



مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر

پرخاشگری



تهیه کننده: ساره آشوری سوپروایزر آموزشی

منبع: آسیب شناسی بیماری های اجتماعی

6- با بیمار طوری برخورد کنیم که نشانه پذیرش او از جانب اطرافیان باشد.

7- به بیمار نشان دهید که او را دوست دارید و در صدد کمک به او هستید.

8- در مواجهه با بیمار خشمگین بهتر است چند نفر مراقب او باشند.

9- به گونه ای در مقابل بیمار قرار بگیریم که اگر خواست فرار کند ما را مورد حمله قرار ندهد و از طرفی راه فرار برای خود را باز بگذاریم.

10- در صورتی که پرخاشگری بیمار زیاد است و با اقدامات ذکر شده قابل کنترل نباشد جهت درمان از طریق مهار فیزیکی، سریعاً "به مراکز درمانی برده شود.

11- از هر گونه برخورد کلامی و غیر کلامی سرزنش آمیز که عزت نفس بیمار را خدشه دار کند پرهیز کنید.

درمان پرخاشگری

از راه های درمان این اختلال می توان به ایجاد صمیمیت، سکوت، صبر و تأمل، افزایش ظرفیت تحمل و بردباری، تغییر وضعیت در هنگام خشم، دوش گرفتن، دراز کشیدن و بستن چشم، تلقین به خود و آمادگی شنیدن و دیدن رفتارهای نابجا اشاره کرد.

عوامل مؤثر در بروز پرخاشگری

ناکامی، محیط زندگی، تنبیه های والدین، مربیان، تایید رفتار پرخاشگرانه، تشویق رفتار پرخاشگرانه، عوامل فرهنگی، تماشای خشونت، تضاد در دستورات والدین، ناهماهنگی در روش تربیتی

راه های مقابله با پرخاشگری بیمار:

- 1- توجه به علت پرخاشگرانه بیمار
- 2- پرهیز از نزدیک شدن به بیمار و دست زدن به او چون موجب تحریک بیمار می شود.
- 3- پس از شناخت عوامل ترانگیزاننده خشم بیمار، احساسات او را درک کرده و به بیمار اجازه داد مشکل خود را بیان نمود.
- 4- حفظ خونسردی و آرامش در همه حال لازم است.
- 5- از تهدید و تمسخر و بی احترامی نسبت به بیمار جدا

تعریف براون از پرخاشگری: از نظر او «هر عمل و رفتاری که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار گیرند اعمال شود»

دانشمندان در خصوص پرخاشگری نظرات مختلفی را ارائه کرده اند. به عنوان مثال گفته اند:

الف- پرخاشگری یک رفتار غریزی است

کهن ترین و شاید شناخته شده ترین تبیین در مورد پرخاشگری انسان، نظریه غریزه است که بیان می کند انسان به گونه ای نامشخص برای رفتار پرخاشگرانه برنامه ریزی می کند.

ب- پرخاشگری یک رفتار اجتماعی است که یاد گرفته می شود

نظریه یادگیری اجتماعی بر اهمیت یادگیری رفتار پرخاشگرانه از الگوها تأکید دارد. هواداران این دیدگاه بر این واقعیت تأکید دارند که پرخاشگری پدیده ای خطرناک و بی ثبات است که می بایست به عنوان یک رفتار اجتماعی یاد گرفته شود.

پ- پرخاشگری یک سائق خارجی است

برخی از روان شناسان اجتماعی اعتقاد دارند که پرخاشگری از یک سائق خارجی برای آسیب رساندن به دیگران ناشی می شود. طبق این دیدگاه، شرایط خارجی متفاوت، انگیزه های نیرومند برای انجام رفتار خشونت آمیز ایجاد می کند و سائق پرخاشگری به تهدید علنی علیه دیگران می انجامد.

آشکال پرخاشگری

پرخاشگر بودن، به معنای حمایت از خود به شیوه ای است که در آن به حقوق دیگران تجاوز می شود. رفتار پرخاشگرانه به صورت معمول تنبیه گرایانه، سرزنش آمیز، تحکیم جویانه و خصمانه است و می تواند تهدید، توهین و حتی تنبیه بدنی را شامل شود. حتی لبخند تمسخر آمیز، عبارت طعنه و غیرت نیز نوعی پرخاشگری است.

رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است به شکل های مختلف دیگری نیز از قبیل:

پرخاشگری فیزیکی

پرخاشگری منفعل

پرخاشگری رابطه ای

پرخاشگری کلامی

پرخاشگری خصمانه

آزار و اذیت دیگران، شکستن یا پاره کردن وسایل منزل، دشنام دادن به دیگران، مخالفت کردن، پرت کردن اشیاء، تحقیر دیگران، بی ادبی، پای کوبی روی زمین، غرغر کردن، فریاد زدن، انزوا و سکوت، در خود فرو رفتن همراه با بغض کردن، غذا نخوردن و گریه کردن جلوه گر شوند. هم چنین بعضی از نوجوانان و جوانان با بلند کردن موهای خود، کتک زدن خود، کوبیدن سر به دیوار و یا به جای زنگ زدن برای ورود به منزل با استفاده از مشت و لگد، پرخاشگری خود را ابراز می کنند. علاوه بر این ها، پرخاشگری ممکن است بدنی باشد. مانند: لگد زدن و گاز گرفتن. فریاد زدن و رنجاندن. از طرفی، پرخاشگری ممکن است به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد.

از طرفی دیگر، پرخاشگری ممکن است به صورت فردی یا گروهی باشد. در پرخاشگری فردی نوجوان یا جوان نسبت به هم سن و سال های خود پرخاشگری نشان می دهد؛ اما این پرخاشگری به صورت فردی و معمولاً به دور از پنهان کاری است. در پرخاشگری جمعی، فرد سعی می کند با کسانی که هم جنس و هم فکر او هستند، به صورت متحد و گروهی اقدام به پرخاشگری کند و در صورت بروز دعوا و کتک کاری، به صورت جمعی و گروهی عمل می کنند

نوع دیگری از پرخاشگری، پرخاشگری رابطه ای است که موجب حذف اجتماعی و آزار سایرین می شود. پرخاشگری رابطه ای دارای همان الگوی رفتاری پرخاشگری جسمانی است که به آسیب و آزار دیگران از راه روابط می انجامد. این نوع پرخاشگری به روابط دوستانه آسیب می رساند و کنار گذاشته شدن فرد از گروه هم سالان را در پی دارد. کودک پرخاشگر با پخش شایعات و بدگویی یا وادار کردن سایرین به قطع رابطه دوستانه، موجب حذف یک فرد از گروه می شود که قربانی این نوع رفتار دچار مشکلات سازگاری روانی اجتماعی خواهد شد

