

Νιώθω Θυμωμένος



Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων

Ορισμός

“Συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία”.

- **Όπως και άλλα συναισθήματα, συνοδεύεται από φυσιολογικές και σωματικές αλλαγές: όταν θυμώνουμε, η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά και η πίεση του αίματός μας αυξάνεται, όπως αυξάνονται και τα επίπεδα των ορμονών αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη.**

Ο θυμός.....

είναι ένα απολύτως φυσιολογικό συναίσθημα. Όλοι οι άνθρωποι το νιώθουν και ιδιαίτερα για τα άτομα της ηλικίας σου συντρέχουν και κάποιοι παραπάνω λόγοι που μπορούν να εξηγήσουν γιατί το νιώθεις συχνότερα

Περιγραφές



- «Μερικές φορές δεν μπορώ να ελέγξω τα νεύρα μου. Όταν θυμώνω, που συμβαίνει αρκετά συχνά, νιώθω την οργή να με κατακλύζει χωρίς να μπορώ να κάνω τίποτα»
- «Η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά και τα χέρια μου είχαν ιδρώσει. Δεν μπορούσα να σταθώ πουθενά, ένιωθα ότι είχα τόση ενέργεια που δεν με χωρούσε ο τόπος. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ σε καμία ασχολία, δεν μπορούσα ούτε να κοιμηθώ φυσιολογικά»

Γιατί θυμώνουμε;

- Μας στενοχωρούν ή μας φέρονται άσχημα.
- Μας προσβάλλουν μπροστά σε κόσμο.
- Βιώνουμε αλλαγές στην οικογένειά μας, όπως το διαζύγιο των γονιών μας.
- Μας απογοητεύουν ή απογοητεύουμε τον εαυτό μας.
- Μια κατάσταση είναι άδικη.
- Αναγκαζόμαστε να κάνουμε κάτι που δε θέλουμε.
- Δεν μας ακούν.
- Νιώθουμε μόνοι ή αποκλεισμένοι.
- Αντιμετωπίζουμε μεγάλη πίεση στο σπίτι ή στο σχολείο.
- Κάποιος πέθανε ή μας εγκατέλειψε.
- Είμαστε άρρωστοι.
- Τα πράγματα δεν εξελίχτηκαν όπως ελπίζαμε.

Μορφές εκδήλωσης

- **Να χτυπήσουμε κάποιον.**
- **Να βάλουμε τις φωνές ή να ξεσπάσουμε σε κάποιον.**
- **Να συναναστρεφόμαστε άτομα που μας μπλέκουν σε φασαρίες.**
- **Να σπάμε αντικείμενα.**
- **Να χάσουμε τον έλεγχο.**
- **Να προκαλούμε άλλους ανθρώπους...**

Μορφές εκδήλωσης

Η' μπορεί να στρέψουμε το θυμό και τον πόνο μας εναντίον του ίδιου μας του εαυτού, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε....

- Διατροφικές διαταραχές
- Αισθήματα μελαγχολίας
- Έκθεση του εαυτού μας σε κίνδυνο
- Άρνηση να πάμε σχολείο
- Αυτοκαταστροφικές πράξεις
- Υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος
- Χρήση ναρκωτικών

Αποτελέσματα

Ορισμένες από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να μας βοηθήσουν να νιώσουμε καλύτερα βραχυπρόθεσμα, αλλά, μακροπρόθεσμα, μπορεί να μας δημιουργήσουν προβλήματα που αντιμετωπίζονται πολύ δυσκολότερα. Επιπλέον, οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να μην καταλαβαίνουν γιατί συμπεριφερόμαστε με αυτό τον τρόπο.

Αποτελέσματα

- Είναι γνωστό, ότι η έλλειψη ελέγχου διεξόδων του θυμού οδηγεί σε εντελώς αρνητικές εκδηλώσεις επιθετικές και καταστροφικές ενέργειες, όπως ο χουλιγκανισμός και ο βανδαλισμός



Τι χάνουμε.....

- **Φίλους/ σχέσεις- απομόνωση**
- **Εκτίμηση συνανθρώπων**
- **Ευκαιρίες**
- **Εσωτερική ηρεμία, αυτοεκτίμηση, αντικειμενική θεώρηση των πραγμάτων.**
- **Χρόνο και ενέργεια που θα μπορούσε να αξιοποιηθεί δημιουργικά**



Η "θετική" πλευρά

Ο θυμός μπορεί να παρομοιασθεί με τη φωτιά: Όταν είναι ανεξέλεγκτη, καταστρέφει τα πάντα στο πέρασμά της. Όταν όμως είναι ελεγχόμενη, παράγει πολύτιμη ενέργεια.

