

Proszę przeczytać wiadomości i przysłać do mnie potwierdzenie, że

zapoznaliście się z informacjami o agresji.

## **Agresja - przyczyny i rodzaje agresji.**

### **Czy agresję można leczyć?**

**Agresja, czyli dosłownie napaść (łac. aggressio), to zachowanie mające na celu zadanie bólu oraz wyrządzenie szkody drugiemu człowiekowi lub grupie ludzi. Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje agresji: agresję fizyczną oraz werbalną. Zachowania agresywne są zmorą naszego świata.**

#### **Rodzaje agresji**

Oprócz podstawowego podziału na agresję fizyczną i agresję słowną, wyróżnia się jeszcze inne rodzaje agresji.

Jeżeli celem agresji (napaści) jest chęć zranienia, zadania bólu, unicestwienia to mamy do czynienia z agresją wrogą.

Odróżnia się od niej agresję instrumentalną, która pojawia się wtedy, gdy napastnik chce kogoś zastraszyć, usunąć ze swojej drogi, wyeliminować (np. konkurencję).

Agresja prospołeczna natomiast ma za zadanie chronić interesy społeczności lub jednostki (innymi słowy jest to obrona przed zagrożeniem).

W wyniku psychicznych manipulacji ujawnić się może tzw. agresja indukowana. Zachowujemy się agresywnie, ponieważ zostaliśmy zindoktrynowani, ulegliśmy nieświadomie propagandzie i zostaliśmy wykorzystani przez manipulatora.

Możemy także przejawiać autoagresję, czyli różne destrukcyjne działania kierować w stronę nas samych.

### **Czym jest agresja bierna?**

Istnieje pojęcie biernej agresji (bierno-agresywnej lub pasywno-agresywnej). Pozornie nie czynimy nikomu nic złego, ale zachowujemy się tak, aby drugą osobę zranić lub upokorzyć.

Chociażby poprzez sarkastyczne uwagi, grę ciała, manipulację słowną. Czerpiemy z takiego zachowania wewnętrzną satysfakcję.

### **Przyczyny agresywnych zachowań**

Istnieje naprawdę sporo różnych teorii na temat źródeł agresji.

Ludzkość od zawsze przejawiała zachowania agresywne (pozwalały grupie przetrwać, zdobyć więcej żywności, zapewnić bezpieczeństwo). Agresja była środkiem umożliwiającym przetrwanie.

Współcześnie agresywne zachowanie nie jest akceptowane społecznie i wielu badaczy zastanawia się nad źródłami agresji.

Celem jest zrozumienie mechanizmu takiego zachowania człowieka i w efekcie zapobieganie wybuchom agresji.

Najogólniej przyczyn agresji doszukujemy się w:

- zaburzeniach i chorobach psychicznych
- chorobach somatycznych
- wpływie środowiska
- genach

### **Do czynników wyzwalających agresję należą:**

- poniżające komentarze
- ironizowanie
- pouczanie, poganianie
- obwinianie, zawstydzanie

- niesprawiedliwe ocenianie i traktowanie.

Agresja występuje w każdej grupie wiekowej, ale może mieć różny charakter.

### **Czy agresję się leczy?**

Agresję można i należy leczyć, a metody leczenia zależą od tego, co tkwi u źródeł destrukcyjnego zachowania.

Jeżeli u podstaw leży choroba, należy podjąć leczenie samej choroby, a wtedy, być może, wyeliminuje się lub zmniejszy częstotliwość, czy też gwałtowność napadów. To domena psychiatrii i psychologii, a leczenie ordynuje specjalista.

Aby walczyć z agresywnymi zachowaniami warto udać się do gabinetu psychologa po fachową poradę. Osobie, przejawiającej nadmierną agresję, pomoc mogą sesje terapeutyczne i rozmowy z psychologiem.

Osobny problem stanowią ofiary zachowań agresywnych, którym najczęściej potrzebna jest natychmiastowa pomoc i wsparcie, zarówno ze strony otoczenia, jak i instytucji zajmujących się profesjonalnie osobami skrzywdzonymi.

CZEKAM NA POTWIERDZENIA

JOANNA PISARSKA