

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как избавиться от раздражительности?

*Людей, которые пользуются всеми благами жизни,
ничего не стоит вывести из себя;
доставить им удовольствие куда труднее.
Джонатан Свифт.*

Каждому из нас знакомо состояние, когда абсолютно все – громкие звуки, действия других людей, окружающие предметы и даже собственные поступки – вызывает раздражение. Особенно часто это происходит в осенне-зимний период, когда повышается восприимчивость ко всему происходящему. Как правило, все мы находим объяснение и оправдание собственной раздражительности: «такой характер», усталость, неприятности на работе, конфликты в семье, слишком быстрый ритм жизни и т.д. Однако

В других нас раздражает не отсутствие совершенства, а отсутствие сходства с нами.

Джордж Сантаяна.

когда мы наблюдаем ситуацию, в которой раздражительность проявляют окружающие нас люди, мы редко разбираемся в том, что стало причиной такого поведения, и часто осуждаем его.

Невольно возникают мысли, адресованные раздраженному человеку: «Неужели нельзя научиться сдерживать свои эмоции и воспринимать происходящее спокойнее?» Соответственно, то же самое думают окружающие люди о нас. Таким образом, на первый взгляд, наша раздражительность обладает только разрушительной силой. Однако на самом деле все не так однозначно.

Раздражение – это состояние, в котором ситуация не принимается, но мы, с одной стороны, не в силах на нее повлиять, а, с другой стороны, отсутствует и сама возможность такого влияния. Раздражительность всегда связана с препятствиями, возникающими на пути к определенной цели, когда наши ожидания не оправдываются по вине каких-либо обстоятельств, людей, событий. В данной статье, уважаемые читатели, вашему вниманию будут представлены две стороны раздражительности: конструктивная (оказывающая положительное влияние на состояние нашего здоровья) и неконструктивная (оказывающая разрушительное воздействие на здоровье). Предложенные рекомендации помогут вам избавиться от неконструктивной раздражительности и научиться контролировать проявления конструктивной раздражительности.

Шаг 1. Прежде всего, необходимо понять, какова интенсивность вашей раздражительности. Для этого предлагаю вам выполнить психологический тест.

Психологический тест на раздражительность

Перед вами таблица, содержащая 20 ситуаций. Вам необходимо оценить по шкале от 0 до 3 баллов каждую из предложенных ситуаций, в соответствии со степенью проявления у вас раздражительности. Если какая-то из перечисленных ситуаций *«очень»* вас раздражает, то обведите в кружок *3 балла*. Если какое-то из указанных обстоятельств *«не особенно»* раздражает вас, то обведите в кружок *1 балл*. Если что-то из описанных случаев *совсем не раздражает*, то обведите в кружок *0 баллов*.

Раздражает ли вас, когда...		
3 1 0	1	Кто-то пытается вас поучать.
3 1 0	2	Вас разыграли друзья или близкие.
3 1 0	3	Человек, не стесняясь, при всех грызет ногти.
3 1 0	4	Кто-то кашляет или чихает в вашу сторону, не прикрыв рот.
3 1 0	5	Придя домой, где в это время никого нет, обнаруживаете, что забыли ключи.
3 1 0	6	Друзья или партнеры постоянно опаздывают на встречу с вами.
3 1 0	7	Вам подарили совершенно ненужную вещь.
3 1 0	8	Кто-то вырвал из газеты страницу со статьей, которую вы хотели непременно прочесть.
3 1 0	9	Реклама прервала фильм, который вы смотрите, на самом захватывающем моменте.
3 1 0	10	Собеседник употребляет в разговоре слишком много непонятных терминов и иностранных слов.
3 1 0	11	Ваш собеседник отчаянно жестикулирует и пытается ухватить вас за пуговицу или рукав.
3 1 0	12	Вам начинают пересказывать сюжет фильма, который хотите посмотреть, или сюжет книги, которую собираетесь прочитать.
3 1 0	13	Сидящий впереди вас зритель в кинозале вертится и громко комментирует сюжет фильма.
3 1 0	14	Собеседник приблизился к вам на чрезмерно близкое расстояние в переполненном автобусе.
3 1 0	15	В жаркий день вам приходится удовлетворять жажду теплой водой.
3 1 0	16	Женщина в годах одета как молодая девушка.
3 1 0	17	Вам приходится долго искать нужную вещь.
3 1 0	18	Вас обрызгал проезжающий мимо автомобиль.
3 1 0	19	Вам подали пересоленную еду.

