

Istnieje wiele mniej lub bardziej konwencjonalnych sposobów na wyładowanie złości, ale nie wszystkie działają na każdego. Jednym pomaga w tym sport innym muzyka a jeszcze innym wizyta u terapeuty. Każdy z nas chciałby znać prosty sposób na pozbycie się złych emocji, toteż przedstawiamy poniżej kilka ogólnych wskazówek.

1. Nie próbuj wyzywać się na innych.

To najważniejszy punkt. Fakt, iż Ciebie coś denerwuje, nie znaczy, że Bogu ducha winna osoba musi za to oberwać. Nie powinienes oznajmiać wkoło jaki to jesteś na kogoś zły i co masz ochotę zrobić tej osobie. Może to i trochę pomaga w rozładowaniu gniewu, lecz na dłuższą metę nie zdaje egzaminu. A dodatkowo, co gorsza zainfekujesz gniewem inne osoby. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. Jeśli będziesz robić to zbyt często nawet Twoi przyjaciele i rodzina zaczną Cię unikać. Nie dlatego, że im przestało na Tobie zależeć, ale dlatego, że ich za bardzo drażnisz swoim wybuchowym zachowaniem. Uważaj więc na to i nie wyzywaj się na innych.

2. Nie rozładowuj złości kosztem swojego zdrowia. (Nie krzywdź się fizycznie).

Często obserwowanym odruchem ekspresyjnego wyładowania złości jest uderzanie pięściami w meble, ściany czy też kopanie w różne przedmioty. Nie ma w tym żadnego sensu. Uszkodzisz sobie jedynie ręce i nogi i dodatkowo będziesz cierpieć z tego powodu. Jeżeli musisz znaleźć ujście swojej energii i złości zrób to w sposób pożyteczny. Możesz również zapisać się do psychologa lub terapeuty, jeżeli Twój problem jest już naprawdę duży.

3. Zaczynj uprawiać jakiś sport.

Ten sposób jest najlepszy do wyładowania złości. Zapisz się na boks, Kick boxing czy judo. Gdy jesteś zdenerwowany i masz ochotę w coś uderzyć niech zamiast ściany będzie to na przykład gruszka do ćwiczeń czy też worek treningowy. Jest to idealne rozwiązanie. Uprawiając jakikolwiek sport w pozytywny sposób walczysz z nadmiarem złości pozwalając jej ujść w pożyteczny sposób. Nie koniecznie muszą to być sporty walki, jeśli wolisz na przykład bieganie, tenisa czy koszykówkę nic nie stoi na przeszkodzie. Pamiętaj jednak aby w sportach zespołowych nie krzywdzić współzawodników.

4. Muzyka również pomaga.

Dla ogromnej ilości ludzi natomiast (najczęściej dla nastolatków), taką uzdrawiającą ich zdrowie psychiczne czynnością jak uprawianie sportu jest słuchanie muzyki swojego ulubionego zespołu, grupy, wykonawcy. Każdy człowiek lubi inny rodzaj muzyki, jedni uwielbiają pop inni rap a jeszcze inni rocka. Nie jest to istotne ponieważ ważne jest to aby muzyka spełniała swoją zbawienną rolę. Słuchanie muzyki powinno nas odprężać i odciągać od złych emocji, napełniać pozytywną energią, która wypiera złe emocje.

Źródło: twój_psycholog.pl oraz tipy.pl