

# **Að ná stjórn á reiði**



**Leiðbeiningabæklingur**

## Hvernig upplifun er það að vera reiður?

Jónas er á leiðinni í vinnuna á fjölfarinni götu þegar bíll stoppar fyrir framan strætisvagninn sem hann er í. Tíminn líður og umferðarljósinn breytast frá rauðu í grænt og aftur í rautt. Samt gerist ekkert og Jónas byrjar að finna spennuna vaxa og upplifir hnút í maganum. Hann fer að bölvva bílstjóranum í huga sér. “Heimski, lati, eigingjarni asni, tefur alla og veldur því að ég verð seinn”. Tilfinningin magnast, honum fer að hitna. Einhver farþegi rekst í hann fyrir slysi, hann snýr sér að viðkomandi, blótar og ýtir honum harkalega í burtu.

Marta er þreytt og með hausverk þannig að hún sendir börnin út að leika sér og segir þeim að trufla sig ekki. Hálf tíma síðar heyrir hún hátt hljóð og öskur svo hún fer út til að sjá hvað er að gerast. Yngsta barnið situr á gangstéttinni með lítinn skurð á kinninni og hin eldri horfa bara á og gera ekkert. Hún upplifir létti yfir því að ekkert alvarlegt virðist að, en svo steypist yfir hana ofsabræði. Hún hugsar “af hverju geta þau ekki gert eins og þeim er sagt” og “af hverju bregðast þau mér sífellt?”. Hún verður enn reiðari og finnur spennuna í hausnum, fætirnir fara að titra og hlutirnir virðast þokukenndir og óraunverulegir, eins og gluggatjald hafi verið dregið fyrir. Allt sem hún getur hugsað um er að hrifsa í það af eldri börnunum sem er næst henni. Hún hugsar “Ég skal kenna þér að gera þetta ekki aftur”.

Eftir vinnu ferðu að kaupa dagblaðið í hverfisbúðinni. Þú ert að bíða eftir að borga þegar vinkonur ryðjast fram fyrir þig líkt og þú værir ekki á staðnum. Þú reynir að halda aftur af skapinu og segja ekkert, segir við sjálfan þig að þetta sé ekki þess virði að komast í uppnám yfir. Þær taka sinn tíma, loksins þegar þær nálgast dyrnar, lítur önnur þeirra á þig og nær augnsambandi við þig í nokkrar sekúndur. Hún snýr sér svo við og segir eitthvað við vinkonu sína og þær hlægja

*báðar þegar þær yfirgefa búðina. Þú upplifir reiði og hugsar “þær hafa gert mig að fífla”. Dagurinn er eyðilagður, þú getur ekki slakað á og ert pirraður.*

Þú gætir hafa upplifað aðstæður á borð við þær sem lýst var hér að framan, svipaðar tilfinningar og hugsanir. Allir upplifa reiði einhvern tímann, og oft er það vegna streituvaldandi

aðstæðna á borð við

peningavandræða, húsnaðisaðstæðna

eða erfiðleika í samböndum. Fyrir

suma verður vandinn mun meiri og

truflar eðlilegt líf. **Reiði** verður **vandi**

þegar hún er **of sterk**, gerist **of oft**,

viðhelst **of lengi**, **eyðileggur sambönd** eða **atvinnu**, sérstaklega ef hún

leiðir til **ofbeldis** og **árásarhneigðar**.



## **Hvernig getur þessi bæklingur hjálpað mér?**

Þér finnst kannski að þú getir lítið gert til að stjórna reiðinni – en það er hægt að gera ýmislegt sem hefur áhrif á reiðina. Þessi bæklingur hefur það að markmiði að hjálpa þér að höndla reiði. Í bæklingnum eru skriflegar æfingar til að hjálpa þér að skilja og meðhöndla reiði þína á raunsæjan hátt. Það ætti að vera gagnlegt fyrir þig að klára þessar æfingar.

Bæklingurinn skiptist í tvo hluta.

### **Að skilja reiði og orsakir hennar**

- 1 Hvað er reiði?
- 2 Hvað orsakar reiði?

### **Að hafa stjórn á reiði**

- 1 Reiðihugsanir

- 2 Líkamleg einkenni reiði
- 3 Reiðihegðun
- 4 Að leysa vandamál
- 5 Samskipti
- 6 Langtímaviðhorf

*Það er mikið af upplýsingum í þessum bækling, því gæti verið hjálplegt að lesa einungis einn hluta í einu.*

## Að skilja reiði og orsakir hennar

### Á ég við reiðivanda að stríða?

Ef þú átt við reiðivanda að stríða veistu það líklega nú þegar, en eftirfarandi eru sum af þeim einkennum sem benda til að þú eigir erfitt með að stjórna reiðinni.

