



چگونه پرخاشگری حاصل از شرایط پاندمی کووید ۱۹ را کنترل کنیم؟

یک روانشناس با اشاره به پاندمی کووید ۱۹ و امکان افزایش خشم و بروز پرخاشگری، گفت: موقعیت‌های متفاوتی می‌توانند ایجاد کننده خشم باشند...

یک روانشناس با اشاره به پاندمی کووید ۱۹ و امکان افزایش خشم و بروز پرخاشگری، گفت: موقعیت‌های متفاوتی می‌توانند ایجاد کننده خشم باشند، برای مثال با قرار گیری در موقعیت‌هایی نظیر مورد ظلم واقع شدن، مورد تمسخر واقع شدن توسط دیگران و ... امکان افزایش خشم وجود دارد، اما امروزه با توجه به پاندمی کووید ۱۹، کاهش دیدار عزیزان، افزایش ترس و استرس در حیطه اشتغال، کاهش تفریحات و... شرایط برای افزایش خشم و پرخاشگری نیز افزایش یافته، از این رو توجه به تکنیک‌هایی در جهت کنترل خشم می‌تواند موثر باشد.

گوهر یسنا انزانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به پیچیده شدن زندگی در عصر امروز به دلیل گسترش تکنولوژی و لزوم کسب مهارت‌های مواجهه با مشکلات، اظهار کرد: از جمله مهارت‌های مورد نیاز در عصر حاضر مهارت‌های زندگی است که علیرغم تاثیر شگرف آن در آرامش انسان، مورد غفلت و چشم‌پوشی افراد واقع شده است.

به گفته این روانشناس، در حال حاضر با توجه به شرایط پاندمی کووید ۱۹ یادگیری مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی که می‌تواند به ما کمک کند در موقعیت‌های متفاوت صحیح رفتار و اینکه آرامش خود را حفظ کنیم بسیار حائز اهمیت است. همچنین در این راستا از جمله مولفه‌های مهم مهارت‌های زندگی، کسب توانایی کنترل خشم است.

انزانی با بیان اینکه خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود، افزود: خشم واکنش طبیعی و ارگانیک نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود، خشم می‌تواند از احساس خفیف ناخوشایند تا احساس شدید عصبانیت را در بر بگیرد که در مرحله شدید به آن پرخاش گفته می‌شود. می‌توان گفت خشم احساسی طبیعی است که در صورت تداوم در بروز و افزایش شدت آن و مناسب نبودن نحوه ابراز آن می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جسمی و ایجاد مشکل شود.

وی درباره علائم بروز خشم با اشاره به سه تغییر، ادامه داد: با بروز خشم شاهد تغییرات فیزیولوژیک یا علائم جسمانی که شامل منقبض شدن عضلات، گشادی مردمک چشم و افزایش ضربان قلب و تنفس سریع و تعریق و... است، تغییرات شناختی یا علائم فکری نظیر نپذیرفتن اطلاعات جدید و حرف دیگران، خاموشی مغز و افزایش خطاهای ذهنی و غیره، همچنین تغییرات رفتاری نظیر پرخاش کردن، سکوت کردن، عدم برقراری تماس چشمی و گریه کردن هستیم.

انزانی معتقد است که رفتار فرد خشمگین و عصبانی ناسازگارانه و گاهی پیامدهای جبران‌ناپذیری را به همراه خواهد داشت. همچنین این در حالی است که ما نمی‌توانیم خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کنیم و تنها می‌توانیم به تدریج آن را کنترل کنیم.

این روانشناس همچنین این را هم گفت که باید بتوانیم هنگام ایجاد خشم آن را تشخیص دهیم، در مدت زمان یک ماه نسبت به تمامی علائم اولیه خشم به ویژه علائم جسمانی حساس شویم و همچنین باید دقت کنیم کدام یک از علائم اولیه خشم هنگام عصبانیت در ما بروز می‌کند تا نسبت به آن حساس باشیم.

وی با بیان اینکه به طور کلی افراد می‌توانند به سه شیوه خشم خود را بروز دهند، ادامه داد: شیوه ابراز خشم به صورت‌های متفاوتی انجام می‌شود، برخی با رفتارهای منفعلانه خشم خود را بروز می‌دهند و با کنترل آن علامتی از عصبانی شدن را نشان نمی‌دهند اما در عوض خشم را در خود فرو می‌ریزند از این رو ممکن است علائم افسردگی و غم بیشتری را تجربه کنند.

