

زود عصبانی نشوید

سرعت ضربان قلبتان زیاد شده است، سریع تر نفس می کشید، احساس سنگینی در شانه هایتان دارید، دست خود را مشت کرده اید و آماده عکس العمل هستید؛ با این علائم شما گرفتار حسی طبیعی شده اید که اگر کنترل نشود و یا مکرر باشد، برایتان دردسر درست می کند.

سرعت ضربان قلبتان زیاد شده است، سریع تر نفس می کشید، احساس سنگینی در شانه هایتان دارید، دست خود را مشت کرده اید و آماده عکس العمل هستید؛ با این علائم شما گرفتار حسی طبیعی شده اید که اگر کنترل نشود و یا مکرر باشد، برایتان دردسر درست می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، کارشناسان خشم را به عنوان یکی از راه های بقا و محافظت از خود در برابر اقدامات نادرست تعریف می کنند، هر چند نکته مهم این است که خشمگین شدن نباید به یک عادت بدل شود.

میزان متوسط خشم می تواند نتیجه احساس خستگی، استرس و یا تحریک عصبی باشد. به واقع، تامین نشدن و یا به خطر افتادن نیازهای انسانی اولیه می تواند موجب برانگیختگی و در نهایت خشم افراد شود.

افزون بر این، باورها، نظرات و اقدامات سایر افراد نیز می تواند ناراحت کننده باشد و خشم ناشی از این ناراحتی، توان ما را برای ارتباط با دیگران مختل کند که در نهایت احتمال رفتار و گفتار غیرمنطقی را افزایش می دهد. غیرمنطقی بودن ما، موجب برانگیخته شدن حس تهدید، آزردهی و حتی خشم در مخاطبان ما نیز می شود.

براساس گزارش هلت نیوز، افراد مختلف راهکارهای واکنشی متفاوتی در برابر خشم دارند که شناخت این واکنش ها می تواند در زمینه راه های کاهش و مهار خشم مفید باشد.

کارشناسان توصیه می کنند که برای جلوگیری از تبدیل شدن خشم به یک عادت، اگر سابقه از کوره در رفتن را دارید، به محض مشاهده احساس علائم اولیه آن، بی درنگ خود را از شرایط خاصی که در آن قرار دارید، خارج کنید. برای این منظور می توانید:

*****تا شماره 10 بشمارید**

شمارش تا عدد 10 فرصت آرام شدن می دهد، بنابراین می توانید با وضوح بیشتری فکر کرده و بر خشم آنی خود غلبه کنید.

*****آرام نفس بکشید**

از دیگر راهکارهایی که برای خروج از وضعیت اولیه خشم می توان انجام داد، آرام نفس کشیدن است؛ برای این منظور باید به گونه ای نفس کشید که بازدم طولانی تر از دم باشد و هنگام بازدم آرامش داشته باشید. این تمهید، کمک موثری به حفظ آرامش و فکر کردن است.

*****خشم را در درازمدت مدیریت کنید**

به محض آن که توانایی شناسایی علائم اولیه ورود به مرحله خشم و راه های آرام کردن خود را یافتید، باید به دنبال روش هایی برای کنترل کلی تر خشم برآیید که برای این منظور چند راهکار توصیه شده است:

***ورزش کنید**

ورزش کردن می تواند به کنترل خشم کمک کند. با ورزش و استراحت می توان سطوح کلی استرس را کاهش داد. دویدن، راه رفتن، شناکردن، یوگا و مدیتیشن از جمله فعالیت هایی هستند که می توانند فشار عصبی را کاهش دهند. ورزش منظم به عنوان بخشی از زندگی روزمره روش خوبی برای رها شدن از تحریک عصبی و خشم است.

*خودمراقبتی، آرامش بخش است

از دیگر راهکارهایی که برای کنترل کلی خشم توصیه شده، مراقبت از خود است. کارشناسان استراحت منظم و برنامه ریزی برای خواب کافی را بخشی از یک اقدام تاثیرگذار در زمینه خودمراقبتی برای جلوگیری از خشم می دانند.

*خلاقیت داشته باشید

نوشتن، ساختن آهنگ و نقاشی کردن از جمله کارهایی هستند که به واسطه ماهیت خلاقانه، باعث کاهش استرس و احساس خشم شود.

*درباره احساس خود سخن بگویید

صحبت درباره احساسات خود با یک دوست می تواند مفید باشد و به ایجاد دیدگاه متفاوتی درباره وضعیت شما منجر می شود.

*افکار خشمگین کننده را دور بریزید

کارشناسان توصیه می کنند که سعی کنید هر گونه رویه غیرمفید در زمینه فکر کردن را کنار بگذارید. افکار بدبینانه و عباراتی مانند عادلانه نیست یا حقش نبود، می تواند موجب افزایش تمرکز شما روی موضوعات خشمگین کننده شود. با خارج کردن این قبیل افکار از ذهن، زودتر به آرامش می رسید.

*اضطراب، ترس و خشم

یک مشاور کودک و روانپزشک نوجوان می گوید: برخی اوقات زمانی که مردم در مورد خشم صحبت می کنند، به واقع درباره پرخاشگری سخن می گویند. وی ادامه داد: همچنین زمانی که افراد خشم را تجربه می کنند و یا خشمگین به نظر می آیند، اغلب به این دلیل است که آنها دچار ترس شده اند و یا احساس تهدید می کنند که در مقابل، با یک واکنش مبارزه به آن پاسخ می دهند.

در چنین مواقعی، از خود بپرسید که از چه چیزی می ترسید؟ این سوال می تواند گزینه های مختلفی را در زمینه چگونگی واکنش در اختیار شما قرار دهد.

همچنین ممکن است به این دلیل عصبانی باشید که فرآیندی طبق نظر شما پیش نرفته و یا ممکن است به همین علت، مورد سرزنش قرار گیرید و یا آسیبی به شما وارد شود. تشخیص این موضوع، به فرد امکان می دهد که بیاندیشد و به گونه دیگری عمل کند.

*برای مقابله با خشم کمک بگیرید

در صورت نیاز، از مطالبه کمک پزشک، شرکت در دوره های کنترل و مدیریت خشم و یا مشاوره غافل نشوید.