Подсчитайте сумму баллов. Итак, *результат психологического теста на раздражительность:*

Более 36 баллов. Вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас раздражает практически все, даже самые незначительные вещи или события. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Помните, что это сильно расшатывает вашу нервную систему, в результате чего страдаете не только вы, но и окружающие вас люди. Задумайтесь об этом.

16-35 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают только самые неприятные вещи, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете относиться спокойно: «поворачиваетесь к ним спиной» и легко забываете об их существовании.

До 15 баллов. Вы – абсолютно спокойный человек и практически неуязвимы для всяческих тревог и волнений. Хотя возникает определенный парадокс: скорее всего вы со своим поразительным хладнокровием способны выводить из себя менее выдержанных людей.

Шаг 2. Теперь, когда вы знаете, насколько сильно выражена ваша раздражительность, давайте разберемся, какой вид раздражительности у вас преобладает: конструктивная (положительно влияющая на состояние здоровья) или неконструктивная (оказывающая разрушительное воздействие на здоровье).

Если ваша раздражительность возникает только под влиянием сильной усталости или происходящих в жизни неприятностей, то она является конструктивной, поскольку представляет собой способ психологической разрядки, предотвращения чрезмерного внутреннего напряжения. Раздражаясь, вы обеспечиваете своевременный выход негативных эмоций, что препятствует накоплению негатива и перенесению его из одних отношений в другие. Такая раздражительность носит временный, эпизодический характер и с улучшением условий жизнедеятельности исчезает. Поэтому если вы, уважаемые читатели, относите себя к данной группе людей, ваша задача заключается в регуляции интенсивности собственной раздражительности. С помощью предложенных ниже рекомендаций вам желательно научиться отслеживать возникновение раздражительности и правильно выражать эмоции, что будет способствовать превращению раздражительности в проявление вашей силы и уверенности.

Если под влиянием раздражительности вы становитесь для окружающих «неконтактным» и в ответ на любое обращение начинаете злиться, грубить, кричать, то у вас проявляется неконструктивная, повышенная раздражительность. Такие люди «выходят из себя» по любому поводу, списывая все на современный ритм жизни, стрессы и характер, постоянно

Куда легче сдержать свою вспыльчивость с теми, кого ты видишь нечасто, ибо ты можешь уйти домой, закрыть за собой дверь и забыть о них.

Кристофер Сташефф.

говорят, что их «все достали», «задергали». Раздражительность в данном случае становится привычкой. Если вы склонны оправдывать свою раздражительность фразой «у меня такой характер», то помните, что подобные оправдания не принимаются, поскольку людей, для которых раздражительность является врожденным свойством личности, по словам

Когда ты хочешь показать своему собеседнику в разговоре какую-нибудь истину, то самое главное при этом – не раздражаться и не сказать ни одного недоброго или обидного слова.

Эпиктет.

психиатра Михаила Виноградова, всего 0,1%. И уж точно, это не ваш случай, если 10–15 лет назад таких поведенческих особенностей вы за собой не замечали. Таким образом, ваша задача, уважаемые читатели, заключается в устранении

привычной раздражительности из повседневной жизни с помощью предложенных ниже рекомендаций.

Шаг 3. Анализ вариантов проявления раздражительности.

Для того чтобы вы, уважаемые читатели, научились контролировать проявления собственной раздражительности или могли предупредить ее наступление, необходимо определить те изменения, которые происходят в вашем самочувствии перед появлением раздражительности:

- меняется громкость, скорость речи и ее интонация;
- движения становятся более резкими, порывистыми;
- ускоряются движения глазных яблок;
- появляется сухость во рту;
- усиливается потоотделение;
- учащается дыхание.

