



علل و عوارض عصبانیت و راه های کنترل آن

عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف تا جنون و خشمی شدید در نوسان است و مانند دیگر احساسات بشری موجب...

عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف تا جنون و خشمی شدید در نوسان است و مانند دیگر احساسات بشری موجب تغییرات جسمی و روانی مثل افزایش فشار خون، بالا رفتن ضربان قلب و تند شدن تنفس می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، عصبانیت یکی از رفتارهای کاملاً طبیعی در انسان سالم است، لیکن می تواند از کنترل فرد خارج شده و به شکل ویرانگری ظاهر شود. عصبانیت می تواند مشکلاتی در کار، ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی ایجاد کند. ممکن است کار به جایی برسد که ما احساس کنیم اسیر هیجان قدرتمندی هستیم که نمی توانیم از آن اجتناب کنیم، هیجان عصبانیت می تواند یک احساس آزاردهنده باشد و یا یک عمل وحشیانه.

عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف تا جنون و خشمی شدید در نوسان است. همانند دیگر احساسات بشری، این احساس نیز موجب تغییرات جسمی و روانی می شود. مثل افزایش فشار خون، ضربان قلب، قند خون، تند شدن تنفس و همچنین افزایش میزان تولید سطح انرژی از هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین.

عصبانیت می تواند علل بیرونی و درونی داشته باشد. علل بیرونی مانند گفتار و رفتار غلط کسی، عدم توجه کامل در ارتباط با موضوع و "در ابهام ماندن"، آشفتگی یا نابسامانی خانواده، ترافیک و یا لغو پرواز هواپیما.

علل درونی مانند غرق شدن در افکار انتقام جویانه و نگران کننده، خاطرات دلخراش و وقایع ناگوار، نامناسبی قد و قیافه، احساس تضییع حقوق، پایین بودن آستانه تحمل برای ناکامی، آتشین بودن وراثتی.

علائم ویا شیوه بروز عصبانیت

شیوه طبیعی و غریزی بروز عصبانیت، ارائه رفتارها و واکنش های پرخاشگرانه است. عصبانیت یک پاسخ طبیعی و انطباقی در برابر تهدید هاست، غالباً عصبانیت احساسات و رفتار ما را برمی انگیزد و قدرتمندی را در ما ایجاد می کند تا بتوانیم در صورتی که مورد حمله قرار می گیریم دفاع کنیم. بنابراین، میزان معینی از عصبانیت برای ادامه حیات ما لازم است.

از طرفی هم باید توجه داشته باشیم که ما می توانیم نسبت به هر کس یا هر شیء که ما را تحریک می کند و یا آزار می دهد عصبانی شده و حمله کنیم، زیرا قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم محدودیت هایی را برای بروز عصبانیت قائل می شوند. اما افراد از شیوه های مختلف، آگاهانه و ناآگاهانه برای بیان احساس عصبانیت استفاده می کنند. از جمله برافروخته شدن چهره، فشار دادن دندانهای خود به هم، افتادن ابروان به پایین، خود را از دیگران کنار کشیدن و اوقات تلخی کردن، سکوت کردن و در خلوت تنها نشستن و با دو دست صورت خود را گرفتن، به کار گیری زیاد کلمات هرگز، همیشه، مانند، تو همیشه همه چیز را فراموش می کنی.

راههای کنترل عصبانیت

- تنفس منظم و پایین آوردن ضربان قلب، نفس عمیق کشیدن.

- معطوف کردن توجه خود به چیزهای مثبت و پرهیز از فکر کردن به موضوع عصبانی کننده.

- یافتن علل به وجود آورنده عصبانیت و کنترل یا رفع آن

- پرهیز از عصبانیت یا بی پروایی، زیرا مجاز شمردن ابراز عصبانیت باعث گسترش عصبانیت و پرخاشگری می شود.

- استفاده از تلقین با گفتن جملاتی چون "آرام باش"

- بازگشت به خاطرات شیرین و تفکر درباره آنها و جایگزین سازی تفکر منطقی و گفتن این که با این مسئله "دنیا به آخر نرسیده"

است" و "هیچ چیزی با عصبانیت درست نمی شود".

- از درستی، منطقی بودن و قابل برآورده بودن انتظارات خودآگاه باشیم.

- برخی باورها و تفکرات غیر منطقی که مولد خشم و عصبانیت هستند باید کنار گذاشته شوند. مثلاً باید اعمال و رفتار من همیشه مورد تایید دیگران باشد و همه چیز مطابق میل من باشد. این که باید بپذیریم که عصبانیت هم جزئی از زندگی است و نباید کاملاً حذف شود.

- خودکنترلی، مثلاً تعداد عصبانی شدن های خود را در دو روز یادداشت کنیم و اگر تعداد دفعات عصبانیت ما کمتر از روز اول بود به خودمان پاداش دهیم و اگر بیشتر از روز اول بود خود را تنبیه کنیم. با تکرار این عمل برای روزهای بعد و مقایسه آن با روز قبل، می توانیم به تدریج عصبانیت خود را کاهش دهیم.

- مشاوره کردن؛ یک روانشناس یا مشاور می تواند به ما در این امر کمک کند.

عوارض عصبانیت

عصبانیت سرکوب شده می تواند تأثیرات درونی بر ما داشته باشد، مثلاً موجب بالا رفتن فشار خون، تنیدگی و افسردگی و یا رفتارهای بیمارگونه مثل پرخاشگری غیر فعال. بدبینی دائم خصمانه شکل دیگری از رفتار بیمارگونه است که عصبانیت آن را ایجاد می کند. همچنین خودخوری، دچار بیماری های مختلف جسمی شدن از عوارض عصبانیت است.