



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ. КАК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ.

Педагог-психолог
Саблина Вера Павловна

- Каждому знакомо такое состояние, когда чувствуется чрезмерное напряжение и любая мелочь может вывести из себя.

Казалось ничего особенно, это может случиться с каждым, но это превращается в проблему, если раздражительность становится постоянной и выражается в поведении.

- Готовность взорваться по любому поводу мешает общению, нормальной жизни в целом.
- Что делать? Мы попробуем разобраться на этом занятии.



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ - ЭТО

- Состояние чрезмерного возбуждения как реакции на неприятность, нетерпимость или гнев, наблюдаемое при утомлении, хронической боли или являющееся признаком изменения темперамента (с возрастом, после травмы головного мозга, при эпилепсии, и так далее) [2].
- Состояние субъекта, характеризующееся повышенной возбудимостью, неустойчивостью, легко переходящее в озлобленность, гнев, досаду [4].

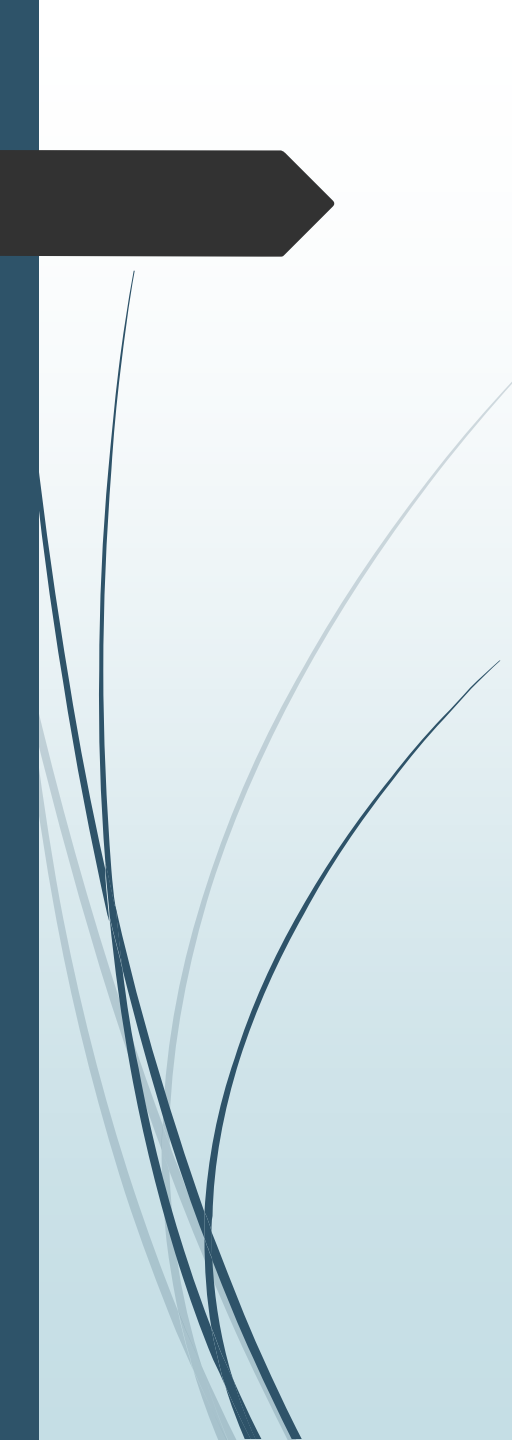
Синонимы: вспыльчивость, гневливость, досада, желчность, издерганность, неврастеничность, нервность, нервозность, придирчивость, сварливость, сердитость, холеричность [3].

Раздражительность характеризуется как

- ▶ постоянно возникающие, но кратковременные вспышки недовольства,
- ▶ относительно неглубокие проявления неприязни,
- ▶ проявления вербальной и косвенной агрессии, ориентированные на кого- или что-либо.

Раздражительность – это склонность несоразмерно реагировать на обыденные раздражители, выражая в словах и поступках недовольство и неприязнь к окружающим [1].