Merktu við í þá dálka sem eru líkastir þeirri reynslu sem þú upplifir reglulega:

#### Hvernig þér líður

- Reiði eða bræði
- Þirruð/aður við minnsta áreiti
- Eirðarlaus, spennt/ur, taugatrekkt/ur
- Bræðiköst

#### Algengar hugsanir

- “Þú/þeir hafa eyðilaggt allt”
- “Þú/þeir hafa gert mig að fífla”
- “Ef ég geri ekkert mun ég springa”
- “Þú/þeir verðskulda mig ekki”
- “Þú/þeir hafa brugðist mér”
- “Ég get ekki treyst neinum”
- “Þú ert aldrei til staðar fyrir mig”

#### Hvernig þú hugsar

- Slök einbeiting
- Hugurinn verður tómur þegar þú ert reið/ur
- Hugsar það versta um fólk
- Allt virðist sem stórt vandamál
- Aðrir virðast ósanngjarnir í þinn garð

#### Hvað gerist í líkamanum

- Hjartað berst, hjartsláttur eykst, hjartað sleppir takti
- Þrengsli fyrir brjósti
- Maginn ólgar
- Fæturnir verða veikburða
- Vöðvarnir spennast
- Þér verður heitt

- Þarft að fara á klósettið
- Suð í höfðinu
- Svitnar

### **Það sem þú gerir**

- Bregst við með viðskotailtri og bráðlyndri hegðun
- Öskrar og rífst
- Gagnrýnir harkalega
- Yfirgefur aðstæðurnar
- Hendir hlut, skellir hurðum, lemur hlut o.s.frv.
- Ræðst á einhvern
- Segir eitthvað óvinsamlegt
- Grætur
- Ýtir við einhverjum
- Gerir ekkert, byrgir það inni
- Verður full/ur/reykir/tekur lyf
- Meiðir sjálfa/n þig

Ef þú upplifir reglulega öll eða einhver af þessum einkennum þá gæti verið að þú eigir erfitt með reiðistjórnun. Eftirfarandi kaflar ættu að hjálpa þér að taka á vandanum.

## **1. Hvað er reiði?**

Oft þegar við erum reið, erum við helst meðvituð um slæmt skap. Skap okkar getur verið frá því að vera smá pirringur upp í að vera mikil bræði. Þegar það nær hápunkti er ólíklegt að við verðum meðvituð um margt annað. Hins vegar, þegar við leitum að orsökum fyrir reiði okkar, beinum við athygli okkar út á við, að atburðum eða fólki í nánasta umhverfi. Sem dæmi, lati ökumaðurinn sem tafði umferðina í fyrsta dæminu í byrjun bæklingisins, kærulausu börnin í öðru dæminu eða dónaleg hegðun vinkvennanna í búiðinni.

