



KAIP VALDYTI PYKTĮ?

Kiekvieno iš mūsų emocijų jautimas ir išgyvenimas yra subjektyvus. Užplūdus stiprioms emocijoms, tokioms, kaip pyktis ar nepasitenkinimas gali būti sudėtinga valdyti ar reaguoti. Ko gero visi norime, kad mūsų emocijos būtų mums naudingos, o ne slegiančios ar destruktivos. Kaip sau padėti valdyti sudėtingas emocijas? Praktiniais patarimais, kaip suvaldyti pyktį dalinasi Kauno miesto socialinių paslaugų centro Socialinių paslaugų šeimai skyriaus psichologė Simona Neverauskaitė



Kaip sau padėti ir tinkamai išreikšti bei valdyti pyktį?

1. Pajuskite savo kūną



Pirminius požymius galite pajusti atkreipę dėmesį į kūno pojūčius.

Pradedate jausti, kad: dažniau plaka širdis, atsiranda įtampos jausmas krūtinėje, pečiu, nugaros juostoje, sukandate žandikaulį, suraukiate kakta, antakius, padažnėja kvėpavimas, atsiranda psichosomatiniai skausmai kūne, kognityvinių funkcijų susilpnėjimai ir kt.

Mūsų kūnas mums siunčia signalus apie pyktį arba artėjantį pykčio protrūkį, pastebėjus šiuos pirminius ženklus, galima išvengti pratrūkimo, atsitraukiant nuo situacijos.

2. Užduokite sau klausimą: „Kas sukėlė pyktį“



Dažniausiai pyktis atsiranda, kaip jau esamos problemos rezultatas. Pamažtykite ir sau atsakykite apie kas yra jūsų problema, kas ją sukelia, ar ji racionali, ar yra būdu ją išspręsti. Dažnai po pykčius slepiasi tokios problemos, kaip nerimas, neviltis, liūdesys, sielvartas ir kt. Pabandykite identifikuoti apie ką ir iš kur kyla jūsų problema, dėl kurios pykstate.

3. “STOP” taisyklė

Dažnai kilus stiprioms emocijoms pasakome tai, ko nenorėjome, neturėjome omenyje, ko sekoje, vėliau galime jaustis sutrikę, nuvylę save ar kitą asmenį bei gailėtis savo išsakytu žodžių. Skirkite laiko apmąstymui, supykus sau viduje pasakykite stop, keletą minučių apgalvokite, atsitraukite nuo situacijos, tai padės geriau susivokti, ką šiuo metu jaučiame bei išsakyti tik tai, ką tikrai galvojame, o galiausiai gal net ir padės išvengti konflikto. Nurimus, daug lengviau išreikšti savo pyktį, neskaudinant nei savęs, nei artimųjų.

4. Jausmų išreiškimas per „Aš“ kalbą

Pasistenkite naudoti “Aš kalbą”. Tai padės nekaltinant kito, išreikšti, kaip jaučiatės, ko sekoje vystosi tarpusavio supratimas bei gerėja santykiai. Pvz: „ Man skaudu tai išgyventi“, o ne „tu visada elgiesi tai, kad man būtų skaudu“.

5. Pykčio išreiškimas, per priešdėlį „iš“

Išeikite, iškvėpkite, išbūkite, išvalykite, išbėkite, išvažiuokite, išrašykite, išpieškite ir t.t. savo pyktį.

Jei emocijos labai stiprios, padeda fizinė veikla – pasivaikščioti, pabėgioti, pasivažinėti su dviračiu. Fizinė veikla padeda sumažinti stresą, o sporto metu išsiskyrę hormonai (endorfinai) padeda pasijusti laimingesniems bei labiau atsipalaidavusiems.

Mūsų kūnas fizinio krūvio metu patiria daug fiziologinio streso, todėl sportuojant reguliariai būtent dėl pripratimo, jis geriau susidoroja su stresu normaliaame gyvenime.

