

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 25, 2023 / Vol 4

Pyktis ir pykčio priepuoliai

Pyktis yra viena iš daugelio žmogaus emocijų, elementari kaip džiaugsmas, liūdesys, nerimas ar nuostaba. Tai nėra nei bloga, nei gera emocija, pyktis – natūrali reakcija į juntamą grėsmę, neteisybę ar skausmą. Pati emocija nėra problema, viskas priklauso nuo to, kaip su ja susitvarkome. Visiškai normalu jausti pyktį, kai su jumis prastai ar neteisingai elgiamasi, tačiau tai patampa problema, kai pyktis pasireiškia aplinkinius ir mus pačius žeidžiančiu būdu.

Gali atrodyti, kad nesveika pyktį laikyti viduje, kad tai aplinkiniai yra per jautrūs, kad turite teisę pykti ar kad pykčio rodymas būtinas aplinkinių pagarbai užsitarnauti. Tačiau tiesa yra visai kitokia: jūsų pykčio priepuoliai neigiamai paveikia kitų žmonių nuomonę apie jus, kliudo karjerai ir komplikuoja santykius.

„Pyktis nėra nei bloga, nei gera emocija, tai - natūrali reakcija į juntamą grėsmę, neteisybę ar skausmą.“

Pyktis yra visiškai natūralus ir dažniausiai automatiškas atsakas į skausmą. Skausmas gali būti tiek fizinis (kai mus sužeidžia ar prastai jaučiamės), tiek emocinis (kai jaučiamės atstumti, išgąsdinti, išgyvename netektį). Pyktis neatsiranda pats savaime, o visuomet seka skausmo jausmus, todėl dažnai yra vadinamas antrine emocija. Tačiau vien skausmas negali sukelti pykčio, jis atsiranda kartu su pyktį iššaukiančia mintimi. Šios mintys susideda iš prielaidų, asmeninių vertinimų, situacijų interpretacijų, kurios verčia galvoti, kad kažkas nori mus sužeisti, įskaudinti.

Šiuo aspektu pyktis yra socialinė emocija, nes visuomet egzistuoja objektas, į kurį jis nutaikytas (net jei objektas esame patys). Pyktis taip pat gali veikti kaip kitų emocijų pakaitalas. Kartais pykstame tam, kad nejaustume skausmo. Taip įvyksta todėl, kad pyktis yra malonesnis jausmas už skausmą ar liūdesį. Pykdami labiau pasitikime savimi, nukreipiame dėmesį nuo skausmo į veiksmą, leisdami sau atsiriboti nuo tikrųjų skausmingų jausmų. „Kartais pykstame tam, kad nejaustume skausmo. Taip įvyksta todėl, kad pyktis yra malonesnis jausmas už skausmą ar liūdesį.“

10 patarimų, kaip suvaldomas pyktis:

1. Prieš kalbant, akimirka skirti pamąstymui.
2. Išsiaiškinti, kas išties sukėlė pyktį.
3. Išreikšti pyktį tik nurimus.
4. Atpažinti pykčio ženklus.
5. Fizinė veikla.
6. Pykčio dienoraštis.
7. Pagalvoti apie sprendimus.
8. Pykčio išraišką pradėti nuo „Aš“ teiginių.
9. Tobulinti atsipalaidavimo įgūdžius.
10. Nebijoti kreiptis pagalbos.



Pyktis – jūsų raketinis kuras

Nevaldomas pyktis pridaro bėdų, užgniaužtas – sargdina fiziškai ir psichologiškai. Kaip pykti taip, kad liktume sveiki ir net gautume iš pykčio naudos? Jei gyventume tobulame pasaulyje, kur visi vieni kitiems linki gėrio ir neegzistuoja piktavališki veiksmai, pyktis būtų visiškai nereikalingas dalykas. Tačiau, kol mūsų pasaulis nėra tobulas, pyktis saugo mus ir gina mūsų ribas. Kaip ir visos kitos emocijos, pyktis yra normalus ir reikalingas. Tačiau jo vis tiek vengiame. Kodėl? Nes nekontroliuojama ši emocija prikuria problemų tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Nevaldantiems pykčio žmonėms sunkiau susirasti draugų, išlaikyti romantinių santykių darną, kilti karjeros laiptais. Galų gale jiems sunku sutarti su savimi – juk kasdien atsiranda progų pykti ant savęs. Tai gal reikėtų pykčio vengti? Tyrimai atskleidžia, kad tai – labai bloga mintis.

Užgniaužtas, į save nukreiptas pyktis gali tapti rimtų ligų priežastimi. Pyktį slopinti linkę žmonės dažniau serga hipertenzija, širdies ligomis ir depresija. Žurnale „American Journal of Cardiology“ publikuotas tyrimas atskleidė, kad pykčio slopinimas sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis tris kartus padidina miokardo infarkto bei mirties riziką.

