

#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Kako lahko izraziš svojo jezo



Jeza je O.K. Ni ti je treba skrivati. Z njeno pomočjo začutiš in sporočaš, kaj je zate pomembno in vredno. Če jezo primerno izraziš, deluje tebi v prid. Lahko pa nastaja škoda, če je tvoja jeza prepogosta, premočna, če traja predolgo in jo v odnosih z drugimi neprimerno izraziš - npr. v obliki nasilja - če groziš, žališ, kričiš ... A tudi ti se lahko naučiš jeziti tako, da nikomur ne škoduješ in se naučiš jezo uravnnavati. **Za svojo jezo smo vselej odgovorni sami – jeze namreč ne povzročajo dejanja drugih ali dogodki, temveč naše misli ob tem in interpretacije ...** Vsakič se lahko svobodno odločiš, kakšen bo tvoj čustveni odziv. Ko se jeziš, odkrito povej, kaj čutiš in kaj želiš – a na miren način. Poskusi vpeljati to lepo navado v svoje življenje in opazuj, kako ti uspeva. Predvsem pa vztrajaj pri izražanju jeze na način, da ne prizadeneš ne sebe ne drugih.

Srečno plovbo z vsemi čustvi!



Kaj je za začetek dobro vedeti o jezi

Jeza je sicer težavno, a povsem običajno, človeško in tudi koristno čustvo. Z njo se je dobro spoznati in jo sprejeti. Jeza te aktivira in spodbudi, da skušaš zaščititi svoje interese in tisto, kar ti je pomembno. V resnici govori več o tvojih lastnih željah in potrebah, kot pa o tarči tvoje jeze. Če imaš tudi ti težave z obvladovanjem jeze, se jo sčasoma lahko naučiš upravljati.

[Preberi več >](#)



Vsakdo je odgovoren za svojo jezo – razjezi se vsak sam

Če bi imeli dogodki takšno moč, da bi v nas jezo sprožali samodejno, bi se v istih situacijah razjezili vsi ... a se ne. Na enako dogajanje se nekdo odzove z jezo, drugi pa ostane povsem ravnodušen. Zato je zanimivo naslednje spoznanje: jezo sprožiš sam/a s svojo lastno razlago neke situacije. In če je ta situacija zate pomembna, lahko v tebi zavre močna jeza ...

[Preberi več >](#)



Postani mojsteršef, mojsteršefinja jeze

Tako kot kuhanje je tudi obvladovanje jeze spretnost, ki se je naučimo in se v njej lahko urimo vse življenje. Sebe si lahko predstavljaš kot kuharja jeze, ki mora dobro opazovati, kaj se s tvojim loncem dogaja.

Je zavrelo? Lahko zmanjšaš ogenj ali nekoliko odpreš pokrovko ...

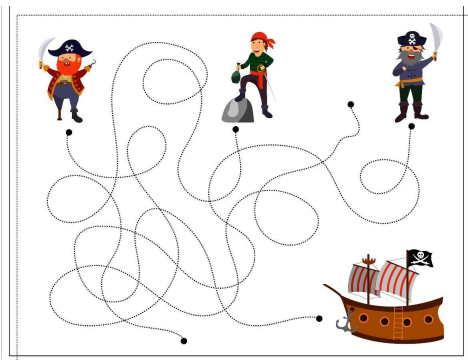
[Več](#)

#Strokovnjak priporoča

»Jezo vsi poznamo, kajne? Resda je neprijetno in težavno, a dobrodošlo, koristno človeško čustvo, če ji le ne dovolimo, da nas obvladuje, pač pa vzamemo krmilo naše jeze v svoje roke. Nasvet »človek, ne jezi se« je pravšnji le v primerih, ko res ni dobrega razloga za jezo in ko jeza ne bi bila prav nič v pomoč, morda ravno narobe. Takrat je bolje zavrniti »povabilo k jezi«. Sicer pa je na splošno boljše priporočilo **»človek, jezi se, a na OK način«**. Jezo lažje primerno in učinkovito upravljamo, če razumemo, da nas ne razjezijo drugi ljudje ali okoliščine, pač pa smo sami tisti, ki se nanje odzovemo z jezo. Ko pri sebi začutiš jezo, se najprej ustavi, umiri in razmisli, kako jo izraziti na miren, odločen, spoštljiv način. Ali pa jo preudarno kdaj raje zadrži zase,« svetuje **dr. Mitja**

Muršič, univ. dipl. socialni pedagog, strokovnjak iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

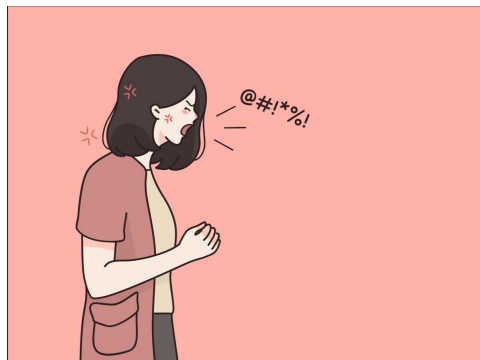
Za dobro počutje



Zemljevid tvoje jeze

Zamisli si svoj zemljevid jeze: v dogodkih in okoliščinah, kjer se po navadi jeziš, najdi točke, kjer bi se dalo ubrati drugačno pot in se izogniti neprijetnim posledicam. V pomoč ti je lahko naslednja vaja ...

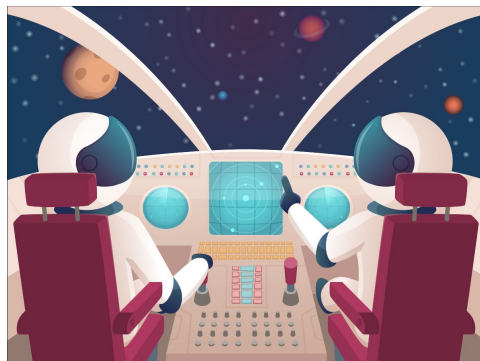
[Prisluhni vodenju skozi tri plovbe >](#)



Vsak človek se sme jeziti

Grški filozof Aristotel o jezi: »Vsakdo se lahko razjezi – to je preprosto. Toda razjeziti se na pravo osebo, s pravo mero, ob pravem času, s pravi razlogom in na pravi način – to pa ni preprosto.«

[Napni ušesa >](#)



Najprej se lahko umiriš

Jeza te spodbuja, da pozornost usmerjaš navzven, a prvi korak za obvladovanje jeze je, da svojo pozornost usmeriš navznoter. »Time out« je tvoj največji zaveznik, na katerega lahko računaš.

[Več >](#)

Pilotiranje tvojih misli

Misli v tvoji glavi lahko jezo razplamtijo do besa. A vedno se lahko odločiš za drugačno razlago situacije, ki jezo zmanjšuje. Sčasoma natreniraš svoje možgane in prevzameš pilotiranje!

[Več >](#)

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz. Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči

Vprašaj

Pogovori se

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

MIRA

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-Mesečnik [klikni tukaj](#).

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj](#).

Copyright © *|2023|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Mesečnik #Tosemjaz
ISSN: 2820-5979

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Klara Pinter in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si