Раздражительность может проявляться:

- ▶ 1. несдержанностью, то есть неспособностью усилием воли тормозить, блокировать непосредственные, эмоциональные реакции на происходящее;
- ▶ 2. чрезмерной впечатлительностью - склонность обвинять себя и других, излишняя мнительность;
- ▶ 3. повышенной готовностью к агрессивным реакциям даже в ответ на относительно безобидные замечания в свой адрес со стороны окружающих;
- ▶ 4. эгоцентрическими особенностями личности, вследствие чего недовольство проявляется в таких ситуациях, когда кто-то делает или говорит нечто, противоречащее ожиданиям (другие люди делают и говорят не то, что "надо", "ведут себя неправильно", "глупо" или "действуют им назло»)

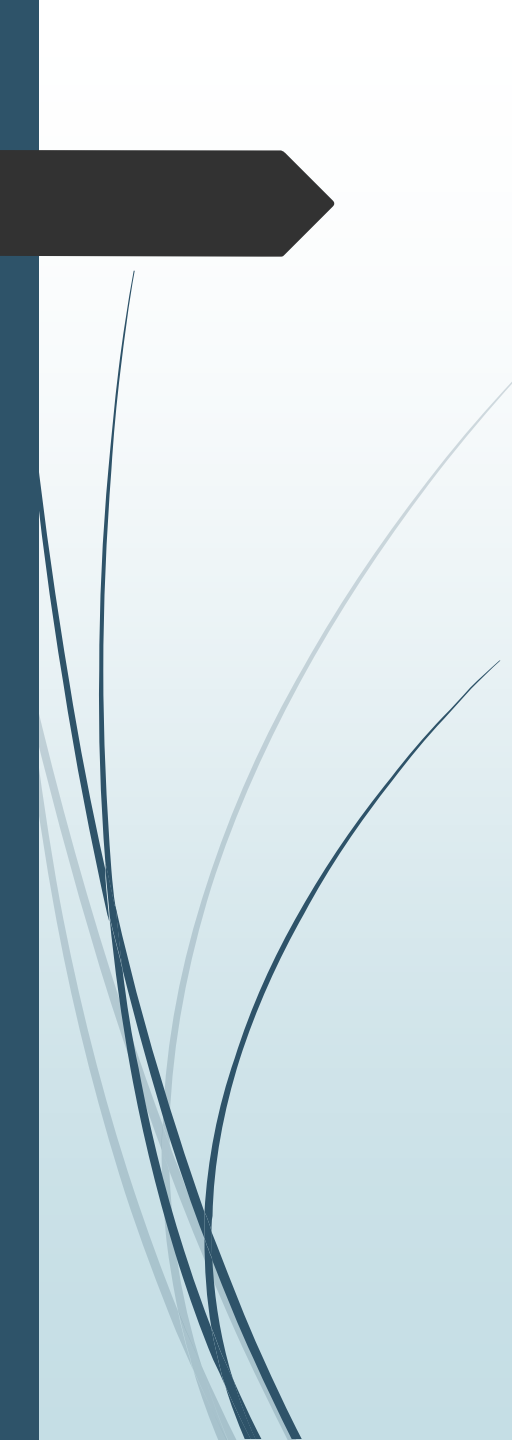
Проявления раздражительности

- Чаще всего проявляется в виде эмоций агрессии и гнева, человеку сложно контролировать себя, меняется интонация и громкость речи, меняются формы поведения, даже движения становятся резче, движения глазных яблок быстрее. Иногда о взгляде раздраженного человека говорят «сверкает, как молния». Нередко раздражение сопровождается реакцией вегетативной нервной системы: пересыхает во рту, потеют ладони, появляются «мурашки» на теле.
- Раздражительность – это всегда нетерпение, резкие необдуманные суждения, нередко грубость и хамство. Часто сопровождается слезами, обидами, обвинениями.
- Раздражимость – одно из психологических условий возникновения конфликта.

Причины повышенной раздражительности

Есть люди, для которых раздражительность — врожденное свойство личности. Но таких людей, по словам психиатра Михаила Виноградова, немного — всего 0,1 %. В остальных случаях — признак какой-то проблемы.

