

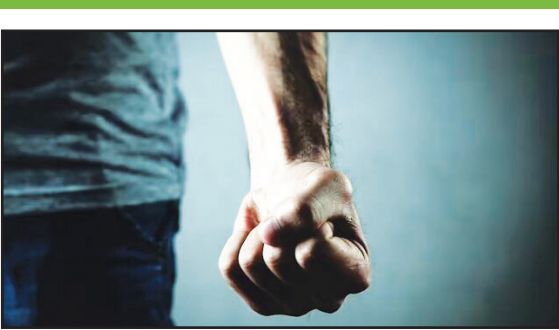


تاریخ
۲۶
آبان
۱۴۰۴
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: مدیریت خشم

مدیریت خشم؛ ضرورت پنهان سلامت روان در زندگی روزمره



خشم است. تنفس شکمی شامل ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن و ۶ ثانیه بازدم، به سرعت سیستم عصبی را آرام می‌کند و شدت هیجان را پایین می‌آورد.

وی افزود: بازسازی شناختی یا تغییر افکار خشم‌زا، شیوه‌ای موثر در کنترل خشم است. بسیاری از خشم‌ها ناشی از برداشت‌های ذهنی هستند. پرسش‌هایی مانند «آیا ممکن است برداشت من اشتباه باشد؟» یا «آیا این موضوع ارزش این‌همه انرژی من را دارد؟» موجب کم شدن شدت احساس خشم می‌شود.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان ادامه داد: مهارت جرات‌مندی و نه پرخاشگری تکنیکی است که برای کنترل خشم باید تقویت شود. به جای فریاد زدن یا سکوت کردن، پیام خود را شفاف، محترمانه و بدون حمله بیان کنید؛ مثلاً «من از این وضعیت ناراحتم، چون بهتر است این‌طور پیش برویم»

وی با بیان اینکه فعالیت بدنی منظم هم یکی از راه‌های افزایش آستانه تحمل در برابر خشم است، اضافه کرد: ورزش مداوم موجب کاهش هورمون‌های استرس و آزاد شدن اندورفین می‌شود و به طور طبیعی، آستانه خشم را پایین می‌آورد.

موسوی‌اصل گفت: نوشتن احساسات نیز یکی دیگر از تکنیک‌ها است. گاهی نوشتن افکار و احساسات باعث کاهش فشار روانی و پیدا کردن راه‌حل منطقی می‌شود.

وی با تأکید بر لزوم حل مسئله به جای واکنش هیجانی هنگام بروز خشم بیان کرد: به جای تمرکز بر فرد مقابل یا اتفاق ناخوشایند، روی پیدا کردن راه‌حل تمرکز کنید، مثلاً از خود بپرسید: «چه کاری از من برمی‌آید که مشکل بهتر بشود؟»

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: محرک‌های روزمره را محدود کنید. کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خواب کافی، مدیریت فشار کاری و تنظیم انتظارات از خود و دیگران به کاهش خشم کمک می‌کند.

وی افزود: در نهایت، برای کمک گرفتن به متخصص مراجعه کنید. اگر خشم موجب مشکل در رابطه، کار یا زندگی شخصی شده، کار با روان‌شناس یکی از موثرترین روش‌هاست و با چند جلسه قابل کنترل است.

چند روش برای مدیریت خشم



شود. اگر شما در کودکی شاهد فریاد کشیدن، تنک کاری و یا پرتاب اشیاء در خانواده‌ی خود بوده باشید، ممکن است فکر کنید که حتما خشم فقط با چنین کارهایی ابراز می شود.
عصبانیت می تواند نشانه یکی دیگر از مشکلات روانی مانند افسردگی (به ویژه در مردان)، تراما (ضربه روحی) و یا استرس مزمن باشد.

نکته ۲: از علائم هشدار دهنده خشم خود آگاه باشید

اگر چه ممکن است فکر کنید که خشم شما به یکباره و بدون هشدار به سراغتان می آید، در واقع اینگونه نبوده و علائم فیزیکی هشدار دهنده‌ای در بدن شما وجود دارد که به شما نشان می دهد در آستانه ی خشم قرار دارید. آگاهی از علائم شخصی مبتی بر شروع خشم و جوش آوردن، به شما امکان می دهد قبل از خارج شدن از کنترل، برای کنترل خشم خود گام بردارید.

