



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مدیریت خشم

تعریف خشم

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را دربرگیرد. با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، درموارد زیادی اتفاق بیفتد، می تواند مشکل ساز شود.

علائم هشدار دهنده ی بروز خشم

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشارخون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شده عضلات
- تغییر رنگ چهره
- داغ شدن یا یخ کردن
- بی حس شدن برخی قسمت های بدن
- تغییر نفس

روش هایی که می توان در حین موقعیت، خشم به وجود آمده را خنثی کرد؟

- ۱- روش های کوتاه مدت
- ۲- روش های بلند مدت

روش های کوتاه مدت

✓ بروتولاک خودت

قبل از اینکه کاری بکنی، فکر کن. به نشانه های جسمانی خشم آگاه شو و به احساس نام بده. به خودت زمان بده.

✓ سه تا نفس دیافراگمی بگیر

به خودت بگو: آرام باش - آرام باش

✓ از موقعیت دور شو و قدم بزن

به یه راه حل خوب فکر کن. بین مشکل چیه و چه طوری می شه حلش کرد.

روش های بلند مدت

✓ ورزشهای هوازی

روش بسیار سودمندی است که در درازمدت منجر به افزایش توانایی خنثی کردن خشم می شود. ورزش های هوازی جزء فعالیت هایی هستند که در آن ها فرد در یک زمان نسبتاً طولانی، یک فعالیت منظم بدنی را انجام می دهد. طی این فعالیت ها ضربان قلب و تنفس بتدریج افزایش یافته و برای مدت زمانی، فعالیت با حداکثر ضربان قلب و تنفس ادامه می یابد. ورزش هایی نظیر دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، راه رفتن سریع، کوه پیمایی جزء ورزش های هوازی هستند.

✓ آرمیدگی

تنفس شکمی + تصویرسازی + توجه به عضلات و درون + توجه به بیرون + مشاهده افکار

روش موثری که در دراز مدت به ما کمک می کند که خشم خود را تحت کنترل در آوریم، آرمیدگی نامیده می شود. بسیاری از یافته ها دال بر موثر بودن این شیوه در کنترل هیجان های ناخوشایندی نظیر خشم و اضطراب است.