

Добавь юмора к ситуации. Несмотря на раздражение, пошути об этом. Если ты сможешь найти немного юмора в этой ситуации, то улыбка и смех смогут разрядить гнев и раздражение, ведь психологически невозможно испытать две эмоции одновременно.

Поставь себя на чужое место. Когда другие люди связаны с причиной твоего расстройства, посмотри на ситуацию с их перспективы.

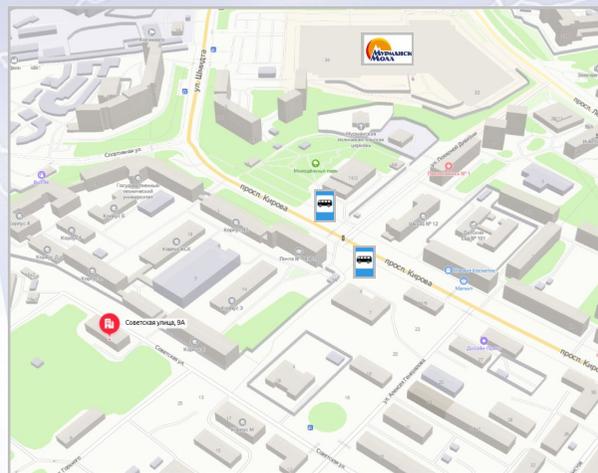
Используй **спорт** для выхода отрицательной энергии. Регулярные тренировки и пешие прогулки помогают стабилизировать эмоциональное состояние.

Не бойся профессиональной помощи. Если ты уже давно регулярно ловишь себя на мысли «меня всё бесит как успокоиться» и не можешь с этим справиться, не дожидайся худших последствий.

Обратись за помощью к специалисту в школе или в Центр психолого-педагогической помощи.



Государственное областное бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»



Мы работаем:

Понедельник-четверг 9.00-17.00

Пятница 9.00-15.30

Вс, сб –выходные

Перерыв на обед 13.00-13.30

Адрес: г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

Контактные телефоны:

8 (8152) 25-41-41 - телефон для консультации

8 (8152) 25-66-49 - приемная ЦППМС-помощи

8 (8152) 25-66-23 - ЦПМПК МО

8 (8152) 25-40-62 - Координационный центр

8 (8152) 25-40-61 - Центр по профилактике правонарушений несовершеннолетних

Сайт: cpmss.ru

Почта: opmpk@mail.ru

Использованы иллюстрации,
взятые из общедоступных баз данных

Министерство образования и науки
Мурманской области

Государственное областное бюджетное
учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

БЕСИМЬ!

Инструкция к действию,
когда тебя все раздражает



Памятка для подростков

Мурманск 2022 г.

КАК СПРАВИТЬСЯ С РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ

Гнев — это нормальная человеческая эмоция. Вспышка негатива позволяет выплеснуть отрицательную энергию, может дать мотивацию и стимулировать деятельность.

Но иногда все бесит до такой степени, что эмоциональное состояние выходит из-под контроля: начинаются проблемы в личных отношениях, учебе и других сферах жизни. В таком случае гнев становится разрушительным и требует коррекции.

Бесконтрольные попытки подавить гнев тоже опасны. Подавленная внешняя агрессия перерастает в *аутоагрессию*, то есть направляется внутрь самого себя. Это может привести к патологическим последствиям.

В отличие от вспышек гнева или агрессии, которые обычно вызываются конкретными событиями, **раздражительность** монотонно сопровождает человека в течение какого-то времени.

Даже самые незначительные бытовые трудности или неудачи — разрядился телефон, друг опоздал на встречу — вызывают отчетливую негативную реакцию, которая кажется слишком эмоциональной.

Раздражительность может испытывать каждый, но далеко не всегда это повод для тревоги. Главное это уметь справляться с ситуацией.



ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

Дыши!

Дыхание творит чудеса. Можно подышать с акцентом на долгий выдох по схеме 4-7-8 (четыре секунды на вдох, 7 на задержку и 8 на выдох). Или сделать десять медленных и глубоких вдохов. Такое дыхание помогает расслабиться.

Отвлекись!

Постарайся отвлечь себя чем-то, что уведет твои мысли от раздражителя. Прокрутка потока старых фотографий на телефоне, звонок бабушке или сообщение давнему другу — один из быстрых способов не только отвлечься, но и полностью переключиться на более приятные эмоции.

Ответ на вопрос: «Я сейчас раздражен, потому что...».

Такое изложение проблемы создаст умственный отрыв от ситуации.



ПОСЛЕ ПРИСТУПА

Развивай навыки осознанности и принятия.

Изучи вспышки негативных эмоций. В этом помогает ведение дневника гнева: записывай туда причины агрессии и оценивай интенсивность. Это позволит понять, что фраза «меня все бесит как с этим бороться» не всегда справедлива, ведь недовольство имеет вполне конкретные причины, которые не всегда можно заметить без пристального анализа ситуации.

Контролируй ситуацию.

Попробуй пережить следующую вспышку гнева осознанно. Мысленно скажите себе: «Это не самая большая проблема на свете, я справлюсь». Не отвечай моментальной агрессией, говори ровным голосом, не зацикливайся на неприятной ситуации.

Признание того, что раздражение ограничено во времени и находится под контролем, помогает обрисовать его масштаб. Что бы ни стало причиной твоей раздраженности, оно временно и управляемо. Ты не всегда будешь чувствовать себя так плохо.