



کنترل خشم

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 هر چه باعث احساس سرخوردگی بشود.

نشانه‌های خشم

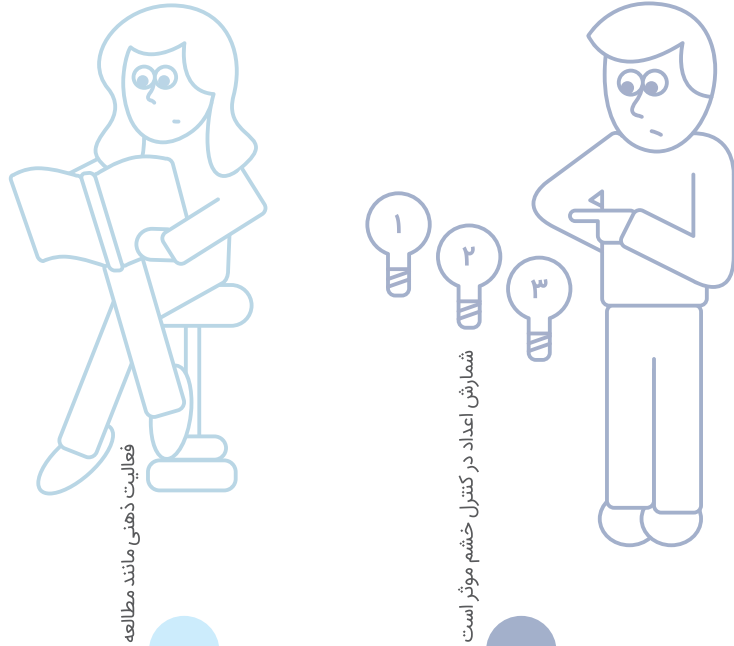
نشانه‌های خشم ۴ دسته‌اند

- نشانه‌های بدنی یا جسمی مثل قرمز شدن صورت، زیاد شدن ضربان قلب، تپش قلب، گرگرفتگی، 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 مثل ترس، حسادت، رنجیدن، احساس تحقیر.
- نشانه‌های شناختی، فکریایی هستند که در زمان خشم به ذهنمان می‌رسند؛ مثل سرزنش خود یا فکر انتقام‌جویی.

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، دادوبیداد 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. درحالی‌که خشم یک احساس طبیعی است، کنترل و مدیریت آن یک مهارت است



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 دردسرساز هستند کنترل کنیم. گاهی شما نمی‌توانید از افراد یا 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.

راهکارها

- **خشم خود را بشناسید.** آگاه باشید که چه افکار یا موقعیت‌هایی موجب عصبانی شدن شما می‌شود. موقعیت‌های عصبانی‌کننده را پیش‌بینی کنید و برای نحوه مواجهه با آن برنامه‌ریزی کنید. نشانه‌های خشم را که قبلاً گفته شد، بشناسید تا از شدید شدن آن جلوگیری 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. بعد از اینکه خشم‌تان کم شد و آرام شدید در مورد این موقعیت فکر کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.
- **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. به تدریج به یک آرامش نسبی می‌رسید.
- 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 بیاورید.
- از ۲۰ تا ۱ 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، پیاده‌روی کنید و یا یک فعالیت فیزیکی انجام دهید.
- از روش‌های آرام‌سازی 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.

مرکز سلامت روان و توانبخشی
بیمارستان روزبه (مسرت)
مرکز روزانه



انجمن علمی
روان‌پزشکان ایران

