



سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَغِيدِ



وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا



مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی سبز

مدیریت چشم

کلاسهای آموزشی مرکز فوریت‌های پزشکی و پیش
بیمارستانی

ارائه دهنده :

لیلا سالکی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مثال

- عصبانی شدن پدر به خاطر ریختن چای رو لباسش به علت خوردن دست دخترش و ادامه ی ماجرا ...



چرا شما یک روز بد داشتید؟

- لیوان چای باعث شده؟
- دخترتان باعث شده؟
- همسرتان مقصر است؟
- پلیس سخت گیری کرده؟

یا شما نتوانستید **خشمتان** را کنترل کنید؟؟

فراموشی نکنیم:

- زندگی پر است از:
- ناهماهنگی ها
- دلخوری ها
- سوء تفاهم ها
- پیشامدهای ناگوار
- اشتباهات و اشکالات

که بعضی از آنها دست ما نیست.

واما

میتوانیم یک چیز را کنترل کنیم:

خودمان را

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

خشم

خشم مانند شادی، غم، ترس، لذت و ... یک احساس است، احساس طبیعی که همه انسان ها آن را تجربه می کنند. اما از کودکی به ما یاد داده اند که عصبانی نشوید عصبانی شدن کار خوبی نیست. بچه های خوب عصبانی نمی شوند و ...

حتماً شما این جملات را شنیده اید اما لازم است بدانید که حق مسلم هر انسان است که شاد باشد، عصبانی شود، بترسد و یا دچار غم شود. در برخی از شرایط خشمگین شدن ضروری است برای مثال: سربازانی که در جبهه های جنگ با دشمنان می جنگند در بسیاری موارد با کمک احساس خشم به دشمن حمله می کنند و یا از خودشان دفاع می کنند.

خشم

گرچه همه افراد خشمگین می شوند اما برخی بیشتر از بقیه خشمگین می شوند که این هم علت های خاصی دارد. زیاد خشمگین شدن برای سلامتی بدن و روان مضر است. از طرفی برخی افراد خشمگین ممکن است خشم خود را فرو می دهند که این کار به سلامتی آنان صدمه می زند و یا خشم خود را روی دیگران خالی می کنند که این کار پرخاشگری نامیده می شود و به رابطه فرد با دیگران آسیب می زند.

تفاوت خشم و پرخاشگری

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 پرخاشگرانه برای دیگران قابل مشاهده است. پس اگر خشم در رفتار نشان داده شود، پرخاشگری نامیده می شود.

انواع پر خاشگری

- حتماً دیده اید برخی از افراد وقتی خشمگین می شوند، غر می زنند، توهین می کنند، جیغ و داد می کشند، سرو صدا راه می اندازند. عده ای دیگر وقتی عصبانی می شوند، چیزی را پرتاب می کنند، یا آنرا می شکنند، بچه های خود را کتک می زنند و حتی ممکن است خودشان را هم کتک بزنند. برخی از آقایان وقتی عصبانی می شوند درب اتاق را به هم می کوبند، خانم ها هنگام عصبانیت غذا درست نمی کنند، لجبازی و قهر می کنند.
- پس افراد به روشهای مختلفی خشم خود را نشان می دهند. این روشها ممکن است سالم باشند یا نباشند.
- شما وقتی عصبانی می شوید چکار می کنید؟ قهر می کنید؟ گله و شکایت می کنید؟ فریاد می زنید یا کتک می زنید؟

مراحل خشم

آیا می دانید که خشم از سه مرحله تشکیل می شود؟ به عبارتی هیچکس ناگهانی و یکباره جوش نمی آورد بلکه قبل از عصبانیت شدید و جوش آوردن از مراحل عبور می کند. مراحل خشم عبارتند از :

- (الف) مرحله پیش از خشم
- مرحله ای است که در آن اتفاقی که روی می رود یک عامل بیرونی است. مانند: دیر کردن همسر، بدقولی یک دوست، کسی به شما توهین می کند، کسی رفتار بدی در حق شما انجام می دهد به دنبال این اتفاق ، فکرهای منفی به ذهنتان می آید.

مثال

- دایم دیر می کند، چند بار به او تذکر دادم دیر نکند، اصلاً نظر من برایش مهم نیست، هر کاری دلش خواست می کند.
- بدقول است، این اولین بارش نیست که بدقولی می کند و مرا جدی نمی گیرد، عمداً بدقولی می کند تا حرص مرا در بیاورد.
- توهین می کند. خیلی بی فرهنگ و بی ادب است. اگر جوابش را ندهم فکر می کند که از او ترسیده ام و جا زده ام. بهتر است پاسخ دندان شکنی بدهم تا سر جایش بنشیند.