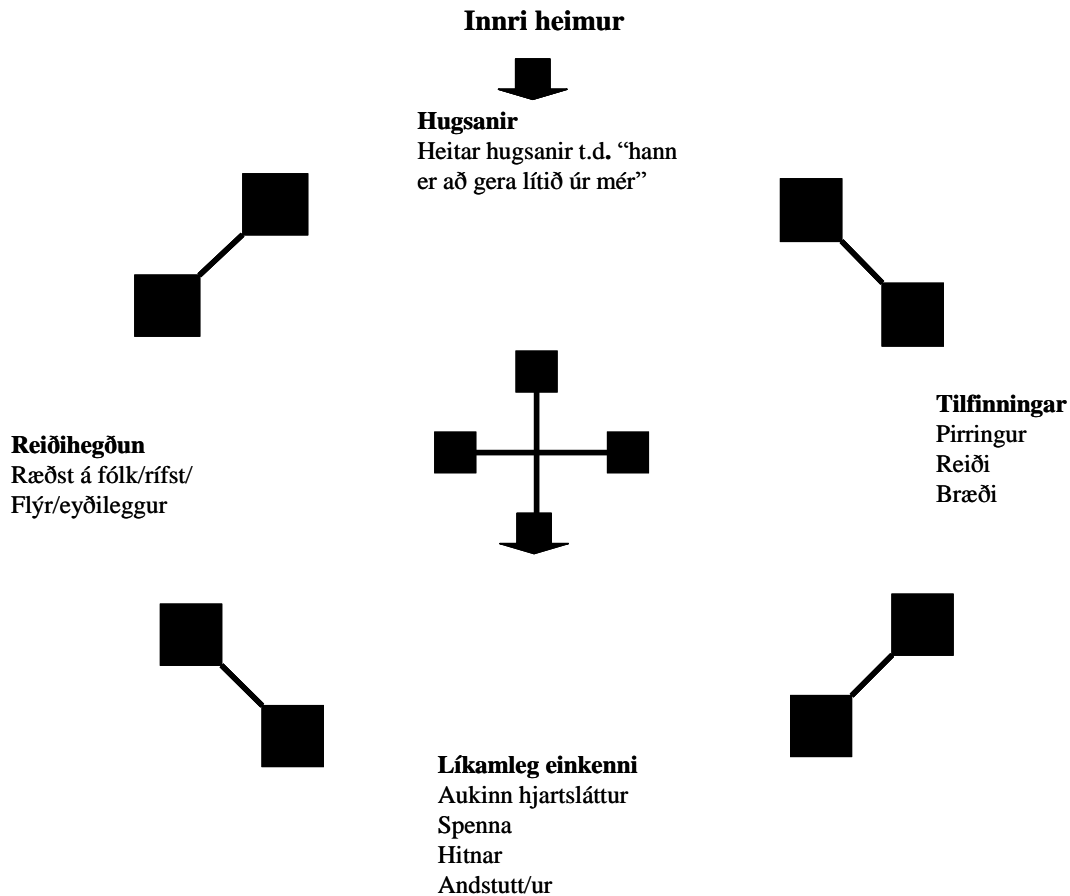


Sálfræðileg útskýring á reiði tekur með í reikninginn að tilfinningar okkar eru lykilþáttur í reiði, en ekki eini þátturinn. Til að skilja betur orsakir reiði, þurfum við að horfa á þættina á markvissan hátt, sjá hvernig þeir passa saman og hafa áhrif hvor á annan. Það hjálpar að aðskilja persónulega þætti reiði í **tilfinningar, hugsanir, líkamleg viðbrögð** og hvatvísa **hegðun**. Annað sem við þurfum að taka tillit til eru ytri þættir eða nánasta umhverfi okkar. Við verðum að horfa á hvernig breytingar á þessum þáttum hafa áhrif á okkur, og hvernig við getum í kjölfarið gert breytingar á hegðun okkar sem hafa áhrif á umhverfið. Myndin hér fyrir neðan hjálpar til við að skilja þetta.

## Vítahringur fyrir reiði

### Hinn ytri heimur

- Vandamál í félagslegum tengslum
- Skuldir og praktísk vandamál
- Svekkjandi atburðir eða aðstæður
- Streita- enginn tími fyrir sjálfa/n sig



Allir þessir þættir reiði geta haft áhrif á hvorn annan og reiðin getur orðið stjórnlaus. Reiðihegðun getur orsakað reiðiviðbrögð frá öðrum. Líkamleg einkenni getur leitt okkur til að finnast við vera stjórnlaus og gert líðan enn verri. Reiðar “heitar” hugsanir geta orðið til þess að við verðum enn reiðari.

**Verður til svipaður vítahringur af reiði hjá þér?  
Reyndu að teikna hann**

## **2. Hvað orsakar reiði?**

Reiði getur verið allt frá vægum pirringi upp í að vera áköf ofsabræði og heift. Eins og með allar tilfinningar fylgja þeim líkamlegar breytingar – hjartsláttur og blóðþrýstingur eykst, í kjölfar þess sem líkami okkar undibýr sig fyrir að þurfa að flýja eða berjast (flóttu og árásarviðbragðið).

Reiðin getur orsakast af því að brugðist er við hlutum **fyrir utan okkur** til dæmis fólki eða atburðum (eins og umferðaröngþveitinu í fyrsta dæminu) eða af því að hafa áhyggjur af persónulegum vandamálum. **Minningar úr fortíðinni sem koma þér í uppnám** geta leitt til reiðihugsana og -tilfinninga. Það er mikilvægt að taka eftir því að það er ekki fólk eða atburðir sem gera þig reiða/n það eru **viðbrögð þín** við þeim sem gera þig reiða/n.



*Hvaða þættir hafa tilhneigingu til að hrinda af stað hjá þér reiði?*

**Ytri þættir** (fólk, atburðir)

**Innri þættir** (hugsanir, áhyggjur, minningar)

Sumir einstaklingar hafa meiri tilhneigingu til að verða reiðir en aðrir.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir hafa lítið umburðarlyndi fyrir vonbrigðum og eiga erfitt með að taka hlutunum létt. Það getur verið að sumir séu meira þannig frá náttúrunnar hendi, en það gæti einnig verið að þeir hafi ekki lært að höndla reiði sína og að tjá tilfinningar sínar á annan hátt.

Sumir koma frá fjölskyldum sem eiga erfitt með að meðhöndla tilfinningar og að tala saman, fjölskyldum þar sem reiðistigið er hátt. Slíkir einstaklingar eru líklegri til að eiga í erfiðleikum með reiði.

Að verða mjög reiður er **aldrei hjálplegt** og sú trú að það geti látið þér líða betur er ekki sönn. Rannsóknir hafa sýnt að ef þú reiðist þá getur reiðin orðin stjórnlaus. Að vera reiður hefur í för með sér að þú lærir ekki að höndla aðstæðurnar. Það er best að byrja að skilja reiðina þína og öðlast stjórn á henni.

## Samantekt

Reiði hefur áhrif á líðan, hugsun og hegðun okkar. Hún orsakar fjölda líkamlegra einkenna. Hún getur orsakast af viðbrögðum okkar við því sem er að gerast í kringum okkur eða af hugsunum okkar og áhyggjum. Við erum hugsanlega að eðlisfari líklegri til að verða reið eða við höfum kannski aldrei lært að stjórna reiði okkar og tjá tilfinningar okkar á hjálplegri hátt.

## Að ná stjórn á reiði

### 1. Reiðihugsanir

Við höfum séð að hugsanir geta gert okkur reið, en oft er það þannig að fólk sem á við reiðivanda að stríða tekur ekki eftir slíkum hugsunum. Mikilvægur þáttur í því að ná stjórn á reiði er að koma auga á og ögra þessum hugsunum.

#### *Heitar hugsanir*

Heitar hugsanir eru reiðihugsanir sem leiftra í huga þínum og gera það að verkum að þér líður verr. Fólk hefur tilhneigingu til að hafa svipaðar hugsanir margítrekað, t.d.:

- Hann er svo heimskur
- Þú ert að gera mig að fífli
- Þú ert eigingjarn
- Mig langar að særa þig
- Ég hata þennan stað

**Hefur þú svipaðar reiðihugsanir? punktaðu þær niður**

Þessar “heitu” hugsanir eru oft studdar af **neikvæðri hugsun**. Skoðaðu lýsingar á eftirfarandi **hugsanaskekkjum** og veltu því fyrir þér hvort þú kannist við einhverjar þeirra úr eigin hugsanamynstri.

