



LETAK O LJUTNJI

ŠTO JE LJUTNJA?

LJUTNJA je emocija koja je normalna, kao i ostale.

Bazična je emocija kao što su to i tuga, sreća i strah. Dakle osjećaju je i pokazuju svi ljudi na svijetu bez obzira na kulturu i to od najranije dobi (već i bebe od par mjeseci ih pokazuju).

Problem postaje, kao i kod ostalih emocija, kada nas **preplavi**, kada je intenzitet puno veći od situacije koja je izazvala emociju i kad ju ne možemo kontrolirati već ona **“kontrolira”** nas.

Kako **dode** do ljutnje? – dogodi se neka situacija (okidač) koju mi procjenjujemo i tumačimo na određeni način, što onda pobudi naše emocije. Na to kako tumačimo neku situaciju utječu dosadašnje iskustvo, odnosno vjerovanja i raspoloženje.

Koliko **traje**? ... samo **90** sekundi...na fiziološkoj hormonalnoj razini ... kako onda mi možemo osjećati ljutnju još satima, danima ili čak **mjesecima** -> tako što mi u mislima vrtimo situaciju i vraćamo se u prošlost i nastavljamo kreirati isti osjećaj u mislima i tijelu. **Ventiliranje** pogoršava i održava ljutnju.

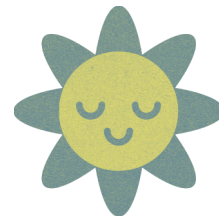
Što **sprječava** neprikladne reakcije?

unutarnji razlozi (npr. nije uredu nekog udariti ili uvrijediti) i vanjski (ako tučeš nekog bit ćeš kažnjen ili nećeš negdje dobiti dobru uslugu koja ti je potrebna)



KAKO SI POMOĆI?

Možemo biti svjesni svog **raspoloženja** i raditi na tome da se bolje osjećamo:



- paziti da dovoljno spavamo
- baviti se tjelovježbom
- redovito i kvalitetno jesti
- izbjegavati konzumaciju alkohola i droga
- brinuti o svojim potrebama i okruženju u kojem se krećemo
- meditacija
- neurofeedback

Zabilježiti koji su nam **okidači** te ih probati ukloniti ili razmisliti o mogućem drugačijem tumačenju okidača

Biti svjestan svojih **iskrivljenja** u mišljenju i pokušati ih promijeniti (kognitivne distorzije)

Vježbati predviđati moralne i praktične **posljedice** iskazivanja ljutnje

Prepoznati svoje stanje i nelagodu u nekoj situaciji i maknuti se iz situacije na vrijeme ili reagirati već tada na primjeren način, prije nego dođemo u "narančasto ili **crveno**"

Zamisliti kako bi neki naš **prijatelj** reagirao (dobar primjer) ili što bi nam savjetovao; odnosno, što bismo mi prijatelju da je u takvoj situaciji savjetovali

Vježbati **komunikacijske** vještine i tehnike suočavanja sa problemima



Vježbati tehnike **disanja** pa u situaciji koja nas ljuti osvjestiti disanje i duboko disati

Probati si s nečime **skrenuti pažnju** i misliti/raditi nešto drugo dok nas nalet ljutnje ne prođe