- ▶ 1. Общее соматическое заболевание, возможно ещё скрытого характера. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы часто развивается тревожное расстройство. Эндокринные заболевания с избытком тиреоидных гормонов сопровождается постоянной раздражительностью, утомляемостью, бессонницей.
- ▶ 2. Заболевания и расстройства психики. Сильная нервозность и раздражительность возникают на фоне таких распространенных психических нарушений, как невроз, депрессия, тревожное расстройство. Раздражительность при расстройствах психики часто сочетается с бессонницей, подавленным или, наоборот, беспричинно приподнятым настроением, страхом, навязчивыми мыслями. Иногда за повышенной нервозностью скрывается серьезное психическое заболевание, например шизофрения. К раздражительности склонны люди, страдающие алкоголизмом, наркоманией и другими видами зависимости.
- ▶ 3. Истощение нервной системы. Признаки нервного истощения: раздражительность, хроническая усталость, апатия (безразличие ко всему), трудности с концентрацией внимания, бессонница, тревожность.
- ▶ 4. Проблемы личностного характера. Подробнее на следующем слайде.

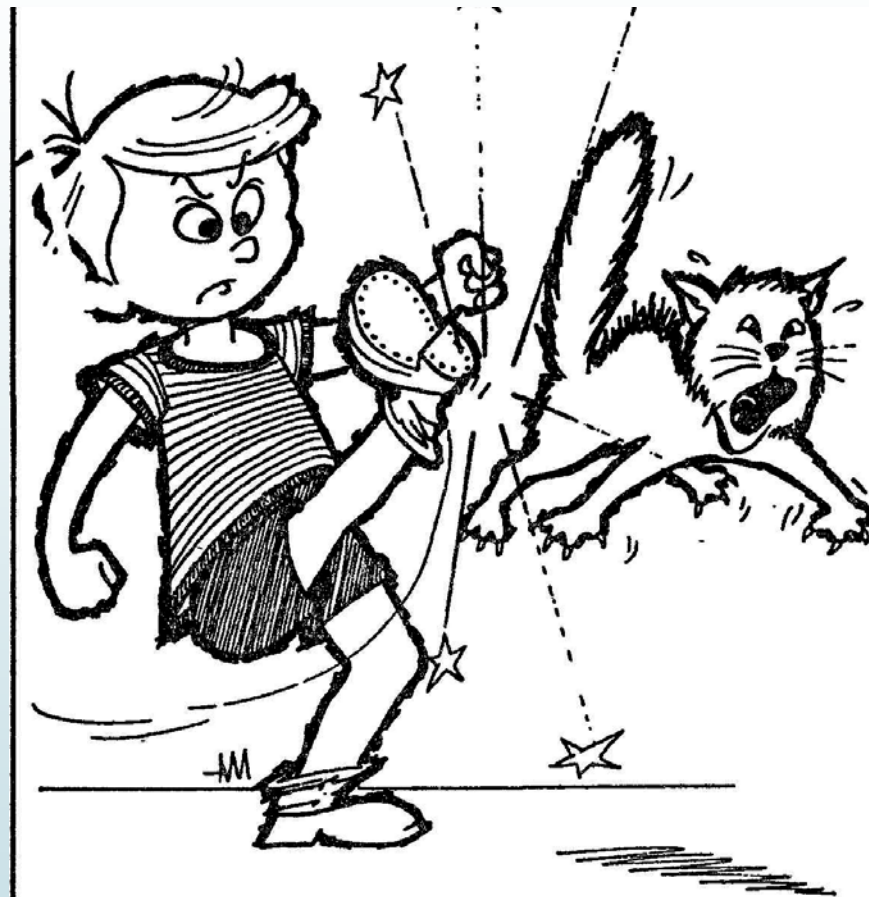


О каких личностных особенностях (недостатках) может сигнализировать раздражительность?