### **Hugsanaskekkjur**

#### ***Að taka hlutum persónulega***

Reiðir einstaklingar taka hlutum oft persónulega og upplifa sárindi vegna þess. Þeir leita eftir og vænta gagnrýni frá öðrum. Ef einhver talar t.d. ekki við þá úti í búð geta þeir upplifað að viðkomandi líki ekki við sig, þegar í rauninni viðkomandi var t.d. feiminn eða áhyggjufullur. Ef einhver lítur á þá gætu þeir hugsað “honum finnst ég heimskur”, þegar í raun og veru er sá sem gjóaði augunum í átt til þeirra ekki að hugsa neitt í þá áttina.

**Finnst þér stundum að þú takir hluti persónulega og upplifir sárindi og reiði, þegar eitthvað gerist sem gæti hafa haft lítið með þig að gera? – skrifaðu niður einhver nýleg dæmi**

### ***Að taka ekki eftir því jákvæða***

Fólk sem verður reitt hefur tilhneigingu til að einblína á neikvæða eða slæma atburði og að forðast jákvæða eða góða atburði. Í dæminu í byrjun bæklingisins hugsaði Marta um eitt lítið slys sem hafði gerst en hugsaði ekki um hálf tíma þar á undan þar sem börnin höfðu leikið sér saman hljóðlega. Þetta er oft vandi í nánnum samskiptum hjá fólki sem hefur tilhneigingu til reiðivanda.

**Átt þú það til að horfa framhjá því jákvæða? - skrifaðu niður einhver nýleg dæmi:**

### ***Fullkonnunarárátta***

Fólk sem verður reitt væntir oft of mikils af sjálfum sér og þeim sem er í kringum það. Ef kröfurnar eru ekki uppfylltar, þá upplifir það sárindi og að fólk hafi brugðist þeim. Sárindin verða að reiði. Sem dæmi, María á vinkonu sem samþykkti að fara með henni í frí en brást henni á síðustu stundu. María upplifði að vinkona hennar hafði brugðist henni og ákvað að hún vildi ekki sjá hana framar. Þetta var þrátt fyrir að vinkona hennar var henni góð við mörg önnur tækifæri.

**Átt þú það til að vænta fullkonnunar frá sjálfri/um þér eða öðrum? - skrifaðu niður einhver nýleg dæmi:**

### *Svart-hvít hugsun*

Að hugsa í svart hvítu eða á allt eða ekkert nótum er algengt hjá fólki sem hefur tilhneigingu til að verða reitt.

Þetta er sérstaklega vandi þegar það kemur að því að vita hversu ákveðinn maður á að vera við fólk. Óskar fékk lánaðan pening hjá Jóni vini sínum. Jón var ánægður að hafa veitt honum lánið og hugsaði, “Óskar er góður félagi; ég veit að ég get treyst honum”. Óskar hefur ekki boðist til að endurgreiða lánið eftir tvær vikur og Jón, sem vill ekki minnst á það, er farinn að hugsa, “Hann er að spila með mig, heldur að ég sé aumingi”. Jón verður reiður og næst þegar hann sér Óskar byrjar hann að öskra á hann með hótanir um hvað hann muni gera ef peningarnir verða ekki endurgreiddir strax. Jón hugsar: “Ef ég sýni honum ekki hvað í mér bý, mun hann fara illa með mig”. Það hefði verið betra fyrir báða aðila ef Jón hefði farið milliveginn og staðfastlega beðið Óskar um að endurgreiða sér peninginn fyrr, frekar en að segja ekkert eða að verða mjög reiður í kjölfar hugsunarinnar “hann er að spila með mig”.

**Hefur þú tilhneingu til að hugsa í svart hvítu eða á allt eða ekkert nótum? - skrifaðu niður einhver nýleg dæmi:**

Ef þú tekur eftir að þú sért að gera hugsanaskekkjur líkt og þær sem minnst er á hér að ofan, getur það hjálpað að reyna að ná meira jafnvægi í hugsanirnar. Ein leið til að gera það er að hafa tvo dálka, einn fyrir reiðar hugsanir og annan fyrir yfirvegaðar hugsanir. Sem dæmi:

### **Reiðar hugsanir**

- Hann er að horfa hingað á mig og finnst ég vera heimsk
- Þeir bregðast mér sífelld
- Henni er sama um mig, hún er eigingjörn

### **Yfirvegaðar hugsanir**

- Hann er að horfa hingað á mig en ég veit ekki hvað hann er í raun og veru að hugsa
- Stundum hegða þeir sér illa en oft eru þeir þokkalegir
- Ég veit að hún brást mér, en henni þykir það leitt, yfirleitt reynir hún að vera vinsamleg

Skrifaðu niður eitthvað af hugsunum þínum og skrifaðu eins mörg svör eða yfirvegaðar hugsanir og þú getur. Markmiðið er að vera sneggri í að grípa þessar “**heitu hugsanir**” þegar þær koma inn í huga þér og svara þeim strax. Til þess þarf töluverða æfingu en það virkar.

