

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ученые признали, что оскорбительные слова могут принести человеку такую же боль, как и физические травмы. Было проведено исследование, в ходе которого добровольцы должны были вспомнить, когда за последние пять лет они испытывали сильную физическую боль и когда страдали от так называемой "социальной" боли, вызванной оскорблением, обманом или чувством покинутости.

Участников исследования также попросили сравнить боль, которую они чувствовали в момент эмоционального кризиса, с той, которую испытывают в настоящее время. Оказалось, что воспоминания о боли, вызванной неприятным событием, остаются в сознании гораздо дольше, чем память о физической боли.

Почему же люди так упорно продолжают вспоминать о полученных психологических травмах даже спустя долгое время?

По мнению ученых, эти два вида боли имеют разные функции. В то время как физическая боль учит человека не повторять действий, которые могут повредить его здоровью, "социальная" боль учит лучше ориентироваться во взаимоотношениях с людьми.

Однако последствия этого вида переживаний длятся дольше и могут стать причиной затяжных эмоциональных проблем или даже депрессий. Чтобы не допустить этого, необходимо научиться спокойнее реагировать на оскорбления и устраивать так называемые эмоциональные разрядки.

Некоторые из способов, которые можно использовать для сохранения душевного равновесия:

□ Столкнувшись с хамством, в первую очередь, рекомендуется не реагировать на оскорбление сразу же, а выдержать паузу. Несколько секунд достаточно, чтобы оценить ситуацию и, если необходимо, дать уверенный, спокойный ответ обидчику. Таким образом, он не сможет добиться главного - вывести вас из себя.

□ Есть более прогрессивный способ совладать с собственными эмоциями - изменить свое отношение к ним. Для этого нужно научиться разделять внешние обстоятельства и свой внутренний мир. Когда напряжение между людьми возрастает, попробуйте вздохнуть полной грудью, сосчитать до десяти и мысленно соорудить между собой и другим человеком стеклянную стену.

□ Выпустить пар помогут как психологические тренинги, так и физические упражнения. Один из психологических методов называется двоеборье "теплый и горячий стул", подходящий для супругов и постоянных партнеров. Один человек садится на стул, а другой в течение нескольких минут отчитывает его, после этого - они меняются местами. Этот метод - не только способ выплеснуть эмоции, но и выяснить истинную причину напряженности в отношениях.

□ Побороть негативные эмоции и воспоминания поможет физическая нагрузка: быстрый бег, "бой" с боксерской грушей, сжатие и разжимание кулаков.