

Υπάρχει συσσωρευμένος θυμός; Τρόποι αναγνώρισης και διαχείρισης του θυμού

της Βικτωρίας Πολύζου, συμβούλου ψυχικής υγείας, medlabnews.gr

Η οικονομική κρίση, τα μνημόνια, οι φόροι, η ανεργία, η ένταση στην εργασία ή στο σπίτι, η απογοήτευση, φέρνουν απρόβλεπτες καθημερινές δυσκολίες που έχουν κατάληξη τα νεύρα, τον θυμό και ξεσπάσματα πολλές φορές χωρίς λόγο και αιτία. Ξεσπάσματα σε λάθος χρόνο και απέναντι σε λάθος ανθρώπους.



Ο θυμός είναι ένα πολύ φυσιολογικό, συνηθισμένο και υγιές ανθρώπινο συναίσθημα. Αλλά όταν ξεπεράσει το όριο και γίνει καταστροφικό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα τόσο στο χώρο εργασίας και στο κοινωνικό πλαίσιο όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις αλλά και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.

Υπάρχουν δύο βασικές προϋποθέσεις για να βιώσει θυμό ένα άτομο:

1. Με τον εαυτό του (π.χ. να μην πήγε τόσο καλά στις εξετάσεις όσο περίμενε) ή 2. με κάποιο άλλο άτομο ή συνθήκες.

Ο θυμός μπορεί δηλαδή να προκληθεί από εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες. Ακόμη και συναισθηματικές δυσκολίες, προσωπικά προβλήματα, αναμνήσεις ή τραυματικές εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα θυμού. Επίσης, οι υψηλές, μη ρεαλιστικές και απραγματοποίητες προσδοκίες μπορούν να οδηγήσουν στο θυμό.



Όταν θυμώνουμε, νιώθουμε νεύρα, άγχος, οργή, και πολλές φορές εκδηλώνουμε επιθετικότητα. Μας συμβαίνει όταν μας πληγώνουν, μας προσβάλλουν, μας υποτιμούν, μας τραυματίζουν ψυχικά ή ακόμα και μόνο με την αίσθηση ότι είμαστε πολύ κοντά στον να βιώσουμε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα. Η επερχόμενη απειλή του ψυχικού πόνου, ιδίως αν έχουμε πονέσει πολύ στο παρελθόν,

μπορεί να πυροδοτήσει το συναίσθημα του θυμού. Σε αυτή την περίπτωση, το θύμα μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε θύτη, στρέφοντας την οργή του, σε αυτόν που το προκάλεσε, στον ίδιο ή ακόμα και σε τρίτα άτομα που δεν φταίνε. Το θέμα δεν είναι το αν θα θυμώσουμε αλλά το πώς θα εκδηλώσουμε αυτό το συναίσθημα. Φανταστείτε την αντίθετη περίπτωση, όπου κάποιος έκδηλα μας προσβάλλει και εμείς τον ακούμε χωρίς να αντιδρούμε. **Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν υπομονή και εξάπτονται εύκολα. Άλλοι χρειάζονται πολύ για να θυμώσουν.** Επιπλέον, κάποιοι άνθρωποι έχουν «μάθει» να αντιδρούν επιθετικά και να υιοθετούν αυτή τη συμπεριφορά ως τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών στη ζωή τους. Κάποτε μπορεί να συμβεί κάποιος να σας θυμώσει σε τέτοιο βαθμό που να σας κάνει να του επιτεθείτε φραστικά.

Πέρα από τα παραπάνω, υπάρχει και η κατηγορία ανθρώπων, που λόγω δικών τους τραυματικών βιωμάτων αισθάνονται ικανοποίηση όταν κακοποιούν τον άλλο. Παράλληλα, επιθετικά μπορεί να αντιδράσει κάποιος σε ασήμαντη (φαινομενικά) αφορμή εκφράζοντας με αυτόν τον τρόπο συσσωρευμένο, καταπιεσμένο θυμό που μπορεί να υπάρχει μέσα του. Η βία μπορεί επίσης να είναι τρόπος εξωτερίκευσης της απογοήτευσης όταν δεν γνωρίζετε πολύ καλά τι είναι αυτό που σας έχει αναστατώσει. Αυτό είναι επικίνδυνο διότι μπορεί να σας οδηγήσει σε πράξεις που θα έχουν συνέπειες.