Шаг 4. Определение причин раздражительности.

Переходим к определению причин раздражительности.

1. При раздражении наше внимание переключается с нейтральных, внешних раздражителей, на ваши «внутренние» образы. Поэтому, раздражаясь, вы, уважаемые читатели, видите не реальные обстоятельства, а разнообразные «внутренние» картины (например: картину страдания и боли, картину своего унижения, картину каких-то потерь и т.д.). Таким образом, вы выпадаете из настоящего, актуального момента, погружаясь в собственные фантазии.

Лучший способ вызвать раздражение людей – изменить то, к чему они привыкли.

Фиона Кэмпбэлл.

2. Наши эмоциональные реакции комплексны: в них есть и мышечный компонент, и телесный. Если вы позволите вашему мышечному напряжению усиливаться, то это будет автоматически усиливать и интенсивность вашей раздражительности. И, наоборот, ваша раздражительность будет усиливать неприятные телесные ощущения.

Поскольку все в человеке взаимосвязано и взаимно влияет друг на друга – ум и психика на тело, а тело – на разум и состояние души, причины раздражительности можно объединить в две группы: 1) физиологические; 2) психологические. Вам, уважаемые читатели, нужно постараться найти источник напряжения, из-за которого у вас возникло раздражение. Определите, какие из перечисленных физиологических и психологических причин вызывают у вас проявление раздражительности, а затем попробуйте их проработать по степени влияния на ее интенсивность.

В других людях нас больше всего раздражают те черты характера, которые мы не любим в самих себе.

Лорна Мартин.

Физиологические причины:

- общие заболевания скрытого характера (чаще это проблемы со щитовидной железой, сердцем, желудком);
- гормональные сдвиги в организме;
- кислородное и мышечное голодание вследствие недостаточного притока свежего воздуха, активного движения мышц;
- истощение нервной системы;
- регулярное недосыпание;
- нарушение режима дня;
- чрезмерное увлечение диетами (голодание);
- недостаток витаминов и микроэлементов;
- невротизация при переутомлении, депрессиях, эпилепсии.

Психологические причины:

- недовольство собой, своей жизнью (*самая главная причина*);
- внутренние противоречия между собственными желаниями и необходимостью идти вопреки ним;
- неоправданные ожидания;
- страхи;
- повышенная тревожность;
- переутомление или синдром эмоционального выгорания, при котором слабеют механизмы психологической защиты, и человек постепенно теряет контроль над эмоциями;
- затянувшиеся переживания после какого-то тяжелого события;
- неразрешенный конфликт, который «загоняется» глубже и разрушает человека изнутри;
- длительное подавление негативных эмоций, которые не исчезают сами по себе, а остаются в теле и начинают искать выход через общую неуравновешенность, вспышки необъяснимого гнева или психосоматические болезненные проявления;
- неправильно обустроено рабочее место и монотонная и однообразная работа;
- неумение распределять время;
- завышенные требования к себе и ожидания от окружающих;

- заниженная самооценка, вследствие чего человеку кажется, что его не любят окружающие – не ценят, не уважают, не оказывают должного внимания. Таких людей раздражает каждая мелочь – не так посмотрели, не то сказали, не перезвонили и т.д.

- психологическая зависимость от алкоголя, сигарет, наркотиков, высококалорийной пищи и т.д.

Проведите эксперимент: каждый день записывайте то, что вас раздражает. В конце недели или месяца подведите итоги и проанализируйте результаты. Они могут оказаться очень показательными, поскольку в записях могут встречаться мелкие поводы, провоцирующие раздражительность, о которых вы раньше даже не задумывались.

Шаг 5. Рекомендации по регуляции и преодолению раздражительности.

Итак, уважаемые читатели, мы с вами подошли к самому ответственному моменту – к обсуждению рекомендаций, которые помогут вам избавиться от привычной раздражительности или научат вас регулировать ее проявление.

