

راهنما برای خانواده بیماران مبتلا به بیماری

های روان پزشکی

کنترل خشم*

چنانچه هردوی شما خشمگین هستید و می ترسید کنترل خود را از دست بدهید، بهترین کار برای محافظت همگان از صدمه و آسیب این است که از یکدیگ دور شوید.

چنانچه فرد مبتلا به بیماری خشمگین و شما آرامید:

- تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید. آهسته و واضح صحبت کنید.
- برخورد مسلط بمانید و ترس خود را مخفی کنید تا موقعیت وخیم تر نشود و یا مستقیماً به فرد بگوئید که خشم او شما را می ترساند.
- بدون درخواست یا اجازه فرد به او نزدیک

نشوید یا او را لمس نکنید .

- به تمامی تقاضاهای او پاسخ مثبت ندهید ، محدودیت ها و پی آمدها را به او یادآوری کنید.
- مشخص کنید که ، آیا خشم او کاملاً غیر منطقی است ؟ در آن صورت علایمی از بیماری است . ولی اگر علتی واقعی برای آن وجود دارد خشم بجائی است.
- در مورد ایده های غیر منطقی او بحث نکنید.
- به احساسات او توجه داشته باشید و تمایل خود را برای درک تجربه او ابراز کنید.
- کمک کنید متوجه شود که چه باید بکند.
- خود و دیگران را از خطر صدمه و آسیب محفوظ بدارید. البته برخی طغیان های خشم قابل پیشگیری یا متوقف کردن نیستند.

چنانچه طغیان خشم مشکل تکراری

است، صبر کنید تا همه آرام شوند ، سپس راههایی پیشنهاد کنید که به او بتواند خشم خود را اداره و خود را کنترل کند. راههای کنترل وضعیت می توانند شامل موارد زیر باشند:

- هنگام ناراحتی های خفیف رأساً " عمل کنید تا خشم انباشته نشود و به مرحله انفجار نرسد .
- با ورزش و تمرین مقداری انرژی مصرف کند به شیئی بی خطر ضربه بزند (یک بالش) یا در جایی خلوت فریاد بکشد.
- صحنه را ترک کند ، زمانی را صرف نوشتن و یا شمارش اعداد کند .
- در صورت تجویز پزشک یک مقدار اضافی دارو مصرف کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان زنجان
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

کنترل خشم

با بیمار خشمگین و پر خاشگر چگونه برخورد
کنیم

واحد آموزش پرستاری
حاتمی - تاره