Η διαδικασία που μας οδηγεί στο να νιώσουμε θυμό είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Ο τρόπος που εκφράζουμε το θυμό είναι αυτό που ποικίλει ανάμεσα στους ανθρώπους αλλά και στις περιστάσεις. Πάντα υπάρχει ένα ερέθισμα που μας πυροδοτεί να κάνουμε σκέψεις. Το πώς θα ερμηνεύσουμε εμείς του ερέθισμα αυτό αποτελεί και τον καθοριστικό παράγοντα για το αν θα νιώσουμε θυμό ή όχι. Οι συχνότερες σκέψεις που μας οδηγούν σε εκρήξεις οργής είναι:

- Αυτό είναι άδικο.
- Με αδικεί.
- Δεν έχει το δικαίωμα.

Αυτές οι σκέψεις καθορίζουν την επόμενη μας κίνηση, δηλαδή τον τρόπο που θα εκφράσουμε το θυμό μας. Το ξέσπασμα του θυμού ποικίλει. Μπορεί να εκφραστεί με μία ήπια αντίδραση ως και με ένα ξέσπασμα που ξεφεύγει από τον έλεγχο. Σε όλες όμως τις περιπτώσεις εκφράζεται μέσα από μία «επιθετική» συμπεριφορά

στην οποία συμμετέχει τόσο το σώμα όσο και η σκέψη και τα συναισθήματά μας. Ο θυμός μας μπορεί να μην εκφραστεί και να καταπιεστεί. Άλλες φορές μπορεί να εκφραστεί έμμεσα, ενώ σε άλλες περιπτώσεις ο θυμός μας μπορεί να εκφραστεί με ένα ξέσπασμα.

Συνήθως το συναίσθημα του θυμού συνοδεύεται από συμπτώματα όπως:

- Αύξηση των παλμών.
- Διαστολή της κόρης των οφθαλμών.
- Αύξηση της αρτηριακής πίεσης.
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.
- Αύξηση του ρυθμού αναπνοής.

Αυτές οι αντιδράσεις κλιμακώνουν τα αισθήματα θυμού και πυροδοτούν περαιτέρω αρνητικές σκέψεις και έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος θυμού που όλο και εντείνεται. Αυτός ο φαύλος κύκλος μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές που βγαίνουν εκτός ελέγχου. Το άτομο μπορεί να φωνάζει, να βρίζει, να χτυπάει αντικείμενα ή να γίνει επιθετικό προς τα άτομα με τα οποία εκείνη τη στιγμή συνομιλεί. Πολλές φορές οι άνθρωποι που έχουν εκρήξεις οργής αναφέρουν ότι λένε και κάνουν πράγματα για τα οποία αργότερα νιώθουν ντροπή και ότι τη στιγμή της έκρηξης βιώνουν μία θόλωση όπου νιώθουν ότι δεν έχουν έλεγχο

των αντιδράσεών τους.

Οι άντρες που δεν εκφράζουν ανοιχτά τον θυμό τους σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν προβλήματα στον εργασιακό χώρο, εμφανίζουν διπλάσιο κίνδυνο καρδιακής προσβολής



Απλές συμβουλές, για να χαλαρώσουμε

- βαθιές αναπνοές από το διάφραγμα
- κάντε μια χαλαρωτική σκέψη, αληθινή ή φανταστική
- σκεφτείτε για λίγο με ψυχρή λογική.