1. Никогда не говорите и не делайте того, что вам хочется сказать или сделать в первую секунду, потому что в следующую секунду вы можете сильно пожалеть о сказанном или сделанном. Перед тем, как высказаться, посчитайте до десяти.

2. Как только вы ощущаете приближение раздражительности, отвлекитесь на несколько минут от работы, сосредоточьтесь на своих ощущениях, и после этого про себя (или вслух, как удобнее) – проговорите примерно такой текст: «Сейчас КА-А-А-А-АК РАЗДРАЖУСЬ, КАК РАЗОЙДУСЬ, КАК РАЗДРАЖУСЬ ИЗО ВСЕХ СИЛ, НАСКОЛЬКО СИЛ ХВАТИТ, РАЗДРАЖУСЬ И БУДУ РАЗДРАЖАТЬСЯ И РАЗДРАЖАТЬСЯ – ВСЕЮ МЕРОЮ СВОЕГО РАЗДРАЖЕНИЯ – И ДО ПОЛНОГО ИЗНЕМОЖЕНИЯ...» Сравните ощущения до и после проговаривания предложенного текста.

3. Раздражающая ситуация всегда заслуживает взгляда со стороны. Поэтому в минуту раздражения начните любоваться собственным отражением в зеркале. Рассмотрите свои ресницы, изучите линию бровей, прическу и контур губ. Раздражение уйдет, пока вы будете пристально всматриваться в себя.

4. В ситуации конфликта не впускайте в себя обидные, неприятные слова вашего собеседника. Для этого отгородись от него, мысленно поставив между вами щит, или измените положение тела (например, если вы ругаетесь стоя, то резко сядьте). Это не только защитит вас от появления раздражительности, но и приведет к прекращению конфликта.

5. Чаще всего наша раздражительность проявляется в отношении близких, потому что перед близкими людьми мы раскрываемся, а перед чужими – себя контролируем. Однако нужно научиться контролировать свои

В раздражении разговора не начинай.

Китайская пословица.

отгородись от него, мысленно поставив между вами щит, или измените положение тела (например, если вы ругаетесь стоя, то резко сядьте). Это не только защитит вас

эмоции и выплескивать их не в адрес близких, знакомых, друзей, а в пустоту. Почему? Потому что раздражительность приведет к ряду неблагоприятных последствий: наши родственники, во-первых, расстроятся, во-вторых, сами будут раздражены, в-третьих, нас не услышат (хотя мы и будем кричать в своем раздражении), в-четвертых, решение проблемы не сдвинется с места. Следовательно, раздражаться невыгодно, потому что нас не ожидает никакой прибыли, только сплошные убытки.

У терпеливого человека много разума, а раздражительный – выказывает глупость.

Библия Пр. 14.29.

6. Не позволяйте себе реагировать на раздражающие вас ситуации так, как вы реагировали прежде. Иначе прежний стиль поведения закрепится, усилится. Однако нельзя отменить одну реакцию, не заменив ее на иной, новый способ реагирования. Этот новый способ вам необходимо продумать предварительно, убедившись в том, что он полностью исключает какие-либо формы нападения на раздражающий объект.

7. Осознайте, что раздражительность не является частью вашего Я.

- Ваша раздражительность – это всего лишь привычка, нечто приобретенное, а значит, от раздражительности можно избавиться. Перестаньте: во первых – говорить о себе подобным образом (*никогда не говорите: «я раздражительная...»*), во вторых – думать о себе подобным образом. Для того чтобы отделить привычку от своей личности, представьте ее чем-то инородным, что «прицепилось» к вам. Начните ассоциировать эту привычку с чем-то, что вам очень не нравится (*например, с животным или насекомым, которое вызывает отвращение*). Теперь вам наверняка хочется сбросить с себя эту привычку, которая мешает тебе жить и наслаждаться отношениями с людьми. Таким образом, вы смогли отделить привычку от вашей личности.

