

# Sự giận dữ

Kể về cảm xúc tức giận, có nhiều lý do khác nhau và nó có thể ảnh hưởng đến cách bạn cảm thấy và hành động. Có những gợi ý hữu ích về những việc bạn có thể thực hiện và nơi bạn có thể tìm sự giúp đỡ. Điều này bao gồm lời khuyên cho bạn bè và gia đình.

## Bạn có thể làm gì với bạn bè và gia đình?

Trang này dành cho bạn bè và gia đình của những người đang gặp vấn đề với sự tức giận.

### Làm sao tôi có thể giúp một người đang tức giận?

Có thể rất khó khăn khi người mà bạn quan tâm đang gặp vấn đề với sự tức giận. Đặc biệt nếu đôi khi họ hướng sự tức giận của mình về phía bạn, những người thân thiết với họ hoặc chính họ.

Chúng ta tất cả đều cần chịu trách nhiệm về hành động của mình. Cuối cùng, việc học cách quản lý và thể hiện sự tức giận của mình một cách thích hợp sẽ phụ thuộc vào họ. Nhưng vẫn còn rất nhiều điều bạn có thể làm để hỗ trợ họ:

- Hãy giữ bình tĩnh. Dù có nhiều cảm xúc khó khăn, việc giữ bình tĩnh có thể ngăn chặn cơn giận.
- Hãy lắng nghe và cho người khác thời gian để thể hiện cảm xúc của họ mà không phán xét. Khi được lắng nghe, họ cũng sẽ lắng nghe bạn hơn. Sự bày tỏ cảm xúc tức giận cũng có thể giúp ai đó bình tĩnh.
- Để họ có không gian riêng, hãy cho họ thời gian suy nghĩ. Nếu cuộc trò chuyện trở nên tồi tệ, hãy để họ bình tĩnh và suy nghĩ.
- Đặt ranh giới rõ ràng về hành vi bạn chấp nhận và không chấp nhận. Hãy suy nghĩ về cách xử lý nếu người khác vượt quá giới hạn. Đừng chấp nhận hành vi đe dọa sức khỏe của bạn.
- Hỗ trợ họ xác định các yếu tố kích hoạt của họ. Đó là Khi cả hai bạn đều bình tĩnh, hãy thử một điều gì đó để tránh căng thẳng. Hãy xác định nguyên nhân gây tức giận của ai đó.
- Hãy giúp cả hai bạn suy nghĩ về những cách có thể tránh gây ra tình huống. Và bạn có thể lập kế hoạch cách xử lý chúng cũng như cách giao tiếp khi chúng phát sinh. Nhưng hãy cố gắng đừng phán xét hay buộc tội. Sẽ rất hữu ích nếu đưa ra những ví dụ cụ thể về thời điểm bạn nhớ rằng họ đã tức giận. Nhưng hãy lưu ý rằng điều này có thể khiến họ khó chịu khi nghĩ đến.
- Hỗ trợ họ tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Ví dụ: Bạn có thể hỗ trợ họ sắp xếp cuộc hẹn với bác sĩ hoặc giúp họ tìm hiểu về các khóa học về quản lý cơn giận.
- Hãy chăm sóc sức khỏe của bản thân. Nó có thể Có lúc việc hỗ trợ người khác có thể khó khăn, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn cũng đang chăm sóc sức khỏe của bản thân.

Điều tồi tệ nhất là khi mọi người bảo tôi bình tĩnh hoặc nói rằng bất cứ điều gì khiến tôi tức giận đều không quan trọng. Mọi người lắng nghe và chấp nhận cảm xúc của tôi (ngay cả khi sự tức giận của tôi dường như chưa từng có) sẽ giúp ích nhiều nhất.

## **Nếu hành vi của họ là lạm dụng hoặc bạo lực, điều gì sẽ xảy ra?**

Chỉ vì ai đó có vẻ rất tức giận, điều đó không nhất thiết có nghĩa là họ sẽ trở nên bạo lực hoặc ngược đãi.

Tuy nhiên, nếu ai đó trở nên hung dữ hoặc xấu xa, điều quan trọng nhất là đảm bảo rằng bạn được an toàn.

- Không nên đấu tranh với người đang cư xử hung hăng. Nếu muốn trò chuyện với họ, hãy chờ đợi cho đến khi họ bình tĩnh
- Bạn có thể muốn lập một kế hoạch an toàn:
  - Cập nhật danh sách số điện thoại của những người, tổ chức và dịch vụ mà bạn có thể gọi nếu cần hỗ trợ hoặc cảm thấy không an toàn.
  - Sắp xếp ở lại nhà bạn bè hoặc nhà hàng xóm cho đến khi mọi chuyện lắng xuống.
  - Hãy suy nghĩ về cách an toàn và nhanh chóng nhất để tiếp cận tiền bạc, điện thoại và phương tiện đi lại.
  - Hãy chuẩn bị sẵn hành lý để rời đi trong trường hợp khẩn cấp.

Tôi muốn gia đình nói chuyện với tôi một cách trung thực nhưng vẫn thông cảm. Chúng ta có những mật mã mà tất cả chúng ta đều có thể sử dụng khi tôi tỏ ra vô lý hoặc khi tôi cảm thấy mình có thể đả kích.

## Nếu họ không nhận ra mình có vấn đề, điều gì sẽ xảy ra?

Bạn có thể nhận thấy người mà bạn đang giúp đỡ không nhận ra rằng họ đang gặp vấn đề hoặc từ chối tìm kiếm sự giúp đỡ.

Việc cảm thấy thất vọng, đau khổ và bất lực vì điều này là điều dễ hiểu. Nhưng điều quan trọng là phải chấp nhận rằng họ là một cá nhân và luôn có những giới hạn đối với những gì bạn có thể làm để hỗ trợ người khác.