

تکنیک‌های آرام‌سازی و کنترل خشم

تکنیک‌های فراوانی وجود دارد که می‌توانید به کمک آنها خونسردی خود را حفظ کرده و کنترل خشم خود را به دست بگیرید.



تکنیک‌های فراوانی وجود دارد که می‌توانید به کمک آنها خونسردی خود را حفظ کرده و کنترل خشم خود را به دست بگیرید.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «هنگامی که علائم هشداردهنده ای که شما را خشمگین می‌کنند بشناسید و نیز فعال‌کننده‌های عصبانیت خود را تشخیص دهید، می‌توانید قبل از آن که عصبانیت از کنترل تان خارج شود برای مدیریت آن وارد عمل شوید. تکنیک‌های فراوانی وجود دارد که می‌توانید به کمک آنها خونسردی خود را حفظ کرده و کنترل خشم خود را به دست بگیرید.

نفس‌های عمیق شکمی بکشید: تنفس عمیق به مقابله با تنش کمک می‌کند. نکته اصلی این است که نفس‌های عمیق شکمی داشته باشید، سعی کنید تا حد ممکن هوای تازه وارد ریه‌های خود کنید.

راه بروید: پیاده روی تند در اطراف ساختمان یا حتی داخل اتاق بسیار مؤثر است. فعالیت جسمی انرژی حبس شده را آزاد می‌کند و شما می‌توانید در کمال خونسردی و با فکری آزاد موقعیت را بررسی کنید.

بر حواس پنج‌گانه متمرکز شوید: تمرکز بر حواس و آن‌چه در لحظه می‌شنوید، می‌بینید، استشمام یا لمس می‌کنید می‌تواند موجب کاهش استرس شود تا شما خونسردی خود را به دست آورده‌اید. گوش دادن به قطعه‌ای موسیقی، نگاه کردن به عکس محبوبتان، نوشیدن لیوانی آب یا فنجان چای یا نوازش کردن حیوان خانگی به شما در کنترل خشم کمک می‌کند.

عضلات خود را بکشید یا ماساژ دهید: عصبانیت و خشم اغلب موجب انقباض عضلانی در بدن می‌شود. برخی شانه‌ها یا گردن و برخی دست‌ها یا صورتشان به سختی منقبض می‌شود. این مناطق را ماساژ یا کشش دهید تا با ریلکس شدن عضلات آرامش به شما بازگردد.

بشمارید: به آرامی تا ۱۰، ۲۰ یا ۵۰ بشمارید و با تمرکز بر شمارش اجازه دهید تا بخش منطقی ذهن تان نیز با احساسات شما هم‌مسیر شود.