تن آرامی را تمرین کنید

یادگیری مهارت تن آرامی می‌تواند به شما کمک کند که خشم تان را کنترل کنید. ورزش‌های هوازی و تنفس عمیق و تجسم ذهنی برای تن آرامی انجام دهید و یا یکسری روشهای ثابت شده برای رها کردن عصبانیت مثل گوش کردن به موسیقی ، نوشتن و انجام یوگا است.

قبل از اینکه چیزی بگویید خوب فکر کنید

در غیر اینصورت ممکن است در همان لحظه‌ای که می‌گویید پشیمان شوید. یک روش مفید این است که قبل از گفتن افکارتان، آنها را بنویسید.

راه حل‌ها را برای شرایط مشخص کنید

به جای تمرکز بر اینکه چه چیزی و چه کسی باعث عصبانیت شما شده است، راه حل را پیدا کنید. برای توصیف و بیان مشکل از من استفاده کنید. این روش باعث اجتناب از قضاوت طرف مقابل می‌شود. با قضاوت کردن کاری از پیش نمی رود.

کینه به دل نگیرید

اگر می‌توانید ببخشید، حتما ببخشید. این کار به هر دوی شما کمک می‌کند.کینه را کنار بگذارید و به سمت جلو حرکت کنید.

استفاده از شوخی باعث کاهش تنش می‌شود

بیان جوک شرایط را تعدیل می‌کند. گفتن جوک و شوخی گرفتن موقعیت و شرایط، تنش را کاهش می‌دهد.

یک تکنیک تن‌آرامی

- فرض کنید که عصبانیت شما آتشی است که درون شما می‌سوزد، تصور کنید یک لیوان آب خنک پیدا می‌کنید.
- همانطور که دارید آب می‌خورید، تصور کنیدآب خنک از گلویتان پایین می‌رود و داخل بدنتان می‌رود.
- همانطور که آب از گلویتان پایین می‌رود،تصورکنید آب روی آتش می‌ریزد، آن آتش که نمایانگر عصبانیت شماست.
- تصور کنید آن آتش با آب خاموش می‌شود.

هر چه بیشتر از این تکنیک‌ها استفاده کنید بهتر می‌توانید عصبانیت خود را کنترل کنید.

از نوشیدن الکل و مواد مخدر خودداری کنید

استفاده از الکل و مواد مخدر و داروهای غیرمجاز بدون نسخه، نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه مشکلات را بیشتر می‌کنند.

کمک بگیرید

همیشه کمک می‌کند با یک نفر که می‌شناسید و یا به فکرتان است حرف بزنید. این افراد می‌توانند: دوستان، اعضای خانواده، همکاران، مشاورتان، اعضای گروه حامی و همیار باشند.

سلامت روان جوانان و نوجوانان:
جهان در حال تغییر

مدیریت خشم و سلامت روان جوانان

متوسطه دوم دخترانه امام حسین(ع)– نیشابور

طراح: سمیرا مژدکانلو–معاونت اجرایی آموزشگاه

تایید کننده ی مطالب: یگانه سرابی– مشاور تحصیلی آموزشگاه

مدیریت خشم و سلامت روان جوانان

هر کسی بعضی وقتها عصبانی می‌شود. عصبانیت یک احساس انسانی و طبیعی است که همه ما در بعضی مواقع آن را تجربه می‌کنیم. در کل این احساس بد نیست و به طور قابل ملاحظه ای به ما کمک می کند که در شرایط ترسناک واکنش نشان دهیم. اما اجازه دادن به اینکه خشم از کنترل ما خارج شود می‌تواند باعث بروز یکسری مشکلات هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه‌ای ما شود.

خشم کنترل نشده خطری برای سلامتی است

خشم کنترل نشده نه تنها به اطرافیان، بلکه به ما از لحاظ جسمی، روحی و ذهنی آسیب می‌زند. مطالعات نشان می‌دهند که افرادی خیلی زود از کوره در می‌روند برای مبتلا شدن به بیماریها، مثل بیماریهای گوارشی، افسردگی و فشارخون بالا و ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر بیشتری هستند.

چه چیزهایی می‌تواند باعث خشم ما بشود.

- **اطرافیان**

  خانواده، دوستان، همکاران و یا غریبه‌ها که ممکن است چیزی بگویند یا کاری کنند که باعث عصبانیت ما شوند.

- **استرس**

  استرس کاری، مشاجرات خانوادگی، استرس مالی، مسئولیت‌ها و ضعف سلامتی

- **ناکامی**

  بعضی وقتها شما احساس می‌کنید مهار زندگی از دست شما خارج شده و به هدف هایی که دارید نمی توانید برسید.

- **شرایط ناخوشایند و ناراحت کننده‌ی روزانه**

  صف ترافیک طولانی، یک برنامه کاری زیاد، صداهای بلند غیرقابل تحمل، کارهای همیشگی و روزانه

- **فشار اجتماعی**

  مثل تبعیض نژادی و جنسیتی، منزوی شدن یا فقر

منشاء عصبانیت همیشه در حیطه کنترل شما نیست اما روش و مدل بروز آن کاملا تحت کنترل شما ست .

شما می‌توانید خشم خود را کنترل کنید.

یک فاصله زمانی ایجاد کنید

اگر احساس می‌کنید که خشم تان، شما را به سمت کاری هل می‌دهد که بعداً پشیمان می‌شوید و حسرت آن را خواهید خورد، چند دقیقه کوتاه زمان بگیرید تا آرامش پیدا کنید و به خودتان تسلط پیدا کنید و سپس عکس العمل نشان دهید. برای این کار ممکن است شما بخواهید تا ده بشمارید و یا نفس عمیق بکشید.

از موقعیت و فضا دور شوید

دور شدن از موقعیت و فضا باعث کاهش خشم می‌شود و در نتیجه دید بهتری نسبت به موضوع پیدا می‌کنید.

یاد بگیرید که چگونه خشم خود را در مسیر سازنده ابراز کنید

روش سالم این است که ناکامی و خشم خود را به شکل مناسبی ابراز کنید. بعضی از راه‌های سالم شامل سرگرمیهایی است که شما از آنها لذت می‌برید. برای مثال این کار می‌تواند حتی شامل انجام دادن کارهای ساده‌ی خانه باشد.

فعالیت ورزشی داشته باشید

فعالیت بدنی نه تنها باعث می‌شود احساستان را بیرون بریزید بلکه با ترشح آندروفین، به شما آرامش می‌دهد. بدوید و قدم بزنید و یا شنا کنید.