- Теперь назовите привычку, которая должна прийти на место раздражительности (*например, такое качество как дружелюбие и самообладание (владение собой) – это не столько способность подавлять свои чувства и эмоции, сколько способность контролировать все процессы, которые происходят в вашей душе (в данном случае способность контролировать свое отношение к особым качествам того или иного человека, которые ранее вызывали раздражение), а результатом этого контроля станут расслабление и спокойствие, которые помогут вам оставаться дружелюбными и сохранить ваше настроение хорошим*). Его вам также надо начать ассоциировать с каким-то образом, однако этот образ должен вызывать только самые позитивные чувства (*например, это может быть каким-то очень красивым украшением или любимым цветком*). Примерьте его на себя и попытайтесь увидеть в своем воображении, как будет проявляться такая привычка в тех ситуациях, в которых раньше проявлялось раздражение.

- Итак, теперь вас украшает самообладание и дружелюбие. Уделите 5 минут тому, чтобы увидеть в воображении, как вы действуете, избавившись

от раздражения. Наблюдайте за разворачивающимися событиями со стороны наблюдателя (третьего лица). Посмотрите, как достойно и красиво вы выглядите, имея самообладание, как на вашем лице отражается спокойствие, и то, что раньше было способно испортить ваше настроение, теперь вызывает только улыбку. Перенеситесь в свое тело и почувствуйте, какое это наслаждение не терять контроль, а, напротив, контролировать все происходящее. Теперь не раздражение управляет вашим поведением и чувствами, теперь ими управляете вы и вы наслаждаетесь этим контролем и властью над собой. Теперь вы спокойны и расслаблены.

- Повторите это упражнение несколько раз, прокручивая те ситуации, например последнего месяца, в которых давало о себе знать раздражение (*животное или насекомое, которое вызывает отвращение*) – посмотрите, как вы действуете по-новому, как вы чувствуете по-новому.

- Также очень важно понимать, какими орудиями манипулировало раздражение (*животное или насекомое, которое вызывает отвращение*), чтобы добиться контроля над собой – оно навязывал вам определенные мысли и именно эти мысли формировали определенное отношение к тому или иному человеку и вызывали раздражение. Вам нужно выследить эти мысли, чтобы, когда в следующий раз, раздражение (*животное или насекомое, которое вызывает отвращение*) попытается овладеть вами, вы смогли бы распознать его атаку и вовремя вспомнить о том, что оно хочет опять вас подставить, испортить ваше настроение, и сорвать с вас ваше любимое украшение – самообладание. Для того чтобы достичь максимальной эффективности, стоит записать эти мысли, подсказанные вам раздражением, поскольку, на самом деле, это не ваши мысли. Теперь в ваших руках серьезное оружие, вы знаете, как распознать приближение вашего врага.

- Затем важно осознать, что «магическая сила» вашего украшения или цветка, также способна вызывать определенные мысли, которые помогут вам относиться спокойно или даже с юмором к тем вещам, которые раньше раздражали вас. Представьте еще раз реальную ситуацию прошлого месяца, совершите путешествие в прошлое, но посмотрите на самих себя по-новому, как вы действуете по-новому. Запишите мысли, которые помогают вам оставаться спокойными и относиться с юмором к тому человеку, который раньше вызывал раздражение.

Таким образом, 1) думайте о себе по-новому и не называйте себя раздражительными, ведь это все равно, что назвать себя отвратительным животным или насекомым; 2) используйте свое воображение, чтобы увидеть себя новыми; 3) думайте по-новому; 4) действуйте по-новому, как только представится подходящая ситуация или повод.

8. Страдания мы приносим себе сами, сопротивляясь реальности. Поговорите с собой – что не так? Почему я собой недоволен? Что произошло такого, что выбило у меня почву из под ног? Что я могу сделать, чтобы это исправить? А что не в моих силах – и лучше подчиниться пока, оставить все, как есть? Чтобы не раздражаться, а жить долго, счастливо – и без

Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает.

Георг Кристоф Лихтенберг.

болезней. Если вы не можете изменить ситуацию – измените отношение к ней. Примите происходящее, откинув мысли о том, какой реальность должна быть, по вашему мнению. Посмотрите на ситуацию со стороны, от имени третьего лица – как она вам? Подумайте о том, что бы вы сказали об этой ситуации через 5 лет, 10, 15.

