



بیمارستان روانپزشکی بهاران

کنترل خشم



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	کنترل خشم
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکيبا
منابع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

کنترل خشم

خشم یک احساس است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند؛ مانند شادی، غم، ترس و اضطراب.

پرخاشگری با خشم متفاوت است، اگر خشم در رفتار فرد نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می‌شود. برای مثال، داد و بیداد کردن یا ناسزا گفتن، پرخاشگری کلامی است. پرت کردن اشیاء آسیب رساندن به وسایل، درگیری فیزیکی با افراد نیز مثال‌هایی از پرخاشگری هستند. پرخاشگری به رابطه فرد با دیگران آسیب می‌زند. در حالی که خشم یک احساس طبیعی است، کنترل و مدیریت آن یک مهارت است که مانند سایر مهارت‌های زندگی لازم و مفید است. مهارت کنترل خشم، کمک می‌کند که احساس خشم و عصبانیت به پرخاشگری منجر نشود.



چرا خشمگین می‌شویم؟

عوامل مختلفی می‌تواند ما را خشمگین یا عصبانی کند؛ مانند شکست خوردن، تجاوز به حریم شخصی، مورد تحقیر، توهین یا بی‌احترامی واقع شدن، مورد خشونت واقع شدن، یا هرچه باعث احساس سرخوردگی بشود.

نشانه‌های خشم

نشانه‌های خشم ۴ دسته‌اند:

- نشانه‌های بدنی یا جسمی مثل قرمز شدن صورت، زیاد شدن ضربان قلب، تپش قلب، گر گرفتگی، داغ شدن یا یخ شدن بدن.
- نشانه‌های رفتاری مثل مشت کردن دست‌ها، با صدای بلند صحبت کردن، کوبیدن در و هر نوع پرخاشگری کلامی و فیزیکی.
- نشانه‌های احساسی، احساساتی هستند که همراه با خشم تجربه می‌شوند؛ مثل ترس، حسادت، رنجیدن، احساس تحقیر.
- نشانه‌های شناختی، فکریایی هستند که در زمان خشم به ذهنمان می‌رسند؛ مثل سرزنش خود یا فکر انتقام‌جویی.



کنترل و مدیریت خشم

هدف از کنترل و مدیریت خشم، این است که بتوانیم رفتارهای ناشی از خشم را که اغلب عواقب منفی دارند و دردسر ساز هستند کنترل کنیم. گاهی شما نمی‌توانید از افراد با موقعیت‌هایی که باعث بروز خشم‌تان می‌شود دوری کنید و یا آن‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنید و از پیامدها و آسیب‌های احتمالی خشم جلوگیری کنید.

عوارض خشم

فراموش نکنیم عوارض خشم بر جسم ما نیز تأثیر می‌گذارد و گاهی باعث بروز دردهایی مانند سردرد، معده درد و بعضی دردهای مزمن دیگر می‌شود. شما در شرایطی که خشمگین می‌شوید ولی به دلایلی نمی‌توانید خود را کنترل کنید، این موضوع فشار مضاعفی به شما وارد می‌کند. در واقع نگه داشتن خشم بر سلسله اعصاب شما تأثیر منفی می‌گذارد. قوای جسمانی‌تان را تحلیل می‌برد و شما را همواره در موضع دفاعی یا تهاجمی یا به بان دیگر موضع انتقام نگه می‌دارد. وضعیت جسمانی بدن را به هم می‌ریزد و باعث می‌شود از لحاظ فکری و روانی هم ضعیف‌تر شوید. و نتوانید بر شرایط مسلط باشید.



واکنش‌های انسان در برابر خشم

ابزار خشم، نشان دهنده مقدار کافی از «جسارت» در انسان است. یکی از واکنش‌های طبیعی و غریزی به خشم، ابراز خشونت است. خشم باعث به وجود آمدن رفتارهای قدرتمندی می‌شود که برای دفاع از خود در برابر خطرات لازم و ضروری است.

