



کنترل خشم



نتیجه 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 بسیاری 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.

تعریف خشم: حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام رویارویی با محرک های نامناسب محیطی



- ۱- تشنگی ناشی از خشم
- ۲- افزایش ضربان قلب
- ۳- کاهش شدن عضلات
- ۴- کاهش سرخ
- ۵- افزایش فشارخون بدن
- ۶- افزایش فشارخون

عوامل ایجاد کننده خشم:

- ❌ قطع شدن کار مورد علاقه
- ❌ مورد ظلم واقع شدن
- ❌ مسخره یا تحقیر شدن
- ❌ فرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- ❌ مورد بی اعتنایی و بی توجهی قرار گرفتن
- ❌ فریب خوردن
- ❌ آسیب دیدن و ضربه خوردن از طرف دیگران
- ❌ پایمال شدن حقوق

پیامدهای اجتماعی خشم

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

روش های کنترل خشم

- ❌ مکث کردن قبل از هر عکس العمل:
- ❌ ۱- شمردن تا ۱۰
- ❌ ۲- فکر کردن به عواقب رفتار
- ❌ ۳- ترک کردن محیط تنش زا
- ❌ ۴- نفس عمیق کشیدن
- ❌ تجسم خود در حالت خشم و قراردادن خود به جای فرد مقابل
- ❌ عذرخواهی همراه با شوخ طبیعی
- ❌ درد و دل کردن با فرد مناسب
- ❌ انجام مدیتیشن و ورزش
- ❌ یخنییدن و فراموش کردن
- ❌ تحت تاثیر سخن دیگران فرار نگرفتن
- ❌ پرت کردن حواس
- ❌ دوری از عوامل ایجاد کننده خشم
- ❌ تحرک داشتن و تغییر حالت خود
- ❌ نوشیدن آب
- ❌ تلقین آرامش به خود

آثار زبان بار خشم بر بدن در طولانی مدت

- ❌ سردردها
- ❌ نارسایی سیستم عصبی
- ❌ ناراحتی های گوارشی
- ❌ تشدید علائم بیماری موجود در بدن
- ❌ آرتروز
- ❌ سکنه های قلبی
- ❌ مشکلات قلبی و عروقی
- ❌ فشار خون بالا
- ❌ اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکی
- ❌ مسعد شدن جهت ابتلا به بیماری ها به دلیل ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن در اثر عصبانی شدن زیاد