Fiziniai pratimai padeda gerinti pykčio valdymą, nes padidina hipokampo (smegenų dalies, susijusios su mokymosi ir atminties procesais) funkcionalumą. Didinant hipokampo funkciją, kognityvinė kontrolės sistema (kuri yra atsakinga už pykčio reguliavimą) taip pat auga, todėl ilgaiui pagerėja pykčio valdymas.

6. Fizinė veikla

Fizinio krūvio metu mūsų smegenys yra intensyviai sutelktos į judėjimą, kvėpavimą ir kūną. Kai esate susikaupę, atitraukiate dėmesį nuo problemų, sukeliančių stresą ir pyktį. Reguliarios pertraukos nuo nuolatinio mąstymo apie pyktį sukeliančius dirgiklius yra labai veiksmingas būdas, kuriuo mankšta gali padėti valdyti pyktį.

Kai mankštinatės, padažnėja širdies susitraukimų dažnis ir jūs kvėpuojate trumpiau, paviršutiniškai. Jūsų kūnas natūraliai stengiasi sulėtinti jūsų kvėpavimą iki normalaus tempo po treniruotės. Ši fiziologinė reakcija yra panaši į reakciją, kurios reikia norint nusiraminti, kai jaučiatės piktas.

Pyktis = padidėjęs širdies susitraukimų dažnis.
Ramybė = sumažėjęs širdies susitraukimų dažnis.

Vizualizacijos padeda atsitraukti nuo pyktį sukėlusios situacijos, atsipalaiduoti ir į situaciją pažvelgti naujai, pasiekti ramybės būseną, mažina nerimą ir atpalaiduoja kūną bei protą.

Taip pat, veiksmingai mažina streso lygį, nes skatina atsipalaidavimą ir ramybės jausmą. Vaizdinių kūrimas ir pasinėrimas į ramią, saugią aplinką gali sumažinti kortizolio (streso hormono) kiekį organizme

Ką teigia mokslas ?

- *G. E. Smith, C. C. Ritchie, ir B. L. Wesson. (Effects of Guided Imagery on Stress Reduction in Hospitalized Patients, 2014 m.) vizualizacijos technikos sumažino nerimo ir streso lygį, taip pat buvo susijusi su sumažėjusiu širdies ritmu ir kraujo spaudimu, o tai rodo, kad kūnas ir protas reaguoja į šią praktiką kaip į atsipalaidavimo būdą.*

- *R. S. Ader ir N. Cohen Psychoneuroimmunology: A New Perspective on Stress and Health, 2016 m.) parodė, kad žmonės, kurie reguliariai naudojo vizualizacijos technikas, turėjo stipresnę imuninę reakciją, mažesnę kraujo spaudimą ir geresnį bendrą sveikatos būklės vertinimą .*

- *Haves, A. F., ir L. S. C. Aldao (The Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Mindfulness and Mental Health, 2017). atliktas tyrimas parodė, kad vizualizacija kaip terapinė technika padeda mažinti depresijos ir nerimo simptomus*

Vizualizacijos
technika



Vizualizacijos procesas stresui mažinti

1. Pasiruošimas:

· Pasirinkite ramią aplinką: Atsisėskite arba atsigulkite patogioje vietoje, kurioje jaučiatės saugiai ir kur jūsų niekas netrukdytų. Užmerkite akis. Pradėkite nuo gilaus kvėpavimo. Giliai įkvėpkite pro nosį skaičiuodami iki 4, sulaikykite kvėpavimą 4 sekundėms, tada lėtai iškvėpkite pro burną per 4 sekundes. Kartokite šį ciklą keletą kartų, kol pradėsite jaustis ramesni.