همانطور که ملاحظه نمودید اتفاق خاصی می افتد که می تواند فکرهای خاصی در ذهنتان ایجاد کند و سبب گردد تا شما از حالت آرامش خارج و دچار احساس ناراحتی و تنش شوید.

نشانه هایی که در این مرحله تجربه می کنید نشانه های برانگیختگی بدنی نامیده می شود.

نشانه های برانگیختگی بدنی

- احساس می کنید که بدنتان گرم شده است و یا احساس داغ شدن می کنید.
- قلبتان تند می زند.
- نفس های سریع و کوتاه می کشید.
- بدنتان شل می شود.
- صورتتان سرخ می شود.
- دستتان می لرزد.
- احساس می کنید که آرام و راحت نیستند بی قرار و ناراحت می شوید و نمی توانید یک جا بند شوید.

در مرحله پیش از خشم شما به دلیل اتفاق روی داده و طرز فکرتان دچار ناراحتی و تنش می شوید و علائم تنش را تجربه می کنید و اگر این علائم را برطرف نکنید خود به خود به **مرحله خشم** پیش می روید.

ب- مرحله خشم:

مرحله ای است که شما کنترل خودتان را از دست می دهید و رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می دهید مانند: فریاد زدن، حمله ور شدن و ... رفتارهای پرخاشگرانه انواع زیادی دارد ولی می توان آن را به دو دسته تقسیم کرد:

پرخاشگری کلامی

پرخاشگری کلامی به رفتارهایی اطلاق می شود مانند فریاد زدن ، جیغ زدن، هوار کشیدن، فحش دادن، توهین کردن.

• پرخاشگری غیر کلامی:

پرخاشگری غیر کلامی به رفتارهایی مانند: پرت کردن اشیاء، شکستن آنها، حمله ور شدن به کسی یا چیزی، کتک زدن، صدمه زدن و یا شکستن چیزی گفته می شود.

تمرین :

شما در حالت خشم چه کار می کنید؟
اطرافیان شما در حالت خشم چه کار می کنند؟

ج- مرحله پس از خشم:

مرحله ای است که شما خشم خودتان را به روشی خالی کرده اید و اکنون عصبانی و خشمگین نیستید و سبک شده اید اما احساس دیگری دارید، احساس خجالت ، شرم ، پشیمانی ، ترس و ...
این که حرفی زده اید و یا رفتار پر خاشگرا نه انجام داده اید که چندان خوشایند نبوده است. خجالت می کشید و با خود می گوئید :

این چه کاری بود که کردم یا این چه حرفی بود که زدم . کاش این کلمه را نمی گفتم . کاش این رفتارها را انجام نمی دادم .

نشانه های جسمانی چشم

- درد (ناراحتی) معده
- تپش قلب
- برافروختگی (قرمز شدن) صورت و یا رنگ پریدگی
- فشار در قفسه سینه
- تعریق کف دستان
- لرزش دست
- انقباض عضلات
- تنفس سریع و سطحی
- فشردن دندان ها
- و غیره

رفتارهای پر خاشگری

- پرتاب کردن اجسام
- هل دادن یا ضربه زدن
- برخورد فیزیکی با افراد
- شکستن اجسام
- ژست های تهدید آمیز
- رفتار منفعلانه
- حالات چهره و بدن که مؤید خشم است (نگاه غضبناک، اخم کردن، مشت کردن دست ها و غیره)

پیامدهای خشم و خشونت

- خشم به شما صدمه می زند.
- خشم، خشم می آورد.
- خشم، عینک های تیره و تاری به چشم شما می زند.
- خشم مانع از فهم مشکل می شود.
- خشم موجب زورگویی می شود نه حل مشکل.
- خشم موجب خشونت می شود.
- خشم به روابط خانوادگی صدمه می زند.

احساسات محرک چشم

- هیجان
- یاس و ناامیدی
- حسادت
- ترس
- درماندگی
- غمگینی
- تنهایی

کز اورشانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

رفتارهای مخرب

- بی ملاحظه رانندگی کردن
- مصرف دارو
- به دنبال درگیری بودن
- منفی بافی
- سرزنش کردن دیگران
- بیش از حد خوردن یا نوشیدن
- احساس بی عدالتی کردن

در نگاه اول به نظر می رسد که در مواجهه با
موقعیتهای خشم برانگیز، دو راه حل بیشتر
نداریم :

۱- به دل ریختن عصبانیت

۲- بروز دادن عصبانیت

به نظر شما به دل ریختن عصبانیت روشی درستی است؟

به عقیده شما در صورتیکه در مواجهه با موقعیتهای خشم بر
انگیز، دائما عصبانیت خود را فرو ببریم با چه مشکلاتی
مواجه می شویم؟

بسیاری از یافته های علمی دال بر این است که فرو بردن دائمی خشم به عنوان تنها روش مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز ، **پیامد های روانشناختی ناخوشایندی** را به دنبال خواهد داشت.

