

چرا زود و زیاد عصبانی می‌شوم؟

احساس عصبانیت سریع در ساده‌ترین مواقع که هیچ ضرورتی بر آن نیست، می‌تواند عوارضی را در پی داشته باشد که بهتر است هر چه زودتر از آن جلوگیری کرد.



احساس عصبانیت سریع در ساده‌ترین مواقع که هیچ ضرورتی بر آن نیست، می‌تواند عوارضی را در پی داشته باشد که بهتر است هر چه زودتر از آن جلوگیری کرد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «برخی از افراد در زندگی پرمشغله‌ای که دارند، بسیار زود عصبی می‌شوند و این هیجان منفی را به شکل ناسالم و اشتباه بروز می‌دهند. البته عصبی شدن یک واکنش و هیجان طبیعی است که هر انسانی در موقعیت‌های مختلف زندگی آن را تجربه می‌کند اما نحوه بروز و مدیریت این هیجان منفی، مهم است. در این مقاله ابتدا علل زود عصبی شدن، نشانه‌های مشکل سازبودن این موضوع و راهکارهای درمانی عمومی و تخصصی برای حل این مشکل را توضیح خواهیم داد.

انواع عصبانیت

سه نوع عصبانیت توسط روانشناسان تشخیص داده می‌شود:

عصبانیت ناگهانی و عجولانه به انگیزه حفظ خود مرتبط است. این توسط انسان و سایر حیوانات مشترک است و هنگامی اتفاق می‌افتد که حیوان شکنجه شود یا به دام بیفتد. این شکل از عصبانیت اپیزودیک است.

خشم مستقر و عمدی واکنشی به آسیب عمدی یا رفتار ناعادلانه درک شده توسط دیگران است. این شکل از عصبانیت اپیزودیک است.

عصبانیت خلقی بیشتر به ویژگی‌های شخصیت مربوط می‌شود تا غرایز یا شناخت‌ها. تحریک‌پذیری، کج خلقی، بی ادبی نمونه‌هایی از آخرین شکل عصبانیت است.

علل زود عصبی شدن

عوامل زیادی وجود دارد که باعث برانگیخته شدن خشم می‌شود. مثلاً از دست دادن صبر، این حس که تلاش و زحمات شما مورد قدردانی قرار نمی‌گیرد و بی‌عدالتی. خاطره یک رویداد آسیب‌زا یا خشم‌آور و نگرانی بابت مشکلات شخصی هم از باعث بروز خشم می‌شود.

به علاوه بر اساس انتظاری که به ما یاد داده شده باید از خود، دیگران و دنیای اطراف داشته باشیم، محرک‌های بروز خشم در هر فرد خاص و منحصر به فرد است. سابقه شخصی هم در نحوه واکنش به خشم موثر است. مثلاً اگر به شما یاد داده نشده که چگونه خشم خود را به درستی بروز دهید، احساس سرخوردگی در شما لبریز می‌شود و شما را درمانده می‌کند یا آن قدر در وجودتان می‌ماند تا بالاخره جایی سر باز می‌کند. رویکردهای انتسابی، شیمی مغز یا بیماری زمینه‌ای هم در سوق داده شدن به سمت فوران خشم سهیم است.

بخش اعظم شخصیت همه انسان‌ها در دوران کودکی شکل می‌گیرد. اگر در این دوران به کودک به درستی آموزش داده نشده باشد که چگونه باید خشم و عصبانیتش را کنترل کند و چگونه باید به شیوه سالم، این هیجانات منفی را تخلیه کند، مسلماً در بزرگسالی این شخص با مشکل مواجه خواهد شد. در ادامه به چند دلیل زود عصبی شدن اشاره می‌کنیم:

دوران کودکی و نحوه تربیت شما

اگر در دوران کودکی به شما آموزش نداده باشند که چگونه باید خشم‌تان را کنترل و مدیریت کنید و در چه شرایطی می‌توانید آن را بروز دهید و در چه شرایطی لازم است خودتان را بیشتر کنترل کنید، باعث می‌شود در بزرگسالی زود عصبی شوید، نتوانید عصبانیت را کنترل و مدیریت کنید و در هر شرایطی خشم‌تان را به شیوه ناسالم و اشتباه بروز دهید.

