



۱۰ توصیه برای مقابله با عصبانیت

خشم و عصبانیت یک احساس سالم انسانی است اما زمانی که از کنترل خارج شود، می تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

خشم و عصبانیت یک احساس سالم انسانی است اما زمانی که از کنترل خارج شود، می تواند مشکلاتی را ایجاد کند. به گزارش ایسنا، عصبانیت همچنین باعث تغییرات فیزیولوژیکی و بیولوژیکی زیادی می شود به گونه ای که ضربان قلب و فشار خون را افزایش داده و به بالا رفتن سطح هورمون های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین منجر میشود. احساس خشم می تواند بر اثر هر عاملی و هر فرد یا هر موقعیتی تحریک شود. گاهی اوقات مشکلات زندگی شخصی نیز می تواند باعث خشم شود. سه رویکرد اصلی در مواجهه با احساس خشم عبارتند از: "ابراز، سرکوب و آرام کردن". ابراز احساس خشم به شیوه ای قاطعانه نه پرخاشگرانه، سالم ترین راه برای ابراز خشم است. برای انجام این کار، باید آموخت که چگونه نیازهای خود را شفاف و چگونه آنها را بدون آسیب رساندن به دیگران برآورده کنید. قاطعیت به معنای زورگو بودن یا متوقع بودن نیست و به معنای احترام به خود و دیگران است.

روزنامه "هندوستان تایمز" در مطلبی به برخی نکات برای مواجهه با احساس خشم به روشی سالم اشاره کرده است:

قبل از صحبت کردن فکر کنید: توصیه می شود کمی استراحت کنید، وضعیت را دوباره ارزیابی کنید، دیگران را در نظر گرفته و سپس صحبت کنید. وقتی عصبانی هستیم از موضوعاتی صحبت می کنیم که باعث می شود بعدا پشیمان شویم. هنگامی که آرام شدید، خشم خود را ابراز کنید: پس از احساس آرامش، احساسات خود را به روش غیر تقابلی بیان کنید و به نگرانی هایی که با آن مواجه هستید بپردازید.

ورزش کنید: فعالیت بدنی به کاهش استرس و همچنین به آرامش عضلات کمک می کند. هنگام عصبانیت توصیه می شود برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، مدتی پیاده روی یا ورزش کنید.

به خودتان استراحت بدهید: در وسط روز و زمانیکه شرایط استرس زا می شود، استراحت کنید. این کار به شارژ مجدد ذهن و بدن برای مقابله با استرس کمک می کند.

راه حل های ممکن را شناسایی کنید: با خود در مورد اینکه خشمگین شدن، راه حل نیست صحبت کنید. در مورد راه حل های ممکن برای عوامل و موقعیت هایی که شما را عصبانی می کنند، فکر کنید.

به "من" پایبند باشید: به جای شکایت از رفتار و کارهای شخص دیگر، نگرانی هایی که با آن روبرو هستید و تاثیر آن بر خود را بیان کنید. از کینه ورزی خودداری کنید: کینه ورزی از شخص دیگر تنها باعث می شود احساس ناراحتی کنیم. بهتر است دیگران را ببخشیم و خشم را کنار بگذاریم.

از شوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید: آرام ساختن فضا با شوخ طبعی می تواند به کاهش تنش کمک کند. همچنین می تواند باعث شود که در نهایت احساس بهتری داشته باشیم.

مهارت های آرامش بخش را تمرین کنید: تمرین های تنفس عمیق یا صحبت با خود و اطمینان دادن به اینکه وضعیت می تواند بهتر شود، برخی از راه های آرامش ذهن و کاهش خشم هستند.

بدانید چه زمانی به دنبال کمک باشید: کنترل خشم می تواند چالش برانگیز باشد. برای یادگیری نحوه برخورد با این احساس بهتر است از متخصص کمک بگیرید.