

Управление гневом: 11 советов как контролировать гнев и раздражение

Как справиться с гневом? Что делать со вспышками агрессии и раздражения? Как научиться контролировать свои эмоции? Сколько раз в нашей жизни мы задавались этим вопросом... "Я чувствую ярость во всём своём теле, мне нужно научиться бороться с этим гневом и злостью, но я не знаю как". "Я физически ощущаю, как в определённых ситуациях всё будто бы взрывается внутри меня". Так говорят люди, когда их спрашивают, что именно происходит у них в голове (или теле) в момент приступа гнева. В этой статье психолог Майрена Васкес даст вам 11 практических советов на каждый день о том, как справляться со своим гневом.

Все мы испытывали гнев в своей жизни в результате каких-либо вышедших из-под контроля ситуаций, личных проблем, которые расстраивают нас, вследствие усталости, неуверенности, зависти, неприятных воспоминаний, из-за ситуаций, которые мы не можем принять, и даже из-за некоторых людей, поведение которых нам не нравится или раздражает... Иногда неудачи и крушение жизненных планов тоже могут вызвать фрустрацию, гнев и агрессию. Что же такое гнев?

Гнев – это негативная эмоциональная реакция насильственного характера (эмоция), которая может сопровождаться как биологическими, так и психологическими изменениями. Интенсивность гнева варьируется – от чувства недовольства до ярости или бешенства.

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

На физиологическом уровне гнев связан с рядом химических реакций, происходящих в нашем мозге. *Резюмируя:*

Когда что-то нас злит или раздражает, миндалина (отдел мозга, отвечающий за обработку и хранение эмоций) обращается за помощью к [гипоталамусу](#) (который отвечает в том числе за наше настроение). В этот момент начинает высвобождаться адреналин, чтобы подготовить наш организм к возможной угрозе. Поэтому, когда мы раздражены или разгневаны, учащается сердечный ритм, и наши чувства обостряются.

Все эмоции необходимы, полезны и играют определённую роль в нашей жизни. Да, гнев необходим и полезен, поскольку он помогает нам реагировать на любую ситуацию, которую мы воспринимаем как угрозу, а также даёт нам возможность противостоять любым обстоятельствам, нарушающим наши планы. Он придаёт необходимую смелость и энергию и снижает чувство страха, что позволяет нам лучше справиться с неприятностями и несправедливостью.

Очень часто гнев прячется за другими эмоциями (грусть, боль, страх ...) и проявляется как своего рода защитный механизм. Гнев – это очень сильная эмоция, которая становится проблемой в том случае, когда мы не способны её контролировать. Неконтролируемый гнев способен разрушить человека или даже его окружение, не давая ему думать рационально и побуждая к агрессивному и яростному поведению. Чрезмерный гнев может нанести ущерб как физическому, так и психическому здоровью, поставить крест на социальных связях человека и в целом значительно снизить качество его жизни.

Виды Гнева

Гнев может проявляться тремя различными способами:

- 1. ГНЕВ КАК ИНСТРУМЕНТ:** иногда, когда мы не можем достичь цели, то используем насилие как “лёгкий способ” добиться желаемого. Другими словами, используем ярость и насилие как инструмент для достижения цели. Гнев как инструмент, как правило, используют люди со слабым самоконтролем и низкими коммуникативными способностями. Однако надо помнить о том, что существуют другие способы убеждения.
- 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 (зачастую без видимых на то причин) и чувствуем неудержимое желание атаковать. Каким образом? С помощью гнева, что является большой ошибкой. В сложных ситуациях лучше сохранять спокойствие.
- 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 когда уже не можем терпеть дальше. В данном случае хватает той самой "последней капли", чтобы "переполнить чашу". Другими словами, в ситуации, когда мы слишком долго терпим, даже самое незначительное событие может спровоцировать взрыв гнева. Наше терпение "лопается", понуждая нас к гневу и насилию, мы вскипаем... как чайник.

