

# Агрессия.

## Как с ней справиться?

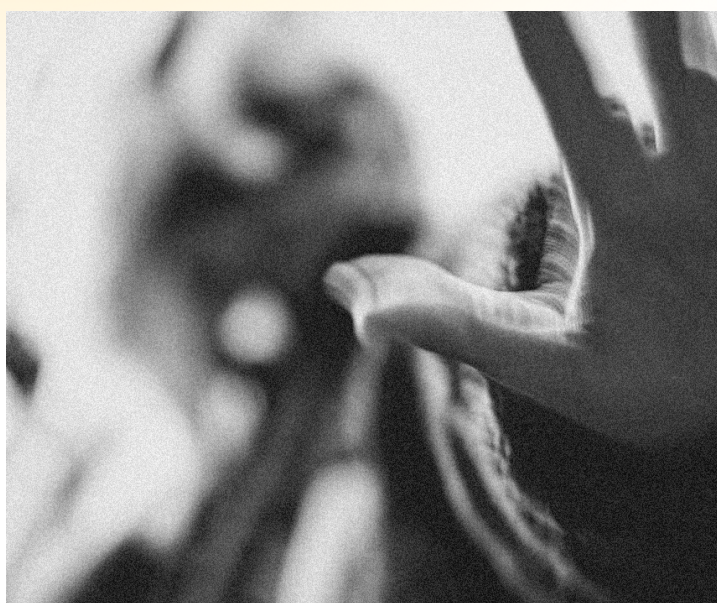
**Агрессия** – это невыраженные чувства и эмоции, накопившиеся в результате пережитого негативного опыта.

### **Когда возникает агрессия?**

- Если мы вовремя не выражаем свой дискомфорт и недовольство, в нас начинает нарастать возмущение и неприятие происходящего.
- Особенно сильно агрессия обостряется, когда мы не чувствуем себя в безопасности.
- В целях самосохранения организм находит любой повод для того, чтобы высвободить накопившиеся чувства и эмоции, и так случается взрыв.

### **Важно помнить, что**

- Агрессия не есть мы, к ней склонны все, и можно научиться выражать агрессию так, чтобы не навредить себе и окружающим.
- Мы можем выбирать свою реакцию.

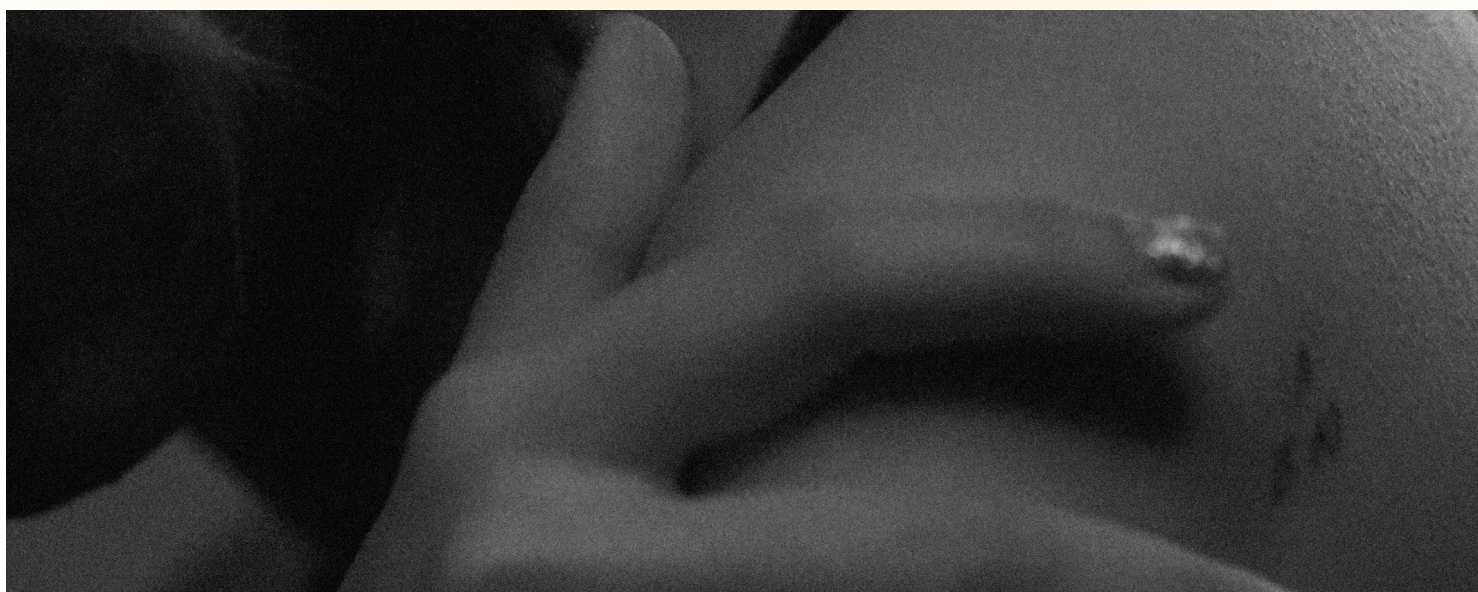


- Не существует способа справиться с агрессией раз и навсегда.
- Наша злость, недовольство, раздражительность – естественные человеческие реакции, от которых невозможно избавиться.

Умение справляться с агрессией – это как занятие спортом, чем дольше мы занимаемся, тем легче даются упражнения.

# Агрессия.

## Как с ней справиться?



**Способы**, чтобы справиться с агрессией в моменте и поддерживать себя в балансе.

### **1. Дыхание**

Возьмите паузу и сделайте глубокие, равномерные вдохи и выдохи.

Позвольте себе выйти из комнаты/ завершить разговор, отстраниться от того, что вызывает агрессию или другие негативные реакции.

### **2. «Что я сейчас чувствую?»**

Задавайте этот вопрос чаще, чтобы научиться быстрее отслеживать, что происходит внутри, не накапливать эмоциональный груз, а вовремя его выводить.

### **3. Активный вывод эмоций.**

Найдите для себя способ справиться с агрессией, который больше нравится и приносит вам облегчение.

# Агрессия.

## Как с ней справиться?



Например, активный спорт, танцы или стрельба, также это может быть битье подушки или просто крик - все, что придёт в голову, не причинит вреда другому и поможет выплеснуть агрессию.

#### **4. Честный разговор.**

Поговорите, после того, как вы проделали все 3 пункта выше и сбросили напряжение, успокоились.

Честно проговорите свои чувства с близким человеком, которому вы доверяете или с экспертом платформы IN(TOUCH) о том, кто вас задевает своим поведением, причиняет боль, не нравится то, что происходит у вас в жизни. Ведь агрессия – способ защиты. Зачастую защищаться не от кого, но чтобы разорвать этот круг, важно сказать кому-то о своих чувствах.