کد خبر: ۴۰۵۵۶۸
چهارشنبه ۲۲ تیر ۱۴۰۱ ۱۴:۲۸

چرا هنگام عصبانیت گریه می کنم؟

بدن هر فردی هنگام اضطراب و عصبانیت واکنش هایی از خود نشان می دهد. در برخی افراد این واکنش گریه می باشد اما آیا می دانید علت گریه هنگام عصبانیت چیست؟

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید در دوران کودکی این تجربه را داشته اید که معلمتان با یکی از دانش آموزان برخورد شدیدی می کند و سپس این دانش آموز از خجالت و شرمندگی سکوت می کند اما بعد از چند دقیقه از معلم درخواست می کند که به خاطر دل درد شدیدی که دارد از کلاس بیرون برود. حتما با خودتان فکر کردید که او فیلم بازی می کند تا دیگر سر کلاس نباشد اما این گونه نیست.

بدن هنگام اضطراب، نگرانی و عصبانیت واکنش های پیچیده ای از خود نشان می دهد و پیام های مختلفی را به مقصد ارسال می کند. سیستم عصبی در کل بدن وجود دارد. وظیفه مغز شما این است که پیام هایی را که از سیستم عصبی می گیرد، به گونه ای که می خواهد تفسیر کند.

هنگامی که بزرگ می شویم این احساسات و واکنش ها پیچیده تر می شوند و دیگر در کلمات نمی گنجند. شما از لحاظ عاطفی و احساسی هوش بالاتری پیدا می کنید و یاد می گیرید که برای بیان احساس خود چگونه از کلمات استفاده کنید اما ممکن است نتوانید روی آن ها کنترل و مدیریت داشته باشید و شاید هرگز نتوانید حین عصبانیت، گریه خود را کنترل کنید. پس به نظر شما چرا این اتفاق می افتد؟

عصبانیت می تواند یک مکانیسم دفاعی باشد

گاهی اوقات ما احساساتمان را با یکدیگر اشتباه می گیریم. علت آن هم این است که در لحظات مختلف واکنش های متفاوتی داریم در نتیجه نمی دانیم که دقیقاً در چه جایگاه و چه حسی هستیم. از آن جا که در دوران کودکی نمی توانیم روی احساسات خود اسم بگذاریم، در نتیجه در ابراز آن ها نیز دچار مشکل می شویم.

معمولاً در دوران کودکی به ما یاد دادند که گریه کردن و ناراحتی، یک رفتار ضعیف و زنانه است و خشم و عصبانیت یک رفتار قوی مربوط به مردان است. در نتیجه دوست نداریم که هرگز در کنار عصبانیت گریه هم بکنیم.

هنگامی که واقعاً آسیب می بینیم، واکنش عصبانیت و خشم از خود مان نشان می دهیم و سعی می کنیم به طرف مقابل حمله کنیم و این یک رفتار تدافعی است. از آنجایی هم که شکست خورده ایم و احساس ناراحتی داریم گریه می کنیم و در نتیجه عصبانیت و گریه با یکدیگر ترکیب می شوند.

گریه یک رفتار سالم است

اگر هنگام عصبانیت گریه می کنید نگران نباشید. گریه هیچ مشکل و مسئله ای نیست. گریه نشان دهنده این است که شما از لحاظ احساسی و حتی جسمی سالم هستید. اگر خودتان را از گریه منع کنید، قطعاً فواید آن را از دست می دهید.

مطالعات سال ۲۰۱۴ نشان می دهد که گریه کردن باعث آرام شدن خود فرد می شود. زمانی که گریه می کنید، سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال می شود و به ریلکس شدن شما کمک می کند.

همچنین اکسی توسین و اندورفین آزاد می گردد که این مواد شیمیایی حال و حوصله شما را بهبود می بخشند و درد جسمی و فیزیکی را هم کم می کند و در نتیجه بعد از گریه کردن احساس می کنید که از لحاظ جسمی و روانی تخلیه شده اید و بدنتان احساس بهتری پیدا می کند. در واقع گریه یک سم زدایی فیزیکی است و اشک ها هورمون های استرس و مواد شیمیایی مضر هستند که از بدن بیرون می روند.

