

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Pengurusan Kemarahan



Kemarahan adalah emosi semula jadi manusia yang kita semua alami dari semasa ke semasa. Ia tidak semuanya buruk kerana ia boleh membantu kita secara naluri mengesan dan bertindak balas terhadap situasi yang mengancam. Walau bagaimanapun, kemarahan menjadi tidak terkawal boleh membawa kepada masalah dalam kehidupan profesional dan peribadi kita.

Penyebab

Orang lain

- Keluarga, rakan, rakan sekerja, atau orang yang tak dikenali yang mengatakan atau melakukan perkara yang mengecewakan awak.

Tekanan

- Tekanan pekerjaan, pertengkaran keluarga, kewangan, tanggungjawab, dan miskin kesihatan.

Kekecewaan

- Kadang-kadang, anda merasakan bahawa kehidupan tidak berada dalam kawalan anda dan anda tidak mencapai matlamat anda.

Kerumitan harian

- Kesesakan lalu lintas, jadual sibuk, bunyi yang kuat dan tidak tertanggung, pejabat politik.

Tekanan sosial

- Perkauman, seksisme, pengasingan, atau kemiskinan.

Bagaimana untuk mengawal kemarahan anda Ambil masa tamat Jika anda merasakan kemarahan anda akan menyebabkan anda mengatakan atau melakukan sesuatu yang mungkin anda sesali, luangkan beberapa minit untuk bertenang sebelum bertindak balas. Anda mungkin mahu cuba mengira hingga 10 dan/atau menarik nafas dalam-dalam.



Dapatkan sedikit ruang

Berjalan jauh atau menjauhkan diri daripada situasi boleh membantu meredakan kemarahan anda dan memberi anda perspektif yang lebih baik tentang sesuatu.



Belajar untuk meluahkan kemarahan anda dengan cara yang membina

Ia adalah sihat untuk meluahkan kekecewaan anda dengan cara yang tidak berkonfrontasi. Beberapa cara yang sihat adalah termasuk hobi yang anda gemari. Ia juga boleh semudah seperti melakukan kerja rumah.



Dapatkan sedikit senaman

Aktiviti fizikal bukan sahaja menyediakan saluran untuk emosi anda tetapi mempunyai kelebihan tambahan untuk menghasilkan endorfin yang menenangkan dalam badan anda untuk membantu anda berehat. Pergi berjalan-jalan, berlari atau berenang.



Amalkan kemahiran bersantai

Mempelajarilah kemahiran untuk berehat dan menghilangkan tekanan juga boleh membantu anda mengawal kemarahan anda.

Amalkan senaman pernafasan dalam atau visualisasikan pemandangan yang santai. Cara lain yang terbukti untuk meredakan kemarahan termasuk mendengar muzik, menulis dalam jurnal dan melakukan yoga.





Fikirkan dengan teliti sebelum anda mengatakan apa-apa Jika tidak, dalam keadaan panas, anda mungkin akan mengatakan sesuatu yang anda akan menyesal. Ia boleh membantu untuk menulis perkara yang anda ingin katakan supaya anda boleh berpegang pada isu tersebut.



Kenal pasti penyelesaian kepada situasi Daripada memberi tumpuan kepada perkara yang membuatkan anda marah, bekerjasama dengan orang yang membuatkan anda marah untuk menyelesaikan isu yang dihadapi. Gunakan pernyataan 'Saya' semasa menerangkan masalah. Ini akan membantu anda mengelak daripada mengkritik atau menyalahkan orang lain.



Jangan menyimpan dendam Jika anda boleh memaafkan orang lain, ia akan membantu anda berdua. Fokus untuk bergerak ke hadapan.



Gunakan jenaka untuk melepaskan ketegangan Humor boleh membantu meredakan ketegangan. Berkongsi jenaka atau melihat situasi dengan cara yang ringan akan membantu meredakan keadaan.

Elakkan alkohol dan dadah lain

Menggunakan alkohol, dadah haram atau dadah tanpa preskripsi tidak akan menyelesaikan masalah anda. Malah, mereka hanya akan memburukkan lagi atau menimbulkan masalah selanjutnya.



Dapatkan sokongan

Intuisi membantu bercakap dengan seseorang yang mengenali atau mengambil berat tentang anda.

Orang-orang ini mungkin termasuk:

- Ahli keluarga
- Rakan-rakan
- Rakan sekerja
- Kaunselor
- Ahli kumpulan sokongan



Teknik relaksasi

- Bayangkan bahawa kemarahan yang anda rasakan adalah api yang menyala di dalam badan anda. Bayangkan api itu. Cari segelas air. Adalah lebih baik jika ia sejuk.
- Semasa anda minum segelas air ini, visualisasikan air sejuk yang mengalir ke kerongkong anda dan ke dalam badan anda.
- Semasa air mengalir ke kerongkong anda, bayangkan air yang mengalir ke atas api yang mewakili kemarahan anda.
- Bayangkan api dipadamkan oleh air.



Perlu diingat bahawa semakin banyak anda mempraktikkan kemahiran ini, semakin mudah bagi anda untuk mengendalikan kemarahan anda. Kemarahan yang tidak terkawal bukan sahaja menyakiti orang di sekeliling kita, ia juga boleh menyakiti kita secara fizikal, emosi dan mental. Kajian telah menunjukkan bahawa orang yang mudah hilang sabar berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesihatan seperti masalah pencernaan, kemurungan, tekanan darah tinggi dan sistem imun yang lemah.

Jika anda mempunyai sebarang soalan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang pengurusan kemarahan, berbincang dengan kaunselor atau doktor anda hari ini.