

الغضب عاطفة شائعة.

الغضب المستمر ليس جيدًا لنا.

الغضب الشديد والمستمر قد:

- يُجهد قلبك، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية، والنوبات القلبية.
- يؤثر على أمعائك، مما يؤدي إلى ارتجاع المريء، ومشاكل في المعدة والأمعاء.
- يؤثر على جهازك المناعي، مما يقلل من قدرتك على التعامل مع الأمراض المزمنة.
- يزيد من صعوبات النوم.

انتبه لعلامات الغضب.

قد تلاحظ تغيرات في جسمك، مثل:

- ضيق في صدرك.
- زيادة في معدل ضربات القلب.
- شد على أسنانك، أو فكك، أو قبضتيك.

قد تلاحظ تغيرات في أفكارك، مثل:

- شعور بالظلم: "هذا ظلم".
- قد تلاحظ تغيرات في صوتك، مثل:
- يصبح كلامك قصيرًا، وأتفقد صبرك مع شخص ما.
- ترفع صوتك.

الغضب كرد فعل على العنف الجنسي

قد يشعر الرجال الذين تعرضوا لاعتداء جنسي بالغضب:

- لتعرضهم لاعتداء جنسي.
- لوضع ثقتهم بالشخص الذي اعتدى عليهم.
- لأن الشخص مرتكب الإساءة كان من المفترض أن يعتني بهم.

قد يكون الغضب عاطفة إيجابية، فقد يدفعك إلى الرغبة في تغيير النظام.

قد يكون الغضب عاطفة سلبية أو مدمرة، تؤثر سلبيًا على علاقاتك الوثيقة. قد تُخيف من حولك وتُبعدهم عنك بسبب غضبك.



التعامل مع الغضب بطرق مفيدة

تنفس

خذ أنفاسًا عميقة، وأبطئ تنفسك، ومارس تمارين التأريض. من تمارين التأريض الجيدة: الشهيق لمدة ٣ عدات، حبس أنفاسك لمدة ٤ عدات، الزفير لمدة ٥ عدات، وكرر ذلك.

خذ وقتًا للراحة

ابتعد عن المواقف العصبية - فهذا يساعد على كسر الدائرة التي تزيد من غضبك. عند الخروج من الموقف، على سبيل المثال، تمسّ حول الحي واستغل الوقت لتهدئة نفسك.

انتبه لأفكارك واختر ما تخصص له وقتًا

قد تجد نفسك منزعجًا وغاضبًا من أفكار سلبية حول شخص ما أو موقف ما. إذا استمررت في التفكير في هذا الشخص أو الموقف، ستجد أن ذلك سيزيد من مشاعر الغضب لديك.

حاول بدلًا من ذلك:

- ركّز على الحديث الإيجابي مع نفسك.
- ذكّر نفسك بأنك قادر على التعامل مع المواقف الصعبة.
- استمر في إخبار نفسك أن هذا سيمر.

كن أكثر وعيًا بمشاعرك.

أحيانًا نقول إننا غاضبون بينما في الواقع هناك مشاعر أخرى تسيطر علينا. قد نعتقد أننا نشعر بالغضب، بينما في الواقع قد نشعر بالانزعاج أو الإحباط أو الاستياء أو القلق أو الإهانة أو الإرهاق.

إذا استطعت تحديد مشاعرك بدقة أكبر، يمكنك التعامل معها بشكل مناسب. إذا كنت تشعر بالقلق، يمكنك التفكير في كيفية تخفيفه، على سبيل المثال بإخبار أصدقائك أنك قد تحتاج إلى دعم إضافي الآن.