ممکن است این گونه تربیت شده باشید که گمان کنید نباید خشم‌تان را بروز دهید، بلکه باید سعی کنید آن را سرکوب و مهار کنید. این موضوع در درازمدت می‌تواند بسیار مشکل‌ساز باشد؛ به دلیل این که شخص به صورت مداوم خشمش را سرکوب و مهار می‌کند و در یک موقعیت دیگر، این خشم انباشته شده را به شدت بروز می‌دهد. یعنی خشم و عصبانیت او کم‌کم روی هم جمع می‌شوند و در یک موقعیت خاص بعد از مدت طولانی به شدت بروز پیدا می‌کنند. ابراز خشم به این صورت می‌تواند بسیار آسیب‌زننده باشد. شاید شما با دیدن خشم و عصبانیت کنترل نشده خانواده یا اطرافیان‌تان، از این هیجان منفی ترسیده و تصمیم گرفتید که مثل آنها نباشید، در حالی که نمی‌دانستید که نمی‌توان خشم و عصبانیت را به طور کامل حذف کرد. به همین دلیل این هیجان منفی را در موقعیت‌های جزئی و کم‌اهمیت بروز می‌دهید، چون در موقعیت‌هایی که باید آن را به شکل سالم ابراز کنید، این کار را انجام نمی‌دهید، چون می‌ترسید و احساس امنیت نمی‌کنید، به خاطر همین موضوع، در موقعیت‌های جزئی، زود عصبی شده و از کوره درمی‌روید.

تجربیات گذشته

اگر در گذشته تجربیات تلخ و منفی مثل تجاوز، دعوای خانوادگی و... را تجربه کرده باشید اما به هر دلیلی نتوانستید در آن موقعیت‌ها خشم‌تان را نشان دهید، این موضوع ممکن است باعث شود که خشم پنهان شده ناشی از آن اتفاقات در شما انباشته شوند و در موقعیت‌های اشتباه یا کم‌اهمیت، به شدت بروز پیدا کنند.

شرایط فعلی

اگر در زندگی فعلی‌تان دچار مشکلات بوده یا بسیار پرمشغله باشید، ممکن است بسیار زود عصبی شوید. همچنین عصبی بودن می‌تواند به دلیل جدایی یا مرگ یکی از عزیزان نیز باشد زیرا عصبی بودن، بخشی از دوران سوگواری است. اگر جدا شده یا قصد جد شدن دارید، اما به دلیل احساسات، عشق و وابستگی نمی‌توانید از او جدا شوید، توصیه می‌کنیم در دوره زندگی پیروزمندانه پس از جدایی شرکت کنید تا بتوانید از دوران سوگواری با موفقیت عبور کنید و بعد از جدایی، سبک زندگی سالمی داشته باشید. در این دوره شما مهارت‌های لازم برای کاهش وابستگی را آموزش می‌بینید و همچنین به کمک متخصص، روی خودتان کار می‌کنید تا اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید و شخصیت‌تان را قوی‌تر کنید.

نشانه‌های فردی که زود عصبی می‌شود

زود عصبی شدن‌تان روی رابطه عاطفی یا زندگی مشترکتان تاثیرات منفی گذاشته است و مانع از مکالمه دوستانه و صلح‌آمیز با همسرتان می‌شود.

احساس می‌کنید باید عصبانیت‌تان را بیش از حد کنترل کنید. در غیر این صورت به شما یا دیگران آسیب خواهد زد و در موقعیت‌هایی که نباید بروز کند، بروز خواهد کرد.

دائماً افکار منفی به ذهنتان می‌آید.

بیشتر روی تجارب و اتفاقات منفی تمرکز می‌کنید.

مدام احساس بی‌حوصلگی، تحریک‌پذیری و خصومت می‌کنید.

معمولاً با دیگران بحث می‌کنید و در حین بحث، زود از کوره درمی‌روید.

ممکن است در هنگام عصبانیت، دیگران را تهدید کنید.

روی مسائل کم‌اهمیت زود عصبی می‌شوید و نمی‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید.

رفتارهای پرخطر انجام می‌دهید، مثل رانندگی بی‌پروا و بسیار سریع بدون در نظر گرفتن خطرات احتمالی.

زود مضطرب می‌شوید.

برخی اوقات به شدت افسرده هستید.

