

Sygnaly Ostrzegawcze Złości

Czasem złość może wpływać na to, co mówisz czy robisz nawet zanim zdasz sobie sprawę z tego, co czujesz. Być może złość jest dla ciebie tak znajomym i częstym uczuciem, że przestajesz ją zauważać, podobnie jak łatwo jest przestać zwracać uwagę na przykład na szum wiatraka w pokoju.

Złość wpływa na twoje zachowanie nawet, jeżeli nie jesteś jej świadom/świadoma. Pierwszym etapem kontrolowania złości jest nauczenie się swoich indywidualnych znaków ostrzegawczych, dzięki którym będziesz w stanie rozpoznać, jak się czujesz.

W jaki sposób reagujesz na złość? Niektóre z poniższych sygnałów ostrzegawczych mogą występować już gdy jesteś tylko trochę zdenerwowany/a, inne będą pojawiały się dopiero przy silnej złości. **Zaznacz te sygnały ostrzegawcze, które rozpoznajesz u siebie.**

| | | |
|---|---|---|
| Czuję pustkę w głowie. | Zaczynam obrażać innych | Czerwienię się na twarzy |
| Trzęsą mi się ręce lub całe ciało | Zaczynam się pocić | Rzucam rzeczami |
| Ciężko lub szybko oddycham | Agresywnie wpatruję się w innych | Robię złą lub obrażoną minę |
| Krzyczę, wrzeszczę, podnoszę głos | Zaciskam pięści | Czuję nudności |
| Uderzam pięściami w ściany lub w inne rzeczy | Czuję gorąco | Robię się agresywny/a |
| Robię się kłótlivy/a | Milknę i zamykam się w sobie | Płaczę |
| Chodzę po pokoju | Boli mnie głowa | Nie mogę przestać myśleć o problemie |