

Διαχειριστείτε τον θυμό σας αποτελεσματικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Businesswoman shouting at another businesswoman

Businesswoman shouting at another businesswoman

Μία εποχή όπου το συναίσθημα το θυμού εμφανίζεται όλο και συχνότερο, είναι σημαντικό να γνωρίζεις κανείς πως μπορεί να το διαχειριστεί. Η ψυχολόγος, Λουκία Αποστολίδη, συστήνει μερικούς τρόπους για να το αντιμετωπίσετε.

Το συναίσθημα του θυμού δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Είναι απόλυτα υγιές και φυσιολογικό να αισθάνεται θυμωμένος όταν έχει «κακοποιηθεί» ή αδικηθεί. Το συναίσθημα από μόνο του δεν είναι το πρόβλημα, αλλά το πώς το διαχειρίζεσαι είναι αυτό που κάνει τη διαφορά. Ο θυμός μπορεί να γίνει πρόβλημα όταν κάποιος βλάπτει τον ίδιο του τον εαυτό ή και τους άλλους.

1. Διερευνήστε τί υπάρχει πράγματι πίσω από το άγχος σας.

Αν βγαίνετε εύκολα εκτός ελέγχου, μπορεί να αναρωτιέστε γιατί η ανεκτικότητα σας είναι τόσο σύντομη. Τα προβλήματα με το θυμό συχνά πηγάζουν από ό, τι έχετε μάθει ως παιδί. Αν έχετε παρακολουθήσει τους άλλους στην οικογένειά σας να φωνάζουν, να χτυπούν ο ένας τον άλλο κλπ, μπορεί να έχετε συνδέσει την έκφραση θυμού με αυτές τις συμπεριφορές. Επίσης, τα τραυματικά γεγονότα και τα υψηλά επίπεδα του στρες μπορεί να σας κάνουν πιο επιρρεπείς στο θυμό.

Για να καταφέρετε να ικανοποιηθούν οι ανάγκες σας με τον κατάλληλο τρόπο, θα πρέπει να έρθετε σε επαφή με αυτό που πραγματικά αισθάνεστε. Είστε πραγματικά θυμωμένοι; Ή μήπως ο θυμός σας συγκαλύπτει άλλα συναισθήματα όπως ντροπή, η ανασφάλεια, ή φόβο;

2. Προσδιορίστε τις αρνητικές σκέψεις που πυροδοτούν την ψυχική σας διάθεση.

Μπορεί να σκεφτείτε ότι τα εξωτερικά ερεθίσματα όπως οι σκληρές ενέργειες των άλλων ανθρώπων γύρω σας ή οι μπερδεμένες καταστάσεις είναι αυτά που προκαλούν την οργή σας. Παρόλα αυτά, τα προβλήματα θυμού έχουν λιγότερο να κάνουν με ό, τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή σε εσάς από το πώς ερμηνεύετε ή αναλύετε τι συμβαίνει.

3. Μάθετε ιδανικούς τρόπους για εσάς τους ίδιους που να σας ηρεμούν

Μόλις μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια που προμηνύουν ότι χάνετε την ψυχραιμία σας μπορείτε να ενεργήσετε γρήγορα αντίστοιχα ώστε

να μην βγει ο θυμός σας εκτός ελέγχου. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να κρατήσετε το θυμό σας υπό έλεγχο. Όπως: Δίνοντας έμφαση στις σωματικές αισθήσεις του θυμού, παίρνοντας βαθιές αναπνοές ώστε να επανέλθει το οργανικό σύστημα στη φυσιολογική του λειτουργία, να χρησιμοποιήσετε το σώμα ή τις αισθήσεις σας για να αποφορτιστείτε.

4. Βρείτε υγιείς τρόπους για να εκφράσετε το θυμό σας

Εστω ότι έχετε αποφασίσει ότι στην κατάσταση που βρίσκεστε αξίζει να είστε θυμωμένοι και υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τα δεδομένα, το κλειδί είναι να εκφράσετε τα συναισθήματά σας με έναν υγιή τρόπο. Όταν κοινοποιείται με σεβασμό και διοχετεύεται αποτελεσματικά, ο θυμός μπορεί να είναι μια τεράστια πηγή ενέργειας και έμπνευσης για αλλαγή.

Αν αναρωτηθείτε από που πηγάζει ο θυμός σας και ρωτήσετε τον εαυτό σας «Για τί είμαι πραγματικά θυμωμένος» θα καταφέρετε να πάτε πιο κοντά στην πραγματική πηγή της απογοήτευσής σας και αυτό θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε το θυμό σας καλύτερα, να δράσετε εποικοδομητικά, και να εργαστείτε προς την επίλυση του θέματος.

5. Βρείτε τον εαυτό σας και τοποθετείστε τον απέναντι στην κατάσταση που του προκαλεί θυμό

Επειδή δεν μπορούμε να έχουμε υπό έλεγχο ό,τι συμβαίνει γύρω μας, αυτό από μόνο του είναι μια ματαίωση που μπορεί να μας προκαλέσει θυμό. Το σημαντικό σε αυτές τις συνθήκες είναι να μπορούμε να αντιληφθούμε μέχρι που μπορούμε να κινηθούμε και να αντιμετωπίσουμε κάποια πράγματα. Μπορούμε να εστιάσουμε με το δικό μας μερίδιο ευθύνης και δυνατοτήτων και να απασχοληθούμε με αυτό.

**Σε συνεργασία με την Λουκία Αποστολίδη, Ψυχολόγο Υγείας, PG DIP Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία, PGCERT Ψυχολογία των εξαρτήσεων*

Πηγή: [HuffPost Greece](https://www.huffpost.com) – Κατερίνα Νανοπούλου