- Сверхмерная впечатлительность (все принимать близко к сердцу), пугливость, замкнутость, подозрительность и мнительность.
- Перфекционизм, чрезмерное стремление к совершенству в действиях, делах и поступках.
- Чувство собственной недостаточности, никчемности, ненужности. Заниженная самооценка, склонность к унынию, пессимизму и самообвинению.
- Повышенная чувствительность к критике в свой адрес и к любому противодействию.
- Стремление к лидерству и власти любой ценой.
- Переоценка своих возможностей и способностей (завышенная самооценка).
- Болезненное восприятие собственных промахов и неудач.
- Инфантильность, зависимость от мнения и оценок других. Роль опекаемого, беззащитного любимца, которого все должны хвалить и баловать
- Эгоцентризм и себялюбие, забота только о собственных интересах и благополучии.
- Склонность к сомнениям и колебаниям, нерешительность.
- Склонность к агрессии даже в ответ на безобидные действия со стороны окружающих

Вы раздражительны, если:

- Выражаете в словах и поступках недовольство и неприязнь к окружающим (нетерпение, резкие суждения, сварливость и придирчивость, грубость, обвинения, агрессия);
- Часто испытываете чувство досады, гнева (злости), недовольства кем-то или чем-то;
- Вспышки недовольства возникают постоянно, но кратковременны, проходят достаточно быстро.



Не пинайте кота.
Реагируйте на негативные ситуации позитивно.



Средства экстренной психологической самопомощи от раздражительности:

Для того, чтобы остановить нарастающее недовольство или снизить уровень его интенсивности необходимо включить эмоционально-волевой контроль. Вам необходимо усилием воли подавить или замаскировать раздражение, либо симулировать спокойствие. Такое воздействие можно оказать с помощью:

- ▶ Методов самовнушения (аутогенная тренировка)
- ▶ Изменения не желательных эмоций предпочтительными (с помощью музыки или юмора)
- ▶ Переключения внимания (отключение мысли – когда мы сознательно перестаём думать о том что раздражает, переключение мысли – мысли направляются на то, о чём приятно думать, снижение значимости события – реальная оценка ситуации как не катастрофическая) и прочее.

Что делать, когда всё раздражает:

1. Подышать

Самый простой способ, с помощью которого можно избавиться от раздражения и адреналина в крови - подышать. На протяжении пяти минут. Вдохи во время этого нужно делать максимально глубокие. Дышать нужно, одновременно считая про себя. Очень медленно. До 10 или 20. При этом, необходимо контролировать свое дыхание, вдохи и выдохи. Как это сделать:

1. В обязательном порядке нужно сесть ровно. Сделать так, чтобы его плечи были расправленными, а тело расслабленным.
2. Вдыхать и выдыхать воздух подростку нужно максимально медленно. Ускоряться и делать рывки не нужно. Это неэффективно. Упор нужно делать абсолютно на каждый имеющийся вдох.
3. Выдох должен быть медленнее, чем полноценный вдох, например: вдох 4 секунды, выдох – 6 секунд, пауза – 4 секунды (1,2,3,4 – вдыхаем; 5,6,7,8 – задержка дыхания; 9,10,11,12,13,14 – выдыхаем, 15,16,17,18 – задержка дыхания, снова 1,2,3,4 – вдох и.т.д .
Технику легко запомнить 4 -4-6-4 (4 секунды вдох – 4 с. задержка дыхания – 6 с. выдох, 4 с. задержка дыхания; далее повтор цикла)

Зачем это нужно? Дыхательные упражнения позволяют снизить действие стресса и включить волевой контроль . Вы сможете успокоиться и стать более внимательным.

- Однако, состояние здоровья нужно контролировать. И если появится чувство подташнивания, или сильного головокружения, выполнять упражнение нужно переставать. В этом случае нужно успокоиться и начать дышать так же, как и раньше.

Что делать, когда всё раздражает:

2. Переключить внимание

- Необходимо отвлечься от раздражителя, спровоцировавшего негативные эмоции. Задача в этот момент начать думать о каком-то другом объекте или событии. Например:
 1. начать интенсивно разглядывать всё то что находится вокруг, описывая эти предмет как таковые, исключая своё отношение к ним: цветущее дерево груши(но не меня раздражает когда деревья цветут).
 2. Думать на отвлечённые темы: примерах по математике, номере телефона своего лучшего друга
 3. Вспоминать то, что доставляет удовольствие: вспоминать строчки любимого стиха или песни, любимое шоу на ТВ
 4. Переключить внимание на предстоящие положительные события: предстоящем торжественном мероприятии (например, своем дне рождения).

