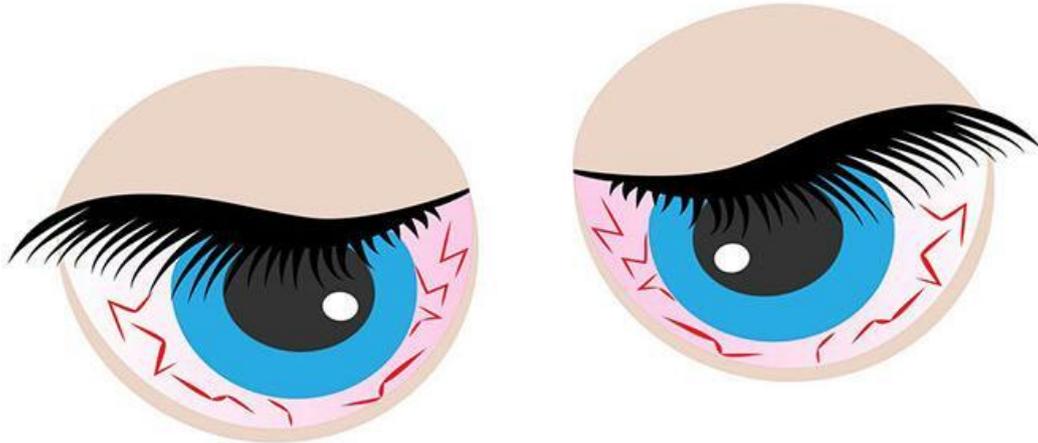


## کارگاه آموزشی مدیریت خشم

مهارت مدیریت خشم یکی از مهارت های ضروری زندگی است که برای زندگی بهتر و کنار آمدن با چالش های روزمره به ما کمک می کند.

هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی هستند که در انسان به ودیعه نهاده شده اند و سلامت روانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است.



انسان ها هیجان های مختلفی مانند ترس، شادی، غم و... دارند؛ خشم هم یکی از این هیجان های طبیعی است که کارکرد انطباقی دارند، مثلاً خشم اگر برای صیانت از نفس باشد خوب است. اما مشکلات هیجانی زمانی به وجود می آید که هیجان ها کنترل نشده، افراطی و نامناسب باشند.

خشمگین شدن به روابط خانوادگی ، اجتماعی ، دوستانه و موقعیت شغلی ما آسیب میزند ، همچنین باعث از بین رفتن همدلی ، طلاق و جدایی ، زمینه ساز سوءمصرف مواد، تصادفات و خطاها و اشتباهات دیگر می شود .

از این رو برگزاری کارگاه و دوره های آموزشی جهت کسب آگاهی های لازم در این زمینه و مجهز کردن افراد به فنون و مهارت های غلبه بر خشم و مدیریت رفتاری از اهمیت بالایی برخوردار است.

همچنین برگزاری دوره های آموزشی برای گروه هایی که به واسطه ی قرار گرفتن در موقعیت شغلی پر استرس در معرض بروز خشم قرار میگیرند حائز اهمیت می باشد، از این رو کارگاه آموزشی با موضوعیت مدیریت خشم برای گروه نهبانان عزیز بیمارستان برگزار شد.

#### هدف کلی کارگاه

- آشنایی با مفهوم خشم و اثرات آن
- آگاهی از اندیشه های خشم برانگیز
- یادگیری روش های پیشگیری از خشم
- آموزش فنون و مهارت های غلبه بر خشم
- جلوگیری از انتخاب رفتار پرخاشگرانه به عنوان ابزار حل مسأله
- آموزش ابزار قاطعانه قاطعانه خشم بدون رفتار پرخاشگرانه می باشد.

به طور کلی خشمگین شدن دو عامل مهم و اصلی دارد :

عوامل درونی : عواملی که هیچ شخصی در پیدایش آن ها تاثیر گذار نبوده مانند عقاید،خاطره ها و افکار برانگیزنده خشم

عوامل بیرونی : این عوامل همانطور که از نامشان پیداست عواملی هستند که در بیرون ذهن ما اتفاق می افتند و افراد دیگری در به وجود آمدنشان تاثیر گذار هستند.

**باور غلط در مورد خشم چیست؟**

یکی از باورهای غلط در مورد خشم این است که افراد باید برای رسیدن به چیزهایی که می خواهند پرخاشگر باشند.



## تفاوت خشم با پرخشگری چیست ؟

پرخشگری یک رفتار است ولی خشم یک هیجان است که الزاما منجر به پرخشگری نمی شود.

### چرخه ی پرخشگری خشم :

۱\_ افزایش تدریجی خشم escalation

۲\_ برون ریزی explosion

۳\_ پس برون ریزی post explosion

اولین قدم برای کنترل خشم این است که بتوانید به موقع بروز این هیجان را تشخیص دهید

خشم در هر کسی می تواند با علائم خاصی بروز کند

### نشانه های خود را بشناسید

نشانه های جسمانی : افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک

چشم، احساس درد در قفسه سینه و...

نشانه های هیجانی : عصبانیت، خشونت، کینه توزی، ناامنی و...

نشانه های رفتاری:

مشت کردن دست ها، عقب و جلو رفتن، کوبیدن در، بالابردن صدا

نشانه های شناختی : کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی ، خودگویی ، سرزنش، بزرگ نمایی و

افکار باید دار



مهارت های مقابله با خشم

\_ ایجاد تغییر در محیط یا ترک موقعیت : گاهی فرد در موقعیتی قرار می گیرد که باعث بروز رفتار پرخاشگرانه می شود، تغییر وضعیت فرد در این مواقع مانند نشستن هنگامی که ایستاده است و ... می تواند از پاسخ خشمگینانه و پیامدهای دیگر جلوگیری کند

\_ مقابله با افکار منفی :

تفسیر فرد از موقعیت باعث بروز خشم می شود. ماهیت و چگونگی تفکر فرد می تواند باعث خشم یا آرامش شود.

\_ آرام سازی :

تمرینات خودآرامی یا تن آرامی مانند تنفس عمیق ، تصویر سازی و منقبض و منبسط کردن عضلات با استرس و بروز خشم مقابله می کند و آرامش را به ارمغان می آورد.

\_ حل مسءله یا مشکل

جایگزین کردن راهکارها و راه حل مناسب استفاده از بارش های فکری برای حل مسءله و مشکل به جای نشان دادن خشم و رفتار پرخاشگرانه می تواند گزینه مناسبی در چنین مواقعی باشد.

آموزش جراتمندان

یکی دیگر از شیوه هایی که در کاهش خشم بسیار موثر است، ابراز قاطعانه و سازگارانه خشم بدون رفتارهای پرخاشگرانه زمانی که فرد از دیگران رنجیده و عصبانی شده یا می خواهد حق و حقوق خود را دریافت کند می باشد .

برای خشم های زیادی که فرد نمی تواند مدیریت و کنترل کند دارودرمانی پیشنهاد می شود اما توصیه می شود قبل از شروع درمان دارویی یا همراه با آن برای درمان های شناختی و رفتاری اقدام شود.

امیدواریم اثربخشی این کارگاه آموزشی باعث ارتقاء آگاهی در رابطه با مدیریت هیجانات و داشتن احساس خوب در زندگی و محیط شغلی حاضرین در جلسه باشد.

دکتر حمیرا پورجوپاری

متخصص روانشناسی

