

Što je ljutnja i kako ona izgleda?

Ljutnja je emocija ograničenog trajanja, koja se može kretati od blage iritacije do bijesa.

Sastavnice ljutnje:

1. Tjelesne reakcije: ubrzani otkucaji srca, znojenje, napetost, grčenje mišića, stiskanje čeljusti, pritisak u glavi.

Uključuje se mehanizam **borbe ili bijega** – neki ljudi žele izbjeći situaciju i povući se, dok su drugi spremni krenuti u borbu. Tijekom ljutnje krećemo u napad, primjerice vičemo, lupamo, bacamo stvari, a ponekad smo i nasilni prema drugima.

2. Misli, poput: *“Ovo nije fer!”*, *“Bijesan sam jer sam dobro obavio posao, a dobio sam lošu ocjenu!”* *“Nitko mi neće pomoći!”* *“Ljudi misle samo na sebe!”*

Zašto dolazi do ljutnje?

Ljutnja signalizira da nešto nije u redu i da nešto trebamo promijeniti. Ljutnja se može pojaviti u situacijama u kojima vjerujemo da smo nepravedno tretirani, kada razmišljamo o neugodnim događajima i svakodnevnim brigama.

Hoće li se pojaviti ljutnja, ovisi o načinu na koji gledamo na stvari i događaje, a naš pogled na stvari može biti iskrivljen.

Ponekad dolazi do ljutnje jer smo sigurni da znamo što netko misli o nama. Ponekad doživimo jedno neugodno iskustvo i zaključujemo da su svi ljudi isti ili da će se svaki put dogoditi ista stvar. Kada smo umorni ili u brigama, u većoj mjeri smo skloni vidjeti samo neke dijelove situacije i zaključivati o stvarima na negativniji način.

Kada ljutnja predstavlja problem?

- Kada je visokog intenziteta.
- Kada nije sukladna situaciji u kojoj se nalazimo.
- Kada ne znamo kontrolirati našu reakciju – agresija i nasilje.
- Kada remeti naše socijalne odnose.
- Kada narušava kvalitetu života.

SVOJU REAKCIJU NA LJUTNJU MOŽEMO PROMIJENITI

Svi osjećamo ljutnju – reakcije koje imamo na ljutnju su naučene i one se mogu promijeniti.

Kako si možemo pomoći?

1. Micanje iz situacije.

Kada smo već u situaciji u kojoj osjećamo ljutnju za koju smatramo da ne možemo kontrolirati, prva opcija je odmaknuti se fizički iz napete situacije.

Na taj način se možemo smiriti i “hladne glave” nastaviti sa razgovorom.

LJUTNJA

GNJEV

UZRUJANOST

SRDŽBA

BIJES

RAZDRAŽLJIVOST

IRITACIJA

2. Praćenje svojih misli i emocija

Korisno je voditi dnevnik emocija i situacija u kojima se pojavljuju. Na taj način možemo otkriti na što nam je usmjerena pažnja, koje nam misli prolaze kroz glavu i prepoznati buduće situacije koje potencijalno mogu biti okidač ljutnji. Također možemo pratiti koje fizičke reakcije doživljavamo te možemo prepoznati navalu ljutnje i na vrijeme reagirati.

Primjer dnevnika ljutnje

Datum, vrijeme	Situacija koja je izazvala ljutnju	Intenzitet ljutnje (0-10)	Misli koje su mi prolazile kroz glavu	Moja reakcija (Što sam učinio u toj situaciji?)
1.5.	<i>Opet nije napravio svoj dio prezentacije i svi ga moramo čekati.</i>	8	<i>Nikad ne napravi ništa. Samo se provlači našim radom. On misli da smo mi glupi i da ćemo raditi i za njega.</i>	<i>Slanje poruka kolegi da što on misli tko će to odraditi? Slanje poruka drugima da zašto nitko ne reagira? Psovanje i hodanje po kući.</i>

3. Rješavanje problema

Kada osvijestimo okidače naše ljutnje, možemo raspisati konkretne korake koje ćemo poduzeti u samoj situaciji ljutnje, ali i raditi na mijenjanju naših misli kao i na prevenciji. Možemo raspisati koje situacije u nama potiču ljutnju i pripremiti što ćemo učiniti u tom trenutku.

Ponekad je moguće promijeniti samu situaciju koja u nama potiče ljutnju, ako ne možemo utjecati na to što se događa, potrebno je raditi na načinima kako prihvatiti situaciju takvom kakva je.

Mogu vam pomoći pitanja poput "Ako se nađem u toj situaciji, što mogu učiniti?" "Koji su prednosti, a koji nedostaci takve reakcije i takvog razmišljanja?" "Na koji, konstruktivniji način bih mogao/la reagirati u toj situaciji?" Na primjeru iz tablice: "Sada ne mogu ništa napraviti, kolega već kasni. Mogu mu objasniti kako se osjećam kada ja dajem sve od sebe i da me uzrujava kada ne znam hoćemo li stići predate zadaću. Možda možemo zajedno pronaći rješenje."

4. Tehnike opuštanja

Tehnike mišićne relaksacije, tjelovježba, razgovor s prijateljima li druge tehnike nam pomažu da smirimo. Redovitim vježbanjem možemo smanjiti neugodne posljedice stresa i lakše kontrolirati tjeskobu.



Beck, J. S (2021). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond*. New York, The Guilford Press.

Lambert, A. J., Eadeh, F. R., i Hanson, E. J. (2019). Anger and its consequences for judgment and behavior: Recent developments in social and political psychology. *Advances in Experimental Social Psychology*, 103–17.

Veenstra, L., Bushman, B. J., i Koole, S. L. (2018). The facts on the furious: a brief review of the psychology of trait anger. *Current Opinion in Psychology*, 19, 98–103.

Skeniranjem QR koda možete pristupiti vođenoj vježbi progresivne mišićne relaksacije