***Раздражительность - проявления, причины, советы психолога***

 Состояние раздражительности, когда незначительные неприятные ситуации вызывают бурный эмоциональный ответ в виде гнева или агрессии, знакомо, вероятно, каждому человеку. Раздражительность может быть свойством характера, а может – симптомом какого-либо заболевания.

*Проявления раздражительности*

 Раздражительность часто сочетается с быстрой утомляемостью, постоянным чувством усталости, общей слабостью. У раздраженного человека развиваются нарушения сна: бессонница или, напротив, сонливость. Может возникать чувство тревоги, нервозности - или же апатия, плаксивость, депрессия.

 Иногда раздражительность сопровождается чувством злости, вплоть до агрессии. Движения становятся резкими, голос – громким, пронзительным. Для раздраженного человека характерны повторяющиеся действия: непрерывная ходьба по комнате, постукивание пальцами по предметам, качание ногой. Эти действия направлены на восстановление душевного равновесия, снятие эмоционального напряжения.

**Причины**

*Раздражительность может быть вызвана разными причинами*:

психологическими;

физиологическими;

генетическими;

различными заболеваниями.

*Психологические причины* – это переутомление, хроническое недосыпание, страх, тревога, стрессовая ситуация, наркотическая зависимость, зависимость от никотина и алкоголя.



*Физиологические причины* – гормональные сбои, вызванные, например, беременностью, климаксом, предменструальным синдромом (ПМС), заболеваниями щитовидной железы. К физиологическим причинам раздражительности относится и чувство голода, и дефицит микроэлементов и витаминов в организме. Иногда раздражительность может быть вызвана несовместимостью лекарственных препаратов, которые принимает пациент – это тоже физиологическая причина.

*Генетические причины* – передающаяся по наследству повышенная возбудимость нервной системы. В этом случае раздражительность является чертой характера.

*Раздражительность, как симптом заболевания*, может развиваться при следующих патологиях:

-инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ и др.);

-сахарный диабет;

-стресс после травмы;

-некоторые психические заболевания (неврозы, шизофрения, деменция, болезнь Альцгеймера).

*Почему так получается, что мы раздражаемся именно на эти, а не на иные факты и обстоятельства, и почему одинаковые, для разных людей явления, вызывают у них разную реакцию?*

*Многое зависит от восприятия, а ещё, сюда относится наше непринятие.*

 Если что-то выводит тебя из себя, значит это что то тобой владеет, ты не способен спокойно относиться к этому, а это значит, что ты уже несвободен. Но природа и весь наш мир многогранен и совершенен, и совершенен он именно в своем многообразии как в плохом, по нашему мнению, так и в хорошем. Поэтому нужно принять, отпустить и дать право каждому верить или не верить в то, что он хочет. Каждый сам создает свой мир и каждый по своему справляется со своими проблемами, кто то бежит от них каким то своим способом, кто то живет не избегая трудностей и ответственности.

 И если вас разочаровывает близкий человек, вы долго пытались и ничего не смогли с ним сделать,- оставьте его в покое, пусть живет как ему хочется, а сами начните новую жизнь с подходящем вам человеком. Понятно что будет пугать неизвестность, но лучше начать с нуля, чем прожить с разочарованием, не попытавшись даже [**изменить свою жизнь к лучшему**](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/kak-nachat-menyat-zhizn-nashe-myshlenie).

 И как бы не было, все равно своим раздражением вы мало чего добьетесь от людей и ничего им не докажите. Раздражение вызывает только ответную, активную или скрытую, агрессию у человека и ничего более. Он все равно останется при своем. Так зачем спрашивается раздражаться, трепать свои нервы, портить настроение и здоровье, тратить драгоценное время на то, на что мы не можем повлиять? Ответьте себе сами.

 **Но это только одна из основных причин**, ещё нас не редко раздражает то, что **находит какой-то отклик** внутри нас самих. И обычно это связано с тем, **от чего мы очень хотим избавиться**. А что это может быть? У нас есть сознательные принципы, убеждения, сокровенные желания и жизненный опыт, но мы забываем что у каждого из нас есть и врожденные качества, причем как хорошие, с точки зрения наших принципов и морали, так и «плохие» которые представляют нашу темную или слабую сторону. Под плохими мы можем представлять к примеру,- злость, жестокость, жадность, трусоватость, развратность, эгоизм, наглость и т.п.

 И если мы что то такое замечаем в себе, что идет в разрез наших сознательных убеждений, мы сразу стараемся от этого избавиться, короче начинаем бороться и заниматься самосовершенствованием, что в общем то очень хорошо и нужно если не торопясь и осторожно, мы ведь все хотим и стремимся стать лучше.

