

مهم‌ترین علل خشم و عصبانیت بی‌دلیل

عصبانیت یک احساس طبیعی و به طور معمول سالم است اما زمانی مشکل ساز می‌شود که علت مشخصی برای عصبانیت تان نداشته باشید و این حس در شما به شدت وجود داشته باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، عصبانیت یک احساس کاملاً طبیعی و به طور معمول سالم است، با این وجود، عصبانیت در حالتی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد که بی‌دلیل بوده و یا از کنترل خارج شود، زمانی که عصبانیت شما طاقت‌فرسا، بیش از حد و افراطی و یا غیرقابل کنترل شود. خشم می‌تواند توسط تأثیرات بیرونی یا درونی ایجاد شود، در این بخش دلایل عصبانیت بی‌دلیل را آورده ایم.

انتظارات بی‌مورد

توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران می‌تواند صدمات زیادی به خود فرد و اطرافیانش وارد کند. هنگامی که از اطرافیانتان توقع و انتظار داریم، اگر آنها نتوانند این انتظارات را برآورده سازند، سبب ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود.

اگر داشتن آرامش در زندگی و رابطه سالم با دیگران برای شما مهم است، باید دست از توقع و انتظارات بی‌جا بردارید. این رمز آسایش و همواره امیدوار بودن است.

احساس برتری

برتری طلبی یا میل به پیشرفت منجر به رشد می‌شود اما گاهی برتری طلبی افراطی تبدیل به یک ویژگی شخصیتی روان رنجورانه می‌شود که توام با کشمکش‌ها و تعارضات می‌گردد. افراد برتری طلب هر گونه پیشرفت و موفقیت در دیگران را با خشم و عصبانیت پاسخ می‌دهند و طاقت دیدن ارتقا دیگری را ندارند.

تفاوت افکار

یکی از دلایلی که سبب عصبانیت خواهد شد، داشتن افکار متفاوت با یکدیگر است، افکار متفاوت ما از دیگران گاهی سبب می‌شود که نتوانیم از دید فرد دیگری به قضیه نگاه کنیم و منجر به بحث‌های طولانی مدت و عصبانیت و خشم خواهد شد.

انتقال ناقص منظور خود به دیگران

آیا تا به حال برای شما پیش آمده که در گفتگویی مهم نتوانید منظور خود را به دیگران برسانید؟ این مواقع چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ بسیاری از افراد زمانی که نتوانند به درستی پیام خود را به دیگران منتقل کنند، عصبی خواهند شد.

خواب ناکافی

اختلال در خواب و کمبود مکرر خواب در افراد عوارضی مانند خستگی، کلافگی یا عصبانیت را به وجود می‌آورند. بهترین راه برای جلوگیری از اختلال خواب و عوارض آن این است که مطمئن شوید خواب کافی دارید.

تغذیه نادرست

پرخاشگری علت های مختلف روانی یا اجتماعی و خانوادگی و... دارد اما باید بدانید تغذیه نادرست نیز بر روی خلق و خو تاثیر می گذارد و سبب عصبانیت می شود. برای کاهش خشم و پرخاشگری خود به تغذیه درست و اصولی روی بیاورید.

نگرانی

نگرانی نیز سبب بروز خشم و عصبانیت بی دلیل می شود. افراد با دلوپسی زیاد اغلب قادر به کنترل احساسات درونی خود نیستند و قرار گرفتن این افراد در اوضاع چالشی موجب عصبانیت خواهد شد.

فعالیت زیاد

برخی افراد مشغله های فراوانی دارند و همزمان چندین کار را با یکدیگر انجام می دهند. این افراد اگر در انجام کارهای خود برنامه ریزی صحیح نداشته باشند، زمان کافی برای خواب و استراحت پیدا نمی کنند و به مرور زمان بد خلق، عصبی و افسرده می شوند.

اعتماد به شبکه های اجتماعی

اعتماد به شبکه های اجتماعی، چون اینستاگرام سبب می شود افراد به طور ناخودآگاه خودشان را با دیگران مقایسه کنند و همین موضوع باعث ایجاد استرس در آن ها و عصبانیت، سرخوردگی و افسردگی خواهد شد.

ترس و تنهایی

برخی از افراد همه کارها را تنهایی به دوش می کشند و مشکلات زندگی بر روی شانه آنها سنگینی می کند، این افراد به همین دلیل به مرور زمان خسته شده و دچار افسردگی یا خشم و عصبانیت می شوند.

افسردگی

یکی دیگر از علت های عصبانیت بدون دلیل، افسردگی است که فرد مدام در حال گریه کردن بوده و در نتیجه دچار اختلال خواب و کج خلقی می شود.

هورمون ها

هورمون تستوسترون باعث افزایش پرخاشگری در مردان می شود و بی تعادلی هورمونی در دوران سندرم پیش از قاعدگی است که باعث افزایش پرخاشگری زنان در دوره عادت ماهانه می شود.

عدم قدرت نه گفتن به دیگران

یکی از دلایل عصبانیت تعیین نکردن حدود در رفتار با دیگران و نتوانستن در نه گفتن به دیگران است. افرادی که نمی توانند به دیگران نه بگویند، تحت فشار قرار گرفته و احساس می کنند دیگران در حال سوءاستفاده از او هستند و به همین دلیل دچار خشم و عصبانیت می شوند.