

خشمگین هستید؟

احساس خشم در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن رایج است. اما خشمگین بودن همیشه به سلامت جسمی و عاطفی شما صدمه می‌زند ...



احساس خشم در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن رایج است. اما خشمگین بودن همیشه به سلامت جسمی و عاطفی شما صدمه می‌زند .

اگر مبتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت هستید، این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید با خشم خود کنار بیایید: مشخص کنید که از چه چیزی عصبانی هستید، و فکر کنید که چگونه خشم‌تان بر زندگی‌تان اثر می‌گذارد. شیوه‌هایی را بیاموزید که تا هنگام احساس خشم خودتان را آرام کنید. نفس‌های عمیق و آرام بکشید، بنشینید و برای چند دقیقه آرام بمانید.

سعی کنید که چیزهایی را که شما را خشمگین می‌کند، تغییر دهید. در مورد خشم خود یادداشت روزانه نگهدارید، و برای کنار آمدن با هر موقعیت عصبانی‌کننده راه بهتری را پیدا کنید. از خشم‌تان برای انگیزه‌بخشی برای تغییر دادن زندگی‌تان استفاده کنید.