

## Što je ljutnja?

Ljutnja je jedna od temeljnih ljudskih emocija. Javlja se kao reakcija na stvarnu ili zamišljenu prijetnju, nepravdu ili kršenje nekih naših pravila.

Ljutnja je normalna emocija koju svi ponekad doživljavamo i, sama po sebi, nije dobra ni loša. Neugodna je i snažna, ali korisna jer pokazuje drugima na koji način želimo da se ponašaju prema nama. Evolucijska uloga ljutnje je podizanje energije i aktivacija organizma za poduzimanje akcije. Ljutnja postaje problem kad:

- je presnažna
- događa se prečesto
- traje predugo
- preraste u agresivnost ili nasilje
- remeti rad ili odnose s drugima.



## Kako prepoznati ljutnju?

Ljutnju možemo prepoznati po promjenama u mislima, tjelesnim reakcijama i ponašanju.

Kad smo ljuti, tijelo se brzo aktivira, javlja se ubrzano lupanje srca, napetost u mišićima, osjećaj vrućine, plitko disanje, povišen ton ili jačina glasa, više gestikulacije, mrštenje... Uz tjelesne promjene, javljaju se i promjene u mislima. Situaciju vidimo negativnijom, a druge osobe nepravednijima nego kad nismo ljuti, manje smo objektivni i pravedni u svojim mislima, ali i u svojim postupcima.

## Izražavanje ljutnje

Kako ćemo reagirati kad smo ljuti ovisi o vjerovanjima koja imamo o sebi, drugima i svijetu oko sebe, te o naučenim obrascima ponašanja u određenim situacijama. Naše reakcije mogu ovisiti i o našem trenutnom raspoloženju i pragu tolerancije.

Nekontrolirana ljutnja može prijeći u agresiju, što može dovesti do svađa, problema u odnosima s drugima, zlostavljanja, prometnih nesreća, gubitka posla... Zbog agresije prema drugima okolina nas percipira na negativan način, što vodi do negativne slike o sebi i niskog samopoštovanja.



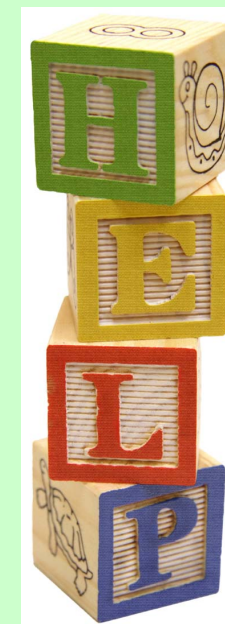
## Kako se nositi s ljutnjom?

- Prepoznati rane znakove napetosti i ljutnje i zaustaviti ih na vrijeme (udaljiti se iz stresne situacije, duboko disati, skrenuti pažnju – gledati TV, prošetati...).
- Prepoznati u kojim situacijama se ljutnja javlja i zašto.
- Naučiti izraziti nezadovoljstvo i ljutnju na drugačije, prikladnije načine.



## Pomoć stručnjaka

Ako si sami ne možemo pomoći, dobro je potražiti pomoć stručnjaka. Kognitivno-bihevioralna terapija bazirana je na aktivnoj suradnji terapeuta i klijenta, pri čemu je jako važna aktivna uloga klijenta i kod kuće, gdje uvježbava tehnike koje je naučio na terapiji. Cilj terapije kod klijenata koji teško kontroliraju ljutnju je identifikacija misli i osjećaja koji ih preplavljaju u tim situacijama, te izgradnja novih, prihvatljivijih obrazaca ponašanja.



Pripremila: Anita Kovačević

### Literatura:

*W. Davies - Overcoming anger and irritability: A selfhelp guide using cognitive behavioral techniques*  
*Upravljanje ljutnjom u školi – Ljutnja i kako s njom (Udruga Proventus)*