

Gryphon Psychology

1800 056 076



Pamamahala sa Galit

Ang galit ay isang natural na nararamdamang emosyon na nararanasan ng lahat ng tao. Ito ang paraan ng katawan ng pagpapabatid sa iyo at sa iba na mayroong hindi gaanong tama. Ang paraan ng pagpapahayag natin ng ating mga emosyon ay karaniwang natutunan kapag tayo ay mga bata pa. Natututunan ng mga bata mula sa mga taong nakapaligid sa kanila kung paano nakakatawag ng pansin o nakakakuha ng kanilang mga kagustuhan ang pagpapakita ng emosyon.

Kilalanin kung mayroon kang problema

Hindi tayo ipinanganak na mayroong mga kasanayan sa mahusay na pamamahala sa galit. Tulad ng sa pagkakaroon ng maraming problema, ang kalahati ng pakikibaka ay nakasalalay sa pagkilala na mayroon kang problema at pagkatapos ay pagsubok na maunawaan kung ano ang nagsasanhi sa iyo ng pakiramdam ng galit. Sa pamamagitan ng pagmamasid sa iyong sariling galit at pagtukoy sa mga sanhi nito, makakapaghandang ka nang pamahalaan ito nang mas mabisa.

Nag-uumpisa ang mga problema kapag ...

Nagiging problema lamang ang galit kapag ito ay:

- itinatangi, na maaaring humantong depresyon at ilang pisikal na sintomas
- pinipigilan at hindi ipinahahayag, na maaaring humantong sa hindi inaasahan at hindi naaangkop na pagwawala kinalaunan
- idinidirekta sa isang bagay o tao na hindi ang tunay na pinatutungkulan ng iyong galit
- ipinapahayag sa mga paraang pasalita at pisikal na marahas, at
- iyong karaniwang pagtugon sa bawat mahirap na sitwasyon o tao.

Ayon sa pananaliksik, ang mga taong hindi nagtatangkang pamahalaan ang galit, ngunit malaya lang na ipinahahayag ito, ay mas malamang na maging mas magagalitin.

Pagpapahayag sa galit nang naaangkop

Karaniwang hindi problema ang pagkakaroon ng pakiramdam ng galit; nakasalalay ito sa kung paano natin ipinapahayag ang galit. HINDI mo ipinapahayag nang naaangkop ang iyong galit kung :

- ang galit ay naging pagkamuhi
- ikaw ay naging hindi makatwiran
- mayroon kang mga pisikal na sintomas gaya ng bumibilis na tibok ng puso, pagpapawis, o namumulang mukha,
- Ikaw ay sumisigaw o pisikal na marahas.

Pinalalala ng ganitong mga pagkilos ang problema, at lumilikha ng karagdagang negatibong resulta.

Malaki ang ginagampanan ng mga iniisip

Maraming matagumpay na pamamaraan para sa pamamahala sa galit ang tumutuon sa paraan kung paano humahantong sa mga pakiramdam ng galit ang mga galit na pag-iisip. Dahil posibleng makontrol ang mga iniisip, maaari rin nating kontrolin ang ating galit. Maaari nating matutunang tukuyin ang pag-iisip na nagsasanhi ng ating galit, at palitan ito ng mga pag-iisip na humahantong sa isang mas kalmadong pagtugon.

Upang matukoy kung alin sa iyong mga iniisip ang nagsasanhi ng galit, maaaring makatulong ang pagtatala ng bawat sitwasyon kung kailan ka nakakaramdam ng galit. Gawin ito nang hindi bababa sa ilang linggo - ilarawan ang sitwasyon, at ang iyong iniisip na nauugnay dito.

Halimbawa, ang sitwasyon ay maaaring “Dinaanang lang ako ng aking bisor kaninang umaga at hindi ako pinansin”. Ang iyong mga pag-iisip na nagdudulot ng galit ay maaari namang maging tulad ng ganito: *“Kabastusan ang hindi pagbati sa mga tao; walang pakialam sa akin o sa iba pang mga empleyado ang aking bisor; inaasahan niyang gabihin ako ngunit hindi ako kailanman pinasasalamat”,* at iba pa.

Pagkatapos mong maisulat ang isang koleksyon ng mga sitwasyon at pag-iisip na nagdudulot ng galit, maaari mong isulat muli ang mga pag-iisip na ito upang hindi ito maglamang ng anumang mga ‘dapat’, paninisi, hindi makatotohanang inaasahan, o panlalapat. Ang mga ito ay maaaring tulad ng *“Mas gusto kong binabati ako ng mga tao, ngunit hindi gaanong kahalaga kung hindi nila gawin iyon”;* o *“kung minsan, kumikilos ang aking bisor nang tila wala siyang pakialam, ngunit sino ang nakakaalam kung ano ang pinagdaraan niya?”*.