افسردگی رایج ترین مشکل ناشی از این شیوه است. ضمن اینکه یافته هایی هم وجود دارد که به دل ریختن عصبانیت باعث **تأثیرات نامطلوب جسمانی نظیر تضعیف سیستم ایمنی بدن** شده و فرد بیشتر در معرض ابتلا به **بیماریهای عفونی و جسمانی** قرار می گیرد.

تکنیکهای مدیریت خشم

۱- تکنیک واکنش تاخیری:

این تکنیک میگوید که هر وقت عصبانی شدید بلافاصله واکنش نشون ندهید. اول ۱ تا ۲۰ بشمرید، به آرامی و نفسهای آرام و عمیق و بعد واکنش نشان دهید.

هر چقدر بیشتر شمردید بهتر.

این تکنیک با همین سادگی اش بسیار کاربردی است. یادمان باشد در هنگام عصبانیت نه تصمیم نه واکنش بگیرید.

زمانی به خودتان فرصت دهید.

تکنیکهای مدیریت خشم

۲- تکنیک صحبت از خود و نه از دیگران:

وقتی ما عصبانی می شویم باید مواظب باشیم که در مورد کسی که کارش یا حرفش مارو آزرده است، صحبت نکنیم. در هنگام خشم از جملاتی که بار احساسی شدی دارند استفاده نکنید. مثلا نگوید از تو متنفر بلکه بگوید ناراحتم میکنی. با صراحت به او بگوید که ناراحتان کرده است. اما متهمش نکنید ، به او هم فرصت صحبت کردن بدهید.

یادمان باشد اگر حرف های تند در مورد طرف مقابل بزنیم، پل های پشت سرمان را خراب کرده ایم و جای بازگشتی باقی نگذاشته ایم.

تکنیکهای مدیریت خشم

۳- یادآوری خوبی های طرف:

وقتی آزرده می شویم ذهن ما این ویژگی را دارد که فقط به اکنون و فقط به نقاط منفی متمرکز می شود.

به خاطر تمرکز ذهن بر زمان حال و نکات منفی، شدت واکنش منفی ما بیشتر می شود.

بنابراین یک راه حل ساده، منحرف کردن ذهن از اکنون و منفی، به مثبت و همیشه است.

وقتی به این می اندیشیم که این فرد ده ویژگی مثبت همیشگی دارد و چه خوبی هایی از او دیده ایم که شگفت زده مان کرده است، آرامش مهمان خانه دل ما خواهد شد.

یادمان باشد: ممکن است انسانهای خوب، کارهای بد هم انجام دهند ولی به خاطر یک کار بد که ...

تکنیکهای مدیریت خصم

۴- تکنیک دو پرسش:

از خودمان پرسیم که:

آیا طرف مقابل عمداً این کار را انجام داده است؟

آیا طرف مقابل منظورش این بوده است و می دانسته که این کار به چنین نتیجه ای منجر می شود؟

- که اگر هر کدام از این پاسخ ها، منفی باشد نشان می دهد که او اشتباهی یا غیرارادی و غیر آگاهانه این کار را کرده است.
- به همین خاطر ممکن است همین مسئله برای ما هم پیش بیاید و ما هم انتظار داریم که در چنین شرایطی بخشیده شویم و پس ...

تکنیکهای مدیریت خشم

۵- عدم همسانی:

وقتی کسی در حق ما بدی می کند چیزی در درون ما می جوشد که بخواهیم به نوعی مقابله به مثل بکنیم. کار زشتش را به زشتی پاسخ دهیم. این باعث میشود که خود را همسنگ دیگران بکنیم و منفعلانه در مقابل بدی، بد پاسخ دهیم. رویکردی منفعلانه و واکنشی.

اما انسانهای فعال، به خود می گویند اگر من با بدها بدی کنم پس فرق من و او چیست؟

اگر او به بدی خودش عمل کرد، چرا من به خوبی خودم عمل نکنم.

انسانهای فعال، نمی خواهند رفتار دیگران، تعیین کننده رفتار آنها باشد و عملشان، عکس العمل به رفتار دیگران باشد. بلکه خود در مورد رفتار خود تصمیم میگیرند.

پس بدی را با خوبی جواب می دهند و خوبی آنها نیز پیش و بیش از خوبی دیگران است.

تکنیکهای مدیریت خشم

۶- بده بستان با خدا:

در متون آسمانی آمده است که ببخشای تا بخشیده شوی، از دیگران بگذر تا از تو درگذرند. هر وقت کار دیگران شما را آزرده کرد به خاطر بیاورید که این یک فرصت است که با خداوند مهربان معامله کنید. این حادثه یک فرصت است که تا کنترل خشم خود، مهمان مهربانی خداوند شوید. در یکی از کتابهای آسمانی آمده است:

آنها باید عفو کنند و چشم بپوشند، آیا دوست نمیدارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است.