 Но есть такие вещи с которыми мы не в силах справиться,- это наши подсознательные, животные инстинкты и врожденные качества, изначально данные нам природой. Нельзя полностью вырвать из себя то, чем изначально сами являемся. И пытаясь от чего-то такого избавиться, мы боремся с частью самих себя.

 Это кстати, основная причина различных психических расстройств человека, когда происходит внутренний конфликт сознательных принципов и установок, с подсознательными инстинктами и врожденными качествами которые человек отказывается принять. И это к тому же один из факторов и индикаторов нашего раздражения.

 В других людях нас раздражает именно то, что в какой то степени, есть в нас самих, что мы искренне ненавидим и от чего всеми силами пытаемся избавиться. То есть если мы к примеру, от природы агрессивные или жадные, но по каким то моральным принципам хотим быть добрыми, хорошими и с открытой щедрой душой, то нас не редко, будут раздражать те качества в человеке, что мы подавляем или уже подавили в себе, но замечаем их у другого человека.

 Это то, что мы скрывали и скрываем от всех и в том числе, от себя, что невольно напоминает нам о собственных «внутренних грешках», которые мы подавляем в себе вместо того, чтобы принять это как данное, успокоиться и направить освободившуюся энергию в позитивное русло.

 Нужно быть **всегда честным с собой** чтобы быть способным разобраться в себе и понять что происходит внутри. А потом принять реальность какой бы она не была и успокоиться, избавив тем самым себя от вечной борьбы и [**невроза**](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/prichiny-nevrozov)**.** Тогда бы и раздражение, возникающее по этой причине, сначала бы поубавилось, а потом и во все ушло само по себе.

 Так что лучше, не откладывая, по скорее скажите себе***,- "Да, я не такой хороший как думал. Да, я вот такой плохой, но есть у меня ещё сильные и хорошие стороны. Зато теперь я честен с собой, искренне принимаю в себе все хорошее и дурное, а значит теперь я могу успокоиться. А ещё я никому и ничего не должен и*** [***люблю себя***](http://nachnivsesnachalo.ru/razvitie-lichnosti/kak-nauchitsya-lyubit-sebya) ***таким какой есть".***

 Вообще надо сказать, что чувство раздражения, это естественная, природная реакция как тот же [**страх**](http://nachnivsesnachalo.ru/razvitie-lichnosti/chuvstvo-straxa-kak-pobedit-strax), гнев или печаль.

 Если вам какой-нибудь Алибабаевич, этот нехороший человек, батарею на ногу уронит, то вы вряд ли испытаете чувство радости. А в случае если вы человек воспитанный с хорошими манерами и «правильными» добропорядочными принципами, то глупо отрицать что это не вызовет у вас никаких непристойных, отрицательных эмоций. Чувство гнева и раздражения будут здесь, мягко сказать, обоснованными. Этот пример показывает, что все наши чувства имеют естественные корни, а значит и имеют право быть.

 Тем более что, если мы будем частенько или всегда сдерживать и подавлять свое раздражение или другие естественные, отрицательные [**эмоции**](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/negativnye-chuvstva-i-emocii), то мы конечно проявим свою добропорядочность и силу воли, но это будет лишь нашей внешней реакцией, мы просто оденем маску сдержанности, но сама энергия этой отрицательной эмоции не куда не исчезнет, а наоборот усилится и будет направлена не во вне, а внутрь себя, что приведет к ещё большему внутреннему психоэмоциональному дискомфорту. А со временем это может привести к подавленному состоянию, пониженной [**самооценки**](http://nachnivsesnachalo.ru/razvitie-lichnosti/podnyatie-samoocenki)**,** к какому-нибудь психическому расстройству и даже к физическому заболеванию.

 В итоге получается, что нужно не сдерживать себя и не бояться выражать свои эмоции если они возникают по вполне обоснованной причине чтобы не вредить себе. Все это так, но только с одной стороны. Если мы будем частенько проявлять свою раздражительность по всякому поводу, даже по обоснованным причинам, то хорошего от этого будет мало.

 Во первых, постепенно мы можем стать невротиками, переставшими совсем контролировать свои эмоции; во- вторых, вряд ли у нас будут складываться хорошие отношения с людьми, с приятелями, друзьями, отношения в семье и конечно на работе. Такое поведение легко может привести к сплошным неудачам и одиночеству.

 Так, что же тогда делать? Сдерживать отрицательные, естественные эмоции - нельзя, а выражать их, тоже будет мало хорошего, а точней, совсем мало хорошего.