Kai neleidžiame sau pykti, šis jausmas gali tapti chronišku ir pradėti reikštis kaip pasyvi agresija. Ima prastėti emocinė savijauta, kamuoja nerimas, irzlumas. Vadinasi, pykti sveika. Kai parodome pykstantys – apginame savo ribas, dingsta neteisybės jausmas, grįžta vidinė ramybė. Negalite priversti savęs nejausti pykčio, jei kažkas įžeidė, įskaudino, sulaužė duotą žodį. Pyktis gimsta kaip normali reakcija į nepagarbą, amoralų ar tiesiog mums nepriimtina elgesį. Tačiau svarbu suvokti, kad pyktis – tai emocija, o ne veiksmas. Galite jausti pyktį, priimti jį ir vis dėlto nesiimti jo diktuojamų veiksmų, susilaikyti nuo agresijos ar įžeidžių žodžių. Gebėjimas jausti emociją, ją suprasti ir išmintingai pasirinkti jos raiškos būdą yra emocinio intelekto dalis. To galima išmokyti ir, užuot kaišiojęs pagalius į ratus, pyktis taps jūsų sąjungininkas.



„Kartais pykstame tam, kad nejaustume skausmo. Taip įvyksta todėl, kad pyktis yra malonesnis jausmas už skausmą ar liūdesį.“



Su pykčiu susiduriame labai dažnai. Ir patys pykstame, ir turime atlaikyti artimų žmonių nepasitenkinimą bei pyktį. Būna, kad, rodos, nepelnytai aprėkia viršininkas, o būna, kad patys garsiai išsakome viską, ką galvojame apie, pavyzdžiui, eiles prie gydytojų kabineto – kodėl reikia valandą laukti, jei esame užrašyti tam tikram laikui?

Kai kada pyktis atrodo pateisinamas, normalus tai situacijai, kitais atvejais jaučiamės be galo įskaudinti ir nesuprasti. Taigi pabandykime paanalizuoti, kodėl žmonės pyksta ir ką daryti, kai pykstame patys arba kai patiriame pyktį iš kitų.

“Niekas taip nesujaukia mūsų minčių, kaip pyktis.”

Atminkime, kad siekiant reguliuoti pyktį svarbu kasdien rūpintis savimi.

Pyktis, kaip ir kiti nemalonūs jausmai, linkęs kauptis, pereiti į pasyvią, destruktivią raišką, todėl fizinis krūvis yra būtinas tam, kad pyktį geriau išveiktume, iškrautume, išdegintume adrenalina. Nuolatinis pagarbus savo norų, poreikių išsakymas padeda žmonėms suprasti mūsų poreikius, ribas ir atsižvelgti į tai. Pyktį reguliuoti padeda kasdienės malonios veiklos (kūryba, menas, kokybiškas laikas su artimais žmonėmis) ir malonių patirčių kūrimas – ne laukti, kad kas nors malonaus nutiks, o patiems tapti kūrėjais ir sukurti malonių patirčių.

Pykčio priepuoliai Simptomai:

Prieš pykčio priepuolį gali būti juntama:

1. Drebėjimas
2. Krūtinės, širdies skausmai
3. Įsiūtis
4. Padidėjęs suirzimas
5. Padažnėjęs širdies plakimas
6. Padidėjusi energija
7. Prakaitavimas
8. Baimė prarasti kontrolę
9. Atitrūkimas nuo realybės

Pykčio priepuoliai: priežastys

Nevaldomi pykčio priepuoliai gali prasidėti dar vaikystėje ar paauglystėje.

1. Aplinka. Dauguma žmonių, kenčiančių nuo pykčio priepuolių, užauga šeimose, kuriose susiduriama su fiziniu ir emociniu smurtu. Tai stipriai paveikia dar besivystančius vaikus ir didėja tikimybė, kad jų elgesyje pasireikš tokie patys polinkiai.
2. Genetika. Pastebima, kad polinkis į nekontroliuojamą pyktį gali būti paveldimas iš tėvų.
3. Kiti psichologiniai sutrikimai. ADHD, depresija ar nerimo sutrikimai neretai pasireiškia nevaldomo pykčio pavidalu. Nevilties ir liūdesio jausmai konvertuojami į agresiją tam, kad apsaugotų kenčiantįjį nuo pažeidžiamumo.
4. Praeities traukos. Vaikystėje ar jaunystėje patirtos emocinės traumos gali daryti įtaką pykčio priepuolių išsivystymui.
5. Lytis. Pastebėta, kad vyrai su šia problema susiduria gerokai dažniau, nei moterys.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 25, 2023 / Vol 4