به چگونگی احساس خشم در بدن خود توجه کنید

احساس گرفتگی در معده

مشت شدن دستان یا فشردن دندان ها به هم

احساس کرخ‌ی و یا سرخ شدن

تنفس سریعتر

سردرد

گام زدن یا نیاز به راه رفتن در اطراف

خون جلوی چشم را گرفتن

مشکل در تمرکز

تپش قلب

تنش و گرفتگی شانه ها

نکته ۳: عوامل محرک خود را شناسایی کنید

وقایع استرس آور و تنش زا عصبانیت و خشم را توجیح نمی‌کنند، اما درک چگونگی تأثیر این رویدادها بر شما می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل محیط اطراف خود را بدست گرفته و از تنش بی‌مورد جلوگیری کنید. به روتین های خود دقت کنید و سعی کنید فعالیت ها، زمان ها، افراد، مکان ها و یا موقعیت هایی که باعث تحریک خشم در شما می‌شوند شناسایی کنید.
برای مثال شاید هر وقت با یک گروه خاص از دوستانتان برای نوشتیدی بیرون می روید با هم درگیر می شوید. یا شاید ترافیک در مسیر رفت و آمد روزانه شما را دیوانه می کند.
هنگامی که عوامل تحریک کننده خود را شناسایی می‌کنید، به روش‌هایی فکر کنید تا از آنها اجتناب کنید یا شرایط را به گونه ی متفاوت ببینید که باعث خشم شما نشوند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: مدیریت خشم

صفحه
۶
شماره
۴۳۴۹
سال
سی ام

صفحه
۶
شماره
۴۳۴۹
سال
سی ام

سلامت



لزوم مدیریت خشم

سایت افرا کلینیک می نویسد: خشم یکی از احساسات اصلی انسان بوده و گاهی اوقات پوششی برای احساسات دیگر است. در واقع بخشی از خشمی که افراد تجربه می‌کنند، هیجان ثانویه می‌باشد. مثلاً زمانی که فرد بزرگسالی در حین رانندگی مسیر را گم می‌کند ممکن است احساس خشم را تجربه کند. در واقع هیجان اصلی می‌تواند احساس غم و ناامیدی یا ترس باشد که فرد آن را تجربه نمی‌کند و تنها هیجان بعد از آن که خشم است را احساس می‌کند. البته خشم در صورتی که هیجان اولیه باشد می‌تواند ریشه در سرخوردگی‌ها، محرومیت‌ها، تنبیه‌ها و تهدیدهای دوران کودکی افراد داشته باشد. با ما همراه باشید تا راه های کنترل خشم را در این مقاله فراگیرید.

پس می‌توان گفت خشم یکی از هیجانات انسان است که می‌تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی نشان داده شود. گاهی افراد در هنگام خشم به خودشان صدمه می‌زنند و عده ای دیگر نیز به دیگران یا اشیاء آسیب می‌رسانند که توصیه می‌شود افراد در صورتی که تجربه خشم در آن‌ها باعث آسیب زدن به خود یا دیگران می‌شود، در ابتدای راه برای کنترل آن از مشاوران و متخصصین مرکز مشاوره کمک بگیرند. میزان و شدت خشم در افراد مختلف متفاوت بوده و از یک ناراحتی جزئی تا واکنشی جنون آمیز در نوسان است. خشم واکنش طبیعی فرد در برابر خطر و تهدید است و به او اجازه‌ی دفاع از خود در شرایط بحرانی را می‌دهد.

با کنترل کردن خشم می‌توان با احساس بهتری به حل مشکلات و ناملایمات پرداخت و روابط محکم‌تری با دیگران برقرار کرد تا آن‌ها نیز پاسخگوی نیازهای ما باشند. خشم تنها در صورت عدم کنترل می‌تواند به حسی مخرب و ویرانگر تبدیل شده و پیامدهای ناگواری در زندگی فرد داشته باشد. برای سنجش شدت احساس خشم و میزان مستعد بودن به آن و بررسی چگونگی نشان دادن واکنش هنگام خشم می‌توان از آزمون‌های فیزیولوژیکی یا پرسشنامه‌های ارزیابی کنترل خشم استفاده کرد. برای کنترل خشم ابتدا باید به بررسی علت‌های عصبانیت و نتیجه عصبانی شدن پرداخت.

