

سر الهمزة الحمد

مدیریت خشم

تهیه کننده :

مریم فرجی فرد

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

کارشناس ایمنی

تایید کننده : کارگروه علمی بیمارستان

راههای کنترل خشم به روش مانترا :

- ✓ علت خشم خود را شناسایی کنید .
- سعی کنید به جای بروز واکنش منفی با آرامش برخورد کنید.
- ✓ تجربیات خود را تغییر دهید. سعی کنید با دید جدید به آنچه که شما را عصبانی می کند نگاه کنید .
- ✓ مراقب صحبت های منفی خود باشید.
- ✓ اجازه دهید دیروز بگذرد. کاری که دیروز اتفاق افتاده لازم نیست روی امروztان تاثیر بگذارد
- ✓ تنفس های عمیق را تمرین کنید. آهسته نفس بکشید، اما نفس های عمیق بکشید تا واکنش / استرسی که معمولا همراه با عصبانیت همراه است را خنثی کنید.
- ✓ از ۱ تا ۱۰۰ یا برعکس از ۱۰۰ تا ۱ بشمارید.
- ✓ روی زمان حال تمرکز کنید.
- ✓ ماهیچه های سخت را آرام کنید.
- ✓ به موسیقی گوش دهید.
- ✓ به تغییر وضعیت فکر کنید. از منبع عصبانیت، چه مکان و چه شخص، دوری کنید.

عواملی که منجر به بروز خشم می شوند :

۱. عوامل شناختی، شامل خطاهای شناختی و افکار معیوب
 ۲. علل رفتاری
 ۳. اخلاقی؛ مانند: کبر، حسد، عجب
 ۴. روان شناختی؛ مانند: احساس طرد شدن، ناکامی
 ۵. اجتماعی؛ مانند بی عدالتی، فریب کاری
 ۶. اقتصادی؛ مانند تورم
 ۷. طبیعی؛ مانند گرما
 ۸. فیزیولوژیکی؛ مانند مجروح شدن، خستگی
- . معلول های فیزیکی خشم شامل، تند شدن ضربان قلب، افزایش فشار خون و میزان آدرنالین در خون است و حتی منجر به تغییرات شدید در چهره مثل برافروختگی می گردد. خشم بخشی از واکنش مغز به بیمناکی اش از درد است. راهکارهایی در جهت کنترل خشم توسط روانشناسان توصیه شده است که مهمترین و پرکاربردترین آنها :

تفاوت خشم و استرس :

هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم استرس در افراد مختلف متفاوت است عواملی که در یک فرد ممکن است منجر به استرس شود در فرد دیگری ممکن است استرس زا نباشد .

آن چه عصبانی شدن را ناموجه می‌کند خشمی است که به رفتار تبدیل می‌شود و پرخاشگری را به وجود می‌آورد به ویژه اگر به صورت کلامی، مثل بد و بیراه گفتن و فریاد کشیدن باشد یا غیرکلامی و فیزیکی مثل کتک کاری و خراب کاری باشد که در هر ۲ صورت مردود است. گاهی افراد خشم خود را به صورت غیرمستقیم ابراز می‌کنند مثل اخم کردن، قهر کردن، تعلل در انجام کار و غیبت کردن که به دلایل مختلف هیچ کدام از این موارد موجه نیست.

خشم و عصبانیت : احساسی است که میزان

آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون آمیز در نوسان است.

خشم : واکنش ذاتی به ناکامی و بد رفتاری محسوب می‌شود.

همه ما ناگزیر ، در طول زندگی با موقعیتهایی روبرو می‌شویم که ما را خشمگین می‌کنند.

ویژگی مهم خشم این است که:

در عین حالی که جزئی از زندگی است می‌تواند ما را از رسیدن به اهدافمان باز دارد. بنابراین اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم خشم کنترل ما را بدست خواهد گرفت

یکی از مهمترین مهارتهای هزاره سوم برای هر فردی مهارتهای کلیدی کنترل خشم و استرس است. خشم و استرس با زندگی امروزی عجین شده است همه ما وقتی عصبانی می‌شویم خود را محق می‌دانیم که عصبانی شویم اما کمی بعد احساس می‌کنیم که در ابراز خشم و ناراحتی زیاده روی کرده ایم.

عصبانیت وقتی بروز پیدا می‌کند که از رسیدن به آن چه خواسته ایم، ناامید شده ایم یا توسط دیگران تهدید یا تحقیر شده ایم یا افکار و عقاید و باورهایمان مورد هجوم دیگران قرار گرفته اند، وقتی فرصتی برای تحلیل وضعیت و ارائه واکنش منطقی به موقعیت نداریم، ترجیح می‌دهیم واکنش سرعتی و غیرمنطقی ابراز کنیم اما در بسیاری از موارد، عصبانیت به نتیجه دلخواه و مثبتی که انتظارش را داریم نمی‌انجامد و سازنده نیست. واکنش سریع و غیرمعقول ناشی از عصبانیت ناگهانی نسبت به یک موضوع باعث از دست دادن احترام نزد دیگران و کم شدن اعتماد به نفس در فرد می‌شود به ویژه اگر بلافاصله بفهمد که بی دلیل عصبانی شده و هدف را اشتباه گرفته است.