2. Įsivaizduokite ramią vietą:

· Įsivaizduokite, kad esate visiškai ramioje ir saugioje gamtos kampelyje. Tai gali būti paplūdimys, ramus ežero krantas, miškas, pieva ar net vieta iš jūsų vaikystės, kuri kelia malonius prisiminimus. Paplūdimio pavyzdys: matote auksinį smėlį po savo kojomis, švelniai krintančias saulės spindulius, ir girdite, kaip lėtai ir ramiai bangos šniokščia į krantą. Jauskite šiltą vėją, švelniai glostantį jūsų odą.

3. Sujunkite pojūčius:

• Vizualizuokite aplinką kuo daugiau. Jei tai paplūdimys, išivaizduokite ryškiai mėlyną dangų, smėlio spalvą, jūros horizontą. Galbūt danguje matote paukščius arba saulė leidžiasi į jūrą, kurdama nuostabius atspindžius. Girdite, kaip tyliai šniokščia bangos, galbūt tolimoje girdite vėjo šnarėjimą ar medžių lapus, o gal paukščių čiulbėjimą. Visi garsai yra švelnūs ir malonūs. Įsivaizduokite, kad jaučiate jūros druskingą kvapą arba miško gaivą, šviežios žolės ar pušų saku kvapą. Pajuskite, kaip švelnus vėjas glosto jūsų veidą, o saulės šiluma maloniai šildo jūsų odą. Jei sėdite ant smėlio ar žolės, išivaizduokite, kaip jūsų kūnas atsipalaiduoja ir jaučiasi lengvas, laisvas nuo įtampos.

4. Atpalaiduokite kūną:

· Įsivaizduokite, kaip šios ramios aplinkos energija atpalaiduoja jūsų kūną. Pradėkite nuo kojų pirštų: pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų pėdos, tada blauzdos, šlaunys, ir palaipsniui perkeltkite dėmesį į kiekvieną kūno dalį. Leiskite šiai atsipalaidavimo bangai plisti per jūsų pilvą, krūtinę, rankas ir pečius. Pajuskite, kaip jūsų kaklas ir galva tampa lengvesni, o visas kūnas pasiduoda ramiai ir atsipalaidavimo būsenai.

5. Pažvelkite į savo mintis iš šono:

· Jei galvoje kyla minčių ar nerimo, įsivaizduokite jas kaip mažus debesis, kurie plaukia pro šalį. Jie ateina ir išeina, bet jūs jų nesilaikote. Tiesiog stebėkite juos, leiskite jiems praeiti ir sutelkite dėmesį į ramybę aplink jus. Pajuskite, kad tos mintys nesugeba jūsų trikdyti – jūs stebite jas iš šalies, nes jūsų dėmesys yra sutelktas į ramų, harmoningą momentą.

6. Susijungimas su gamta:

· Įsivaizduokite, kad jūs ir jūsų aplinka yra vienas višetas. Pavyzdžiui, jei tai paplūdimys, įsivaizduokite, kaip švelnus jūros bangų ritmas sinchronizuojasi su jūsų kvėpavimu. Su kiekvienu įkvėpimu įtraukite ramybės ir lengvumo, o su kiekvienu iškvėpimu paleiskite stresą, įtampą ir rūpesčius. Jūs jaučiatės tarsi viena visuma su gamta – viskas aplink jus palaiko, suteikia ramybės ir atsipalaidavimo.

7. Sugrįžimas į realybę:

· Po kurio laiko, kai jaučiatės visiškai atsipalaidavę ir ramūs, lėtai pradėkite grįžti į dabartinį momentą. Pradėkite nuo lengvų gilių įkvėpimų. Pajuskite savo kūną, rankas, kojas, aplinką, kurioje esate. Lėtai pradėkite judėti – švelniai pajudinkite rankas ir kojas, galiausiai atmerkite akis. Palikite sau šiek tiek laiko, kad išsaugotumėte tą ramybės būseną, kurią įgijote vizualizacijos metu.

