

Факторы, повышающие уровень раздражительности:

-дефицит времени;

-неблагоприятные условия среды (например, аномальная жара, шум);

-неудовлетворенные физиологические потребности (например чувство голода, дефицит сна);

-недостаток витаминов;

-психологический кризис;

-стресс;

-депрессивное состояние;

-хроническое накопление невыраженных негативных эмоций.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул.
Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



ПОВЫШЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ?



**Не копите гнев внутри себя.
В Ваших силах научиться
справляться с
раздражением**

Если Вас беспокоит, что Вы не можете совладать со своей раздражительностью, не будьте слишком уж строги к себе. Раздражаться – это нормально, это в природе человека. Вопрос лишь в том, в какой мере проявляется раздражительность.

Своевременно и корректно выражайте свои эмоции по отношению к другим людям.

Если Вы испытываете злость или раздражение после каких-то действий или слов другого человека, приучите себя **говорить только о своих чувствах**, не переносить ответственность за них на этого человека.

Повышенная раздражительность может быть связана с накопившейся усталостью, гормональными изменениями (например в подростковом возрасте, перед менструацией или при беременности), а также с личностным неблагополучием.

Раздражение возникает у нас, когда то, чего мы хотим, планируем, или то, чего ожидали, не совпадает с реальностью.

Если кто-то грубо нарушает наши личные границы, раздражение — естественная реакция.

Но иногда раздражительность может быть симптомом некоторых заболеваний (например эндокринных нарушений), поэтому, если такое состояние возникает у Вас регулярно, и Вы не находите видимых причин для него, посетите врача.

Несколько приемов, которые помогут быстро снять раздражение и успокоиться:

- 1) Покиньте на несколько минут людей, побудьте наедине с собой и постарайтесь спокойно и медленно подышать. Переждите нахлынувшую эмоцию.
- 2) Выплесните свой гнев безопасным способом, например, помните или порвите лист бумаги, побейте подушку.
- 3) Представьте себе, что у Вас на ладони лежит перышко. Подуйте «на него».
- 4) Произведите мысленно несколько математических вычислений, чтобы отвлечься и успокоиться.
- 5) Подвигайтесь (выполните несколько физических упражнений), чтобы разрядить накопившееся раздражение.