






مدیریت خشم

خشم یک هیجان طبیعی
خشم در پاسخ به همه ناکامی های زندگی
شیوه ابراز خشم مهم است که میتواند ناکارآمد
باشد.



■ اگر آگاهانه و بصورت هدفمند خشم ابراز شود مثل یک ابزار قوی عمل میکند و باعث بهبود اوضاع میشود

■ ابراز خشم ناآگاهانه و غیر هدفمند هم در کوتاه مدت موثر اما طولانی مدت آسیب رسان میباشد

انواع ابراز خشم

سرکوب خشم : آگاهانه خشم را بیان نمیکنیم

از بین نمیروود


ممکن است در بعضی موارد سر باز میکند

عوارض جسمی و روانی بجا میگذارد

جابجایی خشم :

در کوتاه مدت موثر ولی نهایتاً باعث آسیب بین فرد

احساس گناه در فرد ایجاد میکند



▶ پرخاشگری : کوتاه مدت موثر اما در طولانی مدت احساس گناه و
پشیمانی

▶ پرخاشگری پسیو؛ لجبازی ، بد اخلاقی ، عدم همکاری ، ایزولشن اجتماع
علت: نیاز برای کنترل با کمترین هزینه و برنده شدن با
با کمترین ریسک

ابراز خشم قاطعانه ؛ شیوه مناسب

برآورده شدن صیانت ذات با در نظر

احساسات طرف مقابل

بدون آسیب به خود یا دیگری

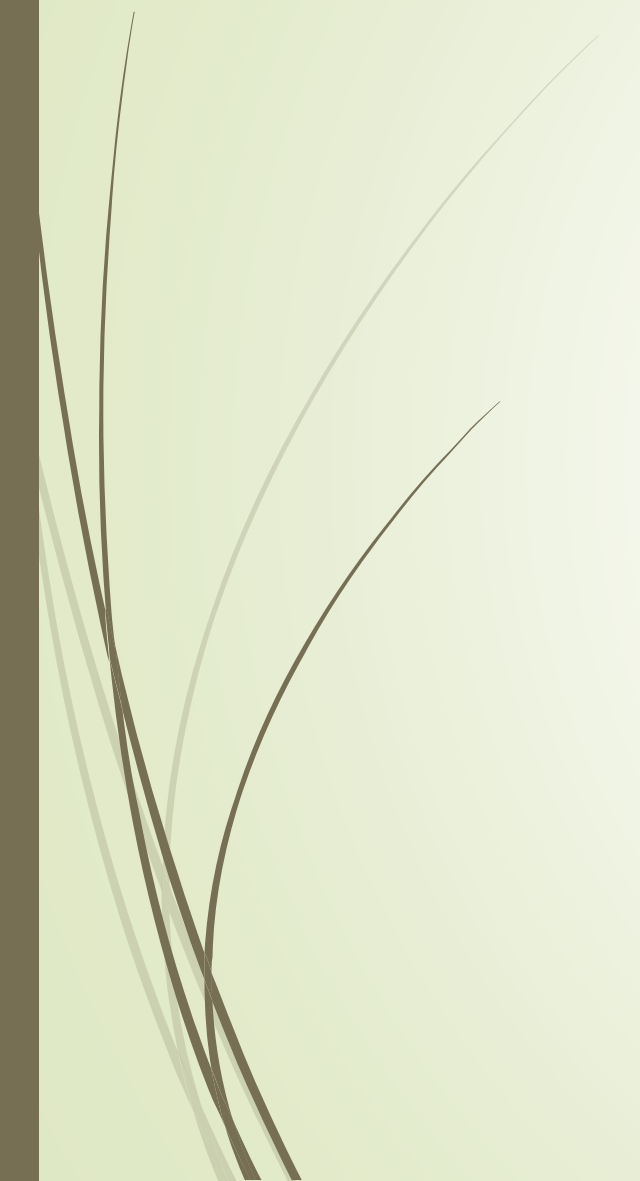
احساسات و تغییر رفتار با حفظ


احترام

فرصتی است جهت یادگیری و تغییر



اثرات خشم بر بدن

- فشار خون و بیماری قلب و عروق
 - استروک
 - بیماری ریوی و اسم
 - دیابت ۲ و چاقی
 - سرطان
 - ارتریت
- 