**Reiðihugsanir**

**Yfirvegaðar hugsanir**

### ***Viðhorf um reiði geta verið óhjálpleg***

Sumt fólk hefur viðhorf sem gerir þeim erfiðara fyrir að hafa stjórn á reiði sinni. Viðhorfin afsaka reiðina eða lætur hana virðast eina viðbragðið. Viðhorfin eru stundum til staðar vegna lífsreynslu eða persónulegra gilda. Fólk gæti hafa lifað með þessum gildum svo lengi að það sættir sig við þau án þess að efast um þau. Sem liður í að komast yfir reiðina er mikilvægt að geta efast um viðhorfin.

Hér eru nokkur dæmi um þessi óhjálplegu viðhorf og hugmyndir um það hvernig hægt er að ögra þeim og efast um þau.

***Ég get ekki haft stjórn á reiði minni, faðir minn var reiður og þetta er eitthvað sem ég hef erfitt frá honum.***

Þetta er hugmyndin um að reiði sé eitthvað sem þú getir ekki breytt – það er í eðli þínu, eitthvað sem þú ert fædd/ur með. Þetta er afsökun, sem fríar þig ábyrgð á að hafa stjórn á reiðinni. Við vitum að sumt fólk er fætt með tilhneigingu til að verða meira tilfinningaríkt, hrætt, reitt eða sorgmætt. Sá máti sem við bregðumst við þessum tilfinningum er lærður, og við getum lært að höndla eigin reiðihegðun með því að breyta því hvernig við bregðumst við atburðum og fólki.

### ***Ef ég fæ ekki útrás fyrir reiðina mun ég springa***

Það hefur lengi verið vinsælt viðhorf að sumar tilfinningar og hvatir safnist upp, líkt og gufa í hraðsuðupotti og þarf að komast út á einhvern hátt annars verða þær skaðlegar. Ef þú ert á þessari skoðun gætir þú litið á það sem svo að það að missa stjórn á skapi þínu sé eitthvað heilbriggt. En við vitum af rannsóknum að fólki líður oft mun verr eftir að það missir stjórn á reiðinni. Að öskra, slá og skella hurðum getur allt aukið og styrkt reiðitilfinningar.

### ***Ef þú sýnir ekki reiði ertu annað hvort dýrlingur eða hugleysingi***

Þetta er dæmi um svart hvíta hugsun. Þú hugsar að ef þú ert ekki reiður eða árásargjarn þá ertu vonlaus aumingi. En besta leiðin til að takast á við aðstæðurnar, bæði fyrir þig sjálfa/n og fólk í kringum þig, er ekki að vera reiður og stjórnlaus, heldur að vera fast/ur fyrir, öruggur og við stjórnvölinn – að standa á rétti þínum.

### ***Reiði mín er eitthvað sem fólk hræðist og það kemur í veg fyrir fólk notfæri sér mig.***

Þetta viðhorf sér reiði sem verndandi og annað fólk sem hættulegt. Það gæti verið að þetta viðhorf hafi verið rétt á ákveðnum tíma í lífi þínu, en ef þú heldur áfram á þessari braut, getur það valdið vandræðum. Góður vinskapur er ekki byggður á hræðslu og það er ólíklegt að þú eignist góða vini og góð tengsl vegna reiðivanda. Það er einnig líklegt til að koma þér í koll, þar sem aðrir með reiðivandamál munu sjá þig sem ógnandi og hugsanlega sækja í átök við þig.

### ***Ef ég verð reið/ur þá mun kvíðinn hverfa***

Þetta viðhorf finnst oft hjá þeim sem hafa verið þolendur ofbeldis eða árásarhneigðar. Það er betra að reyna að höndla kvíðann á annan hátt heldur en að skipta einni óþægilegri tilfinningu út fyrir aðra. Það er einungis hægt að



komast yfir kvíða með því að horfast í augu við það sem þú hræðist og finna leiðir til að komast yfir hann.

*Ég hef góðar ástæður til að vera reið/ur vegna þess sem aðrir hafa gert mér*

Reiði eru eðlileg viðbrögð þegar það er illa komið fram við þig eða fólk notfærir sér þig. En ef þessi reiði heldur áfram á öllum sviðum lífs þíns mun það valda þér erfiðleikum. Ef það var brotið á þér fyrir löngu og fólkíð sem gerði það er ekki lengur í lífi þínu gæti hjálpað að spyrja “hvaða áhrif hefur reiðin á líf mitt í dag?”

### **Samantekt**

Við verðum að skoða vandlega **reiðu “heitu hugsanirnar”** sem eru til staðar og reyna að sjá upplifum aðstæðurnar á óhjálplegan hátt. Það gæti hjálpað að reyna að hafa meira af **yfirveguðum hugsunum**. Við þurfum líka að skoða langtímaviðhorf um reiði okkar og ögra þeim sem ekki eru hjálpleg. Mundu, röksemdarfærsla getur sigrað reiðina!

## **2. Að hafa stjórn á líkamlegum einkennum reiði?**

Slökun og aðferðir til að róa sig niður geta hjálpað til að draga úr reiðitilfinningum. Ef þú ert með maka sem einnig hefur tilhneigingu til að verða reið/ur getur hjálpað að þið lærið bæði þessa slökunartækni. Þú verður að læra að nota eftirfarandi nálganir sjálfkrafa ef þú ert í erfiðum aðstæðum.

