

برای مقابله با خشم چه کار کنیم؟

همیشه در روزها و ساعاتی که خشم ما را در برمی گیرد به این فکر هستیم که با چه راهکارهایی باعث فروکش کردن آن باشیم. مجله خبری پرسون به این موضوع و راهکارهای مقابله با خشم پرداخته ایم که با هم می خوانیم:

به گزارش سایت خبری پرسون، خشم اغلب می تواند پاسخی طبیعی به یک موقعیت دشوار باشد. هنگامی که خشم به طور مؤثر مدیریت می شود، حتی می تواند به عنوان یک نیروی مثبت عمل کند و شما را تشویق کند تا تغییراتی ایجاد کنید که مشکل را حل کند. اما مهم است که تشخیص دهیم عصبانیت بیش از حد، مزمن یا مضر است.

آیا خودتان تعجب می کنید که چرا من اینقدر عصبانی هستید؟ عصبانیت بیش از حد و غیرعادی ممکن است نشانه ای باشد که وقت آن رسیده است راه های سالمی برای مدیریت این احساس دشوار پیدا کنید.

خشم یک احساس عادی است که هر کسی هر از گاهی آن را تجربه می کند. موقعیت های زیادی وجود دارد که می تواند باعث ایجاد احساس خشم شود، که ممکن است از شدت عصبانیت خفیف تا خشم عمیق متغیر باشد.

زمانی که عصبانیت شدید، غیرقابل کنترل یا مزمن می شود، می تواند مشکل جدی ایجاد کند؛ می تواند منجر به استرس شود که به سلامتی شما آسیب می رساند یا حتی بر روابط شما با افراد دیگر تأثیر می گذارد. به همین دلیل، درک این نکته مهم است که وقتی احساس عصبانیت می کنید چه کاری می توانید انجام دهید تا احساسات خود را تحت کنترل بگیرید.

با استراتژی هایی مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس، و بهبود خودآگاهی، می توانید یاد بگیرید که خشم خود را کنترل کنید. در حالی که عصبانیت اغلب با پیامدهای منفی سلامتی مرتبط است، تحقیقات نشان می دهد که استفاده از روش های سازنده مدیریت خشم با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط است.

اگر عصبانی هستید، کارهایی وجود دارد که می توانید برای مدیریت احساسات خود انجام دهید. در زیر لیستی از مواردی وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند.

چند نفس عمیق بکشید

زمانی که عصبانیت به سراغ شما می آید، به راحتی می توان در آتش اخم گیر افتاد. بدن شما اغلب وارد حالتی می شود که به عنوان پاسخ جنگ یا گریز شناخته می شود که به بدن شما کمک می کند تا وارد عمل شود. ضربان قلب شما افزایش می یابد و شروع به نفس کشیدن بسیار سریعتر می کنید.

به منظور کنترل و کاهش احساس خشم، تمرکز بر تنفس می تواند مفید باشد. روی نفس کشیدن آرام، عمیق و کنترل شده تمرکز کنید. به جای نفس های کم عمق که فقط قفسه سینه شما را پر می کند، سعی کنید نفس های عمیق تری بکشید که شکم شما را نیز بزرگ کند.

نکته مهم در مورد تنفس عمیق این است که هر زمان که عصبانیت شما را تهدید می کند می توانید به سرعت از آن استفاده کنید. این کار می تواند به شما زمان دهد تا خود را آرام کنید، چند لحظه فکر کنید و به گونه ای پاسخ دهید که اثرات منفی طولانی مدت نداشته باشد.

پاسخ خود را به خشم بشناسید

احساس خشم معمولاً با علائم جسمی و روانی همراه است. ممکن است احساس کنید ضربان قلب و تنفس شما افزایش می یابد. ممکن است احساس ناامیدی، استرس، تحریک و خشم داشته باشید. عصبانیت شما همچنین ممکن است باعث اضطراب شود و گاهی اوقات اوضاع شما را طاقت فرسا کند و پس از آن ممکن است احساس گناه کنید.