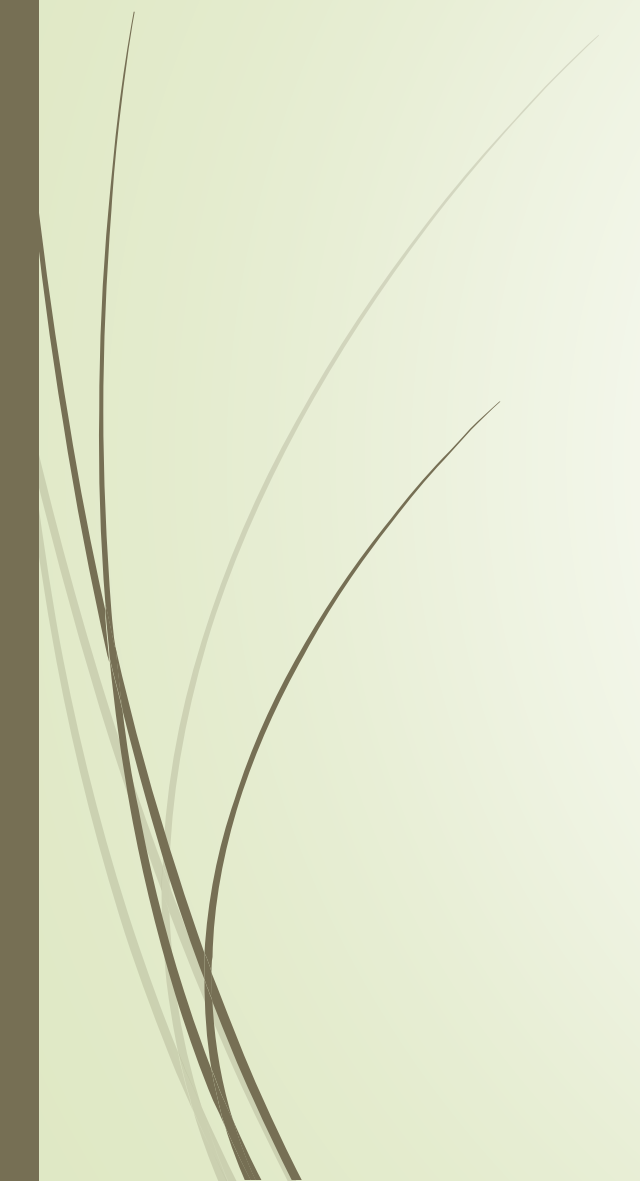
اثرات خشم بر سلامت روان

بروز مشکلات رفتاری (پرخاشگری)
بروز انفجار های خشم باعث بروز
افسردگی و احساس گناه
مصرف مواد بویژه الکل



