ОБИДА И ОБИДЧИВОСТЬ

***Обида****— несоответствие поведения человека вашим ожиданиям.*

 Это означает, что обиженный считает: он знает, как должно быть, и не позволяет людям быть такими, какие они есть. Он ставит себя выше всех, позволяя себе решать, что и как должны делать другие. Как они должны жить. Но возможно ли перестроить весь мир по своему шаблону? Нет. Никогда один человек не был центром вселенной.

**Обидчивость**

Обидчивость свойственна людям, живущим с ощущением, что их никто не любит, не понимает. Обидчивый человек слишком многого ждёт от окружающих, поэтому у него возникает ощущение, что его обделили, ему недодали или в чем-то ущемили. Чем выше запросы, тем больше поводов для обид. Он может оценивать как несправедливость по отношению к нему любые слова или действия. Даже вполне обоснованные. Обидчивый ждёт к себе особого или какого-то определённого отношения. И из-за этого у него появляются неоправданные ожидания, зачастую завышенные. Помимо неудовлетворенности своим положением у обиженного возникает жалость к себе.

**Обидчивость** — это искаженное восприятие внешнего мира, набор заблуждений относительно других людей, приводящий к нарушению понимания и коммуникации.

 По сути **обида – это злость**. Злость на других за то, что они не такие, как хотелось бы. Тот, кто обижается, может думать, что наказывает других. Но на самом деле он наносит непоправимый вред самому себе. Ведь другие могут даже и не подозревать о его обидах. Обида – это стресс для организма, потому что нервная система обижающегося быстро истощается. Длительная обида может привести к хроническому стрессу, который в свою очередь может стать причиной возникновения какого-либо заболевания. И даже весьма серьезного.

**Это выбор**

 Иногда бывает так, что человек использует свою обиду в качестве манипуляции, способа управления другими. В такой ситуации он не готов прощать, потому что тогда потеряет способ влияния на другого. Он держится за эту обиду, потому что думает — если он простит, то тот поступок, который причинил ему боль исчезнет, словно его и не было. Но ему необходимо напоминать обидчику, да и себе самому, о причиненной боли, а по сути обижаться или нет мы выбираем сами. **Обида – это наше восприятие другого.** Поэтому никто не может нас обидеть, только мы сами можем выбрать: обижаться или нет.

У каждого из нас есть свои болевые точки, и когда кто-то намеренно или случайно попадает в эти точки, мы чувствуем боль. И нам может казаться, что другой должен понимать, что делает нам больно. Хочется показать ему эту боль, сделав больно в ответ. Но это путь в никуда. Точнее – это путь к разрушению самого себя. Потому что обида в первую очередь разрушает обидевшегося. Перестать обижаться бывает очень нелегко. Но это жизненно необходимо, если вы хотите оставаться здоровыми эмоционально и физически.

Один из способов ослабить чувство обиды — признаться себе: «Я обижен» и попытаться разобраться, что так сильно задело и какая эмоция прячется за обидой. Попробуйте разрешить себе испытывать подавленные чувства. Возможно, проанализировав ситуацию, вы сможете найти аргументы для оправдания своего обидчика.

**В заключение помните, что все мы разные, у каждого из нас есть свои мысли, чувства, таланты. способности, стремления, мечты и цели — поэтому позволяйте другим быть другими.**

Помощник врача-гигиениста Н.Н.Мороз