



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان  
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

## تعریف خشم در پرخاشگری

خشم مانند شادی، غم، ترس از لذت یک احساس است. احساس که همه انسان‌ها آن را تجربه میکنند گرچه همه افراد خشمگین می‌شوند اما برخی افراد بیشتر خشمگین می‌شوند که این هم علت‌های خاصی دارد. زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است. گاهی افراد خشم خود را روی دیگران خالی می‌کنند که این کار پرخاشگری نامیده می‌شود و به رابطه فرد با دیگران آسیب می‌زند.

پرخاشگری با خشم فرق دارد خشم یک احساس است اما پرخاشگری یک رفتار است احساس خشم یک فرد ممکن است برای دیگران قابل مشاهده نباشد اما رفتار پرخاشگر برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود پرخاشگری نامیده می‌شود.

چه عواملی باعث بروز خشم می‌شوند؟

عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند مآرار خشمگین کنند با توجه به این که انسان‌ها با یکدیگر تفاوت دارند عواملی که باعث خشم و عصبانیت آن‌ها می‌شوند با هم فرق میکنند.



## به عنوان مثال

از دست دادن یک کار مورد علاقه

مورد ظلم قرر گرفتن

مسخره یا تحقیر شدن

قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از جانب دیگران

مورد بی‌اعتنایی

آسیب دیدن از طرف دیگران

نشانه‌های خشم

۱- افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون

۲- داغ شدن یا یخ شدن

۳- تغییر تنفس

۴- لرزش و عرق کردن

۵- گره کردن مشت و برهم کوبیدن در

۶- بالا بردن صدا

۷- از دست دادن کنترل

۸- بی‌حس شدن برخی از قسمت‌های بدن



## روشهای بروز پرخاشگری

۱- پرخاشگری لفظی، ناسزا گفتن، توهین به

دیگران

۲- پرتاب کردن اجسام

۳- هل دادن یا ضربه زدن

۴- برخورد فیزیکی با افراد

۵- شکستن اجسام

۶- ژست‌های تهدید کننده

۷- حالات چهره و بدن که نشان دهنده خشم

است (نگاه غضبناک، مشت کردن دست ..)

- پیامد‌های خشم و خشونت:
- خشم به شما صدمه می‌زند
- خشم، خشم می‌آورد
- خشم عینک‌های تیره و تاری به چشم شما می‌زند.
- خشم مانع از فهم مشکل می‌شود
- خشم موجب زورگویی می‌شود نه حل مشکل
- خشم موجب خشونت می‌شود
- خشم به روابط خانوادگی صدمه می‌زند



### مدیریت و مهار خشم :

هدف از مدیریت و مهار خشم کنترل رفتار ها است  
کخ خشم آن ها را ایجاد می کند گاهی شما نمی توانید  
از چیز ها یا افرادی که شما را خشمگین می سازد  
خلاص شوید یا دوری کنید همچنین شما نمی توتتید آن  
ها را تغییر دهیدو یاد بگیرید که خشم خود را کنترل  
کنید .

کنترل خشم باعث می شود روابط ما بادیگران و  
همین طور سلامت جسمی و روانی ما کنترل شود.

برخورد های مناسب به هنگام بروز خشم

۱-برخورد خودتان را یاد آوری کنید که خشم مشکل  
شما را حل نمی کند و باعث نمی شود که شما احساس  
بهتری داشته باشید .

۲-هنگام عصبانیت بهتر است از فردی که از او  
عصبانی هستید دور شوید و به مکان آرام بروید و  
اجازه دهید زمان بگذرد بعد از اینکه خشمتان فرو کش  
کرد و آرام شدید حرف هایتان را بنزید و احساسات را  
بیان کنید

۳-در مورد چیزیکه می گوئید کمی فکر کنید و  
صدایتان را بلند نکنید در مورد چیزی که شما را  
عصبانی کرد شرح دهید و سعی کنید قبل از اینکه  
پاسخ دهید و به آنچه فرد مقابلتان می گوید گوش کنید

۴-تنفس عمیق بکشید این کار باعث می شود کمی  
آرام شوید برای این کار باید از راه بینی نفس بکشید  
و نفس را در سینه حبس کنید و تا ۳ بشمارید و سپس  
از راه بینی خارج کنید بدین روش شما به یک  
آرامش نسبی خواهید رسید.

۵-سعی در همان لحظه پیامد های عصبی شدن خود  
را بیاد بیاورید و به این فکر کنید که خشم شما برای  
خودتان و فردی که شما عصبانی و آدم های  
اطرافتان چه پیامدی و عواقبی در بر خواهد داشت  
برای مثال اگر در هنگام عصبانیت حرف بسیار بدی  
به زبان بیاورید هرگز نمی توانید این حرف را پس  
بگیرید و همچنین ممکن است صدمات جبران  
ناپذیری به روابط زندگی شما وارد کند .

۶- به سلامت خود بیاندیشید بگذارید با آرامش  
مشکلات حل شود چراکه عصبانیت های طولانی  
مدت و شدید سلامت شما را به خطر می اندازد .



منبع : دانشگاه علوم پزشکی و توان بخشی  
مرکز درمان روان پزشکی رازی