اثرات خشم روی زندگی خانوادگی

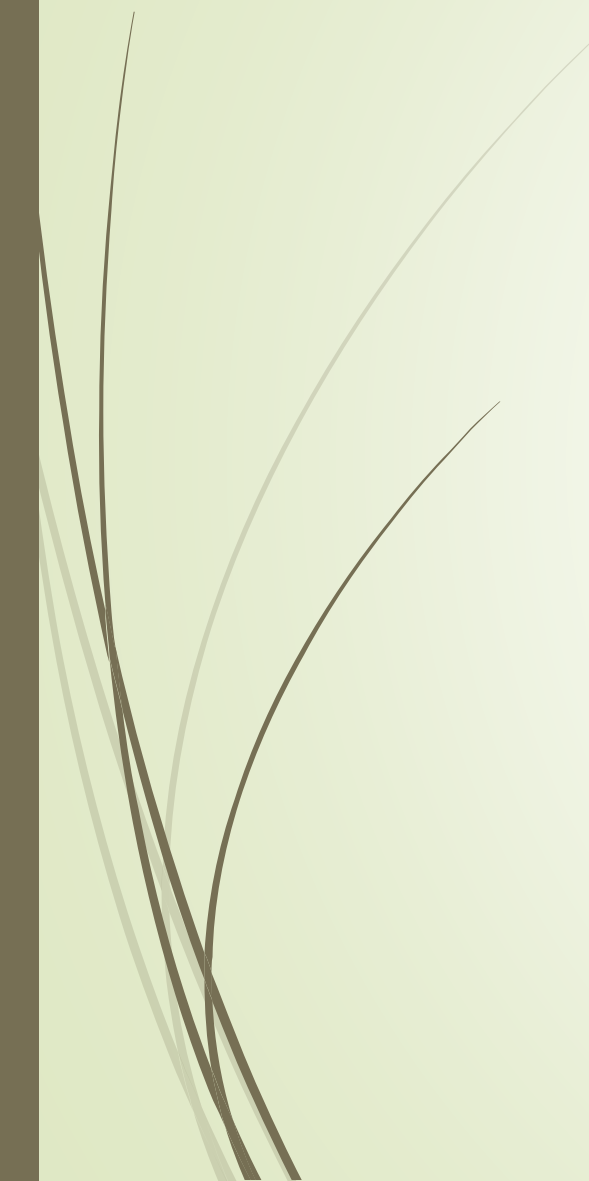
ایجاد خشونت خانوادگی
تاثیر روی کودکان (کودکان به والدین عصبانی آینده
تبدیل میشوند)





مدیریت خشم

هدف از کنترل خشم سرکوب آن نمیباشد
هدف مقابله با خشم توانمندی بیان مناسب خشم






Problem solving

۱- پذیرش مساله :اعتراف بوجود مساله
تعهد به حل مساله

۲- تعریف مشکل : باعث شناخت مشکل و قابل حل شدن به نظر می آید.




۳- پیدا کردن راه حل مختلف : بارش فکری

مشورت بادیگران

بدون هیچگونه قضاوت و ارزیابی





۴- ارزیابی راه ها و ارائه بهترین راه حل
راه حل انتخابی بیشترین فواید و کمترین عواقب
منفی

۵- ارزیابی موثر بودن راه حل : بررسی میزان موثر بودن راه
حل
راه حل انتخابی موقت و آزمایشی میباشد .

استراژی آرام سازی

تکنیک تنفس: برای شروع در یک محیط آرام یک تنفس آرام و کند معمول انجام دهید

بادم اول عدد ۱ و بازدم اول آرام باش را بگویید اینکار تا ۱۰ انجام دهید سپس از ده به یک انجام دهید انقدر تمرین کنید که قدرت و اعتماد بنفس انجام ان را در هر موقعیت بدست آورید.

تنفس دیافراگمی :

یک دست روی قفسه سینه و یک دست روی ناف همانطور که نفس را بدرون میکشید باید دست روی شکم بالا بیاید و دست روی قفسه سینه بی حرکت وبا بیرون دادن نفس شکم پایین و قفسه سینه ثابت میماند دم از طریق بینی و بازدم دهانی میباشد ابتدا خوابیده به پشت و پس کسب از مهارت لازم در مکانهای مختلف قابل انجام هست

ارامسازی عضلانی پیشرونده

خشم موجب تنش عضلانی میشود

هدف مدیریت تنش عضلانی و تنفسی میباشد

۱-ارامیدگی عمیق: ۷-۴بار در هفته در محیط آرام روی

کاناپه یا تخت ابتدا تنش عضله و سپس شل میکنید

پی بردن بین این دو

برای تقویت ریلکسشن تنفس کند کنید ۱۰ تا ۱۲ بار در دقیقه

استراتژی شناختی

- تمرکز :افکار ، باورها و انتظارات میباشد
افکار و باور روی احساس اثر میگذارد میگذارد و
خشم هم بک نوع احساس میباشد
نکته مهم اینکه ما بیش از یک انتخاب در مورد اینکه چگونه فکر و
احساس کنیم داریم .
- ۱- شناخت افکار منفی اتوماتیک باید متوقف و با افکار خوشایند
جایگزین شوند
- ۲- مقابله با نشخوارهای فکری و افکار مزاحم که تداوم بخش خشم

تھیہ کنندہ : و کتر رفر ا شاه مرادی
روانیز شک