Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Viha

Viha syntyy, kun koemme epäoikeudenmukaisuutta tai emme saa jotakin meille tärkeää. Vihan tunne auttaa sinua huomaamaan, mitkä asiat ovat sinulle hyvin tärkeitä. Voit miettiä seuraavaa: mikä on tärkeä asia, jota et saa? Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi arvostus, vapaus tai yhteys tärkeisiin ihmisiin.

Viha voi ottaa sinusta niin voimakkaan otteen, ettet osaa muuta kuin olla vihainen. Kun haluat tavoitella sinulle tärkeitä asioita, siihen on hyvä keksiä muita keinoja kuin viha.

Viha voi joskus peittää alleen muita tunteita, esimerkiksi surun tai pelon. On tärkeää surra niitä asioita, joita ei voi saada. Muuten saatat vain tuntea vihaa menneisyytesi takia, ja se ei auta. Surun kokeminen auttaa hyväksymään tosiasiat ja jatkamaan elämää.

Tietoa vihan tunteesta ja sen ilmaisemisesta

- Viha on luonnollinen tunne. Se auttaa meitä puolustamaan itseämme ja tärkeitä asioita.
- Vihan tunteminen ja vihaisesti käyttäytyminen ovat eri asioita.
- Vihaa voi ilmaista monella tavalla. Jotkin tavat ovat hyödyllisiä, toiset haitallisia.
- Viha aiheuttaa helposti kehän, joka pahenee. Kun käyttäydymme vihaisesti, toiset eivät ymmärrä meitä. He saattavat jopa kohdella meitä epäkunnioittavasti. Silloin tulemme entistä vihaisemmiksi.
- Vihan tunne ei helpota, jos toimit vihaisesti. Vihaista toimintaa ovat esimerkiksi itsen tai muiden satuttaminen, tavaroiden rikkominen sekä vihainen puhe. Tällainen toiminta voi lisätä vihan tunnetta ja aiheuttaa muita ongelmia.
- Vihaa voi ilmaista hyödyllisesti esimerkiksi seuraavilla tavoilla:
    - tunteesta puhuminen jonkun kanssa kunnioittavaan sävyyn
    - kirjoittaminen
    - piirtäminen
    - kohtelias sisäinen keskustelu
    - myönteisen ratkaisun etsiminen
    - tilanteen hyväksyminen ja sen yli pääseminen.
- Joskus viha kohdistuu itseen. Oman itsen vahingoittaminen ei kuitenkaan poista niitä asioita, joita tunteen taustalla on. Voit säädellä vihan tunnetta monilla keinoilla.

Miten vihan tunnetta voi säädellä?

Viha on tärkeä ja voimakas tunne, joka tuntuu kehossa. Opettele tunnistamaan vihan merkit kehossasi. Näitä merkkejä voivat olla esimerkiksi jännittynyt olo kehossa, leukojen jännittyminen, käsien puristaminen nyrkkiin, sydämen nopea syke ja ihon kuumotus.

Kun tunnistat vihan merkit kehossasi, voit rauhoittaa itsesi. Itseä kannattaa rauhoittaa ennen kuin tekee jotain sellaista, mikä myöhemmin kaduttaa. Jopa voimakas vihan tunne menee siis ohi. Tunteella on alku, kesto ja loppu.

Voit säädellä vihaa seuraavilla keinoilla:

- **Energian kuluttaminen**.
  Vihan tunteessa kehossa on paljon energiaa. Kokeile rauhoittaa itseäsi niin, että kulutat tätä energiaa. Energiaa voi kuluttaa esimerkiksi juoksemalla, tekemällä punnerruksia, lyömällä tyynyä tai kävelemällä.
- **Pidä pieni tauko.**
  Kun huomaat vihasi kasvavan, poistu hetkeksi tilanteesta. Mene ulos tai toiseen huoneeseen.
- **Keskity hengitykseesi.**
  Laske hengityksesi mukana. Odota, että vihan tunne pienenee.
- **Sano itsellesi rauhoittavia lauseita.**
  Vihaisena mielessäsi voi olla vihaisia ajatuksia. Voit rauhoittaa itseäsi sanomalla itsellesi esimerkiksi näin: ”Minulla on ajatus, että haluaisin vahingoittaa itseäni tai jotakuta toista. Se on kuitenkin vain ajatus.” Ajatus on vain ajatus. Se ei kerro totuutta tilanteesta tai sinusta itsestäsi.

On siis hyvä opetella erottamaan toisistaan tunne, ajatus ja käyttäytyminen.