علت خشم چیست : چه چیزی باعث خشم و عصبانیت می‌شود؟

ویژگی های سرشتی: مانند بالا بودن هورمون آدرنالین در خون، تحریک پذیری بالا، آسیب‌های شخصیتی از جمله شخصیت‌های خودشیفته یا شخصیت‌های ضد اجتماع

تغییرات درونی: رفتارهای غیر منصفانه و بی عدالتی‌ها، ضعف یا ناتوانی جسمی و روحی و ناتوانی اراده در افراد، احساس تحمیل شدن افکار و عقاید و زورگویی دیگران، تهمت، تحقیر، مسخره شدن و فریب خوردن از دیگران، محدودیتهای شدید و موانع رسیدن به خواسته‌ها، ضعف حواس، آسیب‌ها و خسارت‌های مالی و جسمی و روحی وارد شده بر انسان و تحمل کم نسبت به یاس و نا اامیدی همگی می‌توانند از علل به وجود آورنده‌ی خشم باشند.

حوادث و اتفاقات بیرونی: مانند ترافیک، آلودگی هوا، مصرف غذاهای پر چرب، شور و تند، تماشای فیلم‌های خشن یا گوش دادن به موسیقی تحریک کننده می‌توانند باعث ایجاد خشم در افراد بشوند.
به طور کلی می‌توان گفت: علل ایجاد کننده‌ی خشم می‌توانند ژنتیک یا فیزیولوژیکی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، عوامل شخصیتی و سابقه‌ی خانوادگی فرد نیز باشند. اگر چه قوانین و هنجارهای اجتماعی و عقل تا حدودی می‌توانند باعث محدود شدن خشم شوند. اما گاهی انسان نمی‌تواند عوامل ایجاد عصبانیت خود را تغییر داده یا از آن‌ها اجتناب کند و رهایی یابد. لازم است تا با خودآگاهی بیشتر و استفاده از شیوه‌های مدیریت خشم، کنترل واکنش‌های خود را در هنگام بروز پرخاشگری و کاهش احساسات منفی و برانگیختگی‌های جسمی بتوانیم انجام دهیم.

علت های رایج عصبانی شدن

از علت‌های رایج عصبانی شدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تعمیم بیش از حد مسائل؛ مثلاً من هشمه بد شانسم، من هیچ وقت نتوانسم دیگران را با خواسته‌های خودم همسو کنم، جوابی که من از خوبی کردن از دیگران می‌گیرم همیشه بدی آن‌ها به من است.
تأکید زیاد بر پایدها و ناپایدهای زندگی ؛ گفتن جملاتی مثل من باید همیشه موفق باشم، دیگران نباید با من اینطور صحبت کنند، من باید همیشه خوش اخلاق باشم

قضاوت عجولانه: در مواقعی ما قبل از این که اطلاعات لازم را در مورد اتفاقی بدانیم؛ بر اساس ذهنیت خود شروع به قضاوت و تصمیم گیری کنیم. در این موارد در اکثر مواقع بعداً متوجه می‌شویم که اشتباه فکر می‌کردیم یا شدت آن چیزی که ما فکر می‌کردیم به آن اندازه نیست

بهبانه جویی: زمانی که ما مدام می‌خواهیم همه چیز طبق خواسته ما باشد و در عین حال هیچ زحمتی برای رسیدن به خواسته خود نمی‌کشیم باعث می‌شود ما تبدیل به یک آدم بهانه جو شویم که مدام از هر چیزی شاکمی هستیم و آماده عصبانی شدنیم
مقصر دانستن دیگران: زمانی که ما مسائل را فقط از زاویه خود ببینیم باعث می‌شود حق به جانب باشیم و احساس کنیم این دیگران هستند که باعث خراب شدن شرایط یا روابط می‌شوند و ما مسئولیتی در مقابل آن نداریم. البته خوب است این نکته را در نظر داشته باشیم که در زندگی روزمره‌ی تمامی افراد، لحظاتی اجتناب ناپذیر وجود دارند که باعث احساس خشم می‌شوند، بنابراین بهتر است ما به جای حدف آن درصدد آگاهی بیشتر از عواملی که در ما احساس خشم را بر می‌انگیزند، باشیم.

