

ЖИТЬ БЕЗ ОБИД!

Каждый человек испытывал чувство обиды. Хотя бы изредка каждый из нас «невольно» обижал других и, конечно, обижался сам. Чувство обиды мешает радоваться жизни и ощущать её полноценность. Память о полученной обиде иногда до такой степени мешает человеку жить, что порой он вынужден обратиться за помощью, чтобы забыть о ней. Для решения проблемы необходимо понять - а в чем истинная причина возникновения обиды?

Застоявшиеся обиды развивают серьезные психосоматические заболевания. Ведь нет среди нас человека, который смог бы изменить прошлое!

Необходимо уметь меняться в настоящем, уметь отбрасывать прошлые обиды и жить с целями на будущее. Если же копить и укоренять свои обиды, то они будут уничтожать не обидчика, а, наоборот, обиженного.

Обида – малоприятное тягостное чувство, своего рода субъективная ответная реакция человека на все негативные эмоции, огорчения, полученные при взаимодействии с другими людьми, зачастую близкими людьми.

Когда человек впервые сталкивается с обидой, впервые ощущает себя обиженным? Это наше детство, раннее детство, когда нам не более двух лет. Когда наши родители и не помышляют о нанесенном обидами вреде, не из-за равнодушия к ребенку – из-за незнания! По этой же причине они не помогают нам разобраться в эмоциях и чувствах и научиться конструктивно их выражать. Максимум ребенку посоветуют не обращать на обиду внимания, не думать об этом и не обижаться: не думай об этом, на обиженных воду возят! И ребенок проглатывает свои эмоции. А ведь эти эмоции нам для чего-то нужны. Важно понять, почему мы так или иначе реагируем на определенные обстоятельства жизни и испытываем при этом определенные эмоции. Поняв это, человек может изменить свою жизнь к лучшему!

Как же научиться жить без постоянных обид? Как разобраться с собственными обидами и сделать так, чтобы они не «ломали» нашу жизнь, а способствовали ее улучшению? Это поможет и оградит нас от риска «запивать» обиды алкоголем или наркотиками.

Наиболее эффективное и надежное средство – принятие и понимание того, что все наши эмоции - наша ответственность и ничья более. Изрекая Я ОБИДЕЛСЯ, мы и не вникаем в смысл. А это - действие, всего лишь! Аналогично сказать: Я ПОЕЛ, Я ОДЕЛСЯ, Я ПРОСНУЛСЯ! Это действие, которое совершаете ВЫ! Без посторонней помощи!

Обиды – это ожидания, которые не оправдались! Человек часто обижается на других, зачастую – на самых близких ему людей. Обижается, так как близкие не исполнили его требования, просьбы, не исполнили то,

что человек от них ожидал! Но, зачастую, близкие не знают об ожиданиях, если мы это с ними не проговариваем, если общение сводим к минимуму!

Просто мы периодически обижаемся на то, чего нам никто и не обещал, мы сами придумали механизмы поведения близких нам людей! А ведь можно просто ежедневно сокращать свои «миниобиды» и стараться внимательнее относиться к окружающим нас людям! Говорите о своей обиде с близкими людьми, озвучивайте ее, не накапливайте. Говорите о своих чувствах и ощущениях, не нападайте и не вините близкого человека за свои ощущения! Он мог воспринимать то, что вызвало у нас чувство обиды, как обыденная, малозначимая фраза. Восприятия зависят от многих факторов, включая традиции семьи, воспитание. Постарайтесь научиться говорить о том, как вы чувствуете себя в той или иной ситуации, и о том, чего бы вам хотелось на самом деле. Вас обязательно услышат! Но важно не забывать, что ответственность за Ваши эмоции лежит непосредственно на ВАС.

В том случае, когда Вы понимаете, что не в состоянии справиться с эмоциями и обидами - лучше воспользоваться услугами психолога. Не стоит накалять ситуацию до употребления алкоголя – алкоголь не решит Ваши проблемы, только усугубит их.



**Диспансерно-поликлинические (наркологические) отделения
областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения
«Иркутский областной психоневрологический диспансер»**

- г. Иркутск, пер. Сударева, 6 (корпус А), тел. +7(3952)54-63-63
- г. Ангарск, кв-л 20, д. 2, тел. +7 (3955) 51—25-17 / 52-26-95
- г. Братск, ж.р. Центральный, ул. Рябикова, д. 5, тел. +7(3953)41-31-79
- г. Тулун, ул. Ермакова, д. 17, тел. +7(39530)2-12-67
- г. Усолье-Сибирское, ул. Молотова, д. 66, тел. +7(39543)6-14-44
- г. Усть-Илимск, ул. Наймушина, д. 34/2, тел. +7(39535)7-56-06
- г. Черемхово, ул. Чехова, д. 25, тел: +7(39546)5-31-25/8950-14-71-791
- пос. Усть-Ордынский, ул. Строителей, д. 6А, тел. +7(39541)3-51-40