



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

## مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

### کنترل خشم



تایید کننده: دفتر آموزش

گروه هدف: بیماران و خانواده ه

۱۴۰۰

- سعی کنید در همان لحظه، نتایج و پیامد های عصبانیت شدن خود را به یاد بیاورید . به این فکر کنید که خشم شما برای خودتان و برای فردی که شما را عصبانی کرده و آدم های اطرافتان چه پیامد ها و عواقبی دربر خواهد داشت. برای مثال، اگر در هنگام عصبانیت حرف بسیار بدی به زبان بیاورید هرگز نمیتوانید این حرف را پس بگیرید و همین حرف ممکن است صدمات جبران ناپذیری به روابط یا حتی زندگی شما وارد کند.
- هنگام عصبانیت بهتر است از فردی که از او عصبانی هستید ، دور شوید و به مکان آرام بروید و اجازه دهید زمان بگذرد. بعد از این که خشمتان فرو کش کرد و آرام شدید ، حرف هایتان را بنویسید و احساساتتان را بیان کنید.
- در مورد چیزی که می گوئید کمی فکر کنید و صدایتان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده به آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می گوید گوش کنید.
- به سلامت خود بیاندیشید. عصبانیت موجب افزایش فشار خون می شود پس بگذاریم با آرامش مشکلات بر طرف شود

#### منبع تهیه :

- کنترل خشم، نویسنده رباب حامدی ، نشر قطره
- مهارت کنترل خشم، دکتر ابوالفضل محمدی

## مدیریت و مهار خشم

هدف از مدیریت و مهار خشم ، کنترل رفتار هایی است که خشم آن ها را ایجاد میکند. شما نمی توانید از چیز ها یا افرادی که شما را خشمگین میسازند خلاص شوید یا دوری کنید،همچنین شما نمی توانید آن ها را تغییر دهید،اما می توانید یاد بگیرید که چگونه واکنش هایتان را کنترل کنید.کنترل خشم باعث می شود روابط ما با دیگران و همین طور سلامت جسمی و روحی ما تقویت شود

### برخوردهای مناسب به هنگام بروز خشم

- به خودتان یادآوری کنید که خشم، مشکل شما را حل نمی کند و باعث نمی شود که شما احساس بهتری داشته باشید
- نفس عمیق بکشید. این کار باعث می شود شما کمی آرام شوید، برای این کار باید از راه بینی نفس بکشید. نفس را در سینه حبس کنید تا ۳ بشمارید و بعد ان را از بینی خارج کنید. بدین روش شما به یک آرامش نسبی خواهید رسید.

## تعریف خشم و پرخاشگری

خشم مانند شادی، غم، ترس، لذت و ... یک احساس است، احساس طبیعی که همه انسان ها آن را تجربه می کنند. گرچه همه افراد خشمگین می شوند اما برخی بیشتر از بقیه خشمگین می شوند که این هم علت های خاصی دارد. زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است. از طرفی برخی افراد خشمگین ممکن است خشم خود را فرو دهند که این کار به سلامتی آنان صدمه می زند و یا خشم خود را روی دیگران خالی می کنند که این کار پرخاشگری نامیده می شود و به رابطه فرد با دیگران آسیب میزند

پرخاشگری با خشم فرق دارد. خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است. احساس خشم یک فرد ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگرانه برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می شود.

## چه عواملی باعث بروز خشم می شود

عوامل زیادی وجود دارند که می توانند ما را خشمگین کنند. با توجه به این که انسان ها با یکدیگر تفاوت دارند، عواملی که باعث خشم و عصبانیت آن ها می شوند، با هم فرق می کنند.

### به عنوان مثال

- ❖ از دست دادن یک مورد علاقه
- ❖ مورد ظلم قرار گرفتن
- ❖ مسخره یا تحقیر شدن
- ❖ قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از جانب دیگران
- ❖ مورد بی اعتنائی یا بی توجهی قرار گرفتن
- ❖ آسیب دیدن از طرف دیگران

### نشانه های خشم

- ❑ افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون
- ❑ داغ شدن یا یخ کردن
- ❑ تغییر تنفس
- ❑ لرزش و عرق کردن
- ❑ گره کردن مشت و به هم کوبیدن در
- ❑ بالا بردن صدا
- ❑ تغییر منفی گفتار و رفتار دیگران
- ❑ بی حس شدن برخی از قسمت های بدن

## روش ها بروز خشم

- ❖ پرتاب کردن اجسام
- ❖ هل دادن یا ضربه زدن
- ❖ برخورد فیزیکی با افراد
- ❖ شکستن اجسام
- ❖ ژست های تهدید آمیز
- ❖ حالات چهره و بدن که نشان دهنده خشم است. (نگاه غضبناک، مشت کردن دسته ها و ...)



## پیامد های خشم و خشنونت

- خشم به شما صدمه می زند.
- خشم، خشم می آورد.
- خشم، عینک های تیره و تاری به چشم شما می زند.
- خشم مانع از فهم مشکل می شود.
- خشم موجب زور گویی می شود نه حل مشکل.
- خشم موجب خشنونت می شود.
- خشم به روابط خانوادگی صدمه می زند.