Ang pakikipag-usap sa isang propesyunal na tagapayo ay makakatulong sa iyong matukoy ang mga iniisip na problema na maaaring humantong sa galit o pagkamuhi.

Kontrolin ang iyong mga emosyon

Ang maayos na pamamahala sa galit ay nangangahulugan din ng pagkakaroon ng kakayahang pakalmahin ang iyong sarili sa mga pagkakataong mayroon kang matinding pakiramdam ng galit. Ang pagpapakalma sa sarili ay kinabibilangan ng isa pang pangkat ng mga kasanayan gaya ng paghinga nang malalim, pagsasabi ng mga nakaka-relax na bagay sa iyong sarili, at pagpapakawala ng tensyon sa katawan.

Ang mga kakayahang ito ay kailangang sanayin at paghusayin kapag hindi ka nagagalit o nase-stress - pagkatapos ay magagawa mong gamitin ang mga ito kapag kailangan mo na talaga ang mga ito. Kapag mas kalmado ka na, mas madaling maging mas nakatuon sa solusyon.

Mga tip sa maayos na pamamahala sa galit

- Tukuyin ang iyong mga unang senyales ng galit.
- Gamitin ang mga unang pakiramdam ng galit bilang isang babalang senyales upang masubaybayan ang tumitinding galit at iyong mga pag-iisip na nagdudulot ng galit.
- Kung nakakaranas ng tumitinding galit, Tumigil! Subukang mag-relax at maglaan ng oras upang muling suriin ang iyong mga naiisip at iyong pagtugon.
- Kadalasan ay mas madali sa una na alisin ang iyong sarili sa sitwasyon kung saan ka nakakaranas ng paparating na labis na galit. Hindi ito nangangahulugan na tatakbuhan mo ang iyong mga problema; isa itong inisyal na pagtugon na nagbibigay-daan sa iyong mapanumbalik ang iyong disposisyon.
- Suriin ang iyong pagtugon sa galit at subukang unawain kung ano sa partikular ang sanhi ng problema.
- Ipahayag ang iyong galit nang naaangkop – tanungin ang iyong sarili *“anong pagtugon ang aking matatanggap kung sasabihin o gagawin ko ito?”*.
- Hindi lahat ng galit ay mali. Ang galit ay maaaring maging pinakakapaki-pakinabang na emosyon, lalo na bilang isang mekanismo ng proteksyon laban sa isang nakaambang panganib.
- Tandaan, ang mga pagpapasya at pagkilos na isinasagawa habang galit ay mas malamang na maging hindi produktibo at maaaring pagsisihan.

Mayroon kang lubos na kontrol sa iyong mga emosyon at, kung pagsusumikapan mo itong ayusin, makontrol mo ang labis-labis o hindi naaangkop na mga pagtugon sa galit. Humanap ng propesyunal na tulong kung malaman mong hindi mo ito magagawa nang mag-isa – sulit ang matatamong hrap dito dahil magiging tila mas madali ang iyong mga ugnayan at iyong buhay sa pangkalahatan.

Ang mga ideya at diskarteng nakabalangkas sa brochure na ito ay kadalasang kapaki-pakinabang, ngunit hindi malawakan. Ang tulong mula sa isang propesyunal na tagapayo ay maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng mas mabilis na pag-usad. Tandaang gamitin ang EAP sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan bilang isang mapagkukunan.

Tawagan ang iyong

**EAP sa
1800 056 076**

Ang Gryphon Psychology ay nagbibigay ng libreng propesyunal, nakapag-iisa at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo at pagkonsulta. Tumutulong ang serbisyong ito sa mga empleyado sa parehong pribado at pampublikong sektor upang humanap ng mga solusyon sa anumang mga problema sa trabaho o personal / pamilya na nakakaapekto sa kalidad ng kanilang buhay at maaaring makaapekto sa kanilang pagiging mabisa sa trabaho. Kung kinakailangan, maaaring magsagawa ang aming mga tagapayo ng mga referral sa mga ahensya ng espesyalista para sa mga partikular na problema, o para sa kasalukuyang suporta.

***Ang Iyong Employee Assistance Program (EAP)
ay ganap na kumpidensyal,
at ibinibigay ng iyong employer
nang libre sa iyo.***