👫 **Продолжаем нашу рубрику "Советы психолога".**

Её ведет главный внештатный педагог-психолог образования Костромской области, директор АНО Центра социально-психологической помощи «Независимое поколение», медицинский (клинический) психолог ОГБУЗ «Костромской областной наркологический диспансер» Елена Вариошкина.

**Сегодня поговорим о том, как справиться с гневом и стать спокойнее.**

**❓Вопрос:** Постоянная злость, что всех обманывают, что это какая-то придуманная проблема (коронавирус), что преследуются другие цели, что все лгут. Часто не получается сдерживать злость и пишу гневные комментарии в соцсетях, кричу на детей. Как взять себя в руки?

**📝Ответ:** Наряду с паникой появляется и агрессия: на людей, которые рассылают пугающие сообщения, на новости, на режим самоизоляции, на неопределенность экономической ситуации, на правительство.

**💥Гнев** — это эмоциональная реакция, направленная, прежде всего, на защиту своих интересов, на победу в противостоянии, на уничтожение препятствия к достижению цели. Гнев заложен в нас самой природой. С помощью гнева наши предки и мы с вами способны мобилизовать все свои силы для борьбы, выживания, победы.

Мы сейчас оказались в ситуации депривации и непредсказуемости. Слишком много новизны, слишком мало конкретики.

Наша общая задача сейчас – это гасить агрессию. Не срываться на близких, не скандалить в соцсетях. Иначе мы улетим в то состояние, из которого будет трудно и долго выбираться. Более того, близкие начнут отдаляться от Вас.

Но и просто подавлять гнев – это плохая идея. Спрятанный гнев никуда не уходит. Он постепенно накапливается, аккумулируется… Рано и поздно рванет.

Если не в окружающих, то в Вас точно попадет: аутоагрессия - творец депрессивных состояний. Энергия гнева переплавляется в психосоматические симптомы, во вред собственному здоровью.

**Агрессия –** это тоже паника, способ защититься от внутреннего давления собственных страхов. Первое, что стоит делать в такой ситуации – это осознать. Что я отрицаю?

От чего защищаюсь?  
Скорая помощь от гнева и агрессии - это научиться брать паузу в самом начале, когда вы только начали злиться.

Прежде чем начать выражать свой гнев сделайте глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Осознайте свои агрессивные желания, примите и признайте их, сколь бы пугающими они ни были. Осознайте ваши телесные реакции. Вы ограничиваете или сдерживаете какую-нибудь часть своего тела? Сжимаете зубы? Кулаки? Усильте мышечное напряжение. Что вы обнаружили?

Постарайтесь изменить отношение к ситуации. Преобразуйте агрессивные импульсы в честное и открытое сообщение другому человеку о своих потребностях и чувствах, желательных видах деятельности, соответствующих вашим подлинным интересам и являющихся значимыми для вас.

Используйте физическую разрядку, разряжайте агрессию с помощью замещающих действий. Реализуйте запретные действия физически, но в безопасной обстановке и на замещающих объектах. Чтобы выместить гнев можно поприседать, попеть, в конце концов, побить подушку или просто покричать.

Если у вас нет возможности выразить свой гнев непосредственно с помощью физически выполняемых действий и таким образом разрядить агрессию, просто осознайте ее и разыграйте в фантазии или сделайте это письменно.

Я понимаю, что самостоятельно не у всех получается справиться с агрессией и гневом. Тем более, если причины, вызвавшие защитную агрессивную реакцию, в наличии вокруг тебя на протяжении 24 часов.