

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 điều 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 biết sự tức giận là gì không?

Chúng ta tất cả đều có lúc cảm thấy tức giận - đó là một phần của con người. Tức giận là một cảm xúc bình thường và lành mạnh.

Có nhiều lý do khác nhau khiến chúng ta cảm thấy tức giận. Chúng ta có thể cảm thấy tức giận vì bị người khác đối xử tệ bạc hoặc bất công. Sự tức giận của chúng ta có thể là phản ứng trước những trải nghiệm khó khăn trong cuộc sống hàng ngày, quá khứ hoặc thế giới xung quanh chúng ta. Hoặc nó có thể là một cách để đối phó với những cảm xúc khác. Ví dụ, chúng ta có thể cảm thấy tức giận bên cạnh cảm giác bị tấn công, bất lực, xấu hổ hoặc sợ hãi.

Chúng ta có thể không biết tại sao mình lại tức giận và điều đó cũng không sao cả. Không phải lúc nào chúng ta cũng cần biện minh hoặc giải thích lý do tại sao chúng ta cảm thấy như vậy.

Có lúc tức giận có thể hữu ích. Nhưng đôi khi nó khó kiểm soát và gây khó khăn trong cuộc sống.

Biết cách nhận biết, thể hiện và kiểm soát cơn giận có thể ảnh hưởng lớn đến tinh thần của chúng ta. Chúng tôi cung cấp một số mẹo về cách xử lý cơn giận.

Làm thế nào sự tức giận có thể hữu ích?

Cảm giác tức giận đôi khi có thể hữu ích. Ví dụ, cảm thấy tức giận về điều gì đó có thể:

- Giúp chúng tôi xác định vấn đề.
- Giúp bảo vệ chúng tôi khỏi những điều đang làm tổn thương chúng tôi.
- Giúp chúng tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn hoặc tập trung vào một nhiệm vụ.
- Thúc đẩy chúng tôi thúc đẩy những thay đổi trên thế giới hoặc giúp đỡ những người đang bị đối xử tệ.
- Giúp chúng tôi thách thức và chống lại sự bất công hoặc sự phân biệt đối xử.
- Giúp chúng ta được an toàn và tự bảo vệ mình trong những tình huống nguy hiểm bằng cách tiếp thêm cho chúng ta nguồn năng lượng như một phản phản ứng tự nhiên của cơ thể trước các mối đe dọa.

“Tôi luôn không thích cảm nhận sự tức giận. Nhưng mức độ tức giận bảo vệ có thể thực sự lành mạnh và chữa lành.”

Khi nào sự tức giận không có ích?

Cảm xúc tức giận có thể khá khó chịu. Mọi người đều phải đối mặt với cảm xúc đó đôi khi.

- Làm chúng ta xao lãng khỏi những việc cần làm
- Khiến chúng ta nói hoặc làm những điều khiến chúng ta hối tiếc
- Khiến chúng ta khó thể hiện bản thân một cách rõ ràng hoặc bình tĩnh hơn
- Dẫn đến tranh cãi hoặc xung đột với người khác
- Khiến chúng ta cảm thấy tội lỗi và xấu hổ Ngăn cản chúng ta nhận ra hoặc xử lý những cảm xúc khác
- Khiến chúng ta không thể nhận ra hoặc xử lý những cảm xúc khác chúng ta khó chăm sóc bản thân hơn
- Ảnh hưởng đến lòng tự trọng của chúng ta
- Ảnh hưởng đến cơ thể của chúng ta, chẳng hạn như ảnh hưởng đến giấc ngủ của chúng ta
- Dẫn đến việc mọi người đưa ra đánh giá về chúng ta

Khi nào cảm giác tức giận trở thành một vấn đề?

Có lúc tất cả mọi người đều có thể gặp khó khăn trong việc kiểm soát cơn giận của mình. Nhưng có những dấu hiệu cho thấy nó có thể đang trở thành vấn đề đối với bạn bao gồm:

- Cảm thấy như không thể kiểm soát cơn giận hoặc nó đang chi phối cuộc sống của bạn.
- Bạn có thể thể hiện sự tức giận của mình qua hành vi không hiệu quả hoặc gây hại, như bạo lực hoặc tự tổn thương.
- Bạn lo lắng hành vi của mình có thể trở nên lạm dụng.
- Sự tức giận của bạn đang ảnh hưởng tiêu cực đến mối quan hệ, công việc, học tập hoặc sở thích của bạn.
- Thường thì sự tức giận của bạn gây tổn thương, sợ hãi hoặc khó chịu cho những người xung quanh.
- Cảm thấy không thể tiếp tục cuộc sống hàng ngày vì cảm giác giận dữ của bạn.
- Bạn cảm thấy mình luôn nghĩ về cảm giác đó.
- Thường thì bạn thực hiện hoặc nói những điều sau đó bạn hối tiếc.
- Cảm giác giận dữ của bạn đang ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe toàn diện của bạn.
- Cảm giác giận dữ đang trở thành cảm xúc thường xuyên của bạn, ngăn cản khả năng cảm nhận những cảm xúc khác.
- Thường xuyên, cảm giác giận dữ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn về bản thân hoặc cuộc sống của mình.
- Bạn không thể nhớ những điều mình làm hoặc nói khi giận dữ.
- Bạn đang sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó với cảm giác giận dữ của mình.

Chúng ta không thể làm cho cơn giận của mình biến mất. Nhưng nếu bạn cảm thấy cơn giận đang trở thành vấn đề đối với mình thì có nhiều cách bạn có thể thử để kiểm soát nó. Điều quan trọng là tìm kiếm sự điều trị và hỗ trợ, đặc biệt nếu bạn lo lắng rằng sự tức giận của bạn có thể khiến bạn hoặc người khác gặp nguy hiểm.

Tâm trạng của tôi trở nên trống rỗng và tôi lơ đãng giải phóng cơn giận của mình thông qua việc sử dụng bạo lực thể xác đối với bản thân hoặc đồ vật xung quanh. Tôi không nhận ra mình đã tàn phá đến mức nào cho đến ngay sau đó.