



Всемирная организация здравоохранения заявила, что в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. Общаясь со своими сверстниками, я заметила, что многие из них очень раздражительны, агрессивны, нервны. И я решила разобраться – почему? Что же влияет на подобное поведение? Как они борются с раздражительностью?

Я провела опрос с людьми разного возраста и разного социального уровня, с разными увлечениями и жизненными ориентирами, и получила следующие мнения:

Коля, 14 лет, главное увлечение – компьютеры: «Я постоянно психую на своих родных и близких, потому что они меня раздражают, своими вопросами, своими упреками, тем, что они лезут с бесполезными советами, пустыми разговорами. Мне это не интересно, дома мне нужно уединение, спокойствие, чтобы никто ко мне не лез, не указывал, что мне делать, как мне жить. Они этого не понимают, вот и получаются постоянные ссоры то с мамой, то с надоедливой сестрой». Даже в его комментарии прослеживается жилка «нервов» и видно, что это проблема давно «кипела» у него внутри. Как только он вспоминает об этом, отвечая на мой вопрос, на его лице видна недовольная улыбка, нахмуренные брови и это уже говорит о том, что он очень раздражителен. «Я успокаиваюсь только тогда, когда ухожу куда-нибудь подальше от своей семьи, например, гулять с друзьями. Также я расслабляюсь и забываю о проблемах, когда выпиваю алкоголь».

Аня, 16 лет, ученица 10 класса, художница: «Я очень нервничаю из-за того, что у меня куча проблем в школе, я ничего не успеваю, у меня не получается совмещать своё

хобби и учебу. Я уже два года занимаюсь в художественной школе. Иногда не успеваю сделать домашнюю работу и поэтому получаю плохие оценки, ссорюсь с учителями и родителями. Я не умею совладать со своими эмоциями, я не могу «взять себя в руки», поэтому так и живу – в стрессе».

Диана, 18 лет, студентка: « Я очень переживаю из-за того, что меня бросил парень, с которым мы встречались два года. Я его очень любила, старалась сглаживать конфликты, но всё в один момент рухнуло, и теперь я постоянно плачу, мне не хватает его, его нежности, заботы, любви. Меня ничего не веселит, я нахожусь в постоянной депрессии. Я стараюсь переключиться на что-то другое, познакомиться с новыми людьми, пообщаться в соц. сетях, послушать веселую музыку, но это не очень эффективный способ».

Я прекрасно понимаю этих людей, иногда проблемы растут, как снежный ком – семья, школа, друзья, любовь. Внутри всё «кипит», разрываешься на части между всем этим, столько дел, проблем, в результате срываешься на окружающих, выплескиваешь свои негативные эмоции, таким образом, портишь отношения с дорогими тебе людьми, заставляешь нервничать и себя и их. Каждому из нас хотелось бы справиться с этим, преодолеть это, научиться контролировать себя и свои эмоции. Я прочитала, достаточно много полезной информации по данной теме, я вывела несколько советов:

1) Нужно учиться реагировать на раздражающий фактор сразу, как только он вас разозлил, но выразить эмоции адекватно. Опишите то, чего бы вы желали. При этом используйте такие обороты, как «Мне бы хотелось», «Я бы была вам признательна», или «Я бы предпочла». Например: «Я чувствую обиду, когда важные решения в нашей семье принимаются без учета моего мнения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали такие вопросы и учитывали желание всех членов семьи».

2) Очень важно научиться принимать жизнь такой, какая она есть, с чем-то мириться.

3) Если вы излишне раздражительны и злитесь по любым пустякам, подумайте, что в вашей жизни идет не так? Часто под недовольством другими людьми скрывается неудовлетворенность собственным положением, жизнью, неуверенность и страх.

4) Если кто-то или что-то вас раздражает воспользуйтесь техникой благодарности. Как только вы почувствуете раздражение, мысленно поблагодарите собеседника. Простите его, простите себя за мысли, слова и эмоции, которые испытываете по отношению к нему. Например, вы разозлились на продавщицу, которая в ответ на вашу просьбу показать товар, резко вам отвечает и хамит. Техника построена на том, что каждый поступок имеет позитивное намерение. Если вы будете искать в любом событии позитив, то вскоре избавитесь от раздражительности и научитесь радоваться жизни, используя все возможности, которые она нам дает.

5) Думайте обо всем хорошем в своей жизни. Каждый вечер вспоминайте, что хорошего произошло с вами сегодня.

6) Постарайтесь высыпаться. Спать необходимо не менее восьми часов в сутки.

7) Не забывайте, что постоянное раздражение может привести к серьезным заболеваниям. Как правило, в это время вы провоцируете физиологическую реакцию. У вас начинает учащенно биться пульс, перехватывает дыхание. Это еще больше усиливает ваше раздражение.

8) Попробуйте больше улыбаться. Например, сегодня вы должны подарить свою улыбку пяти людям, а завтра – семи, таким образом, каждый день увеличивайте количество улыбок на два.

Попробуйте следовать эти советам, и вы почувствуете, что жить станет намного спокойнее и легче. **Зелёнк@**