



## 7 روش برای در امان ماندن از پرخاشگری‌های تابستانی

عوامل محیطی همانند آب‌وهوا، شرایط اقلیمی و تاریکی و روشنایی محیط از عواملی هستند که بر رفتار انسان‌ها تاثیر می‌گذارند.

عوامل محیطی همانند آب‌وهوا، شرایط اقلیمی و تاریکی و روشنایی محیط از عواملی هستند که بر رفتار انسان‌ها تاثیر می‌گذارند. به گفته کارشناسان هر ساله و همزمان با فرا رسیدن فصل تابستان میزان درگیری‌های بین اشخاص، پرخاشگری و در نتیجه زدوخوردهای خیابانی افزایش پیدا می‌کند. آمارها از افزایش 40 درصدی پرخاشگری و خشونت‌های خیابانی در فصل تابستان حکایت می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تهران امروز؛ به‌همین دلیل کارشناسان معتقدند به‌علت ضعف آموزش حقوق شهروندی و مهارت‌های زندگی توسط خانواده‌ها، آموزش و پرورش و رسانه‌ها درگیری‌های لفظی در جامعه رشد چشمگیری یافته و موجب درگیری‌های فیزیکی و افزایش آمار جرایم شهری شده است. بنابراین این روزها که دمای هوا در اکثر نقاط کشور به بالای 40 درجه رسیده، سیستم عصبی افراد سر جای خودش نیست. سراغ يك رفتارشناس رفتیم تا ببینیم برای کنترل اعصاب در روزهای داغ تابستان چه راه‌هایی وجود دارد و چگونه می‌توانیم جلوی پرخاشگری و بی‌اعصابی خودمان را بگیریم.

بعضی افراد زن های پرخاشگری دارند

دکتر تقی ابوطالبی احمدی روان‌شناس در مورد بی‌حوصلگی و پرخاشگری ناشی از گرما به تهران امروز می‌گوید: برخی از علت پرخاشگری بر ویژگی‌های فیزیولوژیکی تاکید می‌کنند که مربوط به زن‌ها و هورمون‌ها و سایر فیزیولوژیکی است. این روان‌شناس در ادامه می‌افزاید: بعضی افراد زن‌های پرخاشگری دارند که تحریک قسمت راست نیم‌کره مغز باعث پرخاشگری در آنها می‌شود. گرما نیز يك محرک عصبی است و معمولا تحریک عصبی زمینه پرخاشگری را مهیا می‌کند. چراکه در مغز انسان ناحیه‌ای به نام بادامه وجود دارد. هرگاه این بخش از مغز انسان به‌صورت الکترونیکی تحریک شود موجب پرخاشگری می‌گردد و بالعکس وقتی از فعالیت‌های عصبی این ناحیه جلوگیری می‌شود موجب آرامش و سردی رفتار انسان می‌شود.

عوامل فشارزای محیطی مانند گرمای هوا، سروصدا و شلوغی، ازدحام جمعیت، آلودگی هوا، ترافیک و حتی سرما می‌تواند رفتار پرخاشگری افراد را موجب شود. گاهی ناکامی روانی و رفتاری حالت انگیزشی را به‌وجود می‌آورد که منجر به پرخاشگری می‌شود. این استاد دانشگاه در مورد دیگر علت‌های مهم پرخاشگری می‌گوید: درد و ناراحتی نیز به‌نحوی پیش درآمد پرخاشگری است. اگر موجودی دردی را حس کند و قادر به ترك صحنه درد نباشد ناچاراً ممکن است دست به حمله پرخاشگرانه بزند. محیط اطراف می‌تواند از طریق عوامل آزاردهنده گوناگونی چون گرما و سرما در شخص ایجاد استرس کند و هرچه این عوامل آزار دهنده شدیدتر، غیرقابل پیش‌بینی و غیر قابل کنترل باشد میزان استرس و پرخاشگری را بیشتر می‌کند. فشارزا بودن یا نبودن محیط فیزیکی نیز به قضاوت ذهنی و طرز تفکر انسان‌ها بستگی دارد.

انسان اگر محیط را فشارزا بداند زمینه پرخاشگری و اگر فشارزا نداند زمینه آرامش را به‌وجود می‌آورد. باورهاست که در انسان آرامش

را به وجود می‌آورد. گرمای زیاد در فضای زندگی می‌تواند با ایجاد استرس‌های زیاد بستر ساز پرخاشگری شود. افراد در گرما معمولاً تلاش می‌کنند از موقعیت‌ها بگریزند. اگر امکان این گریز برای فرد وجود داشته باشد موجب آرامش می‌شود در غیر این صورت به پرخاشگری ختم خواهد شد. فاصله گرفتن از فضاهای گرم و تنش‌زا برای افراد باعث آرامش بیشتر آنها خواهد شد.

همراه داشتن مایعات خنک مانند آب، آبمیوه و شربت‌های مختلف

دکتر تقی ابوطالبی بهترین و موثرترین روش برای تمدد اعصاب و جلوگیری از پرخاشگری را مصرف مایعات می‌داند. او می‌گوید: آب علاوه بر رفع عطش باعث می‌شود در مواقعی که گرما بیش از حد فرد را اذیت می‌کند تسلی خاطر وی شده و آرامش را به او بازگرداند. اما نکته اساسی این است که این مایعات باید خنک باشد نه سرد و یخ زده زیرا سرمای بیش از حد نیز بر اعصاب تاثیر گذاشته و یکی از عوامل پرخاشگری خواهد شد.