گریه باعث نزدیک تر شدن افراد می شود هیچ کس نمی داند که دیگری از درون چه احساسی دارد و ما نیز نمی توانیم ذهن دیگران را بخوانیم. در نتیجه هنگامی که گریه کنیم، دیگران در موردمان دقیق تر می شوند و بیشتر ما را درک می کنند زیرا می فهمند که ما از لحاظ احساسی متاثر شده ایم و در نتیجه با ما ارتباط عمیق تری برقرار می کنند. حتی شاید دل عصبانی ترین انسان روی کره زمین هم بعد از گریه کردن نرم شود.

افسردگی

گاهی اوقات گریه های شدید و در عصبانیت، طبیعی نیستند. گریه یک پاسخ به ناراحتی، خوشحالی خیلی زیاد یا عصبانیت است که کاملاً طبیعی می باشد اما اگر احساس کردید که در حال زیاده روی هستید و گریه شما هرگز بند نمی آید، احتمالاً از یک افسردگی عمیق رنج می برید.

معمولا افراد افسرده بدون دلیل، بدون کنترل و به طور مکرر گریه می کنند. حتی ممکن است این گریه ها روی فعالیت روزانه آن ها اثر گذاشته باشد.

علائم افسردگی

پس اگر در مورد افسردگی به خودتان مشکوک شده اید، بهتر است علائم دیگر را هم در نظر بگیرید که شامل موارد زیر هستند:

تمرکز ضعیف

ناتوانی در تصمیم گیری

ناتوانی در یادآوری جزئیات

خستگی شدید

بد بینی

ناامیدی

احساس گناه

بی ارزشی

بی خوابی یا خواب زیاد

کمبود میل جنسی

از دست دادن علاقه به چیز هایی که قبلاً دوست داشتید

پرخوری یا کاهش اشتها

درد جسمی یا انقباضات عضلانی بدون هیچ دلیل مشخص و واضح

اضطراب و ناراحتی مداوم

حس پوچی

صحبتی با شما که هنگام عصبانیت گریه تون میگیره

احساسات؛ پیچیده و مختلف هستند و پیام های متفاوتی دارند و ما به آن ها نام های متفاوتی می دهیم. بسیاری از شرایط باعث ایجاد خشم در ما می شود. اگر احساس خشم به خاطر ترس یا حتی ناامیدی باشد، شرایط پیچیده باعث ایجاد عواطف پیچیده می شوند و برچسب خشم و عصبانیت در واقع موضع ما را مشخص می کند.

گاهی اوقات این عصبانیت آنقدر زیاد می شود که شروع به گریه کردن می کنیم. اگر در شرایط ناعادلانه ای قرار گرفته اید، احتمالا گریه یک پاسخ طبیعی به این شرایط است.

احتمالا افراد، زمانی که دیگر هیچ گزینه ای ندارند، گریه می کنند. شاید افراد دیگر به آن ها گوش نمی دهند و دیگر احساس قدرت را در خودشان ندارند که در چنین شرایطی گریه کردن طبیعی است.

اگر دیگران شما را سرزنش کردند، گریه کردن هنگام عصبانیت طبیعی نیست، هرگز حرف آن ها را جدی نگیرید چراکه گریه کردن یک پاسخ کاملاً سالم است.

هنگامی که عصبانی می شوید و گریه می کنید، هرگز نباید مانع خودتان شوید. بهتر است یک قدم به عقب برگردید و نفس عمیق بکشید. از کلمات برای شرح احساس خود استفاده کنید. شاید باید همین جمله ساده را بگویید که "من بخاطر ناراحتی گریه نمی کنم، بلکه به خاطر عصبانیت گریه می کنم و احساس می کنم که رفتار عادلانه در حق من انجام نشده است."

شاید اگر بخواهید جلوی گریه خود را بگیرید، عکس العمل بدتری نشان دهید. مثلا سر کسی که دوستش دارید، فریاد بکشید که اصلا واکنش مناسبی نیست. پس چه بهتر که با گریه کردن بتوانید آرامش خود را دوباره برگردانید و خودتان را کنترل کنید. اگر متوجه شدید که در یک محیط سمی هستید و دیگران عامل این عصبانیت هستند، بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید و خودتان را از این شرایط سخت نجات دهید.