



Гнев

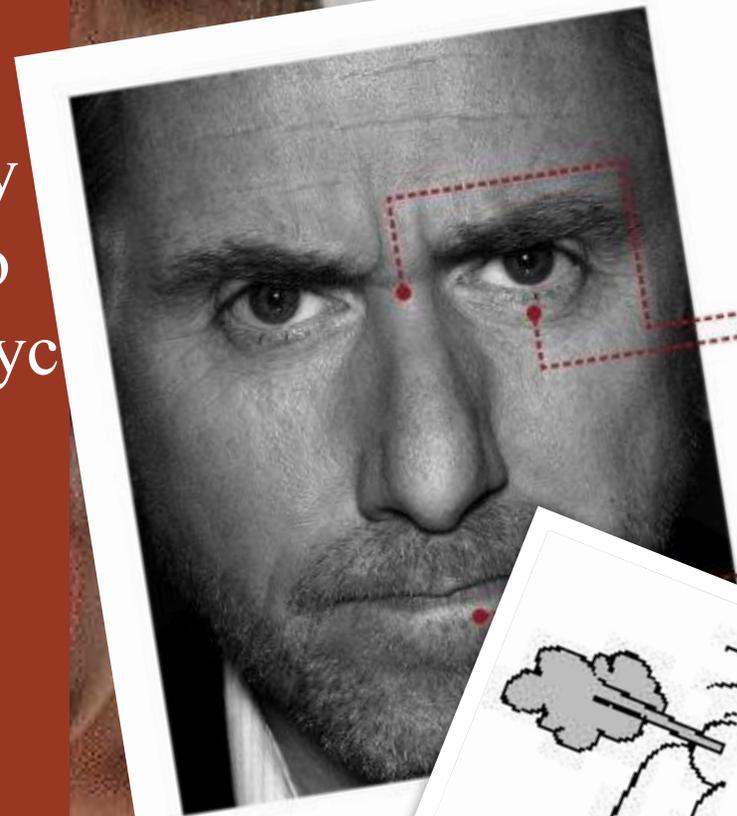
Выполнила: Кадырова
Сабрина
Ю604/1504

По некоторым данным гнев— это одна из фундаментальных человеческих эмоций, которая дана нам природой для выживания в опасной и дикой среде.

Гнев — это отрицательная эмоция, имеющая агрессивный характер, направленная по отношению к кому-то (или чему-то), с целью подавления, подчинения, уничтожения (чаще относительно неодушевленных предметов).



Обычно реакция гнева непродолжительна. Во время гнева у человека возникает ощущение, будто внутри него что-то закипает. Его фокус внимания направлен только на источник гнева, в этот момент он не желает ничего слышать, видеть, ему тяжело контролировать себя, свои действия и мысли. Крайняя степень проявления гнева — ярость, которая вызывает состояние аффекта и затуманивание разума.



Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты



Причины гнева:

Убеждения

Страх

Накопленный стресс

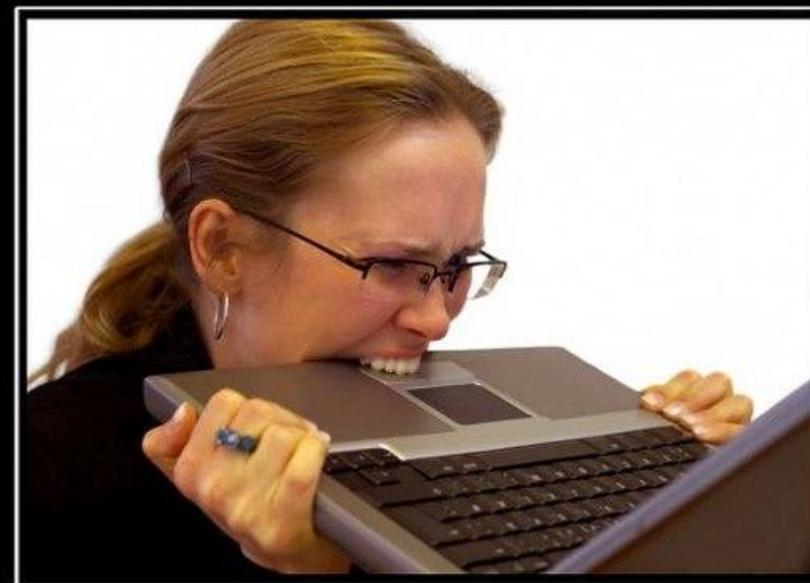
Плохое самочувствие



Как справиться с гневом

Слушайте себя, отслеживайте свои эмоциональные изменения.

