

عصبانی شدن مداوم برای ما خوب نیست

خشم شدید و طولانی مدت می تواند

- به قلب شما فشار وارد کند که منجر به فشار خون بالا، سکته مغزی، و حملات قلبی می شود.
- روی روده شما تاثیر می گذارد و منجر به رفلاکس، مشکلات معده و روده می شود.
- سیستم ایمنی بدن شما را تحت تاثیر قرار می دهد و توانایی شما را در مدیریت بیماری های مزمن کاهش میدهد.
- باعث افزایش اختلالات خواب می شود.

از نشانه های وجود خشم آگاه باشید

به عنوان مثال، ممکن است تغییراتی در بدن شما ایجاد شود:

- تنگی در ناحیه قفس سینه.
 - افزایش ضربان قلب
 - فشار دندان ها، فک یا مشت ها.
- به عنوان مثال، ممکن است تغییراتی در افکار شما بوجود بیاید:
- احساس بی عدالتی 'این ناعادلانه است'

خشم یک احساس رایج است.

خشم به عنوان واکنشی به خشونت جنسی

مردانی که مورد آزار جنسی قرار گرفته اند می توانند احساس خشم کنند.

- چونکه مورد آزار جنسی قرار گرفته اند.
 - بخاطر اینکه به فردی که از آنها سوءاستفاده کرده اعتماد کرده اند.
 - به دلیل اینکه شخصی که آنها را مورد آزار و اذیت قرار داده، قرار بوده از آنها مراقبت کند.
- خشم می تواند یک احساس مثبت باشد - می تواند شما را به سمت تغییر در یک سیستم سوق دهد.
- خشم می تواند یک احساس منفی یا مخرب باشد، و تاثیر بدی بر روابط نزدیک شما داشته باشد. با عصبانی شدن ممکن است کسانی که به شما نزدیک است را بترسانید یا از خود دور کنید.



به عنوان مثال، ممکن است تغییراتی در صدای شما ایجاد شود:

- صدای تان کوتاه شده، یا صبر تان را در مقابل کسی از دست بدهید.
- بالا بردن صدا

در عوض سعی کنید:

- روی گفتگوی مثبت با خود تمرکز کنید.
- به خود تان یادآوری کنید که می توانید از پس شرایط دشوار برآیید.
- مدام به خودت بگو این هم می گذرد.

احساسات خود بیشتر بشناسید

گاه اوقات می گوئیم عصبانی هستیم در حالی که در واقع احساسات دیگری در کار است. ممکن است فکر کنیم که عصبانی هستیم، در حالیکه در واقع ممکن است احساس آشفتگی، ناامیدی، رنجش، اضطراب، تحقیر، یا سردرگمی داشته باشیم.

اگر بتوانید احساسات خود را دقیق تر شناسایی کنید، بهتر می توانید با آنها برخورد کنید، می توانید به این فکر کنید که چگونه می توانید این نگرانی را کاهش دهید، مثلاً با گفتن به دوستان تان که ممکن است در حال حاضر به حمایت بیشتری نیاز داشته باشید.

واکنش به خشم به شیوه های سالم و مفید

نفس

چند نفس عمیق بکشید، تنفس خود را آهسته کنید و از تمرینات زمینی استفاده کنید. از تمرینات زمینی خوب این است که با شمارش تا ۳ نفس بکشید، با شمارش تا ۴ نفس خود را حبس کنید و با شمارش تا ۵ نفس خود را آزاد کنید و این روش را تکرار کنید.

برای بیرون رفتن وقت بگذارید

خود تان را از موقعیت های استرس زا دور کنید - این کار می تواند به شکستن مداری که باعث افزایش خشم شما می شود کمک کند. وقتی موقعیت استرس زا را ترک می کنید مثلاً در اطراف محله قدم می زنید، از این زمان برای آرام کردن خودتان استفاده کنید.

به افکار تان توجه کنید و آنهایی را انتخاب کنید که با آنها وقت می گذرانید

ممکن است متوجه شوید که از افکار منفی در مورد کسی یا موقعیتی، عصبانی و کلافه می شوید. اگر مدام به آن شخص یا موقعیت فکر کنید، متوجه خواهید شد که این کار احساس خشم شما را افزایش میدهد.

