ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я: ПРАВИЛА ВИСЛОВЛЮВАННЯ ГНІВУ

Опубліковано 28 серпня 2022 року о 16:45



Автор фото – пресслужба Міністерства освіти і науки України

[Психологічна допомога](https://mon.gov.ua/ua/tag/psikhologichna-dopomoga)

У межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, експерти телеграм-каналу «[Подбай про себе](https://t.me/PodbayProSebe)» закликають слідкувати за власним емоційним станом під час війни.

Природною реакцією на погані новин є прояв злості та гніву, проте надмірна гнівливість може спричинити проблеми зі здоров'ям, а прояви агресії – нашкодити оточуючим.

Як висловити гнів?

1. Говоріть про почуття наполегливо, але без агресії. Для цього необхідно формулювати думки без шкоди іншим: виявляти повагу до себе та співрозмовників.
2. Уникайте слів «ніколи» та «завжди». Твердження на кшталт «Ти завжди все забуваєш» можуть принести секундне задоволення, але для співрозмовника звучать прикро. Людині буде важче вести діалог і розв'язувати проблему об’єктивно.
3. Вдавайтеся до логіки. Гнів буває ірраціональним. Важливо нагадувати собі, що світ не налаштований проти вас і в будь-якої ситуації є зрозумілі та локальні причини.
4. Висловлювайте прохання, а не вимоги. У гніві люди схильні вимагати справедливості, злагоди, вдячності. Спробуйте змінити форму висловлювань і попросити. Будьте готові й до розчарування від того, що не отримаєте бажане.