

## Гнів як подолати?

Від злості до, гніву, і від гніву до агресії - один крок. Як не зробити його

Що робити, якщо гнів заважає жити і постійно "накриває" ?



1. Визнайте свою емоцію, а не забороняйте її. Якщо ви кажете собі, що спокійні, а насправді просто "закипаєте" від гніву - це не допоможе заспокоїтись. Треба зізнатися і прийняти те, що ви зараз реально відчуваєте гнів.
2. Не вступаєте в суперечки. Пам'ятайте, "якщо ви сперечаєтесь з дурнем, то їх стає двоє".
3. Спілкуйтеся зі спокійними людьми. Намагайтеся сформувати довкіл себе оточення з урівноважених друзів, котрі не змушуватимуть вас боротися з їх "токсичними" проявами.
4. Використовуйте цілющі властивості природи, краси, сну і спорту. Шукайте свої шляхи для отримання ресурсного стану.
5. Намагайтеся повільніше рухатися, тихіше говорити, м'якше ступати. Тобто, відтворюйте спокій в дії.
6. Використовуйте метод Скарлет з "Віднесених вітром". Вона казала собі, що подумає завтра про те, що надто сильно хвилює її сьогодні. Тобто в критичній ситуації візьміть паузу.
7. Приділяйте час хоббі. Улюблена справа завжди відволіче вас та допоможе позбутися шквалу негативних емоцій.

Проте, якщо ви зіштовхнулися з ситуацією, коли відчуваєте гнів, роздратування, надмірні коливання чи зміни настрою - зверніться за консультацією до психолога. Більшість ментальних захворювань простіше піддається корекції на початку свого розвитку. Тому, в будь-якому разі, краще не гаяти час, а звернутися за допомогою!!