У гнева есть предвестник, а именно — раздражительность. Если во время разговора, вы чувствуете раздражительность (или же вы уже какое-то время прибываете в этом состоянии), то это сигнал о том, что если вы не сделаете что-то со своей раздражительностью, то возникновение гнева неизбежно, а значит и последствия гнева тоже.



Гнев

есть кратковременное безумие

Если вы часто испытываете гнев,
то стоит завести дневник и
записывать все что с вами
происходит неприятного, на что
вы гневаетесь, когда
раздражаетесь, что вызывает
неприятные чувства и плохое
настроение. Это позволит быть
более внимательным к себе.



Гнев нужно не подавлять, а постараться проконтролировать его в момент желания выйти наружу(т.е. сдержат себя) и затем дать ему волю в безопасном месте. Т.е. если вы вдруг чувствуете, как закипаете (а это чаще всего происходит в общении), то лучше всего постараться свернуть разговор или же, если это не возможно, то сделать паузу, мысленно посчитать до 10, сделать вдох-выдох (если есть возможность, лучше выйти в этот момент) и все-таки постараться продолжить разговора выдержанно,

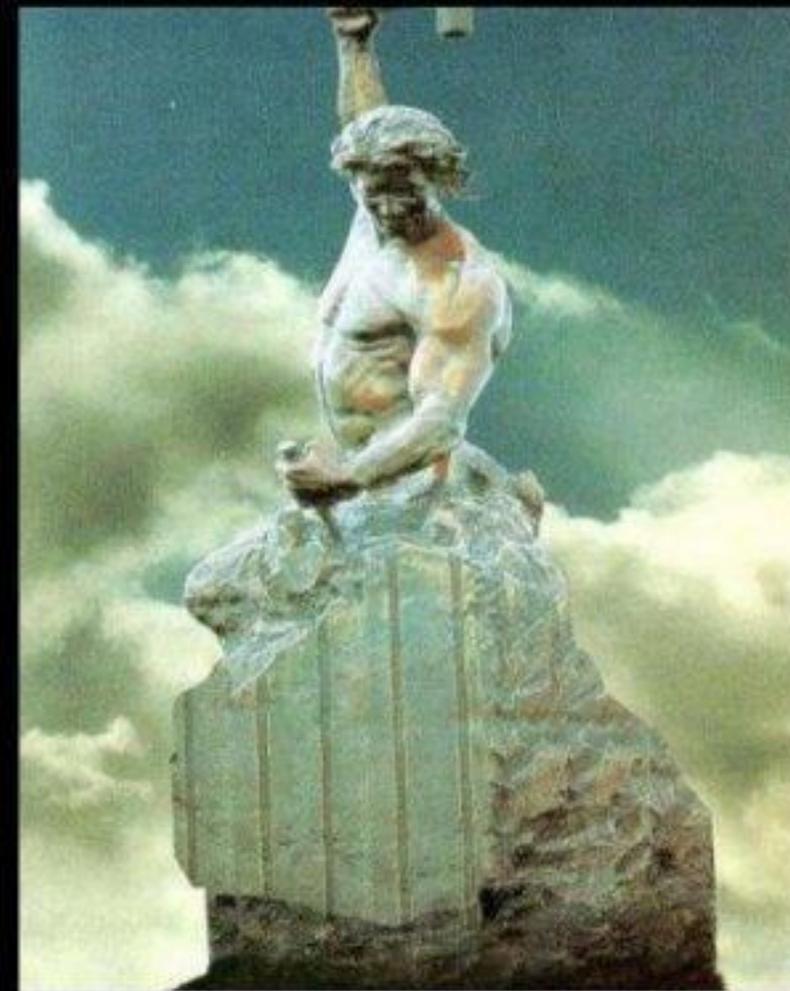


Чаще делайте упражнения на расслабления и больше отдыхайте
Если вы будете регулярно практиковать разного рода упражнения и техники по релаксации, то ваша нервная система станет устойчивее, а значит вы будет чаще реагировать на разные ситуации спокойно и вам будет легче проконтролировать себя в момент зарождения гнева.



Работайте над собой

При работе над любыми негативными эмоциями неизбежна работа над собой, так как, чаще всего, причины кроются в нас, а именно, в наших убеждениях, идеализациях, страхах, лени. Это не значит, что для того, чтобы избежать гнева или справиться с ним, нужно полностью измениться. Нет, но это однозначно нужно для того, чтобы гнев и другие негативные эмоции не были нашим образом жизни. Иногда, достаточно просто пересмотреть свои взгляды на что-то или кого-то и мы уже меньше раздражаемся и реже испытываем гнев.



**Работа над собой-
самая тяжёлая работа.**