**วิธีจัดการความโกรธ**

ในสถานการณ์ปัจจุบันมักเต็มไปด้วยความเครียดและความกดดัน ในทุกช่วงวัยต่างกันไป โดยเฉพาะในโลกที่ข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วในโลกออนไลน์ ในแต่ละวันย่อมต้องอดทนกับความไม่ถูกใจในหลายๆอย่าง

อารมณ์โกรธถือเป็นหนึ่งในอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสัญชาตญาณการป้องกันตัวอย่างหนึ่งของสิ่งมีชีวิตเพื่อป้องกันอันตราย จากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกถูกคุกคาม ไม่ปลอดภัย ให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะ สู้ หรือ หนีแต่หากมีมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ย่อมส่งผลเสียกับทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

เมื่อมีอารมณ์โกรธ จะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย อย่าง เช่น ร่างกายร้อนขึ้น หายใจเร็วแรงขึ้น หัวใจบีบตัวแรง กล้ามเนื้อตึงเครียด ตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายโดยเฉพาะผู้ทีมีโรคประจำตัว อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะ ความโกรธที่เกิดขึ้นเรื้อรังย่อมทำให้อาการโรคเหล่านี้แย่ลงและควบคุมได้ยาก

วิธีจัดการความโกรธเบื้องต้นทำได้อย่างไรบ้าง

1. รับรู้ตัวเองก่อนว่าเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาแล้ว ข้อแรกฟังดูอาจจะเหมือนง่าย ใครจะไม่รู้กันบ้างว่าตัวเองกำลังโกรธ แต่ในบางครั้งกลับเป็นเรื่องง่ายที่ไม่ง่าย หลายครั้งจะพบว่าเรารู้สึกตัวว่าโกรธหลังจากที่ได้ตะโกน ต่อว่าหรือทำลายข้าวของไปแล้ว และกลับมารู้สึกเสียใจภายหลัง วิธีง่ายๆที่จะสามารถรู้ตัวได้เร็ววิธีหนึ่งคือการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หน้าร้อน ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเริ่มตึง รู้สึกเหมือนเลือดสูบฉีดในตัว จะทำให้รู้ตัวได้เร็วขึ้น

2. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะกระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น เลี่ยงการปะทะ หรือพบปะกับคนที่ไม่ชอบเท่าที่เป็นไปได้

3. ขอเวลานอก วิธีนี้ไม่เพียงใช้ในเด็กเท่านั้น แต่สามารถใช้ได้ในทุกวัย เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เริ่มมีอารมณ์โกรธมากๆ ขอเวลานอกเพื่อไปสงบจิตใจในที่เงียบๆทำใจให้สบายก่อนที่ทุกอย่างจะระเบิดออกมา

4. แม้จะพยายามเลี่ยงแต่บางครั้งก็จำเป็นที่จะต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่ชอบอยู่ดี ในกรณีนี้แนะนำให้ทำใจก่อนหน้าที่จะเผชิญเหตุการณ์ที่จะทำให้โกรธ เช่น ต้องไปพบเจอสถานการณ์กดดัน เมื่อมีการเตรียมใจมาก่อนจะสามารถควบคุมความโกรธได้ง่ายขึ้น

5. นอกจากหาสาเหตุที่ทำให้ตนเองโกรธบ่อยๆแล้ว ควรหาวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วย

6. เรียนรู้ที่จะให้อภัย ซึ่งการให้อภัยถือเป็นสิ่งหนึ่งที่มีพลังอย่างมาก สามารถปลดปล่อยตนเองจากความโกรธแล้ว ยังสามารถถนอมความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วย

7. ระบายความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น ทำกิจกรรมที่ชอบ พูดคุยระบายกับคนสนิท ออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

8. เรียนรู้การฝึกการผ่อนคลาย (relaxation technique) เช่น ฝึกการหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จินตนาการถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

9. เรียนรู้ที่จะหาตัวช่วย ในกรณีที่รู้สึกว่าความโกรธนี้เริ่มควบคุมได้ยากผิดปกติ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางแย่ลง แนะนำให้ปรึกษาเพื่อน คนรอบข้าง หรือผู้เชี่ยวชาญเช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อประเมินหาสาเหตุและวิธีแก้ไขต่อไป

หากใช้วิธีข้างต้นแล้วยังไม่ได้ผลการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก็ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว เนื่องจากความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย อย่าปล่อยให้อารมณ์โกรธเอาชนะความคิดของเราได้บ่อยๆค่ะ

พญ.วิลาวัลย์ กำจรปรีชา