Αφήστε το συναίσθημα για αργότερα μέχρι να ηρεμήσετε, αφού ο θυμός κάνει παράλογους και τους πιο λογικούς.-
χρησιμοποιείτε το χιούμορ- αλλάξτε περιβάλλον/κάντε ένα ήρεμο διάλειμμα- απομακρυνθείτε/αποφύγετε να παρατηρείτε

πράγματα που σας εξοργίζουν (π.χ. η ακαταστασία στο δωμάτιο των παιδιών σας). Αφήστε το για μια πιο ήρεμη στιγμή.

Μικρές Συμβουλές για Αντιμετώπιση του Θυμού

Να θυμάσαι ότι ο θυμός είναι ένα συναίσθημα και έτσι δεν είναι ούτε σωστό ούτε λάθος, ούτε καλό ούτε κακό. Το τι κάνεις με το συναίσθημα του θυμού είναι που έχει σημασία. Και έχεις τον έλεγχο των συμπεριφορών σου.

- Αναγνώριση δυσκολίας για διαχείριση θυμού.
- Βάλε τον εαυτό σου στη θέση του άλλου ατόμου
- Μάθε πώς να γελάς και να βλέπεις την θετική άποψη κάθε προβλήματος
- Μάθε πώς να ηρεμείς
- Μάθε να ακούς πραγματικά
- Συγχώρησε τα άτομα που σε έχουν αναστατώσει
- Σκέψου τη ρήξη που μπορεί να προκαλέσει ο θυμός σε κάποια σχέση
- Έχεις την ευθύνη για το δικό σου θυμό. Ίσως σε θυμώσει κάποιο άτομο αλλά εσύ επιλέγεις το θυμό ανάμεσα σε άλλα συναισθήματα
- Έμαθες να θυμώνεις μήπως; Από πού;
- Πρόσεξε τον εαυτό σου και την υγεία σου καθημερινά
- Απόφυγε την κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών για να ηρεμήσεις
- Τι ρόλο είχε ο θυμός στην οικογένεια σου όταν μεγάλωνες;
- Πόσο λογικά είναι αυτά που σε θυμώνουν;
- Πώς θα ήταν η ζωή σου χωρίς θυμό;
- Εξερεύνησε συναισθήματα πόνου και φόβου
- Διατηρείς το θυμό περισσότερο από όσο χρειάζεται;

Το βασικότερο βήμα για να μπορέσει κανείς να το αντιμετωπίσει τον θυμό είναι η αναγνώριση και η ανάλυσή του. Να μπορέσει μέσα από την ανάλυση να δώσει απάντηση σε ερωτήματα, όπως πότε, πώς, υπό ποιες συνθήκες κτλ. ώστε να σταματήσει να λειτουργεί ενστικτωδώς. Επιπλέον, είναι σημαντικό να έχει την επιθυμία να αλλάξει.



Παρακάτω δίνονται κάποιες βασικές συμβουλές για κάποιον που θέλει να διαχειριστεί το θυμό του:

- **Διαχείριση στρες.** Το στρες και ο θυμός είναι αλληλένδετα. Όταν κάποιος ζητάει βοήθεια για διαχείριση θυμού, αυτό σχεδόν πάντα έχει να κάνει και με αυξημένα

επίπεδα στρες. Σε κάποιες περιπτώσεις (όχι όμως σε όλες) συμβαίνει και το αντίστροφο, όπου η υπερδιέγερση που προκαλεί το στρες οδηγεί σε θυμό ή σε άλλες περιπτώσεις όπου καταπιεσμένα συναισθήματα θυμού μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικά συμπτώματα, που συνδέονται με στρες.