Люди, которые часто испытывают гнев, как правило, обладают специфическими личностными качествами, такими, как: [низкая толерантность к фрустрации](#) (они не могут понять, что их желания не всегда могут быть удовлетворены по их первому требованию, это очень эгоцентричные люди), [низкая самооценка](#), из-за которой они не уверены в себе и не контролируют свои эмоции, [недостаток эмпатии](#) (они не могут поставить себя на место другого человека) и высокая [импульсивность](#) (не думают прежде, чем делают), и т.д. Метод воспитания детей также влияет на их манеру контролировать гнев будучи уже взрослыми. Очень важно с самого раннего возраста научить детей выражать свои эмоции, чтобы они учились справляться с ними как можно лучше. Кроме того, научите детей не реагировать агрессивно на определённые ситуации, не допустите развития у ребёнка "синдрома императора". Имеет значение и семейное окружение: было отмечено, что люди, которые хуже сдерживают гнев, родом из проблемных семей, в которых нет эмоциональной близости. [Чему мы учим своих детей, сами того не подозревая? Узнайте об Эффекте Пигмалиона.](#)

Как справиться с гневом: 11 практических советов

Как избавиться от гнева и научиться его контролировать? Как преодолеть раздражение и приступы агрессии? Естественной интуитивной реакцией на гнев и злость является какое-то агрессивное насильственное действие – мы можем начать кричать, что-то разбить или швырнуть... Однако это НЕ лучшее решение. Читайте далее! 11 советов как унять гнев.

1. Знайте о ситуации или обстоятельствах, которые могут спровоцировать ваш гнев

Вы можете испытать чувство гнева или ярости в какой-то экстремальной ситуации, однако важно научиться управлять этим. Чтобы научиться управлять гневом, необходимо понять в целом, какие проблемы/ситуации раздражают вас больше всего, как можно избежать их (т.е. этих вполне конкретных обстоятельств), как это сделать наилучшим образом, и т.д.

Другими словами, научиться работать со своими собственными реакциями.

Осторожно! Когда я говорю об избегании ситуаций и людей, я имею ввиду совершенно конкретные примеры. Мы не можем всю жизнь избегать абсолютно всех людей и ситуаций, которые нас заставляют себя чувствовать некомфортно. Если мы будем полностью избегать подобных моментов, мы не сможем противостоять им.

Как справиться с гневом: жизненно важно понять, что насилие и агрессия вас никуда не приведут, более того, могут усугубить ситуацию и даже заставят вас почувствовать себя ещё хуже. Обратите особое внимание на ваши реакции (вы начинаете чувствовать беспокойство, появляется ощущение, что сердце вот-вот выскочит из груди и вы не в состоянии контролировать своё дыхание), чтобы вовремя принять меры.

2. Осторожнее со словами, когда вы разозлены. 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. **Каждый из нас – хозяин своего молчания и раб своих слов.**

Как справиться с гневом: нужно научиться размышлять над ситуацией, посмотреть на неё как можно более объективно. Постарайтесь не использовать эти два слова: “никогда” и “всегда”. Когда вами овладевает гнев и вы начинаете думать: “Когда это происходит, я всегда злюсь” или “У меня никогда ничего не получается”, вы совершаете ошибку. Постарайтесь всеми средствами быть объективным и смотреть на вещи оптимистично. Жизнь – это зеркало, отражающее наши мысли. Если вы смотрите на жизнь с улыбкой, она ответит вам тем же.

3. Когда чувствуете, что вы на грани, сделайте глубокий вздох

Мы все должны осознавать пределы своих возможностей. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Очевидно, что ежедневно мы можем сталкиваться с ситуациями, людьми, событиями, которые могут выбить нас и колеи...

Как справиться с гневом: когда вам кажется, что вы уже больше не можете, что вы на грани – сделайте глубокий вздох. 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. Если вы можете выбраться за город – позвольте себе это, сбежите от ежедневной рутины и постарайтесь не думать о том, что злит вас. Найдите способ успокоиться. Отличный вариант – выезд на природу. Вы увидите, как природа и свежий воздух действуют на ваш мозг.

Самое главное – отвлечься, абстрагироваться от ситуации пока она не успокоится, чтобы избежать агрессивных реакций и не сделать того, о чём впоследствии можно пожалеть. Если вам хочется плакать – поплачьте. Плач умиряет гнев и печаль. Вы поймёте, почему плакать может быть полезно для вашего психического здоровья.

4. Знаете ли вы что такое когнитивное реструктурирование?