راه حل یا چاره عصبانیت سریع و شدید

همان طور که بالاتر هم توضیح دادیم، اگر چیزهای کوچک باعث می شود تا شما به شدت عصبانی شوید، باید پیگیر این مسئله باشید. یافتن علت ریشه ای باعث می شود که شما محرک های محیطی را کاهش دهید و منبع عصبانیت را نیز مشخص می کند.

نفس عمیق بکشید

اگر متوجه علت موضوع شدید، هنگام مواجه شدن با آن نفس عمیق بکشید. چند لحظه به خودتان فرصت دهید که تنفس چند ثانیه ای به ایجاد حس آرامش در بدن و ذهن کمک می کند بنابراین بهتر می توانید اطراف خود را ببینید و شرایط محیطی را درک کنید.

علائم هشداردهنده را بشناسید

عصبانیت معمولاً با علائم هشداردهنده مرتبط است. برای بعضی از افراد ممکن است همراه با مشت کردن دستان یا سفت شدن فک باشد اما برای بعضی دیگر ممکن است فقط علائم ذهنی داشته باشد. به هر حال شناختن علائم جسمی و هرگونه علائم هشداردهنده هنگام عصبانیت باعث می شود که شما راحت تر خودتان را به آرامش دعوت کنید.

هر زمان که احساس کردید عصبانی شده اید، افکار و احساسات خود را در لحظه یادداشت کنید. دقیقاً قبل از این که فریاد بکشید، چیزی را پرت کنید یا هر کدام از این احساسات به شما غلبه کند، شروع به یادداشت کردن کنید. احساس خجالت، ترس، اضطراب و سردرگمی همگی می تواند منجر به عصبانیت شود. شناخت دقیق احساساتتان می تواند به جلوگیری از این موضوع کمک کند.

یک لحظه فکر کنید

در مواقعی که به شدت عصبانی هستید بهتر است که از آن فرد یا اتفاق عصبانی کننده دور شده و به جای پرخاشگری چند لحظه به خود فرصت دهید و سعی کنید روش بهتری برای حل مشکل پیدا کنید.

حرف بزنید به جای دادزدن

بدانید که دادزدن فایده ای برای شما و حل مشکل به وجودآمده ندارد. بنابراین سعی کنید با آرامی توضیح دهید و به فرد مقابل نیز فرصت حرف زدن بدهید.

تنوع را فراموش نکنید

اگر وسیله یا اتفاقی خاص مثل ترافیک به طور معمول باعث عصبانیت شما می شود سعی کنید راه های دیگری را مثل استفاده از وسایل نقلیه عمومی امتحان کنید.

به فواید و مضرات عصبانیت فکر کنید

به این فکر کنید که آیا اصلاً آن مسئله ارزش این شدت عصبانیت، ناراحتی و ضررهایی را که ممکن است به بدن یا روابط خودتان بزنید، داشته است یا اصلاً با عصبانیت شما مشکلی حل شده است یا نه؟

از مهارت حل مشکل استفاده کنید

سعی کنید بیشتر فکر کنید تا بتوانید سریع تر راه حلی پیدا کنید تا از شرایط بد نجات یابید، عصبانیت فقط سرعت حل مشکل شما را می گیرد و کمک دیگری نمی کند.

خشم تان را با فریاد خالی نکنید

فریاد راه حل مناسبی برای رهایی از خشم نیست و چه بسا باعث خراب تر کردن اوضاع و روابط بین فردی و همین طور بدآموزی برای کودکان می شود.

موقعیت را بپذیرید

برخی از مسائل را نمی شود تغییر داد و کاری از دست کسی بر نمی آید. بنابراین عصبانیت غیر منطقی است. بهتر است با شرایط کنار بیایید تا به خودتان آسیبی نرسانید.

به سلامت خود بیندیشید

استرس برای بدن بسیار مضر است و به بافت های بدن آسیب می زند. شاید مسئله ای که شما را عصبانی کرده حل شود یا از ارزش بیفتد اما آسیبی که به بدن خود وارد کردید، همچنان پابرجاست و تنها کسی که عذاب می کشد شخص شماست بنابراین برای خود پشیمانی به بار نیاورید.

از متخصص کمک بگیرید

گاهی اوقات شناخت علت ریشه ای عصبانیت، کار راحتی نیست و نیاز به کمک متخصص دارد. درمانگر می تواند به شما کمک کند تا به عمق وجودی خود سفر کنید، احساسات و رفتار خود را بشناسید و بفهمید که علت عصبانیت شما از کجاست.