- **Διαχείριση χρόνου.** Αν και αυτό αποτελεί κομμάτι της διαχείρισης στρες, συνδέεται άρρηκτα και με τη διαχείριση του θυμού.
- Προσπάθεια να μάθουμε να μην αντιδράμε ενστικτωδώς. Είναι καλύτερο να σκεφτούμε προτού αντιδράσουμε, παρά να αφήσουμε το θυμό ή την απογοήτευση να κυριαρχήσουν. Αυτό παράλληλα, βοηθάει και την αυτοεικόνα μας, καθώς αισθανόμαστε ότι ο έλεγχος ανήκει σε μας κι όχι στις καταστάσεις. Ειδικά όταν πρόκειται για ζευγάρια, είναι πολύ σημαντικό να αφήνουν λίγο χρόνο για σκέψη και όχι να προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημα ακριβώς τη στιγμή που είναι θυμωμένοι.
- Παράλληλα, είναι σημαντικό να διώξουμε τις αρνητικές σκέψεις που γίνονται όταν τα πράγματα δεν έρχονται όπως τα θέλουμε. Συνήθως ασκούμε αρνητική κριτική στον ίδιο μας τον εαυτό, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική αυτοεικόνα. Ο σκοπός είναι η αναγνώριση των λαθών μας, αλλά και των δυνατών μας σημείων που θα μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε και να βελτιωθούμε.
- Είναι σημαντικό να προσπαθήσει κανείς να αναπτύξει την ικανότητα να ακούει προσεκτικά τον άλλο και να τον καταλάβει. Αυτό ευνοεί σε μεγάλο βαθμό τις διαπροσωπικές σχέσεις καθώς βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ δυο ατόμων και την αποφυγή παρερμηνειών σε λόγια ή σε συμπεριφορές.
- Πολλές φορές ο θυμός είναι απόρροια των πολύ υψηλών προσδοκιών για τον εαυτό. Οι άνθρωποι καθοδηγούμενοι, από την ανάγκη τους να αισθανθούν σημαντικοί θέτουν υψηλές, μη ρεαλιστικές προσδοκίες. Όταν αυτές δεν ικανοποιούνται θυμώνουν και ξεκινούν την αρνητική αυτοκριτική, με ό,τι αυτό συνεπάγεται.
- Ο θυμός μπορεί να είναι συσσωρευμένος μέσα μας από

περιστατικά στα οποία αισθανθήκαμε ότι αδικούμαστε αλλά δεν προλάβουμε να αντιδράσουμε. Κάτι τέτοιο μπορεί να είναι μια απώλεια που δεν έχουμε πενθήσει. Αυτά τα ανάμεικτα συναισθήματα λύπης και θυμού μπορεί να ενεργοποιηθούν πολύ εύκολα και να μας οδηγήσουν σε ακραίες αντιδράσεις, ακόμη και από ασήμαντες αφορμές. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να συμφιλιωνόμαστε με αυτά τα περιστατικά ή τους ανθρώπους που μας τα έχουν προκαλέσει μέσα από μια διαδικασία αποδοχής.

- Η τελευταία, αλλά σημαντικότερη συμβουλή στη διαχείριση θυμού είναι η εκμάθηση δεξιοτήτων διεκδικητικότητας. Η διεκδικητικότητα βρίσκεται ανάμεσα στην παθητικότητα και την επιθετικότητα και αποτελεί τη χρυσή τομή. Σημαίνει να εκφράζουμε αυτό που σκεφτόμαστε με ευθύ και ειλικρινή τρόπο, χωρίς όμως να προσβάλλουμε με αυτό τα δικαιώματα και την προσωπικότητα του άλλου. Η διεκδικητικότητα είναι μια δεξιότητα επικοινωνίας που μπορεί κανείς να αποκτήσει είτε μέσα από την ατομική ψυχοθεραπεία, είτε μέσα από τη συμμετοχή σε συμβουλευτικές ομάδες.

Συμπερασματικά θα πρέπει να μάθετε να εκφράζετε το θυμό σας και τα νεύρα σας με ασφαλή τρόπο. Οι δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν θα σας επιτρέπουν να χειρίζεστε με καλύτερο τρόπο το θυμό σας. Η επίλυση των διαφορών σας με τους άλλους θα σας κάνουν να νιώθετε πιο θετικά και ευτυχισμένα.

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2013/07/blog-post_12.html#ixzz655eiRM15