В психологии широко используется метод *когнитивного реструктурирования*. Речь идёт о замене наших неуместных мыслей (например, наши интерпретации намерений других людей) на более полезные. Другими словами, нужно заменить **негативное мышление** на **позитивное**. Так мы сможем быстро устранить дискомфорт, вызванный различными ситуациями или обстоятельствами, и гнев быстро пройдёт.

Пример: вам необходимо встретиться с коллегой по работе, который вам не очень нравится. Вы прождали целый час, пока он, наконец, появился. Поскольку этот человек вам неприятен, вы начинаете думать о том, какой он безответственный, и что он опоздал специально, чтобы вам “насолить”, и замечаете, что вас охватывает гнев.

Как справиться с гневом: нужно научиться не думать о том, что другие делают что-то для того, чтобы навредить вам. Дайте им шанс, поставьте себя на их место. Если вы позволите человеку объясниться, вы поймёте, что причина его опоздания была уважительной (в данном конкретном примере). Старайтесь действовать разумно и объективно.

5. Освойте техники релаксации и дыхания, чтобы лучше управлять гневом

Актуально ещё раз напомнить о том, как важно дыхание в моменты напряжения, тревожности, гнева...

Как справиться с 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. Самыми распространёнными техниками дыхания являются брюшное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону. [Как расслабиться, когда вас что-то тревожит?](#)

Также вы можете научиться медитировать, это хорошая техника, с помощью которой можно удерживать контроль над эмоциями и сдерживать гнев и агрессию. Узнайте, что такое [осознанная медитация или медитация Mindfulness](#).

Если вам по-прежнему сложно расслабиться, представьте в уме какую-то приятную спокойную картину, пейзаж или послушайте расслабляющую вас музыку. Как сохранить спокойствие?

Кроме того, старайтесь высыпаться ночью (не менее 7-8 часов), поскольку отдых и сон способствуют лучшему контролю за эмоциями, повышают наше настроение и снижают раздражительность.

6. Социальные навыки помогут вам справиться с гневом. Вы контролируете гнев, а не наоборот

Ежедневные ситуации, с которыми мы сталкиваемся, требуют от нас умения вести себя соответствующим образом с другими людьми. Важно уметь не только слушать окружающих, но и быть способными поддерживать разговор, благодарить, если нам помогли, помогать самим и давать возможность другим оказать нам помощь и поддержку, когда они нам нужны, уметь правильно реагировать на критику, какая неприятная она бы ни была...

Как справиться с гневом: чтобы управлять гневом и лучше его контролировать, важно уметь верно истолковывать окружающую нас информацию, уметь слушать других людей, действовать при различных обстоятельствах, принимать критику и не давать фрустрации овладеть нами. Кроме того, нужно быть осторожнее с неоправданными обвинениями в адрес окружающих. Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.

7. Как сдерживать гнев, если его причиной является другой человек

Зачастую наш гнев провоцируют не события, а люди. Избегайте токсичных 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.

Как справиться с гневом: выразите ваше недовольство тихо и спокойно. Убедительнее не тот, кто громче кричит, а тот, кто способен выразить свои чувства адекватно, спокойно и аргументированно, обозначив проблемы и возможные пути их решения. Очень важно вести себя по-взрослому и уметь выслушать мнение другого человека и даже найти компромисс (всегда, когда это возможно).

8. Физические упражнения помогут вам “сбросить” негативную энергию и избавиться от плохих мыслей

Когда мы двигаемся или занимаемся какой-то физической активностью, тем самым мы высвобождаем эндорфины, помогающие успокоиться. Это ещё один способ управлять гневом.

Как контролировать гнев: Двигайтесь, делайте любые упражнения... *Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, устройте дома уборку, выйдите на улицу побегать, возьмите велосипед и покатайтесь по городу... всё, что угодно, что так или иначе может повысить адреналин.*

Есть люди, которые при приступе гнева начинают бросаться и колотить то, что попадётся им под руку. Если вы испытываете непреодолимое желание что-то ударить, чтобы быстро сбросить энергию, попробуйте приобрести боксёрскую грушу или нечто подобное.

