

تعریف خشم

حتما می دانید که خشم هم مثل بسیاری از احساسات دیگر مانند اندوه، غم، سردرگمی و غیره یک احساس بوده و واکنش ما به ناکامی است. در هنگامی که خشمگین هستیم دست به پرخاشگری می زنیم. این پرخاشگری یا به محیط و دیگران صدمه می زند مثل زمانی که با لگد به چیزی یا کسی می کوبیم یا مثل زمانی که به خود ناسزا گفته و اعتماد به نفس خود را مورد حمله قرار می دهیم. به طور کلی هر آنچه مانع ما برای ادامه روال عادی زندگی مان باشد، ممکن است ما را دچار خشم کند. مثلا رانندگی بد دیگران ممکن است موجب تصادف شود و این امر لاقلاً یک روز از وقت ما را تلف کند. در چنین حالتی اگر مهارت های مقابله با خشم را ندانیم، دچار پرخاشگری خواهیم شد. خشم را مانند سایر هیجان ها می توان از روی حالت های چهره مانند اخم، تنفس سریع، برفروختگی و لحن تند صحبت کردن شناخت.



خشونت رفتاری اکتسابی است

نحوه بروز عصبانیت، اغلب از افراد پیرامون آموخته می شود. اگر کودکان در محیطی پرورش یابند که در آن شاهد خشونت باشند. آنها نیز عصبانیت را از افراد محیط و خانواده یاد می گیرند و هر قدر بیشتر در معرض خشونت باشند، احتمال پذیرش آن به عنوان یک روش مقابله با خشم بیشتر است. اگر دوستان شما خشن هستند، امکان استفاده آن از طرف شما و تصور این که خشونت شیوه خوبی است وجود دارد. چنانچه در تلویزیون یا بازی های ویدیویی به وفور شاهد خشونت باشید احتمالاً آن را روشی برای برخورد با عصبانیت می یابید. خبر خوب این است که هر رفتار اکتسابی یا حاصل یادگیری می تواند کنار گذاشته شود. اگر مایل هستید با شیوه های جدید کنترل عصبانیت آشنا شوید مرتب به تمرین آنها بپردازید. در نهایت رفتارهای جدید به زودی جایگزین عادات قدیمی می شوند.

مشکلات کوتاه مدت خشم

وقتی عصبانیت طولانی می شود تغییرات شیمیایی همچنان در بدن ادامه می یابد و موجب خستگی جسم می شود و می تواند مشکلات متعددی برای سلامتی فرد به وجود آورد. مثل: سردرد، دل درد، بیخوابی (مشکل به خواب رفتن یا بیدار شدن در طی شب)، افزایش اضطراب و احساس نگرانی و تشویش، صدمه دیدن در اثر درگیری با دیگران یا صدمه به خود مانند مشت زدن به دیوار یا پنجره.

مشکلات طولانی مدت خشم

سکته مغزی، حملات قلبی و افسردگی که ممکن است منجر به خودکشی شود، استفاده از نوشیدنی الکلی، سیگار، مواد مخدر برای آرام شدن و خلاص شدن از کلیه مشکلات به وجود آمده.

به هر حال هر یک از این موارد توانایی شاد بودن و سالم بودن فرد را تحت تاثیر قرار می دهند و برخی از این شرایط حتی می تواند باعث مرگ فرد شود.

آیا نباید از چیزی خشمگین شویم؟

هر یک از ما در قبال مشکلاتی که برآیمان رخ می دهد از خود واکنش های به خصوصی بروز می دهیم که خشم یکی از پیچیده ترین آنهاست. نداشتن احساس امری ناممکن است چرا که آدمی مملو از احساسات است، اما می توان به جای خشم، آزرده شویم یا به جای حس انتقام، حس گذشت داشته باشیم. یعنی با آموختن مهارت های مقابله با خشم می توان احساسات منفی شدید را با انواع خفیف تر آن جابجا کنیم. این کار را می توان با استفاده از نیروی اندیشه و کنترل هیجانی انجام داد. یک موضوع ممکن است برای فردی فاجعه باشد و برای دیگری تنها یک موقعیت ناخوشایند و آنچه موجب این واکنش می شود همان تحلیلی است که فرد از موقعیت انجام داده است. برخی احساسات مثل خشم شدید، افسردگی و خود کم بینی به فرد آسیب می رسانند. با کمی تمرین می توان آموخت که چگونه احساسات مناسب را جایگزین احساسات مخرب کرد. مثلا ما می توانیم نارضایتی را جایگزین خشم و یا اندوه را جایگزین افسردگی کنیم.



کنترل خشم

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: سمانه براتی

تأیید کننده: دکتر نرگس محمدی، سیما قزلباش عضو

هیئت علمی دانشکده پرستاری

تنظیم کننده:

واحد آموزش سلامت همگانی / واحد آموزش کارکنان

کد پمفلت: BR/PR/025

سال ۱۴۰۰

مرحله سوم: اگر عصبانیت من از جای دیگری است پس یک عصبانیت بیجا است. در اینصورت به خودم اجازه می دهم به دیگران بگویم به من کمی فرصت دهید. کمی بعد بر می گردم به این ترتیب من مدتی وقت پیدا می کنم تا با عصبانیت خود کنار بیایم.

مرحله چهارم: اگر عصبانیت من بیخود و منتقل شده نیست و دلیل عصبانیت کاملاً واضح است، به خودم اجازه می دهم تا آن مسئله را تحلیل کنم و برای آن راه حلی پیدا کنم.

خودمراقبتی در خشم

۱- افکار منفی را شناسایی کنید و جای آنها را با افکار مثبت عوض کنید.

۲- تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.

۳- بدانید که بسیاری از رویدادها ناخوشایند، خودبخود اتفاق می افتند و از روی عمد نیست.

۴- ورزش کنید.

۵- به اندازه کافی بخوابید.

۶- با دیگران صحبت کنید و با دوستان خود بیشتر در مورد احساساتتان صحبت کنید.

۷- در صورتی که شدت خشم زیاد است با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

منبع: پورافکاری، نصرت الله. خلاصه روانپزشکی

کاپلان و سادوک انتشارات شهرآب، چاپ چهارم،

ویرایش دهم، تهران ۱۳۹۳.

راهکارهای مدیریت خشم

۱- تنفس شکمی انجام دهید. برای اینکار یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید حالا با سه شماره نفس را از بینی بگیرید و با دو شماره مکث کنید و با پنج شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.

۲- توجه خودتان را منحرف کنید. (محیط تان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوید، دوش بگیرید.)

۳- به دیگران قصد و نیت خاصی را نسبت ندهید. مثلاً (او عمداً این کار را کرد که حال من را بگیرد.)

۴- بزرگمایی نکنیم مثلاً (این بدترین کاری بود که انجام داد.)

۵- جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی مثلاً:

فکر منفی: از روی عمد دیر کرد.

فکر مثبت: حتماً مشکلی برایش پیش آمده این اتفاق بارها برای خودم افتاده است.

مراحل کنترل عصبانیت

مرحله اول: آیا من کاملاً عصبانی هستم یا تا حدودی عصبانی هستم؟

مرحله دوم: اگر من عصبانی هستم آیا به خاطر چیزهایی است که حالا اتفاق افتاده اند؟ یا به خاطر آن چیزهایی است که پیش از این اتفاق افتاده اند؟

