

# Kaip įveikti užklupusį susierzinimą ir greitai nurimti

Dirglumą patiriame visi ir gan dažnai, tačiau šią nemalonią emocinę būseną lydi dar kita problema – stipriai susierzinus, gali būti sugadinami santykiai su aplinkiniais, pakenkiama ir savo paties gerovei. Kai jaučiamės irzlūs, mūsų tolerancija stresui yra mažesnė, ir daug dažniau vargina nusivylimas dėl smulkmenų, į kurias įprastai, būdami normalios emocinės būsenos, nekreiptume dėmesio. Susierzinus, reakcija į aplinkos dirgiklius taip pat greičiausiai bus kur kas agresyvesnė nei įprastai.



## 7 rekomendacijos, kurias galite pabandyti, kad greičiau nusiramintumėte, kai jaučiatės susierzinę:

- **Išsiaiškinkite susierzinimo šaltinį.** Geriausias būdas sumažinti dirglumą yra išsiaiškinti, kas jus suerzino. Nustatykite, kada pradėjote darytis irzlūs, ir įvertinkite iš naujo, ar tikrai susierzinimą sukėlusio problema yra sudėtinga ir verta stiprios neigiamos reakcijos.
- **Sumažinkite suvartojamą kofeino ir alkoholio kiekį.** Per didelis kofeino ar alkoholio suvartojamas kiekis yra dažnas daugelio žmonių dirglumo šaltinis.
- **Dažniausiai mus suerzina smulkmenos, tik nedrįstame to pripažinti.** Mes dažnai klaidingai atmetame smulkias dalykus, kurie iš pažiūros neturėtų kelti daugeliui dirglumo, ieškodami rimtų susierzinimo šaltinių. Tačiau, pavyzdžiui, konkuruojantis žmogus gali tapti irzlūs, kai pralaimi žodžių kare su draugais, ar atstovėjęs kavinėje eilę, nespėja nusipirkti savo mėgstamos bandelės, nes ją paėmė kažkas kitas.
- **Pajauskite sau užuojautą.** Atjauta sau ir kylančioms neigatyvioms mintims, gali būti galingas būdas nuraminti siaučiančias dirglias emocijas. Pripažinkite, kad jaučiatės tikrai irzlūs, leiskite sau tokiu pabūti, nepulkite iškart užginčyti neigatyvių minčių. Galite apsikabinti jums patinkančią žmogų, kurio buvimas šalia nuramina ir tyliai kartu pabūti.
- **Ugdykite sąmoningumą.** Įprastai jaučiamės irzlūs dėl smulkmenų (ypač žvelgiant ilgalaikėje perspektyvoje) – tokių, kurių greičiausiai neprisiminsime po kelių dienų ar savaitių. Susierzinę ir pabuvę kurį laiką dirglūs, prisėskite, skirkite bent kelias minutes, kad pažvelgtumėte į didesnę vaizdą – dalykus, kurie jūsų gyvenime klostosi gerai, ir dalykus, už kuriuos galite būti dėkingi, pavyzdžiui, sveikatą ir užimtumą.
- **Atsikratykite neigatyvios energijos, išsikraukite.** Kadangi dirglumas suaktyvina mūsų primityvias „kovok ar bėk“ reakcijas, psichologai pataria greitai pasivaikščioti ar pabėgioti, arba, jei tai tuo metu neįmanoma, atlikti keletą greitų atsispaudimų ar pritūpimų. Ramus pasivaikščiojimas gryname ore taip pat gali padėti nusiraminti.
- **Pabūkite tylumoje ar vienumoje.** Raskite ramią vietą, kur galėtumėte gerai apgalvoti reikalus ar atsiriboti nuo aplinkinio šurmulio. Pasireiškęs dirglumas gali būti proto bandymas įspėti jus, kad reikia pertraukos ir sustojimo. Klausykites ramios muzikos, atlikite tempimo ar jogos pratimus, medituokite ar išsimaudykite vonioje, užsiimkite savo hobiu, mėgstama veikla. Kai baigsite ilsėtis, giliai ir lėtai pakvėpuokite, pasiruoškite su nauja energija vėl grįžti į dirginančią aplinką, tačiau jau nusiraminę ir atgavę jėgas.