Kvėpavimo technikos gali būti labai veiksmingos įveikiant pyktį, nes jos padeda suvaldyti emocijas ir suteikia galimybę ramiai apmąstyti situacijas

1. Streso sumažinimas. Gilūs ir lėti įkvėpimai mažina streso lygį organizme, nes aktyvuoja parasimpatinę nervų sistemą, kuri skatina atsipalaidavimą. Kai pyktis kyla, stresas organizme didėja. Kvėpavimo technikos padeda sumažinti kortizolio (streso hormono) lygį, taip sukurdamos ramesnę būseną.

2. Emocijų kontrolė. Kvėpavimo pratimai padeda sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką, leidžiančią geriau apmąstyti pyktį ir jo priežastis. Tai leidžia geriau suprasti, kodėl kyla pyktis, ir rasti tinkamesnį būdą, kaip reaguoti, o ne reaguoti impulsyviai.

3. Fizinės reakcijos valdymas. Pyktis dažnai sukelia fizinius simptomus, tokius kaip greitas širdies plakimas, raumenų įtampa ir dusulys. Kvėpavimo technikos padeda sušvelninti šiuos simptomus. Valdydami kvėpavimą, galite sumažinti šiuos fizinius pojūčius, taip padėdami suvaldyti savo emocinę reakciją.

Kvėpavimo technikos (1)



4. Padeda mažinti impulsyvumą. Gilus kvėpavimas suteikia laiko apmąstyti situaciją ir reaguoti apgalvotai. Tai padeda išvengti impulsyvių sprendimų, kurie gali sukelti dar daugiau konfliktų ir problemų.

5. Ramybė ir aiškumas. Kvėpavimo pratimai suteikia galimybę nuraminti protą ir gauti aiškesnį vaizdą apie situaciją. Su aiškesne galva lengviau rasti sprendimus ir spresti problemas, susijusias su pykčiu, be emocinių išsiveržimų.

6. Gerina savęs pažinimą. Reguliariai praktikuojant kvėpavimo technikas, galima geriau pažinti savo emocijas ir tai, kas jas sukelia. Geresnis savęs supratimas padeda efektyviau valdyti pyktį ir kitus emocinius iššūkius.

7. Sustiprina teigiamus įpročius. Integruodami kvėpavimo technikas į kasdienį gyvenimą, galite sukurti teigiamus įpročius, kurie padeda valdyti pyktį. Teigiami įpročiai, tokie kaip reguliari meditacija ir kvėpavimo pratimai, gali sumažinti bendrą pykčio lygį ir pagerinti emocinę sveikatą.

Kvėpavimo technikos (2)



4-7-8 technika

Technika, sukurta dr. Andrew Weil, padeda sumažinti stresą ir nerimą, skatina atsipalaidavimą.

• Kaip atlikti: atsisėskite arba atsigulkite patogiai. Užmerkite akis ir giliai įkvėpkite pro nosį, skaičiuodami iki **4**. Sulaikykite kvėpavimą **7** sekundes. Lėtai iškvėpkite per burną, skaičiuodami iki **8**. Pakartokite pratimą 4–5 kartus.

Kūno skenavimas

Technika padeda sumažinti įtampą, sutelkiant dėmesį į kūno pojūčius ir kvėpavimą.

• Kaip atlikti: atsigulkite patogiai, užsimerkite ir atsipalaiduokite. Pradėkite nuo kojų, atkreipkite dėmesį į kiekvieną jų dalį, skirdami keletą sekundžių kiekvienai. Įkvėpkite, jaučiate, kaip energija ir atsipalaidavimas sklinda per kojas, ir iškvėpkite, išleisdami bet kokią įtampą. Sutelkite dėmesį į kūną (pvz., pilvą, krūtinę, pečius, kaklą ir galvą), kartodami tą patį procesą. Galiausiai keletą kartų giliai įkvėpkite, iškvėpkite.

Kvėpavimo technikos

Diafragminis kvėpavimas



Ši technika padeda sumažinti streso lygį ir pagerina kvėpavimo efektyvumą.

