**Jak opanować złość i niepokój?**

Umiejętność radzenia sobie ze złością

Nigdy nie złościmy się bez powodu, ale rzadko jest to właściwy powód.

Benjamin Franklin

Złość, jak każda reakcja emocjonalna, rozpoczyna się w nieświadomości. Tym, co ma decydujący wpływ
na jej dalszy rozwój, jest wewnętrzny monolog, prowadzony pod wpływem emocji, ale pozostający pod kontrolą świadomości. Ciąg gniewnych myśli, wzbudzonych przez odczuwaną złość, wzmaga napięcie. Ta właściwość naszego umysłu może być kluczem do wyciszenia.

Świadome przeciwstawienie się potokowi gniewnych myśli może skutecznie zatrzymać złość. Oznacza
to zastąpienie zdań typu: *Co za cham!, Jak on tak mógł!, Nie mogę tego puścić płazem!, Chce mnie poniżyć!*, zdaniami bardziej życzliwymi dla podmiotu naszego gniewu, np. *Coś mu się stało, Pewnie ma trudny dzień, Zrobił to niechcący, Pewnie się pomylił, To nie jest przeciwko mnie, na pewno sobie z tym poradzę*.

Skuteczne jest też opanowanie technik zachowań asertywnych. Dają one poczucie kontroli nad sytuacją i dzięki temu zapobiegają eskalacji złości.

Inna strategia to odwrócenie uwagi od wywołującej złość sytuacji. Możemy wyjść, odejść, nie patrzeć. I nie chodzi wyłącznie o to, że ktoś będzie nieobecny ciałem, ale raczej duchem, czyli zachowa się jak Scarlett O’Hara
w „Przeminęło z wiatrem” i powie: *Pomyślę o tym jutro*.

Bardzo pomocne są także różne formy rozrywki (trudno się złościć, spędzając czas przyjemnie), ćwiczeń fizycznych, ruchu na świeżym powietrzu.

Powyższe rady dotyczą osób, które nie mają zahamowań przed wyładowywaniem złości na lewo i prawo,
a taki sposób postępowania przynosi szkody im samym i otoczeniu.

Osobom „niespotykanie spokojnym”, które uświadamiają sobie odczuwanie złości, ale nie okazują jej wprost, potrzebna jest świadomość, że jest to uczucie ważne i bardzo potrzebne. Zawiera informację o czymś, co może zagrażać nam samym lub wartościom dla nas cennym. Uruchamia dużą siłę, którą warto skierować w kierunku zmiany sytuacji, a nie na kogoś.

**Można własną złość potraktować z szacunkiem i dać się jej poprowadzić**

Zamiast np. krzyczeć na dziecko, bo znowu rzuciło tornister obok drzwi, lepiej wspólnie poszukać miejsca, gdzie mógłby leżeć. A kiedy usłyszymy: *Wściekasz się na mnie za jedynkę z angielskiego, a sama nie znasz żadnego języka!*, może warto rozpocząć naukę?

Radzenie sobie z niepokojem

Odwaga jest to wiedza o tym, czego się bać, a czego nie.

Platon

Przyczyną występowania niepokoju jest czujność. Obawa podnosi stan gotowości emocjonalnej naszego umysłu, kieruje naszą uwagę na potencjalne zagrożenie i koncentruje się na szukaniu najlepszego rozwiązania. Celem niepokoju jest znalezienie sposobu wyjścia z zagrożeń przez ich przewidywanie i uprzedzanie. Niepokój wyraża się przykrymi objawami somatycznymi – poceniem się, przyśpieszonym rytmem serca i napięciem mięśni.

Jak uśmierzyć niepokój? Dobrym sposobem jest „posłuchanie” go. Warto przyzna się przed samym sobą
do odczuwanej obawy, racjonalnie przeanalizować przewidywane zagrożenia i ocenić prawdopodobieństwo
ich wystąpienia (dlaczego właśnie mnie ma to spotkać?) oraz stwierdzić, czy dane zagrożenie jest rzeczywiście takie straszne, jak nam się pod wpływem niepokoju wydaje.

Rada z piosenki „Don’t worry, be happy”, w takiej sytuacji nie pomaga, a nawet może zaszkodzić. Taktyka zaprzeczania emocjom sprawia, że niepokój zaczyna wymykać się spod racjonalnej kontroli. Niepokój pomagają również uśmierzyć ćwiczenia relaksacyjne. Działają one na objawy fizjologiczne i przez zmianę poziomu aktywności mózgu obniżają intensywność doznawania niepokoju.

Umiejętność poprawienia sobie nastroju

Martwienie się jest jak fotel bujany. Nigdzie cię nie zawiezie, ale na pewno da ci zajęcie.

John Powell

Kiedy dopadnie nas ponury nastrój, możemy na długo zapaść w stan przygnębienia. Jedne ponure myśli przywołują następne, wspomnienia przesuwające się przed oczami wyobraźni pogłębiają złe samopoczucie.
Nie mamy na nic ochoty ani siły.

Bywają sytuacje, kiedy taka reakcja emocjonalna jest konieczna i pożyteczna, jak w przypadku żałoby.
Ale w wielu innych sytuacjach moglibyśmy sobie pomóc, gdyby nam się chciało.

Jakie działania należałoby zastosować? Najpierw przezwyciężyć ogarniające nas zniechęcenie, czyli zmusić się do działania. Najskuteczniej działa rozrywka – ekscytujący mecz, zabawny film, podnosząca na duchu książka, dobra muzyka. Inne powszechne sposoby łagodzenia smutku to dostarczanie sobie przyjemności zmysłowych. Gorąca kąpiel, smaczne jedzenie, dobra muzyka…

Inną metodą jest zapewnienie sobie drobnego sukcesu – wykonanie zaległej pracy, załatwienie jakiejś ważnej sprawy, a nawet poprawienie swojego wizerunku przez wizytę u fryzjera i zrobienie makijażu.

Bardzo skuteczna jest również analiza przyczyn naszego nastroju połączona z intelektualnym wysiłkiem zmiany punktu widzenia. Zamiast pielęgnować myśli typu: *zostawił mnie, będę zawsze sama, nikt mnie nie chce, jak
ja sobie poradzę*, można ocenić zerwany związek w innym aspekcie: *tyle razy mnie zawiódł, już nie będę musiała tego znosić, będę wolna i nie będę musiała się przed nim z niczego tłumaczyć* itd. Pozwala to zobaczyć doznaną stratę w korzystnym świetle. Skuteczne jest również porównanie swojej sytuacji z sytuacją tych, którzy mają „gorzej”…

**Dzieci często przeżywają trudne emocjonalnie sytuacje.
Najbardziej na świecie potrzebują wtedy wsparcia
i zrozumienia ze strony zrównoważonych emocjonalnie dorosłych.**

**Ewa Krupińska**

Warto przeczytać: Daniel Goleman, Inteligencja emocjonalna, Poznań 1997.