Более эффективно не просто думать, но и мысленно представлять всё это, стараться визуализировать то, о чем мыслите. В максимальных красках. Буквально в качестве полноценных картинок.

- Вы может визуализировать события, которые произошли с ним в прошлом. Например вспомнить, как вы отдыхали на море или ездили в город, какие эмоции и чувства испытывали, в какие моменты было хорошо.
- Визуализация поможет избавиться от агрессии и раздраженности всего за пять минут.

Что делать, когда всё раздражает:

3. Принять душ, или намочить руки и умыться ЛИЦО

- ▶ Он должен быть теплым, а напор воды - максимально сильным. При взаимодействии с кожей, теплый душ позволит мышцам расслабиться. Вам будет легче успокоиться и снова пребывать в хорошем настроении.
- ▶ Не менее эффективно принятие тёплых ванн.
- ▶ Если принятие ванны и душа не возможно, просто подержите ладони под струёй воды и умойтесь. Эти процедуры хорошо приводят в чувства и помогают улучшить самоконтроль.



Что делать, когда всё раздражает:

4. Двигательная активность

- ▶ Помните, что избавиться от стресса можно и путем активных действий, занятий физическими упражнениями. Чтобы перестать злиться, можно осуществить пробежку на протяжении минимум получаса или позаниматься в спортзале.
- ▶ Так же эффективно танцевать под музыку.
- ▶ Если же возможности для занятий спортом и вы не любите танцевать – пойте!
- ▶ Пешая прогулка тоже эффективна, так же как уборка и мытьё посуды. Если вы поспособствуете тому, чтобы организм справился с негативными эмоциями и последствиями стресса, то сможете за короткий срок прийти в прежнее состояние и снова начать наслаждаться жизнью не причинив ни себе ни окружающим вреда.

Что делать, когда всё раздражает:

5. Попить воды или чай со сладостями

- Это помогает успокоиться. Всего один стакан воды рекомендуется выпить очень медленно, так, чтобы глотки были маленькими и между каждым из них была сделана пауза.
- Также, избавиться от раздражительности поможет обычный чай с мёдом, халвой или шоколадом. Если вы будете пить его медленно, наслаждаясь вкусом, это поможет постепенно успокоиться. А сладости будут провоцировать обильное поступление гормона счастья в кровь.



Что делать, когда всё раздражает:

6. Самомассаж

- Самомассаж может быть следующим:
 1. Сесть на максимально удобное кресло или стул.
 2. Приложить пальцы к вискам. Начать постепенно массировать их, делая движения по кругу.
 3. Постепенно, медленно перемещать круговые движения вверх, к той части головы, на которой расположены волосы. Важно, чтобы вся работа проделывалась подушечками пальцев. Движения должны быть скользящими, но не растягивать кожу головы.
 4. Делать движения необходимо плавно около десяти минут.