مهم است که به یاد داشته باشید که عصبانیت همیشه به یک شکل بیان نمی شود. ابراز خشم بیرونی مانند فریاد زدن یا شکستن چیزها ممکن است آشکارتر باشد، اما خشم می تواند به روش های درونی یا غیرفعال تری نیز بیان شود.

وقتی خشم خود را به سمت درون هدایت می کنید، ممکن است کارهایی برای تنبیه یا منزوی کردن خود انجام دهید. ممکن است خود را با خودگویی

منفی مورد سرزنش قرار دهید یا حتی دست به اقداماتی بزنید که منجر به آسیب رساندن به خود می شود. خشم منفعل اغلب شامل خودداری از توجه یا محبت به منظور تنبیه دیگران است. رفتار خاموش و عبوس دو نمونه از ابراز منفعلانه تر خشم هستند.

تفکر خود را تغییر دهید

یکی از راه‌های کاهش خشم این است که طرز فکر خود را در مورد رویدادها، افراد یا موقعیت‌ها تغییر دهید. وقتی متوجه می شوید که روی چیزها به شیوه ای منفی یا غیرمنطقی تمرکز می کنید، به راحتی درگیر احساساتی می شوید که احساس دراماتیک و حتی طاقت فرسا ایجاد می کنند. چارچوب‌بندی مجدد شناختی، تکنیکی است که اغلب در برخی از انواع درمان برای کمک به تغییر طرز فکر افراد در مورد چیزهایی که برایشان اتفاق می افتد استفاده می شود. با تغییر این افکار، ممکن است کمتر دچار احساسات منفی مانند خشم شوید.

از استراتژی های آرامش استفاده کنید

علاوه بر تنفس عمیق، یادگیری راهبردهای تمدد اعصاب مانند تمرکز حواس، مدیتیشن، تجسم و آرام سازی پیشرونده عضلانی می تواند به شما کمک کند زمانی که عصبانی می شوید خونسردی خود را حفظ کنید. به عنوان مثال، تمرکز حواس رویکردی است که افراد را تشویق می کند تا روی «اینجا و اکنون» تمرکز کنند، از جمله اینکه چگونه در لحظه حال زندگی کنند. یادگیری نحوه توجه به احساسات خود می تواند حس خودآگاهی بیشتری را تقویت کند و اغلب به شما این امکان را می دهد که به موقعیت های برانگیزاننده خشم به شیوه ای جداتر نگاه کنید. مشخص شده است که برنامه های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یک رویکرد مؤثر برای کاهش احساسات خشم و پرخاشگری است.

درک کنید چرا احساس عصبانیت می کنید

علاوه بر یافتن راه‌های جدید برای فکر کردن و پاسخ دادن، مهم است که بدانید در وهله اول چه چیزی ممکن است باعث خشم شما شود. خشم می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. عواملی مانند شخصیت، سبک مقابله، روابط و سطح استرس شما همگی می توانند در تعیین میزان عصبانیت شما در پاسخ به موقعیت ها و محرک های مختلف نقش داشته باشند.

برخی از مواردی که می تواند باعث خشم شود عبارتند از:

تعارض در روابط

مشکلات خانوادگی

مشکلات مالی

خاطرات اتفاقات منفی

مشکلات در محل کار

موقعیت هایی مانند ترافیک، تصادف، برنامه های لغو شده یا تاخیر

با این حال، در برخی موارد، خشم ممکن است نشانه ای از یک بیماری زمینه ای سلامت روان باشد. برخی از شرایطی که ممکن است باعث عصبانیت شوند عبارتند از:

اختلال مصرف الکل: مصرف الکل می تواند به احساس خشم کمک کند، به خصوص اگر یکبار به بیش از حد الکل بنوشید یا به طور منظم الکل مصرف کنید. الکل می تواند کنترل احساسات شما را دشوار کند، بازدارنده را کاهش دهد و بر توانایی شما برای تفکر واضح تأثیر بگذارد که همه اینها ممکن است به احساس خشم منتهی شوند.