Главная задача сводится к тому, чтобы в ситуации, когда вы раздражаетесь, видеть, слышать, чувствовать все то, что в действительности происходит в данный момент времени и пространства, причем во всех подробностях, с нюансами, но без каких-либо оценок. Просто фиксироваться на жизни, а не на собственных опасениях.

Техника принятия ситуации. Разберите ситуацию, которая вас тревожит на следующие пункты:

- Какова реальность? (что действительно происходит).
- Какова иллюзия? (что вы думаете о происходящем – какой реальность должна быть по вашему мнению). Это та ложная мысль, которая вам мешает принять настоящее и вызывает негативные эмоции.

- Представьте себя без ложной мысли. (Спросите себя, каким вы будете, если не будете думать эту ложную мысль, о том, что реальность должна быть другой). Потом представьте себя думающим эту мысль. Вы увидите сами какой эффект оказывает на вас отсутствие и присутствие этой мысли.

- Спросите себя: готовы ли вы отбросить эту мысль? Если ответ – Да, то мысль сама по себе уйдет, вы примите происходящее и ощутите спокойствие и любовь. Если ответ – Нет, то спросите себя: есть ли причина сохранить и думать эту мысль? Найдя причину, убедитесь, что она тоже ложная, то есть она подтверждает вашу мысль о том, что реальность должна быть другой, а не подтверждает истинную реальность. Получается, что причина эта ложная и бессмысленная. Повторяйте четвертый пункт, пока ваш ум не захочет отбросить эту мысль. Обычно это не занимает больше двух раз. Вы увидите, что нет никакой настоящей причины, ни при каких обстоятельствах, чувствовать что-либо в настоящем, кроме приятия и любви.

9. Никогда не ищите оправданий своим негативным эмоциональным реакциям. Чтобы не стать жертвой своих тревог, своего гнева и своего

Всё, что раздражает в других, может вести к пониманию себя.

Карл Густав Юнг.

страдания, нельзя верить своему сознанию в моменты страха, раздражения или печали. Управляйте собственными мыслями. Помните, что мысли способны

как улучшить настроение, так и ухудшить его. Подумаете о хорошем – расцветает улыбка на лице, о плохом – появляется грусть. Почаще думайте о приятном, радостном – ведь то, что вы живете, уже и есть счастье.

10. При приступах раздражительности старайтесь дышать ровно и глубоко. Спокойное дыхание расслабляет, снимает напряжение, поэтому как только появляется раздражение следует замедлить дыхание. Однако вдыхать воздух необходимо глубоко, а выдыхать постепенно. После одной минуты такого размеренного дыхания и наступает ясность мыслей.

11. Развивайте воображение. Воображайте анимации (движущиеся картины, фильмы), которые будут программировать вас на уравновешенность и хорошее настроение. Стирайте ластиком неприятные моменты или образы людей, выстраивайте кирпичную стену перед неудачами и невзгодами в виде предметов или живых существ. После 5 минут такой подсознательной игры вы успокоитесь.

12. Активно двигайтесь. Физическая активность, занятие спортом, активная прогулка поднимают настроение. Ваши негативные эмоции, впечатления будут выходить не в виде гнева, злости, раздражения, а в виде движений. Проверьте на собственном опыте, как физическая нагрузка влияет на эмоциональное состояние.

13. Раздражительность имеет нехорошее свойство – накапливаться. Старайтесь чередовать в работе различные виды деятельности. Например, занимайтесь одним делом, потом делайте перерыв минут на двадцать, переключаясь на другое дело. Хорошо, если у вас есть возможность переключаться с умственных нагрузок на физические и, наоборот.

14. Соблюдайте режим дня.