### ***Að draga úr líkamlegum einkennum***

Til að draga úr styrkleika líkamlegra einkenna hjálpar að kæfa einkennin í fæðingunni, með því að koma fljótt auga á merki um spennu og reiði.

Þegar þú hefur tekið eftir fyrstu merkjum um spennu getur þú komið í veg fyrir að reiðin verði mjög áköf með því að nota slökunartækni. Sumir geta slakað á með líkamsæfingum, með því að hlusta á tónlist, horfa á sjónvarp, eða að lesa bók. Að ímynda sér jákvæða atburðarás í huga sér getur einnig hjálpað.

Fyrir aðra þá hjálpar frekar að hafa ákveðnar æfingar til að fylgja eftir. Sumum finnst slökunaræfingar eða yoga tímar hjálplegastir, öðrum finnst spólur hjálplegar. Þú getur nálgast slökunarspólur í miklu úrvali út í búð. Bæklingur um streitu sem er til í þessum flokki lýsir hvernig hægt er að nota slökun.

Mundu að slökun er færni og líkt og með aðra færni tekur það tíma að læra hana. Taktu eftir hversu reið/ur þú ert fyrir og eftir slökun, þar sem þú metur reiði þína á skalanum 1-10.

### ***Að hafa stjórn á önduninni***

Það er mjög algengt að öndun breytist þegar einhver verður reiður. Fólk getur byrjað að gleypa loft, haldið að það sé að kafna eða byrjað að anda mjög hratt. Þetta er kallað oföndun, hún hefur þau áhrif að fólki upplifir svima og verður spenntara. Hún getur leitt til óþægilegra tilfinninga en það er ekki hættulegt.

Reyndu að taka eftir því hvort þú sért að gera þetta og hægðu á önduninni. Að komast inn í reglulegan takt af “**inn** – tveir – þrír og **út** – tveir – þrír” mun fljótt koma önduninni aftur í reglulegt horf. Sumu fólki finnst gagnlegt að nota sekúnduvísi til að tímasetja öndunina.

### **3. Að hafa stjórn á reiðihegðun**

Ef við horfum til baka á vítahring reiði á bls. 5, þá verður okkur ljóst að ef við getum **ögrað reiðihugsunum** og **dregið úr líkamlegum einkennum reiði**, ættum við ekki að hegða okkur reiðilega. Hvað sem því líður, enginn er fullkominn! Ef við náum ekki stjórn á fyrri stigum þá hjálpar það að hafa hugmyndir um hvernig á að taka á reiðihegðun sem er dæmigerð fyrir okkur. Við getum gert þetta á þremur stigum:

### *Fyrsta stig*

Vertu mjög meðvituð/aður um **hver reiðihegðun þín** er – hvað gerist **fyrir** hana og hvað gerist **á eftir**. Það getur hjálpað að halda dagbók fyrir stutt tímabil til að hjálpa þér að skilja þetta.

Sem dæmi, Arnar er sífellt að “rjúka upp” heima, í vinnunni og í félagslegum aðstæðum, hann hefur reynt að öðlast skilning á þessu með því að halda dagbók um það sem gerist við þessi tækifæri, þetta er það sem hann hefur áttað sig á:

<b>Fyrir reiðina</b>	<b>Hugsanir og tilfinningar</b>	<b>Hegðun</b>	<b>Það sem gerist í kjölfarið</b>
<i>Mánudagur 12. maí.</i> Kærastan biður mig að láta hana vita hvenær ég verði kominn heim.	Reiðitilfinning. Hugsanir “hún treystir mér ekki”.	Æddi út og skellti hurðinni	Hún vildi ekki tala við mig það sem eftir var dagsins
<i>Þriðjudagur 13. maí</i> Einhver í vinnunni segir að það sé minna að gera í minni vinnudeild en í þeirra deild.	Upplifi reiði. Hugsanir “hver heldur hann að hann sé, hvað veit hann?”	Öskraði: “þegiðu” og labbaði í burtu	Allir stórðu á mig – fólk horfir á mig seinna í mötuneytinu þegar ég labba framhjá.

Það er ljóst af þessum minnispunktum sem er safnað yfir vikuna að Arnar höndlar átök og reiðihugsanir og tilfinningar með **reiðihegðun** og **yfirgefur** aðstæðurnar.

### *Annað stig*

Gerðu lista yfir allt annað sem þú getur gert í stað þess að sýna reiðihegðun. Þegar þú hefur gert þetta veldu þá bestu nálgunina af nýju nálgununum til að reyna í erfiðum aðstæðum. Hér er listi Arnars sem dæmi.

- 1 **Afsaka mig** og koma mér úr aðstæðunum í smástund “Ég kem eftir augnablik”, sný aftur rólegri.
- 2 Dreg djúpt andann og **slaka á** í augnablik
- 3 **Bið** hinn einstaklinginn að láta mig vita af hverju þeir hafa sagt eitthvað, reyndu að skilja þá. Spyr, “Af hverju viltu vita hvenær ég kem heim?” “Af hverju heldurðu því fram að mín deild geri minna?”
- 4 **Bið** hinn einstaklinginn að setjast niður og **tala um hlutina**. Segðu, fáum okkur te og spjöllum saman ... “

Arnar ákvað að reyna að nota atriði nr. 2 og 3 til að höndla erfiðar aðstæður.