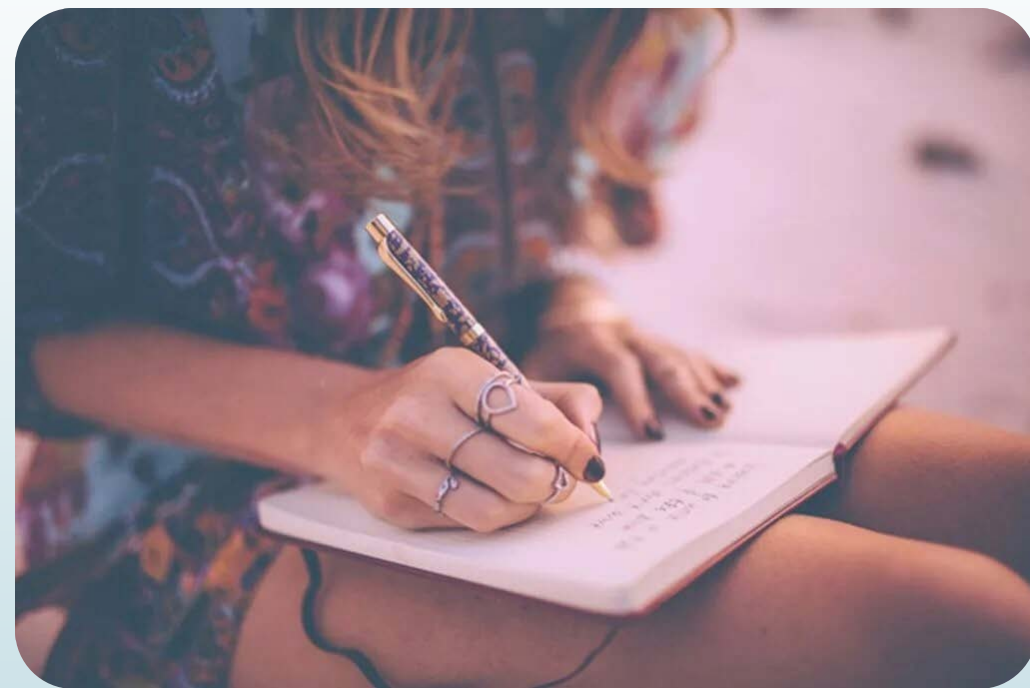
Если вы проделаете все правильно, то кровообращение станет более качественным и вы успокоитесь.



Что делать, когда всё раздражает:

7. Записывать негативные эмоции в дневник

- ▶ Каждый раз, когда вы испытываете негативные эмоции, возьмите в руки дневник и запишите туда все, что чувствуете в данный момент.
- ▶ Можно вырывать листы и комкать их и рвать и выкидывать в мусор, однако если вы научитесь просто выплёскивать всё своё раздражение на листе бумаги – этого будет вполне достаточно.
- ▶ Кроме того, когда вы записываете в начинаете погружаться в собственный мир и лучше понимаете себя.



Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

1. Расскажите о своей проблеме.

- Вам может быть стыдно и неприятно рассказывать близким о том, что вы не можете справиться со своей раздражительностью, но лучше сделать этого, чем заставлять их гадать, чем вызвано ваше поведение. Кроме того, важно регулярно и откровенно рассказать о любых возникающих у вас трудностях, потому что триггерами раздражительности часто становятся невысказанные проблемы.



Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

2. Быстро извиняйтесь.

- Как только вы поняли, что дали волю раздражительности и обидели кого-либо, извинитесь. Будьте честны - признавайте свою вину, и не пытайтесь объяснить другому человеку, что он тоже виноват (даже если это так - предоставьте ему самому заняться анализом своего поведения). По возможности объясните, что именно вывело вас из себя - это позволит избежать конфликтов в будущем.





Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

3. Объясняйте свои потребности.

- Часто близкие люди человека, страдающего от раздражительности, не знают, когда с ним можно заговорить, а когда его лучше не трогать, и постепенно начинают все меньше общаться с ним, что вызывает новые психологические проблемы. Объясните близким, когда им лучше воздерживаться от критики в ваш адрес, когда вас стоит вообще оставить в одиночестве, и когда вы в состоянии спокойно их выслушать и адекватно отреагировать на услышанное. Также скажите им, что такие меры будут необходимы не всегда, что вы лечитесь, и в скором времени ваше состояние нормализуется.

Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

4. Следите за потребностями своего организма.

- Если вам слишком холодно, жарко и, особенно, если вы голодны, вероятность вспышек раздражительности значительно увеличивается.





Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

5. Помните, что у других людей тоже есть чувства.