9. Хороший способ “отпустить свои мысли” – это письмо

Казалось бы, *как может помочь то, что вы начнёте что-то записывать? Особенно если только что вы серьёзно поругались со своим любимым или любимой?*

Как справиться с гневом: в момент гнева наши мысли хаотичны, и мы не способны сконцентрироваться на ситуации, которая нас раздражает. Возможно, ведение дневника поможет вам разобраться в том, что вас злит больше всего, как именно вы это ощущаете, в каких ситуациях вы наиболее уязвимы, как надо и как не надо действовать в ответ, как вы себя чувствовали после... По прошествии времени вы сможете сравнить ваш опыт и воспоминания, чтобы понять что общего между всеми этими событиями.

Пример: *“Не могу так больше. Я только что поссорилась со своим молодым человеком, потому что не выношу, когда он обзывает меня невоспитанной. Сейчас мне очень плохо, поскольку я на него накричала и хлопнула дверью, уйдя из комнаты. Мне стыдно за своё поведение”.* В данном конкретном случае девушка, прочитав свою запись, поймёт, что она неправильно реагирует каждый раз, когда её называют “невоспитанной”, и в конце концов

научится не отвечать на это с помощью гнева и насилия, потому что впоследствии она сожалеет о своём поведении, ей стыдно.

Вы даже можете подбодрить себя или дать самому себе советы, которые могут быть вам полезны и успокоить. Например: *“Если я глубоко вздохну и сосчитаю до 10, я успокоюсь и посмотрю на ситуацию иначе”, “Я знаю, что смогу проконтролировать себя”, “Я сильная, я высоко себя ценю и не буду делать того, о чём потом пожалею”*.

Вы также можете выплеснуть свою энергию с помощью рисования, разгадывания ребусов и кроссвордов и т.д.

10. Смейтесь!

Есть ли способ лучше снять напряжение и поднять настроение чем хорошая порция смеха? Это правда, что когда мы в гнев, смеяться нам хочется меньше всего. В этот момент мы думаем, что весь мир и все люди в нём настроены против нас (что далеко от реальности).

Как справиться с гневом: хоть это и непросто, но всё же проблемы выглядят иначе, если отнестись к ним с юмором, позитивно. Поэтому смейтесь как можно больше и абсолютно над всем, что приходит в голову! Как только вы успокоитесь, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Представьте человека, на которого вы разозлились, в какой-то смешной или забавной ситуации, вспомните, когда вы последний раз смеялись вместе. Так вам будет гораздо легче справиться с гневом. Не забывайте, смех очень полезен. Смейтесь над жизнью!

11. Если вы считаете, что у вас серьёзные проблемы с контролем гнева, обратитесь к специалисту

Не бойтесь признать свои проблемы, не надо чувствовать себя из-за этого слабым. Самые сильные духом люди признают то, что с ними происходит и не боятся просить помощи. Вы можете поделиться своими переживаниями с кем-то из близких – семьёй, друзьями, своим партнёром, и т.д.

Если вы подменяете другие эмоции гневом, если замечаете, что гнев портит вашу жизнь, что вы раздражаетесь даже из-за самых незначительных вещей, если не можете сдержать крик или желание ударить что-то, когда вы разозлены, если вы не в состоянии держать себя в руках и уже не знаете что делать, как действовать в определённых ситуациях, с людьми и т.д. ... **Обратитесь за помощью к специалисту.**

Как справиться с гневом: специализирующийся на этой проблеме психолог изучит проблему с самого начала и определит как лучше вам помочь. Он может предложить вам научиться контролировать гнев с помощью

определённых принципов поведения (например, тренируя социальные навыки) и техник (например, техник релаксации), чтобы вы могли справиться с раздражающими вас ситуациями. Вы даже можете посетить уроки групповой терапии, где познакомитесь с людьми, испытывающими те же трудности. Это может очень помочь, поскольку вы встретите понимание и поддержку среди подобных людей.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что нам нужно учиться контролировать свои эмоции, особенно гнев. Помните, что гнев, в каком бы виде он ни выразался, физическом или вербальном, никогда не может быть оправданием дурного поведения по отношению к окружающим.

Вы уже знаете о том, что смел не тот, кто громче всех кричит, а труслив и малодушен вовсе не тот, кто молчалив. Неразумные слова или глупые оскорбления не надо слушать. Всегда помните о том, что вредя другим, вы вредите, прежде всего, самому себе.

Перевод Анны Иноземцевой

<https://blog.cognifit.com/ru/>