### *Þriðja stig*

Reyndu að tileinka þér nýja hegðun í aðstæðum þar sem þú upplifir reiði. Haltu dagbók yfir hvernig gekk. Þetta er dagbók Arnars á þessu stigi:

Fyrir reiðina	Hugsanir og tilfinningar	Hegðun	Það sem gerist í kjölfarið
<p><i>Mánudagur 23 júní</i></p> <p>Kærastan biður mig aðstoða við að versla inn á fimmtudag</p>	<p>Reiðtilfinningar. Hugsanir: “hún veit að ég hitti alltaf félagamínna á fimmtudagskvöldum, hún er að reyna að stjórna mér”</p>	<p>Reyndi nýja hegðun, tók djúpan andardrátt - slakaði á og sagði “af hverju biður þú mig um það?”</p>	<p>Hún sagði að í vikunni væri hún með aukavakt og ef ég gæti ekki hjálpað myndum við ekki hafa mat fyrir helgina. Ég sagði “Allt í lagi, Ég skal fara út seinna en ég er vanur á fimmtudag.”</p>

Eins og þú sérð hjálpaði þessi nýja hegðun Arnari til að forðast rifrildi, sem er það sem venjulega hefði gerst.

### Hjálplegar hugmyndir til að breyta reiðihegðun getur verið:

- Notaðu **stutta slökun** og/eða öndunaræfingar.
- **Tímasetning** - ef þú hefur tilhneingingu til að verða reið/ur á ákveðnum tíma þegar þú talar við einhvern t.d. að kvöldi, reyndu að tala við viðkomandi í rólegheitum á öðrum tíma dagsins.
- Ef ákveðnir hlutir gera þig reiða/n – athugaðu hvort þú getir forðast þá, t.d. ekki fara að versla þegar þú veist að umferðin er sem þyngst og þú munt lenda í umferðarteppu. Ef þú hatar að fylgjast með þegar maki þinn horfir á íþróttir, planaðu eitthvað annað á þeim tíma. Ef þér er illa við vinmakans vertu ekki nálægt þegar vinurinn er í heimsókn.
- **Teldu** upp að tíu áður en þú bregst við.
- Farðu í stutta göngu.
- Spurðu sjálfa/n þig þegar hlutirnir gerast “**Af hverju** er ég reið/ur?”

- Spurðu sjálfa/n þig þegar hlutirnir gerast “Er þetta **þess virði** að reiðast yfir?”
- Notaðu róandi staðhæfingar í huga þér, t.d. “róaðu þig niður”, “að reiðast mun ekki hjálpa”, “gleymdu þessu”.

### Samantekt

Til þess að ná stjórn á reiðihegðun þarftu að:

- **Þekkja** reiðihegðun þína
- Ákveða hvaða **önnur hegðun** getur komið í stað reiðihegðunarinnar
- Æfa þessa **nýju hegðun**

## 4. Vandamálalausn

Stundum geta raunverulegar áhyggjur og streita gert okkur viðkvæmari og reiðari. Vandamálalausn getur hjálpað þar.

Góð leið til að byrja er að skrifa niður vandamál. Lýstu því eins nákvæmlega og þú getur, sem dæmi “Ég á aldrei pening”, er of óljóst, eitthvað líkt og “Ég skulda nokkrum kreditkortafyrirtækjum 400.000 kr” er hjálplegra. **Skrifaðu niður** í kjölfarið eins margar **mögulegar lausnir** og þú getur. Það skiptir ekki máli hversu kjánalegar þér finnst þær, málið er að finna eins margar lausnir og þú getur. Spurðu vin hvað hann gerir. Hugsaðu um hvað þú myndir ráðleggja vini að gera ef þeir/hann ætti við sama vandamál að stríða, t.d. mögulegar lausnir:

- Fá allar skuldirnar í eitt lán með minni vöxtum
- Gera samning um viðráðanlegar afborganir

- Hitta fjármálaráðgjafa
- Fá aukavinnu
- Selja bílinn

*Ef þú átt við vanda að stríða sem gæti verið að valda þér kvíða, gerðu tilraun til að skrifa hann niður hér fyrir neðan:*

*Gerðu nú lista yfir eins margar mögulegar lausnir og þér dettur í hug:*

Veldu það sem virðist vera besta lausnin og skrifaðu niður öll skrefin sem þyrfti að taka til að fá fram lausn. Hver gæti aðstoðað?, hvað gæti farið úrskeiðis?, oft hjálpar það að hugsa “hvað er það versta sem gæti gerst?”. Ef þú getur hugsað upp áætlun til að takast á við vandinn gæti kvíðinn minnkað.

Ef þú ert að reyna að gera áætlun um það hvernig þú getur höndlað vanda sem hefur verið að valda þér áhyggjum í einhvern tíma, þá getur verið hjálplegt að ræða málin við vin eða jafnvel lækirinn þinn.

## **Streituvaldandi lífsstíll – almennar ábendingar**

Lífið í nútímapjóðfélagi er oft streituvekjandi, og álag byggist auðveldlega upp.

