

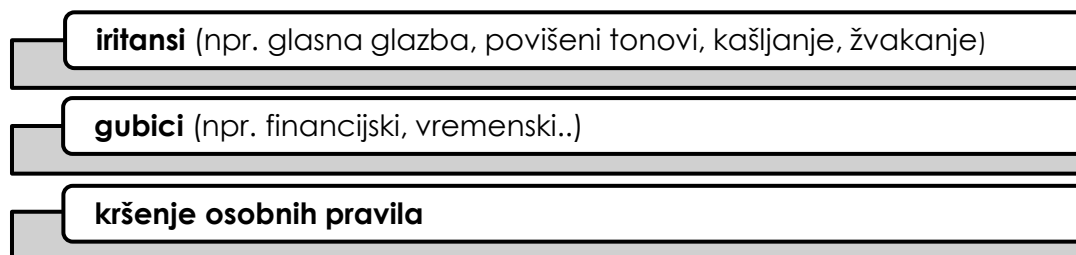
Psihoedukacija o ljutnji

Što je ljutnja?

Ljutnja je doživljaj koji se javlja kao reakcija na zamišljenu ili stvarnu nepravdu, bol ili frustraciju. Ljutnja je osnovna, zdrava emocija koja se javlja kod svih ljudi, no *postaje problem* kad je ona: preintenzivna, učestala, predugo traje ili je destruktivna. Može narušiti odnose sa bližnjima, uzrokovati teškoće na poslu ili imati utjecaj na cjelokupnu kvalitetu života. S druge strane, ljutnja može biti *koristan način reagiranja* na prijetnju. Izražavanjem ljutnje osoba može dati zahtjev drugoj osobi da promijeni ponašanje, osoba pokušava povući granicu ili urediti socijalni svijet prema svojim standardima.

Nekontrolirana ljutnja može prijeći u agresiju. Agresivnost izražena prema drugima dovodi do negativnih procjena okoline, a povratno i do negativne slike o sebi i niskog samopoštovanja, što nepovoljno utječe na psihičku dobrobit.

Situacije koje izazivaju ljutnju možemo svrstati u 3 kategorije:



Ima li ljutnja utjecaj na tijelo?

Da. Ljutnja uzrokuje psihološke i fiziološke promjene u tijelu. Znakovi ljutnje su: ubrzano lupanje srca, „osjećaj vrućine“, crvenilo u licu, povišenje krvnog tlaka, uzrokuje lučenje hormona adrenalina i hormona stresa kortizola. Dugoročna ljutnja se iskazuje u napetostima u mišićima te stalnom umoru i iscrpljenosti. Učestale epizode ljutnje (hostilnost) je povezane su povezane sa kardiovaskularnim bolestima (hipertenzija, povišene razine kolesterola, srčani udar).

BITNO JE PREPOZNATI SITUACIJE (tkz. okidače) KOJE KOD VAS IZAZIVAJU OSJEĆAJ LJUTNJE, ZNAKOVE LJUTNJE U TIJELU TE PRAVILNO REAGIRATI NA SITUACIJE LJUTNJE (kontrolirati ljutnju)!

O čemu ovisi hoću li se naljutiti?

- PROCJENI SITUACIJE u kojoj se nalazim
- OSOBNIM VJEROVANJIMA (kakav je svijet, kakvi su drugi ljudi, kako bi stvari trebale funkcionirati)
- RASPOLOŽENJU -naša raspoloženja su PROMIJENJIVA! Ovisi o: zdravstvenom stanju (bolesti), prehrani, kvaliteti sna, konzumaciji, droga, kave, alkohola, dovoljne količine vode, količini stresa koji doživljavamo, socijalnim događajima...

Kako kontrolirati ljutnju?

