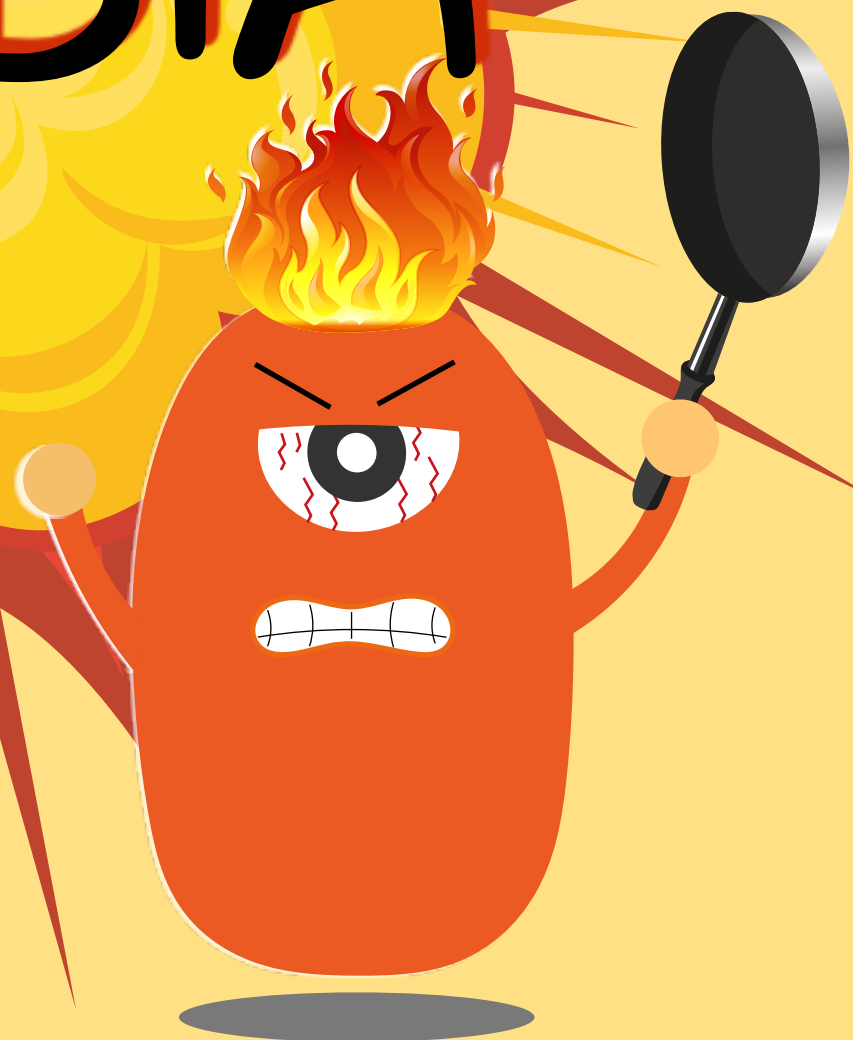


Quando i pensieri
alimentano la

RABBIA



attivamente
CENTRO
PSICOLOGIA
GAVARDO



Aiuto
Psicologico
Bologna

La rabbia mi segnala che sto vivendo o ho
vissuto una situazione in cui percepisco che

QUALCUNO MI PROVOCA, MI CRITICA
O MI SVALUTA

SUBISCO UN TORTO, LA
VIOLAZIONE DEI MIEI DIRITTI

VENGO OFFESO, UMILIATO O
MINACCIATO

VIVO O ASSISTO A
UN'INGIUSTIZIA





"Non posso
accettarlo, non lo
tollero!"

...e allora la mente non
smette di pensarci...

Non posso
credere che si
sia comportato
così!

Mi ha
mancato
di rispetto!

Perché
lo ha fatto?
Non me lo
merito!

Spero che gli
ritorni tutto il
male che mi
ha fatto!

Tutti
devono sapere che
tipo di persona è!



6 BUONI MOTIVI PER SMETTERE DI RUMINARE

1. INTENSIFICA E PROLUNGA LA RABBIA
2. IMPATTA SULLE RISPOSTE CARDIOVASCOLARI
3. CONSUMA TANTA ENERGIA
4. RIDUCE LE CAPACITÀ DI AUTOCONTROLLO FACILITANDO COMPORTAMENTI AGGRESSIVI
5. DANNEGGIA LE RELAZIONI
6. NON RISOLVE IL PROBLEMA



attivamente
CENTRO
PSICOLOGIA
GAVARDO



Aiuto
Psicologico
Bologna

Se ti accorgi che la
Ruminazione rabbiosa

non ti sta aiutando a risolvere il problema, interrompi questa sequenza di pensieri ripetitivi portando la tua attenzione altrove.

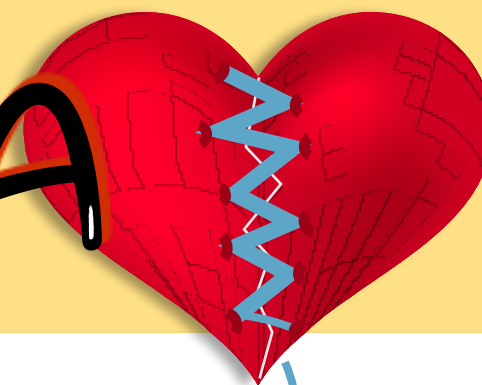
Questo non cancellerà quello che è successo, ma potrà servirti a non peggiorare il tuo stato d'animo e a sentirti più in grado di gestire le emozioni dolorose.

Per placare la Ruminazione rabbiosa

- 1 Domandati cosa ti sta comunicando la tua rabbia e se c'è qualcosa che puoi fare ora per risolvere il problema
- 2 Rimanda l'esplosione: che succede se rinunci alla rabbia per un pò, anche se è giustificabile?
- 3 Porta l'attenzione ad attività in grado di generare emozioni diverse chiudendo temporaneamente il dolore in una scatola
- 4 Piano di salvezza: nota il primo segnale della rabbia, come la stretta allo stomaco ed esci a fare una camminata



RABBIA



un'emozione che
protegge da una ferita dolorosa

Quando sentirai l'impulso ridursi
fai uscire la rabbia: parla con qualcuno
che può ascoltarti e accogliere le tue
emozioni. Confidarti ti aiuterà a riottenere
una maggiore lucidità mentale.

Scegli una persona di cui ti fidi, in quei
momenti, abbiamo tutti bisogno di un
ascolto presente, caldo e non giudicante.

Riconoscere la rabbia e da cosa ti
protegge ti aiuterà a decidere come agire,
in modo più saggio e non distruttivo.

