

چرا بی دلیل عصبانی می شویم؟



آیا شما هم بیشتر اوقات بدون دلیل عصبانی می‌شوید؟ آیا اطرافیان از پرخاشگری و عصبانیت شما شاکی هستند؟ علل عصبانیت مختلف و بسیار و آستانه تحمل افراد با یکدیگر متفاوت است.

آیا شما هم بیشتر اوقات بدون دلیل عصبانی می‌شوید؟ آیا اطرافیان از پرخاشگری و عصبانیت شما شاکی هستند؟ علل عصبانیت مختلف و بسیار و آستانه تحمل افراد با یکدیگر متفاوت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سایکولوژی نیوز گزارش داد، در برخی مواقع که فرد دچار عصبانیت می‌شود، ممکن است فرد حس برتری نسبت به دیگران داشته، خواب کافی نداشته باشد و یا نتواند احساسات خود را کنترل کند.

یکی دیگر از علت‌های عصبانیت بدون دلیل، افسردگی است که فرد مدام در حال گریه کردن بوده و در نتیجه دچار اختلال خواب و کج خلقی می‌شود.

دلیل دیگر نگرانی است. افراد با دلوپسی زیاد اغلب قادر به کنترل احساسات درونی خود نیستند و قرار گرفتن این افراد در اوضاع چالشی موجب عصبانیت خواهد شد.

دکتر ربه‌کا ونگ روانشناس اظهار کرد: بسیاری از زوج‌ها نیز به دلیل مشکلات زناشویی عصبانی و پرخاشگر می‌شوند.

از دیگر دلایلی که وی به آنها اشاره کرد ناامیدی از کمک دوست، همسر و یا افراد دیگر است.

روش‌هایی برای کاهش عصبانیت و خشم وجود دارد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

-نشانه‌های هشداردهنده خشم زود هنگام خود را بدانید چون این مورد در افراد متفاوت است.

-احساسات خود را بدون سرزنش فرد دیگر ابراز کنید.

-در شرایط دشوار برنامه‌ریزی داشته باشید.

-در اوضاع حساس نفس‌های عمیق بکشید.

-به افکار منفی که موجب تحریک شما می‌شود بی‌اعتنا باشید.

-از دیگران کمک بخواهید.

-در زمان قرار گرفتن در اوضاعی که موجب پرخاشگری شما می‌شود به خود زمان استراحت دهید. اگر در حال مکالمه با شخص دیگر هستید اجازه دهید وی به سخنانش ادامه دهد.

به یاد داشته باشید که احساس عصبانیت همان رفتار خشونت‌آمیز نیست. شناخت حس خشم و استفاده از آن در درک احساسات آسیب‌پذیر کلید سلامت عاطفی است.