



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

## کنترل خشم

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و تطارت:

احسان مسافری، کارشناس پرستاری اورژانس روانپزشکی

کد بهداشتی: KH-A-12

تاریخ بازنگری: بهار ۱۳۹۷



✓ یک لیوان آب خنک بنوشید.

✓ ورزش کنید. فعالیت بدنی باعث افزایش ترشح هورمون شادی به نام سروتونین می شود که در تعدیل خشم مؤثر است.

✓ از الگوی غذایی مناسب استفاده کنید. از مواد غذایی حاوی ویتامین «ب» به خصوص «ب۱» مانند نان سبوس دار ، غلات ، حبوبات و گوشت استفاده کنید.

✓ خواب کافی داشته باشید.



✓ زندگی را سخت نگیرید؛ شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.

✓ یاد بگیرید اگر خشم و عصبانیت شما باعث بی احترامی به کسی شده است تنها با گفتن جمله «من رفتار بدی داشته ام و عذرخواهی می کنم.» سوء رفتارها را از بین ببرید.

✓ گذشت کنید. گذشت به معنای فراموش کردن ماجرا نیست؛ بلکه نشانه کنترل شما بر احساس خود می باشد نه نشانه ضعف. همچنین بزرگواری شما را می رساند.

✓ بیاموزید که دنیا هرگز آن طور که شما می خواهید نخواهد بود و دیگران نمی توانند همیشه به میل شما رفتار کنند.

✓ چشمان خود را ببندید و یک محیط آرام و دلپذیر مانند ساحل دریا را تصور کنید.

✓ به فکر سلامت خود باشید. خشم باعث افزایش هورمون های استرس در بدن می شود که موجب بی خوابی ، افزایش فشار خون و در درازمدت سبب افسردگی ، دیابت ، سکته قلبی و مغزی می گردد.

✓ خشم خود را به گونه ای که باعث آسیب به خود و دیگران نشود ابراز کنید. مثلا در یک محیط خلوت فریاد بکشید تا آرام شوید.

## روش های غلبه بر خشم:

مطمئن باشید هنگام خشم ، همیشه نخستین راهی که به ذهنتان می رسد ، بهترین راه نیست. بنابراین با به تعویق انداختن خشم می توانید بهترین راه را برگزینید. نخستین مطلبی را که باید رعایت کنید کنترل زبانتان می باشد ؛ یعنی هر سخنی را نگویند و اول فکر کنید. کنترل خشم نیازمند تغییر سبک زندگی است.

- ✓ وقتی عصبانی هستید قبل از سخن گفتن تا ۱۰ بشمارید و بین هر شماره یک نفس عمیق بکشید.
- ✓ زمان عصبانیت مکان مورد نظر را ترک کنید و کمی قدم بزنید تا خشم فروکش کند.
- ✓ با شخصی که می تواند آرامتان کند حرف بزنید.
- ✓ کلماتی را که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.
- ✓ از مسائل و مشکلات جزئی عصبانی نشوید ؛ از خود بپرسید آیا ارزش آن را دارد؟

هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن  
چرا که به صورت عادت بر تو  
مسلط می شود. حضرت علی (ع)

## نشانه ها و علائم هشدار دهنده خشم:

- ❖ افزایش فشار خون
- ❖ افزایش ضربان قلب (تپش قلب)
- ❖ گشاد شدن مردمک چشم
- ❖ منقبض شدن عضلات
- ❖ برافروختگی (قرمز شدن) و یا رنگ پریدگی
- ❖ تنفس سریع
- ❖ کاهش تمرکز
- ❖ فشردن دندان ها
- ❖ لرزش دست
- ❖ بی حس شدن برخی از قسمت های بدن



## خشم:

خشم واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که دچار ناکامی و بد رفتاری شده است . با اینکه خشم احساس طبیعی و لازم است ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد و نحوه ابراز آن توسط فرد مناسب نباشد می تواند مشکل ساز شود.

خشم احساسی است که باعث می شود زبانتان سریعتر از فکرتان کار کند. خشم با شدت افسردگی اضطراب، بیماری های جسمی، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل و اقدام به خودکشی ارتباط دارد و در بسیاری از موارد به رفتارهایی منجر می شود که خسارات فراوانی را به جامعه تحمیل می کند و به روابط خانوادگی آسیب می زند.

