

A HARAG KEZELÉSE STRESSZES SZITUÁCIÓKBAN ÖNREFLEXIÓ

1. Idézz fel olyan helyzeteket, amikor haragot éreztél és válaszolj a kérdésekre!

- **Hogyan fejezed ki a haragot? (Válassz az alábbi szavak közül!)**

kiabálás, sírás, nevetés, mérgelődés, öröm, lázadás, bosszankodás, düh, dühöngés, tehetetlenség érzése



- **Mennyire intenzív érzés általában a haragod egy 1-től 10-ig terjedő skálán? Őszintén válaszolj!**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(gyenge) (nagyon erős)

Mennyire veszélyes a haragod?

A fenti kérdésekre adott válaszaidat helyezd el az alábbi táblázatban, hogy megtudd mérgező-e a haragod.

A harag-élmény típusai		Intenzitás		
		1-3	4-6	7-10
Gyakori	Napi 1-nél ritkább	Szórványos irritáció	Szórványos harag	Szórványos düh
	Napi 1-nél gyakoribb	Krónikus irritáció	Krónikus harag	Krónikus düh

Melyik típusba tartozol?

1. A szórványos irritáció és a szórványos harag nem tartozik a mérgező típusú harag-élményekhez.
2. A krónikus irritáció sem mérgező, azonban ingerlékeny és rosszkedvű lehetsz tőle.
3. Mérgező típusok:
 - **Szórványos düh:**
Az ilyen típusú emberek addig nyugodtak, amíg valami ki nem zökkenti őket az egyensúlyból – ilyenkor jobb, ha vigyázol.
 - **Krónikus harag:**
Megöli a szervezetedet, ha állandóan haragot érzel.
 - **Krónikus düh:**
Ez a típus a legrosszabb és a legveszélyesebb.