



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

مقابله با خشم



مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

- ◆ اگر احساس می کنید که عصبانیتان غیر قابل کنترل است، به یک متخصص روانشناسی یا مشاور و یا مرکز بهداشت نزدیک منزل مراجعه کنید.
- ◆ زندگی مملو از ناامیدی، درد، از دست دادن و اقدامات غیرقابل پیش بینی دیگران خواهد بود. شما نمی توانید آن را تغییر دهید اما می توانید تأثیرات آنها را روی خود تغییر داده یا کنترل کنید.



منبع: www.medlineplus.gov دستورالعمل اورژانس های کشوری

معاونت درمان دانشگاه مشهد

مشهد، خیابان مفتح، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱-۲۷۳۷۰۱۳ یا ۳۱۰۹ (در صورت نیاز و سوال در مورد مسمومیت می توانید با سامانه ۱۹۰ تماس بگیرید)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید



راهکارهای مقابله ای افراد با خشم

- ◆ ورزش کردن و سرگرم کردن خود با چیزی
- ◆ تلاش برای فکر کردن درباره چیز های دیگر
- ◆ انجام تنفس های دیافراگمی و عمیق
- ◆ دور شدن از عامل ایجاد کننده : اگر احساس خشم و عصبانیت می کنید، چند دقیقه تنها باشید تا آرام شوید. (خانواده و اطرافیان را در جریان اینکار قرار دهید)
- ◆ به آرامی یک کلمه یا عبارات آرامش بخش مانند (آرامش) را در حالی که نفس عمیق می کشید ، تکرار کنید.
- ◆ به موقعیت هایی که باعث عصبانیت شما می شود (بعد از آرام شدن) توجه کنید دانستن این موضوع در برنامه ریزی برای مدیریت خشم، به شما کمک کند.
- ◆ فکر خود را تغییر دهید. افراد عصبانی مسائل را به صورت ((همیشه یا هرگز)) می بینند. به عنوان مثال : شما هرگز از من حمایت نمی کنید یا مثلاً : شما همیشه همه چیز را فراموش می کنید. این طرز تفکر باعث شود که فکر کنید هیچ راه حلی وجود ندارد و عصبانیت شما شود پس تمرین کنید از این کلمات استفاده نکنید.
- ◆ اولین چیزی که به ذهن شما می رسد را نگوئید ، اما آهسته عمل کنید و با دقت به آنچه می خواهید بگوئید فکر کنید. در عین حال ، با دقت به آنچه شخص دیگری می گوید گوش فرا دهید و قبل از جواب دادن تامل کنید.

خشم، عصبانیت وضعیت عاطفی است که از شدت خفیف تا خشم شدید و عصبانیت متغیر است هنگامی که عصبانی می شوید، ضربان قلب و فشار خون و سطح هورمون های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین نیز بالا می رود. خشم یکی از هیجان های پیچیده انسان است. همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز رو به رو می شویم اشکال عمده خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد و از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می تواند در روابط ما با دیگران اختلال ایجاد کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد. مدیریت خشم می تواند به شما در یادگیری روشهای سالم برای بیان و کنترل عصبانیت کمک کند.

هدف از مدیریت خشم چیست؟

هدف از مدیریت خشم کاهش احساسات عاطفی و تحریکات فیزیولوژیکی ناشی از عصبانیت است. شما نمی توانید از چیزهایی یا افرادی که شما را عصبانی می کنند، دوری کنید و یا تغییر دهید، بلکه می توانید یاد بگیرید که عکس العمل های خود را کنترل کنید.



چه کسی به مدیریت خشم نیاز دارد؟

افرادی که در یک خانواده پر از آشوب و نا امن رشد کرده باشند در معرض خشم و عصبانیت هستند. عصبانیت بیش از حد، باعث ایجاد مشکل برای فرد و اطرافیان و تنها ماندن وی می شود و نیز باعث مشکلات قلبی و فشار خون، مشکلات معده، مشکلات خواب و سردرد می شود.

علت های خشمگین شدن افراد شامل:

- ۱- بی توجهی نزدیکان و سایرین به فرد
- ۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
- ۳- مورد پیش داوری یا قضاوت قرار گرفتن
- ۴- مورد فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
- ۵- قربانی شدن
- ۶- مورد بد رفتاری یا بی توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم
- ۷- جلوگیری از رفتار هدفمند افراد
- ۸- صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
- ۹- مورد تجاوز بدنی و کلامی قرار گرفتن



پرخاشگری

پرخاشگری یعنی دفاع کردن از حقوق خود به شیوه خصمانه. هدف پرخاشگری گرفتن امتیاز از دیگران است افراد پرخاشگر به حقوق و خواسته های دیگران اهمیت نمی دهند افراد زمانیکه احساس کنند مورد تهدید یا بی حرمتی واقع شوند پرخاشگری بروز می کند. علت دیگر رفتار پرخاشگرانه آن است که ما فیلم ها و برنامه های تلویزیونی زیادی میبینیم که قهرمانان این فیلم ها از طریق اعمال پرخاشگرانه خود به بهترین چیزها دست می یابند در صورتیکه در زندگی واقعی این قهرمانان افرادی تنها و منزوی هستند و قادر به برقراری ارتباط طولانی با دیگران نیستند. رفتار پرخاشگرانه ممکن است در دنیای داستان ها، فیلم ها و برنامه های تلویزیونی معطوف به رسیدن فوری نیازها و خواسته ها و راه حل های مقطعی موفق به دست آید. اما در دراز مدت پرخاشگری ما را از دیگران بیگانه ساخته و به صورت افراد بد گمان ترسو در می آورد.

