

JÓ HA TUDOD...

MI A HARAG VESZÉLYE?

Ha valamilyen helyzetben felnagyítunk egy hibát, vagy bajba kerülünk, mert leszóltunk egy fontos részletet, gyakran felhergeljük magunkat, ami akár felbőszülésnek is tűnhet.

Ezt az érzelmi állapotot a gondolataink látják el üzemanyaggal, lelkileg és fizikailag egyaránt. Ha úgy érezzük, hogy megbántottak, megfenyegettek, megszegyenítettek, ez az érzés útnak indít egy (limbikus) hullámot az agyban és a stresszre válaszul egy bizonyos anyag szabadul fel (katekolamin). Ezek a „harcolj vagy menekülj” hormonok energiaáradatot generálnak, amely csupán néhány percig tart. Idő közben egy másik hormon hullám is felduzzad, ami az agyat a készenlét állapotában tartja. Ez a felfokozott állapot tesz képessé arra, hogy az ez után következő reakciók gyorsan bekövetkezzenek. Ez a felfokozott állapot magyarázza, hogy azok az emberek, akiket provokálnak vagy kissé felidegesítenek, miért hajlamosak a kitörésre.

Mi lehet a megoldás? A harag csillapításának stratégiája, hogy egyszerűen egy rövid szünetet tartunk. Más szóval, gyorsan menjünk el egy olyan helyre, ahol az adrenalin löket lecsillapodik, ahol valószínűleg nem szítják tovább a dühöt.

Noha a lecsendesítő időszak lehet hatékony, csak akkor működik, ha már korrigáltuk a haraghoz vezető felnagyítás torzult gondolatait. Az olyan tevékenységek, mint a vásárlás vagy evés, ahol az értelem továbbra is elidőzhet a harag nyomvonalán, nem olyan hatékony, mint ami *eltereli* a figyelmünket a harag nyomvonaláról.



JÓ HA TUDOD...

MI A HARAG VESZÉLYE?

Ha valamilyen helyzetben felnagyítunk egy hibát, vagy bajba kerülünk, mert leszóltunk egy fontos részletet, gyakran felhergeljük magunkat, ami akár felbőszülésnek is tűnhet.

Ezt az érzelmi állapotot a gondolataink látják el üzemanyaggal, lelkileg és fizikailag egyaránt. Ha úgy érezzük, hogy megbántottak, megfenyegettek, megszegyenítettek, ez az érzés útnak indít egy (limbikus) hullámot az agyban és a stresszre válaszul egy bizonyos anyag szabadul fel (katekolamin). Ezek a „harcolj vagy menekülj” hormonok energiaáradatot generálnak, amely csupán néhány percig tart. Idő közben egy másik hormon hullám is felduzzad, ami az agyat a készenlét állapotában tartja. Ez a felfokozott állapot tesz képessé arra, hogy az ez után következő reakciók gyorsan bekövetkezzenek. Ez a felfokozott állapot magyarázza, hogy azok az emberek, akiket provokálnak vagy kissé felidegesítenek, miért hajlamosak a kitörésre.

Mi lehet a megoldás? A harag csillapításának stratégiája, hogy egyszerűen egy rövid szünetet tartunk. Más szóval, gyorsan menjünk el egy olyan helyre, ahol az adrenalin löket lecsillapodik, ahol valószínűleg nem szítják tovább a dühöt.

Noha a lecsendesítő időszak lehet hatékony, csak akkor működik, ha már korrigáltuk a haraghoz vezető felnagyítás torzult gondolatait. Az olyan tevékenységek, mint a vásárlás vagy evés, ahol az értelem továbbra is elidőzhet a harag nyomvonalán, nem olyan hatékony, mint ami *eltereli* a figyelmünket a harag nyomvonaláról.

