



کار طاقت فرسا و خستگی می تواند موجب شود که فرد سریع تر عصبانی شود. بهتر است بحث و گفت و گو بعد از صرف غذا صورت گیرد.

عصبانیت حتی وقتی منطقی است اگر بیش از حد طولانی شود مثل زخمی است که به آن اهمیت داده نشده و از خودش کینه، رفتار ناخوشایند و تنفر به جای میگذارد.

روش های کنترل خشم:

نوشیدن یک لیوان آب خنک و تنفس عمیق توصیه می شود.

استراحت کامل: ابزارهای استراحت ساده و مطلق، مانند تنفس عمیق و تصاویر آرامش دهنده، می تواند احساس های خشم را آرام سازند. لذا در صورت بروز احساس خشم، نفس عمیقی بکشید به طوری که تصور کنید نفس شما از ته دل بر می آید.

هدف از کنترل خشم، کاهش احساس عصبانیت است. شما نمی توانید از دست مردم یا چیزهایی که شما را عصبانی می کنند رهایی یافته یا از آنها دوری کنید. شما میتوانید بیاموزید که واکنش های خود را چطور کنترل کنید

علائم خشم:

خشم نوعی احساس است که همواره بین دو حالت عصبانیت و ناراحتی جزئی و در نوع حاد و شدید به صورت واکنشی جنون آمیز خود را نشان میدهد. هنگام عصبانیت، ضربان قلب و فشارخون بالا رفته و میزان ترشح هورمون ها نیز افزایش می آید تپش قلب، دردهای عضلانی، فریاد زدن، گریه کردن، فحاشی، توهین و تمسخر، تحقیر و بی احترامی، سکوت، مشت و لگد زدن، هل دادن، پرتاب کردن اشیاء، قهر کردن، چین انداختن در صورت، نگاه غضبناک و بی قراری نیز از علائم خشم می باشد.

انگیزه خشم اغلب دست یافتن به خواسته های خود است.



بیشتر اوقات عصبانیت، از رفتار حاکی از عدم اعتماد به نفس ناشی می شود.

لازم به ذکر است که گرسنگی و عصبانیت با هم رابطه تنگاتنگی دارند و زمانی که انرژی بدن کسی کاهش یابد دیگر حالتش سر جایش نیست.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری ها
اداره سلامت روان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
مرکز آموزش درمانی کودکان بندرعباس

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان هرمزگان
بیمارستان کودکان

روش های کنترل خشم

کد پمفلت روش های کنترل خشم ۱۴۰۲(۶۷)	
تهیه کننده	طیبه کرمی مسئول واحد روانشناسی
تایید کننده	واحد آموزش سلامت
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک 2022



همچنین نزد خود یک تجربه آرام بخش را از حافظه خود یا از قوه تخیل تصور کنید.

تغییر مسیر فکر: افراد عصبانی تمایل دارند ناسزا بگویند و زمانی که شما عصبانی هستید در تفکر شما غلو زیاد می شود لذا سعی کنید این افکار را با تفکری منطقی تر جایگزین کنید.

حل مسئله: گاهی اوقات، خشم و ناتوانی ما به دلیل مسائل خیلی واقعی و اجتناب ناپذیر زندگی است.

تمام عصبانیت ها بیخود نبوده و اغلب واکنشی سالم و طبیعی به این مشکلات هستند.

بهترین طرز فکر و گرایش این است که حتما بر پیدا کردن راه حل تاکید نکنیم. بلکه تمرکز ما روی چگونه دست و پنجه نرم کردن و رویارویی با مسئله باشد.

ارتباطات بهتر: افراد خشمگین تمایل به نتیجه گیری عجولانه دارند.

نخستین کاری که باید کرد اگر در یک بحث داغ هستید آهسته تر بروید و روی واکنش های خود بیشتر فکر کنید.

نخستین چیزی را که به فکرتان میرسد نگوئید بلکه آهسته تر پیش بروید و به دقت درباره چیزی که می خواهید بگوئید فکر کنید.

تغییر محیط شما: گاهی اوقات محیط اطراف شما باعث تحریک و خشم میشود. مسائل و مسئولیت ها می تواند روی شما سنگینی کرده و نسبت به دامی که به نظر می آید در آن گرفتار شده اید احساس خشم کنید. به ویژه زمانی که خیلی تنش زاست، یک وقت خصوصی به خود اختصاص دهید.

روش های معنوی: ارتباط بیشتر با خداوند بزرگ و خواندن دعا و راز و نیاز با خدا و خواندن قرآن نیز باعث آرامش انسان می شود.

سه اصل مهم برای کنترل منطقی خشم

ابراز کردن: خشم در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر.

شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خودتان را تبرئه نمایید و چگونه بدون صدمه زدن به دیگران به این هدف برسید.

سرکوب کردن: استفاده از این روش راه حلی برای مهار عصبانیت و سوکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر است به این صورت که

آرام کردن: در این حالت با جملات و واژه های تسکین دهنده خود را آرام کنید. کنترل خشم این امتیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می شود کاهش یابد.

نکات مهم در کنترل خشم:

۱- بپذیرید که خشمگین هستید

۲- تصمیم بگیرید که در مقابله با آن چه کاری می توانید انجام دهید.

۳- از خود بپرسید آیا این مساله ارزش ناراحتی دارد.

۴- استفاده از روش خود آرام سازی

۵- آموختن مهارت حل مساله و مقابله با استرس

۶- پرداختن به فعالیت های جسمی و خلاق و مفید و اثربخش

۷- افزایش مهارت جرأت مندی

۸- پی بردن به ارزش گذشت

۹- گفت و گو و مذاکره کردن

خشم به صورت بالقوه خطرناک ترین هیجان است، زیرا هدف کارکردی آن، نابود ساختن موانع موجود در محیط است.

فرد ممکن است خشم را متوجه درون خود کند یا ممکن است فقط به کمک وسایل کلامی خشم خود را بیرون بریزد.



” هنگامی که خشمگین می شوید در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده فکر نکنید و به جای آن به چیزهای خوب و مثبت بیندیشید. هدف از روش مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده می باشد ولی اگر عصبانیت خود را ابراز نکنید، خشم فرو خورده در درون شما باقی و این خشم درونی می تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود. “