15. Старайтесь не подавлять эмоции, которые вы испытываете. Любая эмоция, которая у вас возникла, должна иметь естественный выход. Иначе она все равно выйдет, но только в виде раздражительности или невротического состояния. Однако не всегда получается выплеснуть эмоции естественным образом, поскольку это может быть неприемлемо в том или ином месте и времени. В этом случае, воспользуйтесь следующим методом:

Камень не раздражает человека, если не лежит у него на дороге.

Хью Пратер.

- В момент, когда вы испытываете раздражение, постарайтесь найти место, где вас никто не побеспокоит. Сядьте поудобнее и продолжайте испытывать ту эмоцию, которая стоит за раздражением. Если это злость, то испытывайте злость, если другая эмоция, то испытывайте ее. Главное – это не сопротивляться своим эмоциям, а принимать их.

- Продолжайте чувствовать эту эмоцию и одновременно понаблюдайте за своим телом, какую позу тело будет принимать «само по себе». Не сопротивляйтесь процессу. Если тело сжимается и напрягаются определенные мышцы или участки тела, то усильте напряжение в этих частях тела еще сильнее, при этом еще активнее чувствуйте эти эмоции. Например, если это ненависть, то усильте ненависть в несколько раз намеренно. Продолжайте такое упражнение в течение двух-трех минут.

- После двух-трех минут продолжайте намеренно чувствовать раздражение с другими эмоциями, но позу тела измените на противоположную вашей эмоции. Например, если до этого вы были скованы и сжаты, то сейчас, продолжая чувствовать ту же самую эмоцию, вы выпрямляете спину до самого предела, чтобы мышцы вашей спины были напряжены, грудь и лицо слегка «улыбались». Уже сразу же вы почувствуете, что прежние эмоции исчезли, но вы продолжайте намеренно вызывать в себе те негативные переживания, уже испытывая их в новой позе,

которая символизирует для вашего тела уверенность и свободу. Находитесь в этой позе 3–5 минут.

Продельвайте это упражнение 2–3 раза подряд. Оно является довольно мощным инструментом для высвобождения любой эмоциональной энергии и очень эффективно для нейтрализации любых негативных переживаний.

16. *Смехотерапия*. Постарайтесь находить время, чтобы каждый день по 3–5 минут просто смеяться без всяких на то причин. Затем несколько минут отдохните и также в течение трех минут испытывайте злость или ненависть, или другую негативную эмоцию, которая вас беспокоит и вы хотели бы от нее избавиться. Помните, что нет плохих эмоций или чувств. Все они нам нужны для эффективного самовыражения. Поэтому принимайте без осуждения и сопротивления ваши чувства и эмоции. И пусть не они, а вы будете владеть ими.

17. Напишите список из 50–100 дел, выполнение которых приносит вам удовольствие. Старайтесь выполнить хотя бы один из любимых пунктов в день, а лучше сразу несколько.

18. Помните, что еще одна из возможных причин раздражительности – стремление быть идеальным и всем нравиться. Постарайтесь стать менее требовательным к окружающим и к себе и научитесь получать удовольствие от всего, чем вы занимаетесь. Нет идеальных людей, у всех свои недостатки и достоинства.

Таким образом, наши отношения с окружающими людьми далеки от совершенства. Порой мы мечтаем о покое, о понимании, о сочувствии. Но идеально ли наше собственное поведение? Истоки раздражительности в отношении окружающих людей следует искать в нас самих. Ведь нас более всего раздражают в других наши собственные недостатки, которые мы не имеем возможности оценить критично. Осознайте этот факт, поймите, что именно вас в себе раздражает. Надеюсь, что представленные в статье рекомендации вам в этом помогут.

Для того чтобы избавиться от раздражительности, нужно не подавлять и сдерживать собственные эмоции, а сознательно, осмысленно вырабатывать новые формы поведения, новые привычки вести себя иначе в прежних, раздражавших вас до сих пор обстоятельствах. Вы, уважаемые читатели, не должны быть жертвой собственных негативных эмоциональных реакций, не должны позволять им протекать так, как им вздумается. Игра под названием «раздражительность» должна проходить по вашим правилам, ведь именно вы автор всего хорошего и плохого, что происходит в вашей жизни.

Удачи!