حذف غذاهای چرب از گردونه غذایی فصلی خانواده

راه بعدی از نظر این روان‌شناس حذف غذاهای چرب از رژیم غذایی افراد در ایام تابستان می‌باشد. دکتر ابوطالبی معتقد است این روش باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند فعالیت کند و سرعت فعالیت باعث آرامش ذهن می‌شود. همچنین استفاده از غذای چرب باعث تعریق زیاد می‌شود. در چنین فصلی نوشیدن دوغ بسیار خوب است زیرا هم سدیم و هم آب از دست رفته را جبران می‌کند. در فصل تابستان مصرف غذاهای سرخ‌شده و چرب و مصرف ادویه‌ها و غذاهای ترش و خیلی شیرین منجر به دفع آب از بدن می‌شوند و نیاز بدن را به آب افزایش می‌دهند.

پوشیدن لباس‌های مناسب فصل تابستان

دکتر ابوطالبی در ادامه روش‌های خود برای جلوگیری از فعال شدن سیستم عصبی افراد در ایام تابستان پوشیدن لباس‌های نازک و نخی را توصیه می‌کند. او می‌گوید: در تابستان باید از لباس‌های نخی که در آن مواد نایلونی به‌کار نرفته باشد استفاده شود. مواد نایلونی که در لباس‌ها به‌کار می‌رود باعث تعریق زیاد می‌شود. علاوه بر آن لباس‌های نخی سبک‌تر از بقیه لباس‌هاست که حس سبکی را به فرد هم می‌دهد. همچنین لباس‌های مشکی باعث تعریق بیشتر می‌شود. بهتر است از لباس‌هایی با رنگ روشن و گشاد استفاده شود. همچنین استفاده از کلاه نقاب‌دار، عینک آفتابی و حتی دستکش از اثرات کوتاه مدت آفتاب‌سوختگی در فصل تابستان جلوگیری می‌کند.

استحمام مداوم

توصیه دیگر متخصص علوم رفتاری به شهروندان این است که آنها به بهداشت فردی خودشان هم اهمیت بدهند چراکه این روش می‌تواند مسکنی بر روان بی‌اعصاب باشد. او می‌گوید: افرادی که در معرض مستقیم یا غیرمستقیم آفتاب قرار گرفته یا بیرون از خانه فعالیت می‌کنند مواد مضر روی پوست آنها را می‌پوشاند که استحمام باعث از بین بردن مواد مضر روی بدن می‌شود. همچنین می‌توان ورزش‌ها را نیز در این بخش گنجاند زیرا یکی از خواص آب آرامش بخش بودن آن است. بهتر است در بدو ورود به حمام،

به تدریج زیر دوش آب رفت تا تغییراتی در جریان خون ایجاد نشود و آب ولرم باشد، نه داغ. همچنین آب ولرم مسکنی برای بی‌خوابی است.

## دوری از جاهای شلوغ و پرتدد

دکتر ابوطالبی می‌گوید افرادی که به‌هر علتی احساس می‌کنند در ایام تابستان بیشتر عصبی می‌شوند باید از رفتن به مکان‌هایی که شلوغ و پرتدد است حتی‌المقدور دوری کنند. چون در این مکان‌ها فشار عصبی و استرس بیشتر می‌شود و باعث پرخاشگری می‌شود. وجود آدم‌های زیاد در یک مکان هم باعث می‌شود که هوای آنجا گرم‌تر شود. همچنین برخوردهای ناخودآگاه افراد با یکدیگر نیز عاملی بر پرخاشگری است. اگر انسان از فضاهای گرم و تنش‌زا فاصله بگیرد باعث آرامش بیشتر او خواهد شد.

## گوش دادن به موسیقی‌های آرام بخش

روش دیگر و البته موثر این است که افراد هر جایی که امکانش را دارند به موسیقی گوش بدهند چراکه به اعتقاد دکتر ابوطالبی موسیقی‌های آرام بخش نیز می‌توانند بر دوری از پرخاشگری بسیار موثر بوده و با تأثیر مستقیم روانی باعث آرامش فرد می‌شود. به همین دلیل است که در برخی ورزش‌ها که نیاز به تمرکز دارند و به اصطلاح ورزش‌های آرام‌بخش هستند از این موسیقی‌های آرام استفاده می‌کنند. البته باید توجه داشت که در جای شلوغ همین موسیقی‌ها نیز می‌تواند نتیجه‌ای برعکس بدهد. موسیقی‌های آرام باید در محیطی آرام گوش داده شود تا به نتیجه مطلوب خود دست پیدا کنید.

## شب‌ها استراحت مطلق کنید

دکتر ابوطالبی عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان همچنین طولانی بودن روزهای تابستان را هم مورد اشاره قرار می‌دهد و می‌گوید: بسیاری از خانواده‌ها در این فصل مسافرت می‌روند. همچنین به دلیل روزهای بلند و شب‌های کوتاه، گذران وقت با خانواده، دیدن برنامه‌های تلویزیون و... استراحت شبانه افراد را کاهش می‌دهد. استراحت شبانه افرادی که بیشتر در جامعه حضور دارند باعث آرامش آنها می‌شود زیرا بی‌خوابی یکی از دلایل عصبی شدن و پرخاشگری است.