چه زمانی خشم مشکل ساز می‌شود؟

احساس خشم به هر دلیلی که در ما یا اطرافیانمان به وجود بیاید به خودی خود مشکل ساز نیست. این امر زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که ما نتوانیم حس خشم و عصبانیتمان را کنترل کنیم. در صورت عدم کنترل خشم مشکلات و عواقبی که ظهور می‌کنند در بعضی از مواقع ممکن است خطر آفرین باشند. همچنین ظهور و بروز خشم در افراد مختلف متفاوت است. تعدادی از افراد سریع خشمگین شده و به سرعت نیز به حالت عادی برمی‌گردند. در مواردی هم افراد مدت زمان طولانی خشمگین می‌مانند. مشکل ساز شدن خشم باید بسته به فرد و ویژگی‌های شخصی وی بررسی شده و تشخیص داده شود.در مواردی خشمگین ماندن طولانی دردرس آفرین است و در مواردی هم خشم کوتاه مدتی که شدت بالایی دارد و غیر قابل کنترل است. لذا تشخیص این مورد بر عهده متخصصین و روانشناسان است.
مراحل ابراز خشم

خشم دارای ۳ مرحله می‌باشد که کنترل خشم تنها در مرحله‌ی پیش از خشم ممکن است.

مرحله پیش از خشم: در این مرحله یک اتفاق درونی یا بیرونی باعث رنجش و دلخوری فرد شده و منجر به برانگیختگی بدنی وی می‌شود. افزایش ضربان قلب، احساس گرما و داغی، تنفس سطحی و تند که لازم

خشم یکی از هیجان‌های طبیعی انسان است که نقش مهمی در بقا و واکنش به تهدیدها دارد؛ اما زمانی که شدت یا مدت آن از حد تعادل خارج شود، می‌تواند به مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی منجر شود. دکتر اسماعیل موسوی‌اصل مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: در زندگی روزمره، افراد به دلیل فشارهای شغلی، مشکلات اقتصادی، ترافیک، روابط بین‌فردی و حتی استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، بیش از گذشته در معرض تحریک‌پذیری و تجربه خشم قرار می‌گیرند. بنابراین، آشنایی با مهارت‌های کنترل خشم نه‌تنها یک توانایی فردی بلکه یک ضرورت سلامت روان در جامعه امروز است.

وی افزود: از دیدگاه علمی، خشم واکنشی فیزیولوژیک و روان‌شناختی است که با افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و فعالسازی سیستم عصبی سمپاتییک همراه می‌شود. اگر فرد در این وضعیت اقدام به رفتارهای تکانشی کند، احتمال بروز تعارض و آسیب بیشتر می‌شود.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که مهارت‌های مدیریت خشم را می‌آموزند، در حل مساله، ارتباط موثر و تصمیم‌گیری، عملکرد بهتری دارند و کیفیت روابط خانوادگی و شغلی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

وی بیان کرد: در زندگی روزمره، بسیاری از رفتارهای اشتباه برای کنترل خشم دیده می‌شود؛ مانند سرکوب هیجان، تخلیه شدید هیجانی، یا واکنش‌های پرخاشگرانه. این رفتارها در درازمدت موجب افزایش تنش، احساس گناه، پشیمانی و تعارض‌های بین‌فردی می‌شود. در مقابل، روش‌های صحیح کنترل خشم شامل آگاهی از نشانه‌های اولیه، استفاده از تکنیک‌های تنفسی، توقف ذهنی، دور شدن موقت از موقعیت، بازسازی شناختی یا تغییر افکار تحریک‌کننده و تقویت مهارت‌های ارتباطی است. موسوی‌اصل گفت: در حوزه اجتماعی نیز کنترل خشم نقش مهمی در امنیت و سلامت روان جامعه دارد. بسیاری از تنش‌های خیابانی، تعارض‌های خانوادگی و اختلاف‌های محیط کار ریشه در ضعف مهارت‌های مدیریت هیجان دارد.

وی ادامه داد: با توجه به افزایش استرس‌های اقتصادی و اجتماعی در جامعه، ترویج آموزش‌های کنترل خشم در مدارس، مراکز بهداشتی، محیط کار و فضای مجازی می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی کمک قابل توجهی کند.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان با بیان اینکه شناسایی نشانه‌های اولیه خشم، اولین گام در کنترل آن است، گفت: شناخت علائمی مثل تپش قلب، فشار فک، تنش عضلانی، تند شدن صدا یا تغییر افکار کمک می‌کند قبل از شدت گرفتن خشم، واکنش مناسبی نشان دهیم.