**Первая простая рекомендация**

 Когда вы начинаете ощущать первые признаки раздражения, а заметить это легко если вы будете прислушиваться и наблюдать за собой, то сразу постарайтесь «замедлить время», смотрите на все, на любые мелочи, которые вас окружают, и, на людей, с глубоким, медленным вниманием; не совершайте резких движений, чтобы не наломать дров; не принимайте, в данную секунду, опрометчивых, эмоциональных решений. Как правило, именно они ведут к неверным поступкам и худшим, не редко, необратимым последствиям, о чем мы, потом, часто сожалеем. И не выплескивайте раздражение и свои негативные мысли на окружающих. Ведь это, в первую очередь, нужно вам самим.

 Чтобы оставаться спокойным, не раздражаться и быть способным останавливать свои эмоции и, при этом, **не подавлять себя** и не вредить своему здоровью, своей психике, важно **сознательное подкрепление** своему действию, то есть делать это, полностью осознавая, почему и для кого ты это делаешь, понимать обоснованную причину. А для этого нужно сделать следующее,- четко и ясно понять ([осознать](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/osoznanie-problemy-psixologiya)) для себя, почему мне так важно держать в рамках свою раздражительность. Тогда мы, не только сознательно, но что ещё важней, подсознательно, принимаем эту нашу сдержанность, как нужную и очень важную, для нас, реакцию.

 И теперь, когда мы будем сдерживать свою отрицательную эмоцию, не будет создаваться такого сильного внутреннего конфликта и подавления, это будет не просто действие на одной силе воли и терпении, а это **становится сознательным, ясным и здравым поступком,** при котором, положительный **стимул будет помогать нейтрализовывать вспыхнувшую энергию.**

 И так, нужно найти время чтобы вам никто не мешал и спокойно объяснить для себя - почему что и как. Для этого ответьте себе на два главных вопроса,- «Почему нам нельзя раздражаться?» и «Кому это, прежде всего, надо?». Это и будет вашим первым шагом который подтолкнет вас и ваше внутреннее восприятие к переменам.

**Отвечаем на вопросы - «Почему нам лучше не раздражаться?»**. Несколько ответов:

- мне нельзя раздражаться потому что это не разрешит, а только усугубит ситуацию;

- своим раздражением я ни кому ничего не докажу потому что меня попросту не услышат;

- раздражение портит мое настроение и часто ведет к глупым поступкам;

- таким поведением я ухудшаю отношения с близкими людьми;

- часто раздражаясь я могу испортить свою карьеру (отношения с начальством);

- раздражающийся, несдержанный человек неприятен в общении и [**отталкивает окружающих**](http://nachnivsesnachalo.ru/zhenshhina-i-muzhchina-psixologiya-otnoshenij/chto-ottalkivaet-v-lyudyax-prezrenie)**;**

- проблемы не решаются с помощью раздражения;

- проявляя раздражение, я могу потерять любимого человека;

- при раздражении всегда возникают неприятные симптомы в теле в виде ощущений (возрастает сердцебиение, давление, внутреннее напряжение, выделяются гормоны стресса - кортизол и др., нередко начинает болеть голова), это сильно портит нам настроение и делает нас неэффективными. И со временем, может привести к формированию [**вегетососудистой дистонии**](http://nachnivsesnachalo.ru/psixologiya-zdorovya/vegetososudistaya-distoniya-vsd-prichiny-simptomy-lechenie).

И сразу ответим себе на второй простой вопрос - **«Кому это надо?».** Ответ здесь должен быть ясен как день,- конечно же нам в первую очередь и надо, а ещё нашим близким и родным, так как они тоже страдают из- за нашей раздражительности и нервозности.

**Вывод:**

1. Старайтесь не сосредоточиваться на негативных эмоциях, учитесь переключаться на мысли о приятных для вас вещах и ситуациях.

2. Не держите неприятности "в себе", расскажите о них человеку, которому вы доверяете.

3. Если вы подвержены вспышкам гнева - научитесь сдерживаться, хотя бы на небольшое время (посчитайте в уме до десяти). Эта короткая пауза поможет вам справиться со своими эмоциями.

4. Научитесь уступать другим людям.

5. Не стремитесь к недостижимым идеалам, поймите: быть безупречным во всем просто невозможно. 6. Увеличьте свою двигательную активность: это поможет справиться с гневом и раздражением.

7. Старайтесь найти возможность в середине дня отдохнуть и расслабиться хотя бы на четверть часа. 8. Займитесь аутотренингом.

9. Не допускайте недосыпания: чтобы восстановить силы, организму нужен 7–8-часовой сон.

10. При переутомлении и повышенной раздражительности даже короткий (недельный) отпуск вдали от всех забот принесет большую пользу.