**

To może wydawać się oczywistym i prostym krokiem, ale nie zawsze jest łatwe w praktyce. Policz do 10 i oddychaj. Wycofaj się z trudnej sytuacji na tyle, by zrobić przerwę i zebrać myśli. Często, gdy jesteśmy źli, po prostu reagujemy bez zastanowienia. Te kilka sekund może naprawdę zrobić różnicę.

**2. Zapisz to**

Po udziale w kłótni może się okazać, że zapisanie myśli i uczuć na temat tej sytuacji pomoże Ci się uspokoić i spojrzeć na sprawy jaśniej. Możesz również wrócić do swoich zapisków, kiedy będzie okazja ocenić to zdarzenie i zobaczyć, czy Twoje myślenie było właściwe w emocjonalnym momencie.

**3. Podejmij kroki, by naprawić sytuację**

Kiedy już się uspokoisz i znajdziesz czas do namysłu, możesz spróbować rozwiązać problem wywołujący złość. Porozmawiaj z osobą, która Cię zdenerwowała, by wyjaśnić ewentualne nieporozumienia. Jeśli czujesz gniew, bo coś wokół Ciebie się zepsuło, spróbuj to naprawić. Przykładowo sprawdź, czy możesz obrać inną trasę dojazdu do miejsca, do którego zmierzasz, jeśli to ruch uliczny stanowi problem.

**4. Odsuń myśli od problemu**

Czasami trzeba po prostu uciec od źródła gniewu i skoncentrować się na innych rzeczach, zanim wróci się do rozwiązywania problemu. Znajdź trochę czasu dla siebie, posłuchaj uspokajającej muzyki, odwróć uwagę i zbierz myśli. Być może zaangażowanie się w twórczość, np. malowanie, złagodzi Twoją złość. Ćwiczenia fizyczne również mogą zdziałać cuda, jeśli chodzi o uspokojenie umysłu i ciała.

**5. Postaraj się spojrzeć na sprawy z innego punktu widzenia**

Jeśli problemem jest inna osoba, postaraj się spojrzeć na sytuację z jej perspektywy. Jeśli trudnością jest coś, czego nie można kontrolować, np. korek uliczny, zła pogoda – powiedz sobie, że jest to poza Twoją kontrolą i denerwowanie się z tego powodu nie ma sensu. Pomyśl o alternatywnych lub produktywnych zajęciach, które możesz wykonywać w czasie oczekiwania na opóźniony lot lub na ustanie deszczu, np. czytanie książki lub zabawa z dziećmi.

**Emocje są ważną częścią naszego życia.** Powstają w mózgu, wywoływane są przez różne bodźce zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Można nad nimi zapanować dzięki praktyce i odpowiedniemu wsparciu, np. ze strony profesjonalnego terapeuty, który zaznajomi Cię z narzędziami pomagającymi kontrolować emocje. Jednak kluczem jest zrozumienie tego, co na nas wpływa.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem z panowaniem nad gniewem, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!*