

Намалява ли гневът ти, когато "изпуснеш парата"?

Новини | Наука | Спорт и здраве | на 21.05.2024 22:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Ново интересно изследване ни подсети да ти споделим някои тествани съвети за справяне с гнева.



Освободи гнева си?

Ако си много ядосан(а), трябва просто да "изпуснеш парата", нали? Звучи доста логично. Ако се е натрупало напрежение: трябва да се освободи.

Учени от университета "Охайо Стейт" в САЩ решили да проверят дали наистина е така. За целта направили **анализ** (разбор) на 154 научни изследвания на гнева с общо над 10 000 участници. Както една птичка пролет не прави, така и едно изследване не може да докаже нищо само. Разборът на резултатите от много изследвания (**метаанализ**) може много по-добре да провери какво има ефект наистина.

Та работи ли „изпускането на парата“ наистина?

Оказва се, че... не. Противно на очакванията, екипът не намерил доказателства, че гневът намалява, ако го изразим. Даже в някои случаи може да се увеличи.

По света през последните години се появиха Стаи за гняв. Хората си плащат за тях, когато са много ядосани. Влизат, чупят чинии, стари предмети, дори телевизори, докато им "мине". При повечето хора обаче това кара тялото да работи на пълни обороти и трудно може да се успокои.

Спортовете като тичане, плуване и футбол са чудесни за здравето и сърцето ти. Но в момент на гняв активният спорт често само те зарежда с още физическа енергия. Ако и самият спорт също е агресивен, комбинацията с гняв съвсем не е добра идея.

Какво работи и как да се успокоиш?

Гняв = усещанията в тялото + мислите и значенията, които им придаваш. За да овладееш гнева, трябва да успокоиш тялото си и/или да пренасочиш мислите си. Ето някои примери какво може да помогне:

- **Не се прави, че нямаш гневни мисли: това само ще затрудни справянето с гнева.** Признай си искрено какво те тормози, но **избери** да реагираш по здравословен за теб начин.
- **Излез на разходка** или седни на балкона/пейката пред блока/в двора/парка: особено ако е слънчев ден (може да слушаш музика, аудио книга или просто да си мислиш за нещо хубаво).
- **Поговори с близък човек:** най-добре на живо.
- **Пробвай хоби**, за което е нужно да смениш фокуса и да забавиш темпото (свирене на китара, филм с приятели, рисуване и т.н.).
- **Дишай дълбоко, за да успокоиш пулса си и нивото на стрес.**
- Пробвай **йога, пилатес и упражнения за разтягане** за успокоение на тялото.
- **Пробвай техниката 5, 4, 3, 2, 1.** Съсредоточи се върху пет неща, които можеш да видиш около теб; четири, които можеш да пипнеш; три, които можеш да чуеш; две, които можеш да помиришеш, и едно, което можеш да вкусиш. Така насочваш вниманието си към всичките сетива едно по едно. Това ти дава фокус и контрол, вместо да се оставиш да те води гневната емоция.

Приятно разпускане!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/4391-kato-%E2%80%9Cizpusnesh-parata-namalyava-li-gneva-ti-naistina](#)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