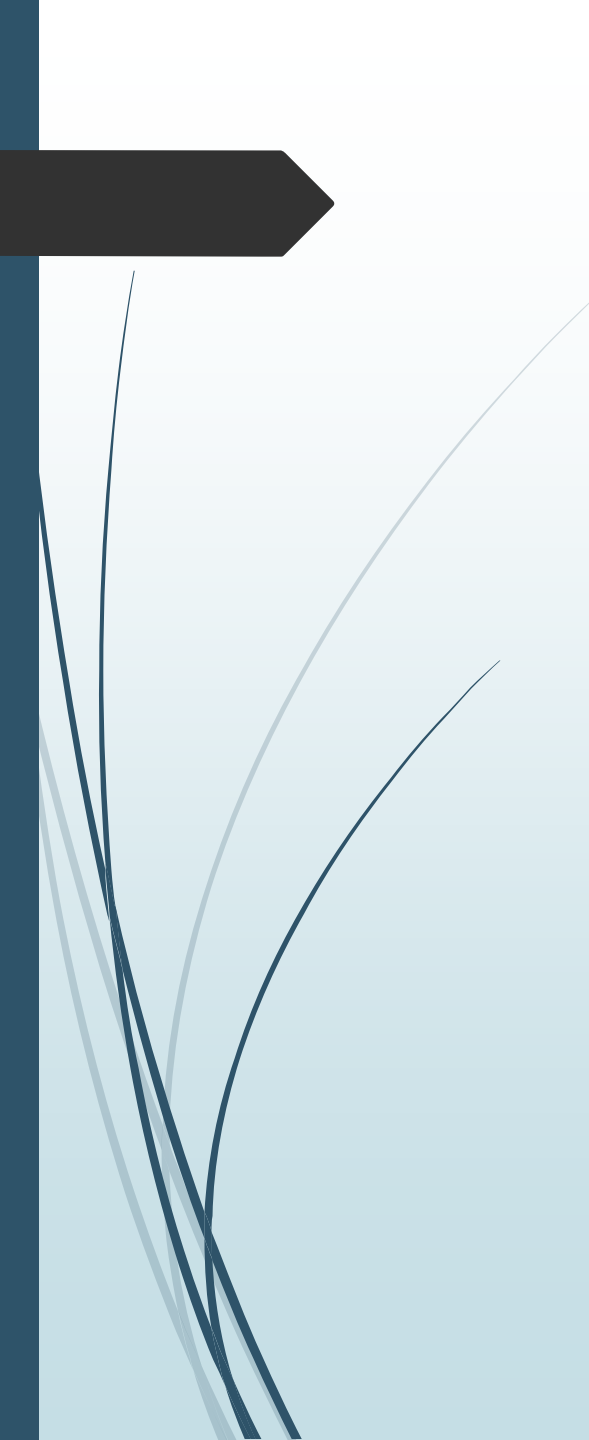
- Даже если ваши близкие знают о причинах вашей раздражительности, время от времени ваше поведение все равно может их ранить, и они не обязаны безропотно сносить все, что вы делаете и говорите. Если вы видите, что кто-то на вас обижен, не спешите обвинять человека в том, что он вас не понимает и не хочет считаться с вашей болезнью. Вместо этого еще раз извинитесь, расскажите о том, как продвигается лечение, и дайте понять, что уже скоро вы снова будете вести себя нормально.

Что делать, если пока трудно справиться с раздражением?

6. Не оправдывайтесь.

- Признавайте, что были неправы, не пытайтесь прикрываться болезнью. То, что вы раздражаетесь по пустякам, например, из-за тревожного расстройства, не означает, что вы поступаете правильно. К тому же, спокойное признание собственных ошибок помогает постепенно уменьшить частоту приступов раздражительности.





Учитесь управлять
собой и с вами
будет приятно
общаться!

ИСТОЧНИКИ:

- 1. Большой медицинский словарь. 2000.
- 2. Краткий толковый психолого-психиатрический словарь. Под ред. К. Игишева, 2008.
- 3. Словарь синонимов. В.Н. Тришин, 2013.
- 4. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. 2013.
- <https://psychology.academic.ru/>
- <http://www.womenhealthnet.ru/psychotherapy/1061.html>
- https://static.wixstatic.com/media/421860_77884ab7eecb419ebfd64a9318dc1705~mv2.jpg
- https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1562238202_363269.jpg
- <http://ok-t.ru/mydocxru/baza6/987720985299.files/image032.png>
- https://ukrhealth.net/wp-content/uploads/2018/01/shutterstock_400659769-1.jpg
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1607455/ad51c325-d12d-4e74-86bd-b8e6b016346f/s1200?webp=false>
- https://vistanews.ru/uploads/posts/2019-11/1574423848_3.jpg