

Anger

Explains anger, some possible causes and how it can make you feel and act. There's practical suggestions for what you can do and where you can go for support. This includes advice for friends and family.

Why do I get angry?

We can feel angry for many different reasons. It might be because of a difficult situation we're experiencing. Or something that happened to us in the past. Sometimes, we might feel anger because of how we interpret and react to certain situations.

People can interpret situations differently. Something that makes you feel very angry may not make someone else feel angry at all. But just because we can interpret things differently, it doesn't mean that you're interpreting things 'wrong' if you get angry.

How and when you feel angry, and how you react to anger, can depend on lots of factors in your life, including your:

- Childhood and upbringing
- Past experiences
- Current circumstances
- Health and wellbeing

Sự giận dữ

Kể về cảm giác tức giận, có nhiều lý do khác nhau và nó có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của bạn. Có những gợi ý cụ thể 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.

Tại sao tôi cảm thấy tức giận?

Chúng ta có thể cảm thấy tức giận vì nhiều lý do khác nhau. Có thể là do một tình huống khó khăn mà chúng ta đang trải qua. Hoặc điều gì đó đã xảy ra với chúng ta trong quá khứ. Đôi khi, chúng ta có thể cảm thấy tức giận vì cách chúng ta diễn giải và phản ứng với những tình huống nhất định.

Mọi người có thể mô tả các tình huống khác nhau.

Có điều gì đó khiến bạn cảm thấy rất tức giận có thể không khiến người khác cảm thấy tức giận chút nào. Nhưng chỉ vì chúng ta có thể diễn giải mọi thứ theo cách khác, điều đó không có nghĩa là bạn đang diễn giải mọi thứ 'sai' nếu bạn tức giận.

Cách bạn cảm thấy tức giận và cách bạn phản ứng với cơn tức giận có thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong cuộc sống, bao gồm cả:

- Tuổi thơ và quá trình trưởng thành
- Kinh nghiệm quá khứ
- Hoàn cảnh hiện tại
- Sức khỏe và phúc lợi

Dù bạn tức giận về điều gì xảy ra trong quá khứ hoặc hiện tại, việc suy nghĩ về cách chúng ta hiểu và phản ứng với tình huống có thể giúp ích. Chúng ta có thể học cách xử lý cảm xúc và kiểm soát cơn giận của mình tốt hơn. .

Tuổi thơ và quá trình trưởng thành

Cách chúng ta học cách xử lý cảm giác tức giận thường phụ thuộc vào quá trình giáo dục của chúng ta. Nhiều người đã nhận được thông điệp về sự tức giận từ khi còn nhỏ. Những thông điệp này có thể làm cho việc kiểm soát cơn giận của người lớn trở nên khó khăn hơn. Ví dụ:

- Có thể bạn đã trưởng thành với quan điểm rằng việc thể hiện sự tức giận của mình là điều bình thường. Vậy là bạn đã không học được cách hiểu và quản lý cảm xúc tức giận của mình. Điều này có thể xảy ra khi bạn tỏ ra tức giận mỗi khi không hài lòng với hành vi của ai đó hoặc khi bạn ở trong tình huống không mong muốn.
- Bạn có thể đã được hướng dẫn rằng không nên than phiền. Bạn có thể có bị phạt vì thể hiện sự tức giận khi còn nhỏ. Điều này có thể có nghĩa là bạn có thể kìm nén cơn giận của mình. Nếu bạn không cảm thấy mình có thể giải tỏa cơn giận một cách lành mạnh thì nó có thể trở thành một vấn đề lâu dài. Nếu bạn không thoải mái với những tình huống mới, phản ứng của bạn trước chúng có thể không phù hợp hoặc không phù hợp. Hoặc bạn có thể hướng sự tức giận này vào bên trong chính mình.
- Bạn có thể đã thấy cha mẹ hoặc người lớn khác tức giận khi điều đó vượt quá giới hạn điều khiển. Và học cách nghĩ về sự tức giận như một thứ gì đó luôn có sức tàn phá và đáng sợ. Điều này có thể khiến bạn sợ hãi trước cơn tức giận của mình. Bạn có thể không cảm thấy an toàn khi thể hiện cảm xúc khi tức giận. Những cảm xúc đó có thể xuất hiện vào thời điểm khác mà không liên quan. Điều này có thể khó hiểu.

Kinh nghiệm trong quá khứ

Có lúc cảm thấy tức giận hiện tại có thể liên quan đến quá khứ của mình. Điều này có thể khiến ta phản ứng mạnh mẽ hơn với tình huống hiện tại vì tức giận về những gì đã xảy ra trước đó.