۱. ابزار خشم: ابزار خشم یکی از نیازهای اساسی و اصلی انسان است که می‌بایست بدون اینکه مانع برآوردن نیازهای دیگران شویم به این نیاز خود به روشی سالم، پاسخ داده و آن را برآورده کنیم. به این ترتیب، لازم است که همه ما انسان‌ها نیازهای خود را از جمله خشم، شناسایی کرده و درباره روش‌های برطرف کردن آن‌ها اطلاعات کسب کنیم و خواسته خود را با قدرت کامل و جسارت کافی ابراز و البته به شیوه‌ای سالم ابراز کنیم.

۲. سرکوب خشم: ما می‌توانیم خشم را در ظاهر نشان نداده و

مسیر آن را تغییر دهیم و به عنوان مثال، آن را به درونمان هدایت کنیم تا کسی متوجه آن نشود. هدف ما این است که کنترل خشم خود را به دست گرفته آن را به مسأله سازنده‌تری تبدیل کنیم، در این صورت ممکن است به موضوعات مثبت تمرکز کنیم اما این امر به نوبه خود خطر جدی‌تری برایمان با بار می‌آورد و آن این است که سرکوب خشم به بیماری‌هایی چون افسردگی، بیماری‌های قلبی، فشار خون و بیماری‌های سایکوسوماتیک تبدیل می‌شود.

۳. آرام ساختن خشم: یکی دیگر از راه‌های مواجهه با خشم این

است که آن را از درون آرام سازیم. به این ترتیب، می‌بایست کنترل رفتار بیرونی، واکنش‌های درونی و ضربان قلب خود را به دست گرفته، خودتان را آرام سازید تا احساس خشم فروکش کند. در این صورت است که مواجهه‌ای سالم در برابر خشم داشته‌ایم و دچار آسیب‌های متعدد نمی‌شویم.

راهکارها

❗❗❗ خشم خود را بشناسید. آگاه باشی که چه افکار یا موقعیت‌هایی موجب عصبانی شدن شما می‌شود؟ برای نحوه مواجهه با آن برنامه‌ریزی کنید.

❗❗❗ در زمان عصبانیت برای چند دقیقه، هیچ واکنشی نشان ندهید و فکر کنید آیا در همان محیط می‌توانید خود را آرام کنید و بر خود مسلط باشید؟ اگر نه، بهتر است فرد یا موقعیتی را که از آن عصبانی هستید ترک کنید. به مکانی آرام بروید و اجازه دهید زمان بگذرد.

❗❗❗ **نفس عمیق بکشید.** برای این کار یک دم عمیق و آرام طی سه شماره از بینی داشته باشید و بعد با بازدم هوا را از دهان خارج کنید. روی تنفستان تمرکز کنید. این کار را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

❗❗❗ در همان لحظه خشم، نتایج و عواقب عصبانی شدن و

پرخاشگری را به ذهن بیاورید.

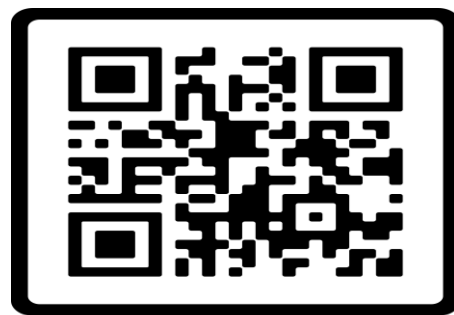
❗❗❗ از فکر کردن درباره آنچه باعث بیشتر شدن خشم شما می‌شود اجتناب کنید. سعی کنید افکار، یک خاطره یا یک تصویر خوشایند را به ذهن بیاورند.

❗❗❗ از ۱ تا ۲۰ بشمارید. یا شعر یا ذکر را به یاد بیاورید و آن را با خود زمزمه کنید.

❗❗❗ با کسی که می‌تواند شما را آرام کند، صحبت کنید.

❗❗❗ قدم بزنید، پیاده روی کنید و یا یک فعالیت فیزیکی انجام دهید.

❗❗❗ از روش‌های آرام سازی عضلانی استفاده کنید. در وضعیت راحتی قرار بگیرید. چشم‌هایتان را ببندید. با تمرکز بر عضلات مختلف سعی کنید عضلات را شل و رها کنید. از انگشتان پا شروع کنید، به ترتیب به سراغ عضلات اندام‌ها، پشت و کمر و گردن بروید و این کار را تا عضلات صورت ادامه دهید.



baharanhospital@zamus.ac.i

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۵۱۳۷۷۸