وی اضافه کرد: گام دوم، تکنیک توقف و فاصله‌گیری (Time-Out) است؛ وقتی احساس می‌کنید کنترل از دست می‌رود، چند دقیقه از موقعیت فاصله بگیرید؛ قدم بزنید، آب بخورید یا فقط سکوت کنید. این کار از واکنش‌های تکانشی جلوگیری می‌کند.

موسوی‌اصل گفت: تنفس عمیق و آرام‌سازی، تکنیک دیگری در کنترل

سایت دکتر محمد بهشتیان می نویسد: خشم یک احساس عادی و سالم است که به خودی خود نه خوب است و نه بد. عصبانیت مانند تمام احساسات دیگران تنها حاوی پیامی از مغز برای شماس‌ت، اینکه شما در یک وضعیت ناراحت کننده، ناعادالته و یا تهدیدآمیز قرار دارید. البته اگر اولین واکنش شما در برابر خشم از کوره در رفتن و انفجار است، طبیعتا پیام مذکور هرگز فرصتی برای انتقال درست پیدا نمی کند. بنابراین ، گرچه احساس عصبانیت در مقابل بدرفتاری و یا بی عدالتی کاملاً طبیعی است، اما وقتی آن را به گونه ای ابراز می کنید که به خود یا دیگران آسیب برساند، خشم به یک مشکل تبدیل می شود. ممکن است با خود فکر کنید که تخلیه خشم برای شما مفید است، و اینکه افراد اطراف شما بیش از حد حساسند و خشم شما موجه است. یا اینکه برای جلب احترام لازم است خشم خود را به دیگران نشان دهید. اما واقعیت این است که خشم اغلب تأثیری منفی بردیدگاه دیگران نسبت به شما خواهد داشت، قضاوت شما را مخدوش کرده وامانی در مسیر موفقیت شما خواهد بود.

تسلط بر هنر کنترل عصبانیت نیاز به کار و تمرین فراوان شما دارد، اما هرچه بیشتر تمرین کنید راحت تر می شود و بازده آن نیز بسیار زیاد خواهد بود. یادگیری کنترل خشم و بیان مناسب آن به شما کمک می‌کند روابط بهتری برقرار کنید، به اهداف خود برسید و زندگی سالم‌تر و راضی کننده‌تری داشته باشید.

نکته ۱: دلایل واقعی نهنفته در پس خشم خود را کاوش کنید

آیا تا به حال بر سر موضوعی احمقانه وارد مشاجره شده اید؟ دعواهای بزرگ اغلب بر سر چیز کوچکی اتفاق می افتد، مثلا بر سر ظرفی که نشست کنار گذاشته شده یا یک تأخیر ده دقیقه ای. اما واقعیت این است که معمولاً در پس این بهانه های کوچک مسائل بزرگتری نهفته است. زمانی که متوجه شدید که خشم و عصبانیت شما به سرعت در حال افزایش است، از خود بپرسید ، "واقعاً از چه چیزی عصبانی هستم؟" شناسایی منبع واقعی ناامیدی و خشم به شما کمک می کند تا عصبانیت خود را بهتر بروز داده، اقدامات سازنده ای انجام دهید و برای دستیابی به یک راه حل تلاش کنید.

آیا عصبانیت شما احساسات دیگری مانند خجالت، عدم امنیت، ضربه عاطفی، شرم و یا آسیب پذیری را پوشانده است؟ اگر اولین واکنش شما در بسیاری از موقعیت ها عصبانیت است، به احتمال زیاد این خلق و خوی شما سرپوشی است بر احساسات واقعتاً. این امر به ویژه اگر در خانواده‌ای بزرگ شده باشید که در آن ابراز احساسات به شدت نکوهش شده باشد احتمال بیشتری دارد. درچنین مواردی افراد در بزرگسالی ممکن است در تشخیص و ابراز احساساتی غیر از خشم با مشکل مواجه شوند.

عصبانیت همچنین می تواند سرپوشی برای اضطراب باشد. هنگامی که شما با یک تهدید (چه واقعی چه زاینده ی تخیل خود) مواجه می شوید بدن شما فوراً سناکتر "مقابله یا گریز" (Flight or Fight) را فعال می کند. اگر انتخاب شما "مقابله" باشد، این واکنش اغلب می تواند خود را به صورت خشم یا پرخاشگری بروز دهد. برای تغییر نوع واکنش خود باید بفهمید چه چیزی باعث احساس اضطراب یا ترس در شما شده است. مشکلات عصبانیت می تواند از آموخته های دوران کودکی نیز ناشی