Αιτίες

- οι αλλαγές που συμβαίνουν αυτήν την περίοδο στο σώμα σου λόγω των ορμονών, οι οποίες συχνά προκαλούν απότομες αλλαγές στη διάθεση και σε κάνουν να νιώθεις μπερδεμένος/η
- το άγχος που χαρακτηρίζει τυπικά την εφηβεία στην οποία καλείσαι να αναλάβεις τώρα τις ευθύνες σου και ξαφνικά να πάρεις σημαντικές αποφάσεις για ολόκληρη τη ζωή σου
- απλά χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σου, δηλαδή να ήσουν ευέξαπτος /η από παιδί.
- πιεστικές καταστάσεις του άμεσου ή έμμεσου ή έμμεσου περιβάλλοντός σου.

Αναγνωρίζοντας το Θυμό

Το σώμα μας εκδηλώνει τη λεγόμενη αντίδραση «μάχης ή φυγής» που προκαλείται από την αδρεναλίνη, μια ορμόνη που βοηθάει το σώμα μας να αντιδράσει άμεσα στο στρες. Τα δόντια, το στομάχι, οι ώμοι, οι γροθιές και οι μύες μας σφίγγονται, ενώ η καρδιά μας χτυπάει γρηγορότερα. Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και συχνά αποτελούν χρήσιμες ενδείξεις που μας προειδοποιούν ότι έχουμε αρχίσει να εκνευριζόμαστε.

Τι μπορείς να κάνεις;

- Αν αντιμετωπίζεις προβλήματα με κάποιον, συμφωνήστε να καθίσετε και να το συζητήσετε αργότερα, όταν θα έχετε ηρεμήσει και οι δύο.
- Αν νιώθεις ότι δεν μπορεί να βρεθεί κάποια λύση, μπορείς να απευθυνθείς σε άλλους ανθρώπους που είναι διατεθειμένοι να σε ακούσουν και να σε βοηθήσουν.
- Όταν συνειδητοποιείς ότι αρχίζεις να θυμώνεις, μπορείς να καταφεύγεις σε κάποιες σκέψεις, που θα έχεις προετοιμάσει ειδικά γι' αυτές τις δύσκολες περιστάσεις.
«Δεν αξίζει τον κόπο να εκνευρίζομαι για τέτοια άτομα».
«Δεν θα επιτρέψω στα λόγια του να με εκνευρίσουν».
«Είναι δικό του πρόβλημα, και όχι δικό μου».
«Μάλλον θα βαρεθούν και θα φύγουν, αν δεν τους δώσω σημασία».

Πως μπορείς να νιώσεις πιο ήρεμος

- Άκου την αγαπημένη σου μουσική.
- Μίλα με κάποιον - έτσι μπορεί να δεις την κατάσταση από άλλη οπτική γωνία.
- Κάνε μια βόλτα.
- Πάρε αργές, βαθιές ανάσες, όταν νιώθεις ότι αρχίζεις να θυμώνεις.
- Ασχολήσου με το σχέδιο και τη ζωγραφική ή άρχισε να σημειώνεις σε ένα ημερολόγιο πώς νιώθεις.
- Ξεκίνα τρέξιμο, ποδηλασία, ποδόσφαιρο ή οποιαδήποτε άλλη έντονη σωματική δραστηριότητα.
- Διάβασε ένα καλό βιβλίο ή παίξε ένα ενδιαφέρον βιντεοπαιχνίδι.

Ζητώντας Βοήθεια

Απαιτείται πολύ θάρρος για να ζητήσουμε βοήθεια, αλλά είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να μιλήσουμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε, όπως:

- Σε ένα φίλο ή ένα συγγενή
- Σε έναν αγαπημένο καθηγητή
- Σε έναν ψυχολόγο
- Στον οικογενειακό γιατρό
- Στο διευθυντή του σχολείου

Όταν χτυπάει την πόρτα ο θυμός, τις περισσότερες φορές είναι για ν' αποχαιρετήσει τη λογική.

Τζ. Μπράουν



Ο θυμός είναι ένα οξύ που κάνει περισσότερη ζημιά στο δοχείο που το περιέχει, παρά σε οτιδήποτε χύνεται.

Μ. Τουέϋν

Όταν είσαι θυμωμένος, μέτρα ως τα δέκα πριν μιλήσεις.
Όταν είσαι πολύ θυμωμένος, μέτρα ως τα εκατό.

Θ. Τζέφερσον

