

## راههای کنترل سریع خشم

با الهام از راه کنترل خشم راههای پیشنهادی

کارهای از سوی متخصصان و افراد خبره در این زمینه می تواند نتیجه ای بهتر و موفقیت آمیز تر داشته باشد. در این بخش با برخی از آنها آشنا می شوید.

اینکه گاهی در زندگی عصبانی شویم، کاملاً طبیعی و عادی است؛ چرا که در برخی مواقع حتی موارد کوچک هم می توانند ما را تحریک کنند. متأسفانه خشم احساساتی هستند که به سختی می توان آنها **عصبانیت** و را کنترل کرد اما با به کارگیری چند روش کارآمد می توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات کرد.

اما فراموش نکنید سلامتی مهمترین بخش زندگی هر فرد است و فردی که مدام عصبانی می شود، باید در انتظار بیماری هایی نظیر افزایش فشار و قند خون باشد.

در این مطلب قصد داریم با ارائه چند راهکار مفید به شما کمک کنیم تا به آسانی بتوانید خونسردی تان را حفظ کنید.

### 1 - نفس عمیق

بهترین حالت آن است که از روش های ۴-۶-۸ استفاده کنید؛ یعنی نفس عمیق بکشید و تا ۴ بشمارید و در نهایت نفس خود را بیرون دهید و تا ۸ بشمارید. این تمرین را حداقل ۴ بار تکرار کنید. در کنار نفس عمیق، شمردن تا ۱۰ هم توصیه می شود. گرچه با انجام این کار خشم کاملاً از بین نمی رود و مسئله برطرف نمی شود اما این روش می تواند شما را از هرگونه واکنش

سریع و تصمیمات غیرمنطقی بازدارد.



### 2 - اهمیت ندادن به خشم

مسلم است که خشم خود را به سادگی نمی توانید مهار کنید اما یاد بگیرید که با مهم جلوه دادن خشم، فریاد زدن و حتی کوبیدن در نمی توانید بر خشمستان غلبه کنید؛ پس به جای این کارها، بکوشید تا خشمستان را مانند یک ابر تصور کنید؛ یعنی احساس کنید که خشم الان اینجاست ولی همزمان و به سرعت در حال حرکت و گذر است.

### 3 - فرونشاندن خشم

در مواقعی که بسیار عصبانی هستید، لازم است خشمستان را تخلیه کنید. در این مواقع حرکت، بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است؛ زیرا با حرکت، هورمون استرس را کاهش می یابد و هورمون اندروفین یا همان هورمون شادی آزاد می شود. یکی دیگر از راهکارهای مفید برای زدودن خشم دوییدن در اطراف منزل است.

### 4 - گفتگو با دوستان

وقتی به قدری عصبانی هستید که نمی دانید چگونه باید از این حالت بیرون بیایید، بهتر است با یکی از دوستان صمیمی تان تماس بگیرید و از ته دل درباره خشم خود صحبت کنید تا حالتان بهتر شود.



### 5 - مراقبه و تعمق

اگر دائماً عصبانی می شوید، باید مراقبه کردن را تمرین کنید. روزانه ۱۰ دقیقه تمرین لازم است تا بتوانید ذهن تان را هنگام **عصبانیت** شدید در عرض چند ثانیه آرام کنید؛ برای این منظور جای راحتی را انتخاب کنید، چشم ها را ببندید و سپس آگاهانه بر روی تنفس خود متمرکز شوید و چگونگی ورود و خروج هوا را در بدنتان احساس کرده و بعد تمرکز کنید و حتی الامکان بکوشید تا از افکار خود خارج نشوید. این تمرین به شما کمک می کند.

تا در زمان **عصبانیت** به سرعت خود را آرام کنید!





## دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

## دفتر پرستاری بیمارستان



## روش های کنترل خشم

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکویی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

بهار 96

مقایسه نکنید و تنها موقعیت خاص خود را در نظر بگیرید. اگر از موقعیت فعلی تان ناراضی هستید یا فکر می‌کنید موقعیت دیگران بهتر از وضعیت فعلی شماست، آستین تان را بالا بزنید و کمی اوضاع را تغییر دهید. در هر حال در هنگام مقایسه کردن خود با دیگران هرگز عصبانی نشوید و بیشتر به فکر خود باشید.

## 9 - اندیشیدن به مانترا

«مان» به معنی فکر و «ترا» به معنی آزاد شدن است؛ در حقیقت مانترا مجموعه ای از کلمات و آواهایی است که با لحن خاص و به دفعات تکرار می‌شوند. مانترا به تعادل ذهنی کمک می‌کند و از این طریق باعث می‌شود عصبانیت ما سریع تر فروکش کند یا دیرتر ظاهر شود.

به یک جمله یا یک شعار فکر کنید که بتواند شما را در چنین موقعیتی آرام کند. در مواقع خشم با جملاتی نظیر «آن ارزش ندارد»، «من کاملاً آرام هستم»، مانترا را در خود ایجاد کنید و خود را از خشم برهانید.

## با آرزوی سلامتی برای شما بیماران

و همراهان محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

## 6 - استفاده از وسیله ای برای تحریک

اجازه بدهید با مثالی موضوع را روشن کنیم؛ مثلاً نیش پشه را می‌توان از طریق خارش در مدت کوتاهی دفع کرد؛ پس برای اینکه خشم تان را بیوشانید، لازم است از یک محرک شدیدتر استفاده کنید؛ برای نمونه می‌توانید آب نبات زنجبیلی بکمید؛ پس، از این به بعد برای کنترل خشم در کیف دستی یا در کشوی میزتان چندین آب نبات زنجبیلی یا خوراکی هایی از این قبیل قرار دهید.

## 7 - لبخند زدن

در مواقعی که بسیار عصبانی هستید، سعی کنید یک بار لبخند بزنید؛ زیرا تنها وقتی که حال خوبی داریم، لبخند نمی‌زنیم؛ بلکه در زمانی که می‌خواهیم حال بهتری داشته باشیم نیز لبخند به لبانمان می‌نشیند؛ علاوه بر آن گاهی می‌دهد و استرس بر آن خنده استرس نیروهای دفاعی بدن را قوی تر می‌کند. فراموش نکنید در هر صورت، لبخند ارزشمند است.



## 8 - مقایسه ممنوع

گاهی اوقات علت عصبانیت افراد مقایسه خودشان با دیگران است؛ مثلاً شخص می‌گوید که درآمد همکارم بیشتر از من است یا اتومبیل همسایه ام بهتر از اتومبیل من است و یا مواردی از این دست. خود را با دیگران