انزانی ادامه داد: برخی دیگر در هنگام بروز خشم رفتار پرخاشگرانه دارند که از جمله علائم آن پرخاش بسیار بالا، با صدای بلند صحبت کردن، ناسزا گفتن، کتک زدن، شکستن وسایل و آسیب رساندن به خود و دیگران است. برخی دیگر اما با آموزش مهارت

های زندگی علیرغم داشتن حس خشم به خود و دیگران آسیب نمی رسانند. با شناسایی احساس خود و کنترل افکار، خواسته های خود را به صورت مناسب بیان می کنند. همچنین رفتارهایی از خود بروز می دهند که به حق خود و طرف مقابل تعدی نکنند.

به گفته این روانشناس خشم واکنشی هیجانی و خشمگین شدن طبیعی است اما تهاجم یا همان پرخاشگری عکس العمل نامناسب و واکنش غیر عادی است.

انزانی درباره شیوه های عملی مدیریت خشم گفت: گاهی عوامل محیطی ناخودآگاه منجر به افزایش خشم می شوند بنابراین این نکته مهم است که افراد عوامل را شناسایی و کاهش دهند، برای مثال به صدای بلند تلویزیون یا نور نامناسب به عنوان عوامل محیطی موثر در بروز خشم توجه کنیم.

وی توصیه کرد: در هنگام بروز عصبانیت به ویژه هنگامی که علائم اولیه در ما مشاهده می شود، به اطرافیان خود اعلام کنیم که ما عصبانی هستیم و می توانیم صحبت درباره موضوع مدنظر را به بعد موکول کنیم. البته باید زمان مناسب برای مذاکره را به طرف مقابل یادآور شوید تا او بداند چه هنگامی می تواند با شما صحبت کند که آرامش داشته باشید.

این روانشناس با اشاره به تاثیر تمارین آرام بخش در کنترل خشم ادامه داد: افراد می توانند این تمارین را روزانه انجام دهند، به اتاق های ساکت و آرام بروند، در وضعیت راحتی بنشینند و یا دراز بکشند، چشمان خود را ببندند و سعی کنند با تنفس عمیق ذهن و بدن خود را آرام کنند.

وی افزود: همچنین در هنگام عصبانیت و خشم می توانیم نامه ای برای فردی که از او عصبانی هستیم بنویسم، از روی نامه برای خودمان بخوانیم به گونه ای که گویی برای همان فرد می خوانیم و در نهایت نامه را دور بریزیم، اینگونه به کاهش خشم و افزایش آرامش کمک می کنیم.

وی معتقد است که افراد با لیست کردن کارها و تفریحات مورد علاقه و انجام دادن آن ها می توانند به افزایش آرامش خود کمک کنند. همچنین برای افزایش آرامش می توان هر شب قبل از خواب دوش گرفت. از سوی دیگر گوش دادن موسیقی بدون کلام با چشم بسته و تنفس عمیق، صحبت با مشاوران، انجام ورزش، خودگویی مثبت، کاهش عوامل مزاحم، مطالعه و حل کردن جدول به آرامش بیشتر کمک می کند.

انزانی ضمن اشاره به تاثیر دعا و شکر نعمت در کسب آرامش و کاهش خشم و پرخاش، اظهار کرد: افراد باید از کمال گرایی دوری کنند، باورهای اشتباه خود را ارزیابی کنند، از تاثیر قدم زدن و نوشتن و تکرار جملات مثبت غافل نشوند، همچنین توجه داشته باشند که شناختن نقش های خود و افزایش مهارت نه گفتن و زندگی در حال حاضر می تواند به آن ها کمک کند.

این روانشناس در پایان گفت: در این روزها با توجه به پاندمی کووید ۱۹، نقش های افراد دچار در هم پیچیدگی زیادی شده است، از سوی دیگر ترس ها افزایش پیدا کرده و همدلی و دیدار خویشان کاهش یافته است بنابراین می توان با یادگیری فنون مذاکره، همدلی، کنترل استرس و غیره از خود و خانواده محافظت بیشتری کنیم تا شاهد آرامش بیشتر و خشم و پرخاش کمتری باشیم.