



کنترل خشم

تبیجه نظرسنجی های بین المللی که در سالهای اخیر بین کشورهای مختلف صورت گرفته است نشان می دهد که تجربه خشم در بین ایرانیان بیش از سیاری از کشورهای دیگر است. ایران در سال ۲۰۱۷ عصبانی ترین کشور جهان معرفی شده است. لذا ارتقاء آگاهی نسبت به فرایند کنترل خشم نقش مهمی در بهبود سلامت جامعه دارد.

تعريف خشم: حالت برانگیختگی و هجان شدید در هنگام رویارویی با محرك های نامناسب محیطی



- ۱- علاوه بر این عصبانی خشم
- ۲- ابتلای عصبانی خشم
- ۳- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۴- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۵- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۶- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۷- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۸- عصبانی خشم عصبانی خشم
- ۹- عصبانی خشم عصبانی خشم

پیامدهای اجتماعی خشم

- ۱- قتل، ضرب، جرح و نزاع های خیابانی
- ۲- آسیب رساندن به اموال عمومی
- ۳- به خطر انداختن سلامت روان و امنیت جامعه
- ۴- بالا بردن میزان استرس در سایر افراد جامعه
- ۵- بروز تصادفات رانندگی

آثار زیانی بار خشم بر بدن در طولانی مدت

- ۱- سردردها
- ۲- نارسایی سیستم عصبی
- ۳- ناراحتی های گوارشی
- ۴- تشدید علائم بیماری موجود در بدن
- ۵- آرتروز
- ۶- سکته های قلبی
- ۷- مشکلات قلبی و عروقی
- ۸- فشار خون بالا
- ۹- اعتماد به مواد مخدر و مشروبات الکی
- ۱۰- مسنعد شدن جبه ابلبله به بیماری ها به دلیل ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن در اثر عصبانی شدن زیاد

عوامل ایجاد کننده خشم :

- ۱- قطع شدن کار مورد علاقه
- ۲- مورد ظلم واقع شدن
- ۳- مسخره با تحقیر شدن
- ۴- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- ۵- مورد بی انتباختی و بی توجیه قرار گرفتن
- ۶- فریب خوردن
- ۷- آسیب دیدن و ضربه خوردن از طرف دیگران
- ۸- پایمال شدن حقوق

روش های کنترل خشم

مکت کردن فیل از هر عکس العمل:

- ۱- شمردن تا ۱۰
- ۲- فکر کردن به عوایق رفتار
- ۳- ترک کردن محیط نیش زا
- ۴- نفس عمیق کشیدن

تجسم خود در حالت خشم و قراردادن خود به حای فرد مقابل

عذرخواهی همراه با شوخ طبع

درد و دل کردن با فرد مناسب

انعام مدیتیشن و ورزش

بخشیدن و فراموش کردن

تحت تأثیر سخن دیگران قرار نگرفتن

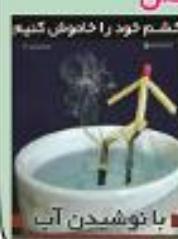
برت کردن حواس

دوری از عوامل ایجاد کننده خشم

تحرک داشتن و تغییر حالت خود

نوشیدن آب

تلخین آرامش به خود



با نوشیدن آب