

患者及家属指南

愤怒管理



愤怒是人类的一种自然情绪，我们时不时都会经历这种情绪。愤怒并不全是坏事，因为它可以帮助我们本能地发现威胁情况并做出反应。然而，如果让愤怒失控，可能会给我们的职业和个人生活带来问题。

原因

别人

- 家人、朋友、同事或陌生人说了或做了令你心烦的事。

压力

- 工作压力、家庭争吵、财务、责任和健康状况不佳。

挫折

- 有时，你会觉得生活不受你掌控，你没有实现你的目标。

日常烦恼

- 交通堵塞、日程繁忙、难以忍受的噪音、办公室政治。

社会压力

- 种族主义、性别歧视、孤立或贫困。

如何控制你的愤怒

暂停一下

如果你觉得愤怒会导致你说出或做出一些你可能会后悔的事情，请花几分钟冷静下来，然后再做出反应。你可以试着数到 10 和/或深呼吸。



获得一些空间

走开或者远离这种情况可以帮助你平息你的脾气，并让你更好地看待事物。



学会以建设性的方式表达你的愤怒

用非对抗的方式表达你的挫败感是有益健康的。一些健康的方式包括你喜欢的爱好。甚至可以像做家务一样简单。



做点运动

体力活动不仅能释放情绪，还能在体内产生镇静的内啡肽，帮助你放松。快步走、跑步或游泳。



练习放松技巧

学习放松和减压的技巧也有助于控制脾气。进行深呼吸练习或想象一个令人放松的场景。其他行之有效的缓解愤怒的方法包括听音乐、写日记和做瑜伽。





说话前请三思

否则，在情绪激动时，你很可能会说出一些令你后悔的话。写下你想说的话会有帮助，这样你就可以坚持这些问题。



找到解决问题的方法

不要纠结于是什么让你生气，而是要和惹你生气的人一起解决眼前的问题。描述问题时使用“我”的陈述。这将帮助你避免批评或责怪他人。



不要怀恨在心

如果你能原谅对方，这对你们双方都有好处。专注于向前看。



用幽默来缓解紧张

幽默有助于缓解紧张局势。讲个笑话或以轻松的方式看待情况将有助于缓和局势。

避免饮酒和服用其他药物

饮酒、非法药物或非处方药不会解决您的问题。事实上，它们只会使问题变得更糟或产生更多问题。



获得支持

与了解或关心您的人交谈总是有帮助的。这些人可能包括：

- 家庭成员
- 朋友们
- 同事
- 辅导员
- 支持小组会员



放松技巧

- 想象一下，你感受到的愤怒就像一团在你体内燃烧的火焰。想象那团火焰。找一杯水。最好是冷的。
- 当你喝这杯水时，想象凉水顺着你的喉咙流入你的身体。
- 当水流入你的喉咙时，想象水倒在代表你愤怒的火上。
- 观想火被水扑灭。



请记住，你练习这些技巧越多，你就越容易控制自己的愤怒。

不受控制的愤怒不仅会伤害我们周围的人，还会伤害我们的身体、情感和精神。研究表明，容易发脾气的人更容易出现健康问题，如消化问题、抑郁、高血压和免疫系统薄弱。

如果您有任何疑问或想了解更多有关愤怒管理的知识，请立即咨询您的咨询师或医生。