Nếu trước đây bạn đã trải qua những tình huống khiến bạn tức giận, có thể bạn vẫn đang phải đối mặt với những cảm giác tức giận đó ngày nay. Đặc biệt là nếu lúc đó bạn không thể thể hiện cơn tức giận của mình một cách an toàn. Những tình huống đó có thể bao gồm lạm dụng, chấn thương, phân biệt chủng tộc hoặc bắt nạt (khi còn nhỏ hoặc gần đây hơn khi đã trưởng thành).

Có thể bạn đang gặp một số tình huống khó chịu và có thể khiến bạn tức giận hơn bây giờ.

Nhận ra điều này có thể giúp chúng ta tìm cách ứng phó với tình hình hiện tại một cách an toàn hoặc hữu ích hơn.

Hoàn cảnh hiện tại

Chúng ta có thể cảm thấy tức giận về những điều đang diễn ra trong cuộc sống của chúng ta hiện tại. Hoặc hoàn cảnh hiện tại có thể khiến chúng ta khó đối phó hoặc quản lý cảm xúc hơn. Có thể có những tình huống khiến bạn tức giận nhưng bạn gặp khó khăn trong việc thể hiện hoặc giải quyết cơn tức giận của mình vào thời điểm đó. Vì vậy, bạn có thể thấy rằng mình thể hiện sự tức giận của mình vào những lúc khác.

Có thể gặp khó khăn trong một số trải nghiệm như:

- **Căng thẳng (stress) :** Nếu bây giờ bạn đang phải đối mặt với nhiều vấn đề khác trong cuộc sống, bạn có thể thấy mình dễ tức giận hơn bình thường. Hoặc bạn có thể tức giận vì những điều không liên quan.
- **Mất mát:** Giận dữ có thể là một phần của đau buồn. Nếu bạn mất đi một người quan trọng với mình, bạn có thể sẽ vô cùng khó khăn để đối mặt với tất cả những điều mâu thuẫn mà bạn có thể đang cảm thấy.
- **Phân biệt đối xử hoặc bất công,** ví dụ như Khi trải qua tình huống phân biệt chủng tộc, có thể khiến chúng ta cảm thấy tức giận. Đặc biệt nếu bạn bị đối xử không công bằng, cảm thấy bất lực với tình hình hoặc mọi người xung quanh không hiểu.
- **Sự kiện không thoải mái hoặc đáng lo ngại.** Chúng ta có thể cảm thấy Cảm thấy tức giận về những điều đang xảy ra trên thế giới hiện nay. Chúng ta có thể thấy những điều đang diễn ra mà chúng ta biết là không ổn nhưng chúng ta cảm thấy bất lực để dừng lại. Hoặc chúng ta có thể cảm thấy tức giận trước những quyết định của những người có quyền lực, hoặc của chính quyền, thái độ của người khác đối với các vấn đề quan trọng đối với chúng ta.

Sức khỏe và phúc lợi

Sức khỏe thể chất và tinh thần của mình có thể ảnh hưởng đến cảm giác của mình và cách mình quản lý cảm xúc của mình. Điều này có thể bao gồm:

- Hormon. Sự thay đổi về hormone có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và cảm xúc của chúng ta một cách lớn. Điều này có thể bao gồm cảm giác tức giận mạnh hơn bình thường, xảy ra theo chu kỳ hoặc khó kiểm soát hoặc khó hiểu hơn. Bạn có thể phải đối mặt với sự tức giận trước, trong hoặc sau thời kỳ mãn kinh. Hoặc bạn có thể nhận thấy mối liên hệ giữa sự tức giận và kinh nguyệt hoặc bất kỳ biện pháp tránh thai nào ảnh hưởng đến hormone của bạn.
- Nỗi đau thể xác. Cơ đau dai dẳng hoặc mãn tính có thể khiến chúng ta tức giận, đặc biệt nếu chúng ta không nhận được sự hỗ trợ cần thiết hoặc cảm thấy mình bị đối xử bất công.
- Vấn đề về sức khỏe tinh thần. Một số vấn đề về sức khỏe tinh thần có thể có những vấn đề khiến chúng ta cảm thấy tức giận ở mức độ cao hơn. Hoặc làm cho việc quản lý trở nên khó khăn hơn. Phúc lợi chung. Những thứ như giấc ngủ, thức ăn và tập thể dục có thể tác động lớn đến tâm trạng của chúng ta, bao gồm cả mức độ tức giận của chúng ta.