اختلال بیش فعالی کمبود توجه (ADHD): ADHD یک اختلال عصبی رشدی است که از دوران کودکی شروع می شود و با علائم بیش فعالی، بی توجهی و تکانشگری مشخص می شود. خشم کوتاه و طغیان خشم نیز بسیار رایج است.

اختلال دوقطبی: اختلال دوقطبی با تغییرات چشمگیر در خلق و خوی مشخص می شود. مردم اغلب دوره‌هایی از افسردگی را تجربه می‌کنند که می‌تواند با ناامیدی، غمگینی و تحریک‌پذیری مشخص شود. آنها همچنین ممکن است شیدایی را تجربه کنند که با بیقراری، سرخوشی و تکانشگری مشخص می شود. هر دو حالت خلقی می توانند باعث ایجاد احساس خشم شوند.

افسردگی: افسردگی باعث علائم بد خلقی، تحریک پذیری و ناامیدی می شود. چنین علائمی ممکن است در دوره های خشم نیز نقش داشته باشد.

اختلال انفجاری متناوب (IED): افراد مبتلا به این بیماری دوره‌هایی از رفتار خشمگین و پرخاشگرانه را تجربه می‌کنند. آنها اغلب دارای انفجارهای شدید عصبانیت هستند که با موقعیت ها تناسب ندارد و با مشاجره، عصبانیت و حتی خشونت همراه است.

اختلال وسواس فکری اجباری (OCD): OCD با وجود افکار وسواسی ناخواسته و رفتارهای اجباری مشخص می شود. تحقیقات همچنین نشان می دهد که بسیاری از افراد مبتلا به این عارضه نیز احساس ناامیدی و خشم را تجربه می کنند.

اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD): کودکان مبتلا به این بیماری اغلب تحریک پذیر و عصبانی هستند. آنها اغلب نافرمانی نشان می دهند، با والدین و دیگران بحث می کنند و ممکن است طغیان خشم و پرخاشگری بیش از حد داشته باشند.

نحوه دریافت کمک

در حالی که همه گاهی اوقات احساس عصبانیت می کنند، مهم است که به یاد داشته باشید که گاهی اوقات می تواند نشانه ای از یک بیماری زمینه ای سلامت روان باشد. اگر عصبانیت شما مزمن و آزاردهنده است یا باعث ایجاد مشکلاتی در توانایی شما برای عملکرد طبیعی می شود، با پزشک خود صحبت کنید.

پزشک ممکن است شما را ارزیابی کند تا ببیند چه علائم دیگری ممکن است تجربه کنید. این علائم ممکن است شامل پاسخ دادن به سوالات یا پر کردن پرسشنامه برای غربالگری برخی اختلالات روانی باشد.

پزشک شما همچنین ممکن است یک آزمایش فیزیکی یا آزمایشات آزمایشگاهی برای رد هر گونه شرایط پزشکی که ممکن است در علائم شما نقش داشته باشد انجام دهد. سپس پزشک ممکن است درمان هایی مانند روان درمانی، داروها یا ترکیبی از این دو را توصیه کند.

خشم اغلب می تواند پاسخی طبیعی به یک موقعیت دشوار باشد. هنگامی که خشم به طور مؤثر مدیریت می شود، حتی می تواند به عنوان یک نیروی مثبت عمل کند و شما را تشویق کند تا تغییراتی ایجاد کنید که مشکل را حل کند. اما مهم است که تشخیص دهیم عصبانیت بیش از حد، مزمن یا مضر است.

پیدا کردن کارهایی که باید در زمان عصبانیت انجام دهید می تواند به شما کمک کند آسیبی که گاهی اوقات ممکن است باعث این احساسات شود را کاهش دهید و اگر فکر می کنید عصبانیت شما ممکن است نشانه چیز جدی تری باشد به شما کمک می کند.

منبع: سلامت نیوز