



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان روزبه

کنترل خشم



خشم احساسی است که به صورت جسمانی و احساسی ابراز می شود و واکنش طبیعی انسان است هنگامی که دچار ناکامی می شود. خشم می تواند از احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در بر گیرد.

با اینکه خشم یک احساس طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد یا مکرراً اتفاق بیفتد، و یا نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.



پرخاشگری

پرخاشگری یکی از شیوه های نامناسب ابراز خشم و عصبانیت است. رفتاری که موجب آسیب به خود، آسیب به دیگران و یا اشیا می شود. این آسیب به دیگران می تواند بدنی مانند کتک زدن، لگدزدن و گاز گرفتن، یا لفظی مانند ناسزاگویی و فریاد زدن و یا حقوقی مانند به زور گرفتن چیزی باشد.

اثرات مخرب پرخاشگری

- پرخاشگری می تواند منجر به خسارات جبران ناپذیر مالی و یا جانی، چه برای خود و چه برای دیگران شود.
- می تواند محرک یک حمله قلبی باشد و یا روابط با اعضای خانواده و یا روابط اجتماعی را مختل کند.

باورهای غلط در مورد خشم

- ✓ خشم ذاتی و ارثی است و نمی شود آن را تغییر داد.
- ✓ خشم ناخواسته ایجاد می شود و افزایش می یابد.
- ✓ اگر پرخاش نکنی که حقت را می خورند و کارپیش نمی رود.
- ✓ دست خودم نیست.
- ✓ نباید خشم را خورد و باید آنرا با پرخاشگری نشان داد.
- ✓ حق من است که عصبانی شوم و پرخاشگری کنم.

روابط شروع کننده خشم

- مورد ظلم واقع شدن.
- مسخره یا تحقیر شدن.
- قطع شدن کار مورد علاقه یا نرسیدن به خواسته مورد نظر.
- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران.

➤ مورد بی توجهی یا بی اعتنایی قرار گرفتن .

علائم جسمانی ظهور خشم

- افزایش ضربان قلب
- داغ شدن یا یخ کردن
- تغییر تنفس
- لرزش
- عرق کردن و افزایش فشارخون
- تغییر رنگ چهره و گشاد شدن مردمک چشم
- گرفتگی عضلات
- بی حس شدن برخی از قسمت های بدن



راههای کنترل خشم

ورزش کنید.

فعالیت جسمی به شما کمک می کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاهتری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت

غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می شود.

شروع به نوشتن کنید .

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.



یک لحظه تفکر کنید.

در مراحل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید. به جای آن چند لحظه به خود فرصت بدهید تا آرام شده و در مورد روش های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

به جای داد زدن، حرف بزنید.

در مورد چیزی که دارید می گوئید کمی فکر کنید و صدای تان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می گوید گوش کنید.

به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید.

بعد از اینکه عصبانیت تان فروکش کرد با خود فکر کنید این عصبانیت چه فوایدی برای من و فرد مقابل داشت؟ آسیب ها و اثرات منفی آن روی من و دیگری چه قدر بود؟ آیا مشکل را برطرف کرد؟

از مهارت حل مشکل استفاده کنید.

با خود فکر کنید و راه حل های دیگری را به غیر از عصبانیت برای حل مشکل پیدا کنید.

موقعیت را بپذیرید.

برخی چیزها را نمی توان تغییر داد. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری

پیدا کرد. در این صورت لازم است شیوه‌های مقابله با مشکلات را یاد گرفته و با آنها سازگار شوید.

به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس و عصبانیت در بدن شما می‌شود که این خود موجب افزایش فشار خون شما می‌شود. پس بگذارید با آرامش مشکلات برطرف شود، چرا که عصبانیت‌های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می‌اندازد.