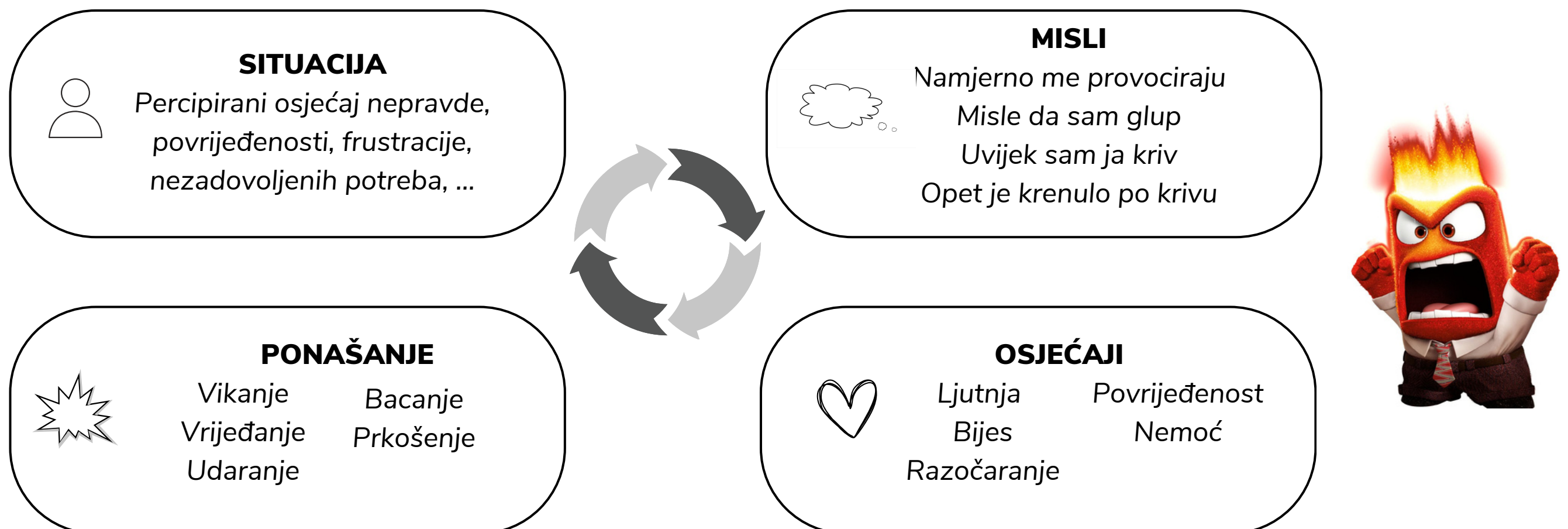




RECI LJUTNJI STOP!

Svi ponekad osjećamo ljutnju. Ljutnja obično počinje s malim znakovima, a onda polako raste. Te prve znakove ponekad nećeš niti primijetiti. To su oni trenutci kada te nešto ili netko naživcira, dogodi se nešto nepravedno, netko te povrijedi ili možda ne uspiješ učiniti nešto što ti je važno. Kako ljutnja raste, može se oteti kontroli i postati kao automobil koji juri bez kočnica i ruši sve pred sobom. Tada je vrlo teško zaustaviti se. Može se dogoditi da višeš, razbijaš stvari ili nekog udariš. Kako se to ne bi dogodilo, trebaš naučiti prepoznati prve znakove ljutnje i tada zastati dok se ne smiriš, kao na semaforu. Kada jednom naučiš prepoznati svoje znakove ljutnje, moći ćeš ju lakše kontrolirati. **I zapamti, svi osjećaji su u redu, ali nisu sva ponašanja!**

Što se događa u našim mislima i našem tijelu kada smo ljuti?



Kako ti BKT može pomoći za nošenje s ljutnjom?

Bihevioralno kognitivna terapija može ti pomoći da naučiš više o vezi između načina na koji razmišljaš, onoga kako se osjećaš i onoga što činiš. Ovo je vrlo važno jer tek kada bolje upoznamo sebe, lakše ćemo i razumjeti zašto se nekad osjećamo ili ponašamo kako ne bi željeli. U BKT-u postoje različite tehnike koje ti mogu olakšati kontrolu ljutnje kao što su tehnike opuštanja, pravilnog disanja, prepoznavanje okidača ljutnje i testiranja svojih misli. U BKT-u našem mozgu pristupamo kao detektivi i korak po korak, otkrivamo razloge naših reakcija i učimo kako idući put možemo postupiti bolje. Vježbamo kako komunicirati s drugima, kako na lijep način reći i kada nam nešto smeta, kako se brže i lakše kontrolirati kada imamo osjećaj da ćemo eksplodirati. Tražit ćemo nove načine za rješavanje problema, a ponekad ćemo provesti i eksperimente kako bi vidjeli funkcionira li ono što smo naučili.