• Kaip atlikti: atsigulkite ant nugaros su sulenktomis kojomis, arba atsisėskite tiesiai. Padėkite vieną ranką ant krūtinės, o kitą ant pilvo. Giliai įkvėpkite pro nosį, leiskite orui užpildyti pilvą, kol jis pakils (krūtinė turėtų likti ramiai). Lėtai iškvėpkite pro burną, kol pilvas vėl nusileidžia. Partokite 5–10 kartų.

Kvėpavimas skaičiuojant

Padeda subalansuoti nervų sistemą ir sumažinti stresą, suderindama kvėpavimą su skaičiavimu.

• Kaip atlikti: atsisėskite arba atsigulkite patogiai. Įkvėpkite per nosį skaičiuodami iki 4. Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki 4. Iškvėpkite per burną skaičiuodami iki 4. Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki 4. Pakartokite 4–5 kartus arba kol nurimsite.



Emocijų išraiška: rašymas leidžia išlieti jausmus, taip padedant atskirti ir suprasti pyktį. Tai gali sumažinti emocinį krūvį ir suteikti galimybę geriau apmąstyti situacijas.

Refleksija ir savęs pažinimas: rašant apie savo jausmus ir patirtis, galima geriau suprasti, kas sukelia pyktį ir kaip jis veikia. Tai padeda išvelgti modelius ir gilesnes problemas.

Problemų sprendimas: rašydami apie situacijas, kurios kelia pyktį, žmonės gali rasti naujų sprendimų ir požiūrių, taip pat geriau planuoti savo reakcijas ateityje.

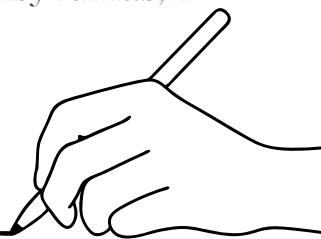
Streso mažinimas: ekspresyvus rašymas gali sumažinti streso lygį, padedant organizmui atsipalaiduoti. Tyrimai rodo, kad rašymas gali pagerinti nuotaiką ir sumažinti nerimą.

Kūrybiškumo skatinimas: rašymas gali būti kūrybiškas procesas, kuris padeda rasti naujas emocijų raiškos formas ir priemones, leidžiančias geriau tvarkytis su pykčiu.

Priklausomybės mažinimas: Rašymas gali padėti atsiriboti nuo destruktivių elgesio modelių, tokių kaip agresija ar impulsyvumas, ir skatinti sveikesnes reakcijas į pyktį



Rašymo
technika



Laisvas rašymas: leiskite mintims laisvai tekėti be pertraukimo ar redagavimo. Rašykite, kas ateina į galvą, net jei tai tuo metu atrodo, kiek chaotiška.

Dienoraštis: veskite emocinį dienoraštį, kuriame rašytumėte apie savo jausmus ir patirtis.



Rašymo technikos

Temos: pasirinkite konkrečias situacijas ar žmones, kurie sukelia pyktį, ir rašykite apie tai, kas jus skaudina ir kt.

Laiškas: parašykite laišką žmogui ar situacijai, kuri jus pykdo. Įvardykite, kas tiksliai sukėlė pyktį, bet neišsiųskite laiško. Toks metodas padeda išsakyti neigiamas emocijas, bet išlaikyti jas privačias.

Skalės metodas: sukurkite skalę nuo 1 iki 10 ir įvertinkite kiekvieną situaciją, sukėlusią pyktį, pagal jos intensyvumą. Tada aprašykite, kas padėjo išlikti ramiems arba, priešingai, sukėlė dar didesnę pyktį. Tai padeda geriau suprasti savo reakcijas.

Trijų žingsnių metodas: suskirstykite savo rašymą į tris dalis: apibūdinkite situacijas, kas jus pykdo; išreikškite savo jausmus ir, galiausia sugalvokite alternatyvius būdus, kaip būtų galima reaguoti ateityje.