



LJUTNJA

- psihoedukacija -

Što je ljutnja?

Svojstvena svim ljudima, ljutnja je instinktivan odgovor na osjećaj ugroženosti. U vrijeme kada su praljudi bili ugroženi u stvarnoj borbi za preživljavanje, ljutnja je aktivirala različite sustave u ljudskom tijelu, stvarajući reakciju „bori se ili bježi”. Današnja svrha ljutnje očituje se u pokazivanju neslaganja i nezadovoljstva s onim što netko govori ili čini no i potiče ljude da se ponašaju na način kako mi to želimo ili ih obeshrabruje da se ponašaju na način kako mi to ne želimo.

Kako ljutnja utječe na ljude?



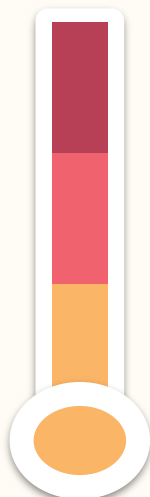
Kada ljutnja postaje problem?

Neproporcionalna situaciji koja je uzrokuje

Traje dugo

Iskazuje se često

Interferira sa drugim aspektima našeg života



Koristi se kao alat da dobijemo ono što želimo

Vodi ka nasilju i agresiji (vikanje, udaranje, prijetnje)

... se okrene prema nama

Što izaziva ljutnju?



Iritansi

Primjeri:

Buka; promet;
Ponašanja ili govor
drugih ljudi koji nas
živcira - kašalj;
puhanje nosa;
jedenje i sl.



Troškovi

Primjeri:

Financijski;
Materijalni;
Vremenski;
Gubitak obraza
(doživljaj
poniženja i sl.)



Kršenje pravila

Primjeri:

Pravila o
obiteljskim,
partnerskim,
prijateljskim odnosima;
Pravila ponašanja u
odnosu na Zakone i sl.

Kako pomaže bihevioralno kognitivna terapija?

Primjer situacije:

„Kolega s kojim dijelim posao na jednom projektu šalje mi materijal s puno pogrešaka koje treba ispraviti.”

Naše misli – Interpretacija br.1

„On to radi namjerno, uvijek ja moram sve sam. Nije mu prvi put da me tako iskorištava.”

Naši osjećaji:

Ljutnja, uznemirenost

Naše ponašanje:

Svađa s kolegom, vikanje na njega

Naše misli - Interpretacija br. 2.

„Ovo je stvarno težak zadatak, a osim toga, svakome se može dogoditi pogreška.”

Naši osjećaji:

Razumijevanje, empatija

Naše ponašanje:

Razgovor s kolegom, pronalazak zajedničkog rješenja

BKT pomaže pri upoznavanju sebe i situacija koje nas ljute, kao i sagledavanje situacije iz perspektive drugih ljudi. Terapijom učimo učiti kako kontrolirati misli koje pojačavaju ljutnju, smirivati ih, promijeniti ih (tijekom i nakon događaja koji nas ljuti). Učimo i kako prepoznavati i rješavati osjećaj frustracije.

