

## КАК СПРАВИТЬСЯ С РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ. СЕКРЕТЫ НАШЕЙ ПСИХОЛОГИИ.

*Татьяна Васильева*

Раздражительность, злость, ярость, негодование – всегда ли оно адекватно ситуации, их вызвавшей? Обычно - нет. Эти эмоции являются по понятиям медицины либо проявлением эмоционального напряжения и стресса, либо невротического состояния, либо депрессии или психоза, либо дефектом воспитания у людей особого холерического (взрывного) темперамента. Статья, в которой рассказывается, почему возникает раздражительность и как с ней справиться, чтобы стать более счастливым, будет полезна для всех.

Наиболее часто раздражительность возникает на фоне пониженного настроения (эмоциональное напряжение, невротические нарушения, депрессия, психозы и т.п.). Иметь сниженное настроение тяжело. Оно изменяет нашу критику к самим себе и к реальной окружающей нас жизни. Мы словно надеваем черные очки и смотрим на мир через этот фильтр, который нам позволяет видеть только неприятное. Жизнь кажется нам очень тяжелой и мы не замечаем в ней ничего хорошего. Это делает нас напряженными, раздражительными, злыми. Эти эмоции прежде всего выливаются на самых близких людей, потому что дома мы демонстрируем самих себя - свое самое лучшее и самое плохое. Такое поведение часто отстраняет раздражительного человека от близких, друзей, знакомых, оставляя его одного. Если вовремя не разглядеть в себе эту раздражительность и не начать помогать самому себе - может измениться характер человека. Эти черные очки могут приклеиться к нему на всю жизнь.

Надо научиться контролировать в себе раздражительность и злость, когда она:

- неадекватна,
- чрезмерна,
- разрушительна для Вас и Ваших близких.

Самое первое – надо перестать критиковать. Упаси Вас Бог от этой привычки! Вы станете невыносимым человеком в любой среде, в любой группе людей. Находиться с таким человеком рядом долго никто не может. Тяжело жить с человеком, который все время жалуется и во всем находит свое «но...». Негативный взгляд на мир заразителен и отравляет жизнь тем, кто находится с Вами. Это создает эмоциональное напряжение, как у Вас, так и Ваших близких, провоцируя развитие так называемых психосоматических заболеваний – имеющих в основе своей стресс: головную боль, кожные заболевания, гипертония, расстройства пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Какой выход? Научитесь перестать критиковать.

Сначала хотя бы в течение одного дня. Или – половины дня, нескольких часов. Если это не удастся – нужно обратиться за помощью к специалисту в области психологии.

Вторым шагом должно быть умение направлять свое раздражение в безобидное русло – канализировать ее, как говорят в психологии. Злость, напряжение, гнев, накапливаясь в организме, ищут выхода. Неправильный выход – это срываться, взрываться на людях, порой из-за пустяка. Сначала надо научиться замечать в себе это эмоциональное напряжение. А потом – попытаться расслабиться. С этим можно справиться легко и просто, но нужна тренировка. Расслабление мозга как хорошо отработанный рефлекс в организме вызывается в ответ на расслабление мышц и замедленное дыхание. Значит, если нужно расслабиться - сначала напрягите мышцы рук и ног, сожмите кулаки, так чтоб этого никто

не видел, глубоко всеми легкими вдохните – а потом расслабьтесь и медленно-медленно выдохните. Повторите это 5 -10 раз, столько, сколько Вам нужно, чтобы Вы почувствовали снижение напряжения.

Чтобы избавиться от хронического напряжения – будьте бдительны и не давайте ему накапливаться. Канализировать его можно:

- либо в творческую энергию – рисуйте, пишите стихи и рассказы, идите на улицу и делайте великолепные фото, собирайте анекдоты и т.п.
- либо в физическую активность – устраивайте генеральную уборку, рубите дрова, отправляйтесь на пробежку, переплывайте Ла-Манш.

Результатом и того, и другого будет одно – расслабление и возвращение ваших эмоций в нормальное русло.

Как и во всем, каждый человек может находить свои собственные трюки, чтобы научиться себя контролировать. Начиная статью, мы говорили о том, что раздражительность может быть проявлением психического расстройства разной степени тяжести. Если не получается справиться со своими негативными эмоциями самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам в области психологии и психиатрии. Иногда может понадобиться лишь откровенный разговор с врачом, иногда легкое лечение транквилизаторами или антидепрессантами. Все зависит, как давно Вы носите эти черные очки, мешающие Вам и Вашим близким радоваться жизни.