- OSVIJESTITI SITUACIJE KOJE IZAZIVAJU LJUTNJU (dečkovo hrkanje, guranje u redu u trgovini..), AUTOMATSKE MISLI I VJEROVANJA KOJE TAKVE SITUACIJE IZAZIVAJU („To je nepravedno, nema guranja preko reda. Zašto sam ja čekala?“), PREPOZNATI OSJEĆAJE (bijes, nepravda) I PONAŠANJA DO KOJIH TE MISLI DOVODE (svađa, durenje, osuda..)
- PREPOZNATI ISKRIVLJENJA U MIŠLJENJU (KOGNITIVNE DISTORZIJE) koja osobi onemogućuju da sagledaju situaciju na drugi način
 - ✓ Rigidne oblike mišljenja („mora“, „treba“, „uvijek“, „nikad“..)
 - ✓ Dihotomno mišljenje- „sve ili ništa mišljenje“ („Ili sam najbolja ili nije dobro.“)
 - ✓ Etiketiranje ili nazivanje ružnim riječima
 - ✓ Predviđanje negativnih ishoda („Opet ću pasti ispit.“)
 - ✓ Preuveličavanje („Osramoćit ću se pred svima.“)
- PREPOZNATI PRIKLADNIJE/KORISNIJE NAČINE SAGLEDAVANJE SITUACIJE
 - ✓ Kako bi Vaš najbolji prijatelj reagirao u toj situaciji?
 - ✓ Pokušati pogledati situaciju sa strane druge osobe
 - ✓ Koja je vjerojatnost da se postavljeni negativni ishod zaista dogodi?
 - ✓ Koji je najgori mogući ishod situacije?
 - ✓ Hoće li ovo biti važno za 5 godina?
 - ✓ Je li vrijedno mojih živaca?

Kad si ljut, nemoj napraviti ono što ti ljutnja govori da napraviš! Napravi bilo što drugo! 😊

ISKORISTI ENERGIJU KOJU IMAŠ KAD OSJETIŠ LJUTNJU:

- ✓ Vježbaj, trči, skači, plivaj...
- ✓ Crtaj, šaraj ili piši
- ✓ Broji do 10
- ✓ Slušaj glazbu koja te smiruje
- ✓ Makni se iz situacije
- ✓ Razgovaraj s nekim u koga imaš povjerenja (Što bi tvoj prijatelj učinio u toj situaciji?)

What is anger? https://www.youtube.com/watch?v=WoVik_aOcyA

The science of anger https://www.youtube.com/watch?v=WoVik_aOcyA

Anger Management Techniques https://www.youtube.com/watch?v=BsVq5R_F6RA

CBT Tehnike za kontrolu ljutnje <https://www.youtube.com/watch?v=zpDS3ET2A3w>

Davies, W. (2000). *Overcoming Anger and Irritability: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London:Robinson.

PODSJETNIK: KAKO SE NOSITI SA LJUTNJOM? KULIRAJ!

1. **Kad ste ljuti, prepoznajte to!** Obratite pozornost na znakove koje Vam šalje tijelo (diže Vam se tlak, postaje Vam vruće, crvenite se, srce ubrzano lupa..)
2. **Uvijek se sjetite da Vi trebate kontrolirati ljutnju, a ne ona Vas!** Ukoliko nas ljutnja preplavi, ona tada kontrolira naše ponašanje.
3. **Lagano se u mislima ili fizički udaljite od osobe/situacije koja u tebi izaziva ljutnju!** Ponekad je dobro imati vrijeme „za ohladiti misli“. Sjeti se metafore semafora:
CRVENO-obavezno stani
ŽUTO-razmisli i pripremi se
ZELENO-oprezno kreni.
4. **I brojite do 10, duboko dišite, brzo hodajte...** Tek kad se smirimo, možemo donositi racionalne odluke.
5. **Razmislite kako možete na racionalan način izraziti svoju ljutnju (komunikacija- JA poruke, ignoriranje..)**
6. **A onda i to isprobajte u stvarnom životu. Dajte si vremena.**
7. **Još za kraj-pohvalite sebe za svaki napredak u nošenju sa ljutnjom!**