Við getum ekki alltaf stjórnað streitunni sem kemur utan frá en við getum fundið leiðir til að minnka álagið sem við leggjum á okkur sjálf:

- Reyndu að koma auga á aðstæður sem þú upplifir sem streituvekjandi með því að taka eftir byrjunareinkennum spennu.
- Taktu skref til að höndla það sem þér finnst streituvekjandi í aðstæðunum
- Vertu viss um að þú hafir tíma fyrir hluti sem þú nýtur að gera
- Fáðu þér afslappandi áhugamál
- Vertu viss um að fá nægan svefn
- Borðu holla fæðu
- Hreyfðu þig reglulega
- Lærðu að slaka á



## **5. Samskipti**

Við höfum lært í fyrri kafla þessa bæklingis um hugsanaskekkjur að reitt fólk

hefur tilhneigingu til að **taka hluti persónulega** og munu oft **draga**

**fljótfærnislegar ályktanir**, þess vegna er mikilvægt að reyna að bæta

samskiptahæfni þannig að misskilningur sem gæti vakið reiði sé ólíklegri til að

verða. Hér eru nokkur ráð um það hvernig hægt er að bæta samskiptahæfni.



- **Róaðu þig niður og hlustaðu** á hinn aðilann – ekki flýta þér og segja það fyrsta sem þér dettur í hug
- Ekki **draga fljótfærnislegar ályktanir** um það sem hinn aðilinn er að segja eða hlusta; biðdu viðkomandi að segja þér meira um það sem þeir eru að reyna að segja. Ekki reyna að lesa hugsanir.
- Ef einhver virkar í vörn eða er gagnrýninn, ekki ráðast gegn viðkomandi. Reyndu að skilja **tilfinningarnar bakvið** það sem er sagt. Það getur verið að aðilinn upplifi hræðslu, sárindi eða að hann sé ekki elskaður. Ef þú getur haldið ró þinni og reynt að átta þig betur á hvernig hinum líður þá er hægt að forðast rífrildi eða slagsmál.
- Reyndu að **tjá þig og tala** um hvað **tilfinningar þínar** snúast um, frekar en að notast við reið orð. Oftast er hræðsla bakvið reiði, sárindi eða gremju. Auðvitað þarftu að reyna að vera skýr í hugsun og átta þig á hvers vegna þú ert að upplifa reiði.

## 6. Langtímamarkmið

Stundum hefur fólk lengi haft viðhorf um sjálft sig sem eru mjög sjálfsgagnrýnin – til dæmis “ég á ekki skilið að verða elskuð” eða “ég er ekki mjög klár”. Þessi viðhorf eru oft afleiðing fyrri reynslu, sérstaklega ef það var mikil reiði, gagnrýni eða ofbeldi í lífi okkar. Viðhorfin eru ekki rétt í dag og það hjálpar að stoppa sjálfsgagnrýnina. Þessi viðhorf geta gert þig viðkvæmari og þar af leiðandi getur það leitt til reiði gagnvart sjálfum/sjálfri þér og öðrum. Reyndu ekki að draga þig niður, leitaðu að góðu hlutunum um sjálfa/n þig ekki hinum slæmu, ekki halda í neikvæð viðhorf sem eru til staðar vegna óhamingjusamra tíma í lífi okkar.

## Samantekt

- Hvernig get ég hjálpað sjálfri/sjálfum mér að komast yfir reiði og árásarhneigð?
- Þekktu **reiðihugsanir** þínar og byrjaðu að ögra þeim.
- **Ögraðu** óhjálplegum hugsunum eða viðhorfum sem leyfa þér ekki að sleppa takinu á reiðinni.
- Notaðu **slökun** og aðrar leiðir til að hafa stjórn á líkamlegum einkennum reiði.
- Fáðu skilning á og stjórnaðu **reiðihegðun**, reyndu nýrri rólegri hegðun.
- Bættu **samskipti** og **vandamálalausn**.
- Leyfðu þér ekki að viðhalda langtíma neikvæðum viðhorfum um sjálfa/n þig.

## Hvar get ég fengið frekari aðstoð?

Við vonum að þú getir notað æfingarnar sem stungið er upp á í þessum bækling. Þær gætu hjálpað þér til að komast yfir reiði og árásarhneigð.

Ef þú upplifir að framfarir séu litlar eða að vandinn sé að aukast fáðu þá aðstoð í að komast yfir vandamálið.

Heimilislæknirinn er besti aðilinn til að byrja á að tala við. Hann gæti stungið upp á sálfræðimeðferð, lyfjum eða bæði. Hann eða hún gæti bent þér á aðila í heilbrigðiskerfinu sem hefur sérþekkingu á þínum vanda.

**Ef þér líður það illa að þú hefur hugsanir um að skaða þig eða upplifir að þú sért í áhættu með að skaða aðra, farðu þá til læknis eins fljótt og auðið er og útskýrðu fyrir honum eða henni hvernig þér líður.**

## **Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:**

- **Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá [www.heilsugaesla.is](http://www.heilsugaesla.is)
- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)
- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjálss og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er [www.redcross.is](http://www.redcross.is), þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
  - [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
  - [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)
  - [www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

# Newcastle, North Tyneside and Northumberland



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication  
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland  
Mental Health NHS Trust  
(Revised June 2001)

## **Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008**

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur