

KAKO DA SE IZBORITE SA BESOM



UNAPREĐIVANJE ZDRAVSTVENOG STANJA DECE IZBEGLICA I MIGRANATA

U JUŽNOJ I JUGOISTOČNOJ EVROPI

unicef 
za svako dete



Sufinansirano od strane
Programa Evropske unije
za zdravlstvo



KAKO DA SE IZBORIŠ SA BESOM

Ne možemo lako da kontrolišemo kako se osećamo.

Normalno je da se osećaš ljuto, a ponekad čak i besno. Ljutimo se kada se neko naše očekivanje ne ispuni ili kada se stvari odvijaju suprotno od onog kako smo planirali. Međutim, ne bismo smeli da dozvolimo da nas kontrolišu emocije da ne bismo, na primer, povredili sebe ili druge kad se osećamo besno, tužno ili uznemireno.

Učenje na koji način da budeš svestan ili svesna svog besa i kako da izraziš osećanja predstavlja važan deo dobrog mentalnog zdravlja. Ako se često osećaš ljuto ili imaš problem da kontrolišeš bes, postoji mnogo stvari koje možeš da učiniš kako bi se to rešilo na zdrav način.

KAKO DA KONTROLIŠEŠ BES?

KORAK 1. Prepoznaj bes:

- ▶ srce ti lupa
- ▶ stiskaš zubima
- ▶ znojíš se
- ▶ počinješ da vičeš
- ▶ psuješ
- ▶ udaraš stvari, druge ljude, životinje
- ▶ započinješ svađu
- ▶ osećaš se kao da te drugi neprestano napadaju ili provociraju
- ▶ privremeno gubiš smisao za humor
- ▶ počinješ brže da govoriš i postaješ neraspoložen/a
- ▶ previše kritikuješ i napadaš druge, ne možeš nikoga da saslušаш, pa čak ni bliske osobe.



KORAK 2. Potrebno je da shvatiš šta je to što te ljuti

Mnogo je razloga za ljutnju, a ponekad je normalno da te nečije ponašanje naljuti. Međutim, ako nisi siguran/na zašto tako reaguješ, razmisli o tome šta se to tačno dogodilo tokom dana zbog čega si se osetio/la tako iziritirano. Ako prolaziš kroz težak period, još je važnije da se pobrineš o svom osećaju besa kako ne bi ostavio poražavajuće posledice po tvoje zdravlje i odnose sa drugim ljudima.

Bes može biti naš način izražavanja ili reagovanja na brojna druga osećanja, kao što su:

- ▶ frustracije
- ▶ stid ili poniženje
- ▶ ljubomora
- ▶ povređivanje ili tugovanje/bol
- ▶ osećaj nesposobnosti da se kontroliše neka situacija
- ▶ ranjivost ili strah
- ▶ osećaj nepravednog/nepoštenog tretmana
- ▶ osećaj nerazumevanja ili nedostatka brige
- ▶ osećaj da smo pod pritiskom
- ▶ osećaj gubitka veze sa porodicom, zajednicom ili identitetom.

KORAK 3. Izbroj do 10, duboko udahni, napravi krug oko zgrade, napravi pauzu, kreći se, radi nešto drugo!

Kada si ljut/a, fokusiraj se na nešto drugo, najmanje 3 minuta. Videćeš da će ti to pomoći da se smiriš, da bolje odreaguješ, umesto da eksplodiraš.

KORAK 4. Porazgovaraj sa nekim

Razgovor sa drugim ljudima će ti doneti olakšanje.

KORAK 5. Odvoji vreme za opuštanje

Ako znaš šta je to što voliš da radiš i u čemu uživaš, radi to kad god se naljutiš.

AKO BES POTRAJE

Bes je štetan ako traje dugo i ako je stalno prisutan. Mogući znaci da si preopterećen/na:

- ▶ stalno si neraspoložen/a
- ▶ bes izražavaš povređivanjem sebe ili drugih
- ▶ sve ti izgleda previše teško, dosadno ili nezanimljivo
- ▶ osećaš se izolovano, misliš da niko ne može da te razume i to te ljuti
- ▶ često poželiš da bacaš, udaraš ili uništavaš stvari
- ▶ sitnice koje ti ranije nisu smetale sada te lako dovode u loše raspoloženje
- ▶ ismevaš druge ljude.

Sve su to znaci da se osećaš uznemireno, frustrirano ili povređeno. Ponekad je bes trenutni odgovor na određeni događaj, a ponekad se akumulira tokom vremena. Bez obzira na razlog, osećaj besa ili izazivanje besa kod drugih treba da te upozori da nešto nije u redu. Ako bes traje duže i ako te remeti u svakodnevnom životu, razmisli o razgovoru sa stručnom osobom koja je prisutna u prihvatnom centru / centru za azil – psihologom, lekarom, socijalnim radnikom, itd.



RAZMISLI O REŠENJIMA

Ne možemo uvek da promenimo stvari koje nas ljute, ali možemo da promenimo način na koji reagujemo na njih.

Kad se sve smiri, smisli načine kako da izraziš i razrešiš svoj bes.

Postavite sebi **pitanja** poput:

- ✓ Kako mogu da razrešim ovu situaciju na miran način?
- ✓ Kako bi se neko drugi osećao povodom ove situacije?
- ✓ Šta bih rekao/la prijatelju da je na mom mestu?
- ✓ Šta rade drugi ljudi kada se naljute?



ŠTA JE VAŽNO DA ZNAŠ

Bes nas sprečava da se osećamo srećno ili pozitivno, jer naša negativna osećanja blokiraju sve ostalo. Ako se protiv svog besa ne boriš na pozitivan način, on može vremenom da se akumulira i da postane tvoja osnovna emocija.

Bes može biti i znak mnogo većih problema. Ako ti se stvari čine neobičnim, ako se plašiš svog besa, misliš da možeš grubo da se obraćaš drugim ljudima, da fizički povrediš sebe ili druge, obrati se za pomoć stručnoj osobi koja je prisutna u prihvatnom centru / centru za azil – psihologu, lekaru, socijalnom radniku ili radniku iz organizacije za zaštitu dece.

Sadržaj ove brošure predstavlja isključivo stavove autora i njegovu / njenu isključivu odgovornost; ne može se smatrati da odražava stavove Evropske komisije i / ili izvršne agencije za potrošače, zdravlje, poljoprivredu i hranu ili bilo kojeg drugog tela Evropske unije. Evropska komisija i Agencija ne prihvataju nikakvu odgovornost za korišćenje informacija koje ova brošura sadrži.

KAKO DA SE
IZBORITE SA
BESOM