

Как справиться с агрессией (советы психолога)



Агрессия – любая форма поведения человека, носящая в себе разрушительный характер и нацеленная на принесение ущерба людям либо вызывающая у них психологический дискомфорт. Часто агрессию связывают с такими эмоциями как “злость” и “гнев”. Накапливаясь в нас, энергия злости и гнева разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию.

Агрессия может выражаться различными способами, в зависимости от этого выделяют следующие **виды агрессии**:

- **Физическая агрессия** заключается в нанесении человеку телесных повреждений или порче его имущества.
- **Косвенная агрессия** — это агрессия, которая проявляется в скрытой замаскированной форме (вандализм, клевета, интриги и т.д.)
- **Вербальная агрессия** проявляется в речи. Это крики, оскорбления, обвинения, проклятья.
- **Скрытая агрессия** — негативные чувства к другому человеку, которые скрываются от него и долгое время держится в себе. Она может проявляться в страхах, скуке, депрессии, гордыне и т.д.

Причины, вызывающие агрессию самые разнообразные. Они могут быть связаны с врожденными особенностями человека, со средой, в которой он вырос, с его состоянием в данный момент, с событиями, произошедшими в

жизни человека и т.д. Выделим некоторые **причины которые могут вызвать агрессию:**

- 1) Врожденное свойство всех живых существ, направленное на защиту своей территории.
- 2) Гормональные нарушения (переизбыток адреналина и тестостерона)
- 3) Использование психоактивных веществ (алкоголь, наркотики и т.д.)
- 4) Усталость, физическое и эмоциональное истощение
- 5) Трудности в личной жизни и профессиональной деятельности
- 6) Невозможность реализовать намеченные планы
- 7) Сцены насилия в кино, в интернете, в собственной семье
- 8) Сниженная самооценка
- 9) Повышенная тревожность и д. р.

Как снизить агрессию? Как уменьшить ее влияние на нашу жизнь и наши отношения с другими людьми? Как научиться контролировать возникновения агрессии?

Наверное, самым действенным способом, будет устранение причин, которые вызывают агрессивное поведение. Но не всегда это возможно сделать сразу. Как и нельзя полностью исключить раздражающие ситуации из нашей жизни, и наложить морально нравственный запрет на возникновение агрессивных действий. Но есть некоторые способы, которые помогают в более конструктивной форме отреагировать агрессию.

Способы разрядки агрессии:

- **Дыхательные упражнения:**

1) *Упражнение «Досчитай до 10»*

Сделать очень глубокий вдох и медленно досчитайте до 10. Добейтесь того чтобы ваше дыхание стало спокойным. Обычно достаточно спокойного вдоха и медленного выдоха. Сделайте это несколько раз, еще раз... Ну вот и успокоились.

2) *Упражнение «Повторное дыхание»*

Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, сделайте выдох на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Достаточно сделать 10 циклов этого дыхательного упражнения, и вы почувствуете, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

3) *Упражнение «Источник спокойствия»*

Успокойте ваше дыхание. Делая вдох на 5 счетов представьте, как вы вдыхаете спокойствие (энергию, любовь, уверенность, гармонию и т.д.). Задержите дыхание, досчитав до семи. А после выдыхайте на счет пять,

представляя, как вы отпускаете напряжение и усталость, злость, ненависть. Опять задержите дыхание и продолжайте новый цикл упражнения.

Дышите подобным образом в течение 4 -5 минут. Вы заметите как стали более спокойными и уравновешенными.

4) Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Примите удобное для вас положение. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–циклов такого дыхания, стараясь при этом сделать глубокий вдох и медленный выдох.

5) Упражнение «Меняем ноздри»

Примите удобную для Вас позу и закройте глаза. Закройте пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, закрыв при этом правую ноздрю. Потом закройте правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Достаточно нескольких повторений. Не рекомендуется выполнять данное упражнение перед сном.

• Сознательные действия способные перевести энергию агрессивной реакции в мирное русло:

- 1) сделайте генеральную уборку или перестановку в доме;
- 2) побейте подушку;
- 3) разбейте пару тарелок;
- 4) помойте посуду;
- 5) повесьте полку;
- 6) займитесь ремонтом машины;
- 7) займитесь своим любимым делом;
- 8) поплачьте;
- 9) покидайте дровишки;
- 10) займитесь спортом или йогой;
- 11) напишите гневное письмо и порвите его;
- 12) поговорите с близкими людьми;
- 13) проговорите чувства, которые вы испытываете. Можно высказать их тому человеку, к которому вы эти чувства испытываете, а можно тем людям, которым вы доверяете. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готов(а) взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова, сами начнете успокаиваться.
- 14) опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать

описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.

Главная цель всех этих действий — дать себе некоторое время для того, чтобы остыть.

- **Физические упражнения:**

1) *Упражнение «Растягивание плеч».* Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

2) *Упражнение «Дотянуться до неба».* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите, и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

3) *Упражнение «Обхват ног».* Сядьте прямо на стул. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

4) *Упражнение «Разрядка».* Сильно сожмите руки в кулаки, еще сильнее, максимально сильно, а теперь расслабьтесь. Потянитесь вверх постарайтесь пальцами достать потолок, выше, выше еще выше и опустите руки, а теперь потрите ладони, сильнее потрите и прижмите ладони к щекам.

Основная цель этих упражнений - убрать напряжение в мышцах которое возникает когда человек испытывает агрессию.

Помните: эти техники и упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину их возникновения. Берегите себя!