خداوند به حضرت موسی فرموده است: ای موسی خشم خود را از کسی که تو را بر او مسلط ساخته ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم.

تکنیکهای مدیریت خشم

۷- ورزش:

ورزش مداوم سبب سلامت قلب و عروق ، کاهش چربی بدن ، زیبا سازی شکل بدن، از بین بردن غم و افسردگی و اضطراب، افزایش عزت نفس و شادی و سرزندگی فرد و افزایش خود کنترلی رفتار می شود.

تکنیکهای مدیریت چشم

۸- ریلکسیشن یا آرمیدگی:

روش های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام سازی ذهنی می توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند.

به عنوان مثال می توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید ، تمام ماهیچه های خود را به حالت آرمیدگی در آورید و این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه ها یتان به آرمیدگی برسند. آن گاه از راه بینی نفس بکشید و به تنفس خود توجه کنید و هنگام بازدم بگویید یک . دوباره نفس بکشید و هنگام بازدم بگویید یک . این کار را ۲۰ دقیقه ادامه دهید . سعی کنید فقط صدای نفس کشیدنتان را بشنوید.

تکنیکهای مدیریت خشم

۹- ترک موقعیت:

مکانی که در آن قرار دارید را ترک کنید.

مثلا:

در منزل دوستی یا اداره دچار عصبانیت شدید بلافاصله آنجا را ترک کنید.

پشت تلفن هنگام مکالمه عصبانی شدید بگویید بعدا صحبت میکنیم و سریع قطع کنید، دقت کنید بدون اشاره کردن به قطع مکالمه گوشی را نگذارید.

تکنیکهای مدیریت خشم

۱۰- تنفس عمیق:

بدن خود را روی صندلی راحت سازید به طوری که بدن در وسط قرار گرفته و دستها در دو طرف آویزان باشد. چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. به آهستگی از بینی نفس بکشید و به آهستگی آن را خارج سازید. تمام حواس خود را بر تنفس متمرکز کنید. پس از هر دم بشمارید "یک" و پس از هر بازدم "دو". دم ... بازدم... ادامه دهید: یک دو یک دو.

همینطور ادامه دهید. اگر حس کردید افکار دیگری به ذهن شما رسوخ می کند، به آرامی آن را از خود دور ساخته و حواس خود را به دم و بازدم معطوف داشته و بر شمارش تمرکز کنید: یک ... دو.

به مدت دو دقیقه به تنفس منظم ادامه دهید. (پس از دو دقیقه): حالا به آرامی چشمان خود را باز کنید. تمرکز بر تنفس باعث می شود که از لحاظ هیجانی بهتر بتوانید با شرایط استرس زا روبرو شده و تنش کمتری را تجربه نمایید.

تکنیکهای مدیریت خشم

۱۱- اجتناب:

از هر عاملی که عصبانیت شما را بر می انگیزد ، پرهیز کنید . نگویند که ” چون من عصبانی می شوم ، باید فلان کار انجام شود” ، این درست نیست ، درست این است که خودتان را آرام کنید و از موقعیت اجتناب کنید.

مثال:

برای رهایی از درد سرهای ترافیک یا باید مسیر روزانه تردد خود را تغییر دهید، یا از اتوبوس تندرو و مترو استفاده کنید ، یا جزء به جزء مسیر خود را مشخص کنید . در غیر این صورت باید خود را به دست ترافیک بسپارید و عصبانی نشوید.

انواع موقعیتهای و شرایط برای خشمگین شدن و تکنیکهای موثر

۱- عصبانی شدن هنگام ماموریت با همراه بیمار یا با یک فرد غریبه

تکنیکهای موثر:

- تاخیری
- ترک موقعیت
- عدم همسانی

۲- عصبانی شدن از همکار یا دوست یا یکی از اعضای خانواده:

تکنیکهای موثر:

- تاخیری
- صحبت از خود نه از دیگران
- عدم همسانی
- اجتناب
- ترک موقعیت

۳- عصبانیت مزمن بدون وجود محرک چشم (مربوط به خاطرات و رویدادهای گذشته)

تکنیکهای موثر:

- یادآوری خوبی های طرف
- تکنیک دو پرسش
- تن آرامی
- عدم همسانی
- بده بستان با خدا

۴- عصبانی شدن به دنبال ناکامی در موضوعی:

تکنیکهای موثر:

- ریلکسیشن
- اجتناب
- عبارات آرامش بخش

و نکته مهم اینکه

فراموش نکنیم

شهامت کسی که می بخشد از کسی که انتقام میگیرد
بیشتر است.

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز