

Διαχειριστείτε το θυμό σας, πριν σας καταβάλει

Το συναίσθημα του θυμού, είναι ένα πολύ φυσιολογικό, συνηθισμένο και υγιές ανθρώπινο συναίσθημα. Για όλους είναι γνώριμο, αφού όλοι το έχουμε βιώσει και το βιώνουμε, ως μέρος της ζωής μας. Συχνά, μας βοηθάει να διεκδικήσουμε το δίκιο μας και να βγάλουμε στην επιφάνεια πράγματα που μας ενοχλούν, στοιχεία βασικά για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Παρόλα αυτά, εάν ο θυμός μας ξεπεράσει τα όρια ή τύχει λανθασμένης επεξεργασίας, μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα, τόσο στο χώρο εργασίας και στο κοινωνικό πλαίσιο όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις αλλά και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.

Σύμφωνα με το Ψυχολόγο Charles Spielberger, ο οποίος ειδικεύεται στη μελέτη του θυμού, ο θυμός είναι «μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από ήπιο ερεθισμό σε έντονη οργή». Όπως και άλλα συναισθήματα, ο θυμός, συνοδεύεται με ψυχολογικές και βιολογικές αλλαγές. Για παράδειγμα, όταν θυμώνουμε, ο παλμός της καρδιάς και η πίεση του αίματος αυξάνονται, καθώς αυξάνονται και οι ορμόνες στο σώμα μας, αδρεναλίνη και νοραδερναλίνη.

Ο θυμός μπορεί να προκληθεί από εξωτερικές και εσωτερικές καταστάσεις. Μπορεί να θυμώσουμε με ένα συγκεκριμένο άτομο (φίλο, συγγενή, συνάδελφο κ.α) ή γεγονός (τροχαία κίνηση, ακύρωση πτήσης κ.α), ή ο θυμός μπορεί να προκληθεί από ανησυχίες για προσωπικά προβλήματα. Οι μνήμες από τραυματικά ή άσχημα γεγονότα, μπορούν να προκαλέσουν επίσης συναισθήματα θυμού.

Για να μπορέσουμε να κατευνάσουμε τον θυμό μας, θα πρέπει αρχικά να αποκτήσουμε τον έλεγχό του, να γνωρίζουμε γιατί θυμώνουμε και να αναλαμβάνουμε την ευθύνη γι' αυτό. Το κλειδί για να ξεκινήσουμε να ελέγχουμε το θυμό είναι να αναγνωρίσουμε τα προειδοποιητικά σημάδια, πριν να είναι πολύ αργά!

Δημιουργήστε μία λίστα με πράγματα που σας προκαλούν θυμό

Για παράδειγμα μπορεί να παρατηρήσετε ότι, καταστάσεις όπως: το να αργήσετε σε ένα ραντεβού, ο έφηβός σας αφήνει το ποτήρι του στο γραφείο του, κάποιος σας ρίχνει ευθύνη ενώ δεν έχετε ιδέα για κάποιο θέμα, σας προκαλούν θυμό. Εάν καταγράψετε τις καταστάσεις που σας ενοχλούν, θα σας βοηθήσει να τις αποτρέψετε ή να σας βοηθήσει να ετοιμαστείτε για τη εναλλακτική αντίδραση.

Παρατηρήστε τα προειδοποιητικά σημάδια στο σώμα σας

Όταν αρχίσουμε να θυμώνουμε το σώμα μας αρχίζει να μας προειδοποιεί. Όσο πιο σύντομα αναγνωρίσετε τα προειδοποιητικά σημάδια του θυμού που συμβαίνουν στο σώμα σας (αύξηση του καρδιακού παλμού, η εφίδρωση, το κοκκίνισμα στο πρόσωπο κ.α), τόσο πιο πιθανό είναι να ηρεμίσετε και να αποφύγετε ανεξέλεγκτες καταστάσεις.

Ελέγξτε τη σκέψη σας

Όταν είμαστε θυμωμένοι, η σκέψη μας μπορεί να γίνει υπερβολική και παράλογη. Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε αυτά τα είδη των σκέψεων με ένα πιο χρήσιμο, ρεαλιστικό τρόπο και ταυτόχρονα είναι σημαντικό να ανακαλύψετε ότι αυτό έχει επίδραση στον τρόπο που αισθάνεστε. Για παράδειγμα, αντί να πείτε στον εαυτό σας «δεν μπορώ να το αντέξω», «όλα έχουν καταστραφεί», πείτε στον εαυτό σας «Είναι απογοητευτικό, και είναι κατανοητό ότι είμαι αναστατωμένος γι' αυτό, αλλά δεν είναι το τέλος του κόσμου».

Κάντε ένα Διάλειμμα/Time –Out κατά τη διάρκεια του θυμού και της έντασης

Αν δείτε ότι νιώθετε θυμό ή ένταση, τότε δώστε στον εαυτό σας time-out. Δηλαδή σταματήστε να συζητάτε με όλα τα εμπλεκόμενα μέλη (δύο ή περισσότερα) ή χωρίστε για αρκετή ώρα για να σκεφτείτε λογικά, να ηρεμήσετε και να επανακτήσετε τον έλεγχο. Μπορείτε να πείτε «Χρειάζομαι λίγη ώρα για να σκεφτώ αυτά που είπαμε. Θα ήθελα να συνεχίσω τη συζήτηση σε λίγο». Εάν το άλλο άτομο δεν σας επιτρέπει να φύγετε, επιμένετε και φύγετε έτσι κι αλλιώς.

Χρησιμοποιείτε περισπασμούς

Μία γνωστή στρατηγική για διαχείριση του θυμού είναι να αποσπάσετε το μυαλό σας από την κατάσταση που σας θυμώνει. Προσπαθήστε να μετρήσετε μέχρι το δέκα, ακούστε μουσική, μιλήστε με κάποιον καλό/ή φίλο/η, αφοσιωθείτε σε ένα απλό έργο που απολαμβάνεται.

Χαλαρώστε

Απλές τεχνικές όπως οι βαθιές αναπνοές (βλέπε άρθρο θετική σκέψη) και οι φανταστικές σκηνές μπορούν να μειώσουν την πίεση των μυών και να βοηθήσουν στην επεξεργασία συναισθημάτων του θυμού.

Παράδειγμα φανταστικής άσκησης: Ημέρα στην παραλία

Κλείνεις τα μάτια και παίρνεις μια βαθιά εισπνοή και αργά εκπνέεις τον αέραΕίναι μια όμορφη ηλιόλουστη μέρα ... περπατάς σε μια παραλία ... ο ουρανός είναι μπλε ... το νερό είναι πεντακάθαρο ... ακούς τον απαλό ήχο των κυμάτων, καθώς το ελαφρύ αεράκι σου χαϊδεύει το δέρμα ... αισθάνεσαι τη λευκή ζεστή άμμο στα γυμνά σου πόδια και ανάμεσα στα δάκτυλα... φοράς ελαφριά ρούχα και αναπνέεις βαθιά, εισπνέοντας τη μυρωδιά του φρέσκου αέρα του ωκεανού ... μια αίσθηση ελευθερίας διαπερνά το σώμα σου ... ξαπλώνεις και αφήνεις το σώμα σου στη ζεστή μαλακή άμμο ... είσαι εντελώς χαλαρός ... βυθίζεσαι όλο και βαθύτερα στην χαλάρωση ... αφήνοντας πίσω σου την αρνητική ενέργεια... Απολαμβάνεις την κατάσταση χαλάρωσης στην οποία βρίσκεσαι ... Τώρα ανοίγεις σιγά – σιγά τα μάτια σου.

Απελευθερώστε την ενέργειά σας

Ο θυμός δημιουργεί υψηλά επίπεδα ενέργειας που μπορούν να διαρκέσουν για ώρες ή και περισσότερο. Κατά τη διάρκεια αυτή τείνουμε να ανανεώνουμε το θυμό. Έτσι, εκτός από τις εσωτερικές διαδικασίες διαχείρισης της έντασης του θυμού υπάρχουν και δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν όπως το περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι και άλλες δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν σωματική κίνηση και εξάσκηση.

Χρησιμοποιείστε δεξιότητες διεκδικητικότητας

Αυτές οι δεξιότητες εξασφαλίζουν ότι, ο θυμός θα διοχετευτεί και θα εκφραστεί με σαφήνεια και σεβαστούς τρόπους. Να είσαι διεκδικητικοί σημαίνει να είστε ξεκάθαροι με τους άλλους, ως προς το τι είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες σας, αλλά και να προσεγγίζετε με σεβασμό τις ανάγκες και τις ανησυχίες του άλλου ατόμου. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «ποτέ» ή «πάντα» (για παράδειγμα, «Είναι πάντα αργά!»), καθώς αυτές οι δηλώσεις είναι συνήθως ανακριβείς και σας κάνουν να αισθανθείτε το θυμό σας δικαιολογημένο, γεγονός που δεν αφήνει πολλά περιθώρια να λυθεί το πρόβλημα.

Επιστρατεύστε το χιούμορ σας

Είναι γεγονός ότι σε καταστάσεις κατά τις οποίες νιώθετε ότι χάνετε τον έλεγχο το χιούμορ θα σας βοηθήσει να αποφορτιστείτε. Όταν θα έχετε ηρεμήσει μπορείτε να αντιμετωπίσετε πλέον με ψυχραιμία την κατάσταση. Προσέξτε όμως να μην αποφύγετε τα συναισθήματα θυμού απλώς γελώντας με όσα συμβαίνουν.

Κλείνοντας, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι, ο θυμός είναι απλά ένα συναίσθημα. Το πώς διαχειριζόμαστε αυτό το συναίσθημα, είναι που έχει σημασία. Τα συναισθήματά μας, ανήκουν σε' μας και κανείς δε μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε κάτι που δε θέλουμε. Επιλέγουμε πώς να νιώθουμε και με το να επιλέγουμε να διαχειριστούμε το θυμό μας και να νιώθουμε ήρεμοι αποκτάμε δύναμη! Καλή προσπάθεια!

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (MA/BA)