

Роздратованість і її вплив на самопочуття людини

Як ви визначаєте якість вашого життя? Що свідчить про те, що у вас все в порядку? Що заважає вам досягати цілі?

наше життя це не інтелектуальний процес, а те, що ви відчуваємо. Всі думки, почуття зосереджені на чомусь дуже важливому і якість нашого життя залежить від тих переживань, які ми відчуваємо, а роздратованість свідчить про те, що щось відбувається не так. Роздратованість може зіпсувати результати іспиту, вишукану вечерю в ресторані, відпочинок на курорті.

Як реагувати на подразника? Що робити? Відчуття роздратованості показує нам, що наші очікування, потреби незадоволені. Дуже часто хочемо досягати задуманих планів, цілей. І якщо ці плани супроводжуються критикою, порівнянням, знеціненням – нас це роздратовує, пропадає бажання щось робити (замкнене коло)...

Роздратованість - емоційний стан, що відображає нашу реакцію на зовнішні чи внутрішні подразники. Симптоми дискомфорту проявляються на самопочутті людини (порушення сну, різкі манери спілкування, неприємності у стосунках). Це стан, який потребує корекції... Роздратованість характеризується тим, що 1) інформує про те, що в житті щось не склалося; 2) ускладнюється почуттям провини; 3) важко контролювати.

Який вихід?

1. Реагувати.

2. Не реагувати.

Через роздратованість часто відбувається насильство в сім'ї. Н-д, чоловікові не подобається щось в дружині - роздратування, яке супроводжується криками, образами, бійкою. Дозволити собі виплеснути негативні емоції - афективний спосіб розрядитися... Стримати їх – заспокоїтись, обговорити, що дратує, в який момент виникла? Усі міжособистісні конфлікти починаються з роздратування. Часто в сімейних конфліктах чоловік обирає агресивну модель поведінки через неможливість стриматись, контролювати себе, але не дозволяє собі так поводитися із керівником на роботі. Якщо хтось проявляє роздратованість, то це обов'язково позначається на культурі взаємовідносин. Але в будь-якому випадку це не привід принижувати один одного, проявляти роздратованість назовні. Роздратованість показує нам, як не можна себе вести. Чому дратує друг? Тому що мені не подобається як він жартує зі мною (підколки). Часто пов'язано з досвідом минулого, коли накопичується негатив і в один момент проривається через шквал образ і гніву.

Якщо я роздратована, то це означає, що в мене щось не ладиться, не має стабільності, як наслідок, перевтома нервової системи (перезавантажити). Рівень напруги впливає на мовлення, почуття, стосунки. Висновок – треба перепочити.

Відсутність роздратованості свідчить про симптом задоволеності своїм станом, способом життя. Якщо ви роздратовуєтесь через дрібнички –тоді причина не в людях, а у вас самих (н-д, тиснуть туфлі). Важливо відмітити особливу роздратованість у молодих мам через психоемоційне виснаження, брак ресурсів(відчують емоційний, інтелектуальний, соціальний голод під час декретної відпустки). Тут допоможе спланований вихідний, відпочинок на природі, підтримка чоловіка чи родини. Роздратованість інформує, що ми живемо не так як треба, що ми щось собі забороняємо...

Як правило, дратують люди, які не можуть собі дозволити свободу дій (поведінка у довгій черзі). З однієї сторони – не дозволяє виховання, стримуєшся, але відчуваєш невідповідність. У стосунках між людьми - турбота один про одного (без ненависті): 1) мінімізувати роздратованість; 2) покращити якість життя; 3) контроль з допомогою саморефлексії на зразок: «чому?», «навіщо?», «що допоможе відчувати себе краще?» Таким чином, стан роздратованості можна корегувати: проговорити, зробити вправи, контролювати!

У кожній ситуації, яка вам не подобається, обдумайте, що мені треба в собі змінити, щоб не дратуватися, знизити проблему. Якщо ви зможете себе контролювати, то станете вище в особистому розвитку. Найбільше роздратовують нас близькі люди. Чому? Тому що в соціальному житті вважається нормою ідеалізувати себе, а вдома безпечно зливаєм накопичений негатив, проявляючи егоїзм. Один агресор – інший жертва, коли терпить від безсилля, нездатність щось змінити. Якщо ви зриваєтесь на своїх близьких, то всередині виникають почуття провини, образи, комплекси («жертва терпить»). Тому важливо навчитися усвідомлювати і зупиняти подразника, турбуватися про себе та іншу людину, щоб зберегти себе, вміти адекватно реагувати, навчитися говорити «ні», щоб запобігти виникненню почуття провини. Емоційний дискомфорт лише дратує, що я не так живу, як хочу!. Найкраще дотримуватися «золотої середини», зізнатися собі: чому? навіщо? для чого? Прийняти відповідальність за себе, зрозумівши, що від рівня роздратованості залежить моє самопочуття (настрій, любов, стосунки, гроші, робота і т.д.). Не подолавши роздратованість ви не зможете покращити якість свого життя.

Як подолати роздратованість?

1. Візьміть аркуш паперу і напишіть список причин вашої роздратованості.
2. Подумайте, як ви можете усунути причину або переосмислити ставлення до неї.
3. Виконати дії, спрямовані на позбавлення роздратованості (поговорити з мамою, дітьми, другом спокійно, без негативних емоцій). Поясніть, чому для вас це важливо.
4. Усвідомити ситуацію і взяти роздратованість під контроль!
5. Таким чином, усунувши причину, роздратованість зникає сама по собі. Пам'ятайте! Від уміння контролювати негативні емоції залежить благополуччя в багатьох сферах вашого життя: дружніх, сімейних чи професійних стосунках. Запитайте себе:
 - Яку шкоду я завдаю своїй сім'ї, не вміючи володіти собою?
 - Які переваги я отримаю, якщо навчусь контролювати свої емоції?

Практика. Методи візуалізації. Вправа «Ковток води»

Якщо у вас є можливість випити води в напруженій ситуації, не пийте залпом. Уявіть, що ви її дегустуєте: відчуйте смак, температуру, консистенцію. Зверніть увагу, як повільно вона тече по горлу, наповнює шлунок.

Вправа «Висока енергія»

Уявіть яскраве, нічне небо. Виберіть собі найпрекраснішу зірку. А тепер... проковтніть її. Вона знаходиться всередині вас і наповнює тіло енергією. Сила Всесвіту проникає у всі клітинки вашого організму. У вас з'являється нестерпне бажання щось зробити, змінити, виправити. Будьте сміливими, дійте!

Вправа «Тепла течія»

Уявіть, що ваші ступні занурилися у теплу течію, ви постійно спускаєтеся на глибину, вода приємно омиває ваше тіло. Ви набираєте повітря і пірнаєте в потік, відчуваєте, як тепла вода збігає по обличчю, забирає втому й роздратованість. Наповнені силою й енергією ви повільно виходите на берег.