

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.

Cảm giác tức giận như thế nào?

Mỗi người cảm thấy tức giận theo cách riêng. Có thể bạn đã trải qua một số điều sau đây. Cũng có thể bạn đã gặp phải những trải nghiệm hoặc khó khăn khác không được đề cập ở đây.

Cách tức giận ảnh hưởng đến cơ thể của bạn

- Cảm giác không thoải mái hoặc khó chịu trong dạ dày
- Đau ngực
- Nhịp tim tăng và nhanh
- Chân bạn yếu đi Cơ bắp căng thẳng Bạn cảm thấy nóng
- Bạn cảm thấy muốn đi vệ sinh
- Đổ mồ hôi
- Cảm thấy đau đầu hoặc căng thẳng ở đầu hoặc mắt
- Cảm thấy run rẩy hoặc run rẩy
- Chóng mặt Có thói quen nghiến răng

Cách mà sự tức giận ảnh hưởng đến tâm trí của bạn

Có thể bạn sẽ cảm thấy:

- Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc không thể thư giãn
- Cảm giác tội lỗi
- Phẫn nộ với người khác hoặc tình huống
- Dễ bị kích động
- Quá tải
- Giống như bạn không thể kiểm soát bản thân
- Bị bế tắc

Cảm giác như có một quả cầu lửa ở giữa ngực tôi, nó bắn thẳng ra khỏi miệng tôi và đốt cháy những người xung quanh.

Làm thế nào khi tức giận

Cách bạn ứng xử khi tức giận có thể phụ thuộc vào cách bạn nhận biết và xử lý cảm xúc của mình. Và bạn đã học cách thể hiện chúng như thế nào.

Không phải ai cũng bày tỏ sự tức giận theo cách giống nhau. Ví dụ: một số

cách bạn có thể đã học để thể hiện sự tức giận bao gồm:

- Các hành vi xung đột bên ngoài - ví dụ như la hét, chửi thề, đóng cửa mạnh, đánh hoặc ném đồ vật, bạo lực cơ thể, đe dọa hoặc lăng mạ bằng lời nói.
- Sự hung hăng nội tại - ví dụ như tự nói bạn ghét bản thân, từ chối nhu cầu cơ bản như ăn hoặc ngủ, tránh những điều làm bạn hạnh phúc, cô lập khỏi người khác hoặc tự tổn thương.
- Hành vi xung đột không bạo lực hoặc thụ động – ví dụ như không để ý tới mọi người, từ chối trò chuyện với họ, gợi ý rằng bạn có thể rời đi hoặc làm điều gì đó khiến bản thân bị tổn thương, từ chối thực hiện nhiệm vụ hoặc cố ý thực hiện chúng kém hoặc muộn, hoặc nói những điều mỉa mai hoặc gián tiếp không tử tế.

Nhận ra những dấu hiệu này có thể giúp bạn suy nghĩ về cách bạn muốn phản ứng trước một tình huống trước khi làm hoặc nói bất cứ điều gì. Điều này có thể rất khó khăn khi bạn đang tức giận. Nhưng nếu bạn nhận biết cảm xúc của mình sớm, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát cơn giận hơn.

Tôi có thể nhận biết những dấu hiệu. Hành vi hung hăng và sau đó cảm thấy tội lỗi và xấu hổ về điều đó.

Sự tức giận và kỳ thị

Mọi người đều thể hiện cảm xúc của mình theo cách riêng. Điều này có thể phụ thuộc vào văn hóa, tính cách, cách chúng ta được nuôi dưỡng và nhiều yếu tố khác.

Có người cảm thấy khó hiểu khi người khác thể hiện cảm xúc theo cách khác với họ.

Vì điều này, đôi khi chúng ta có thể cảm thấy bị phán xét về cách thể hiện sự tức giận của mình. Hoặc mọi người có thể cho rằng chúng ta đang tức giận trong khi thực tế không phải vậy.

Trong xã hội, mọi người thường có những cảm xúc mạnh mẽ và hành động theo cách riêng của họ.

Ngoài ra, còn rất nhiều định kiến tiêu cực xung quanh cảm xúc tức giận. Một số người trong chúng ta có thể bị đánh giá nghiêm khắc vì sự tức giận của mình hơn những người khác. Điều này có thể là do phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính hoặc các hình thức phân biệt đối xử hoặc thiên vị khác.

Vì điều này, bạn có thể cảm thấy cần phải kìm nén cảm giác tức giận hoặc tổn thương của chính mình. Hoặc bạn có thể lo lắng rằng mình sẽ bị khiển trách hoặc phán xét nếu bày tỏ cảm xúc của mình trong khi những người khác thì không.

Có thể thấy điều này khá khó chịu và gây phiền toái, đặc biệt khi ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, công việc hoặc các mối quan hệ của chúng ta. Hoặc nếu điều đó có nghĩa là chúng ta cảm thấy mình phải chấp nhận bị ngược đãi. Nhưng điều quan trọng cần nhớ là bạn xứng đáng được hỗ trợ và tôn trọng. Cảm xúc của bạn rất quan trọng.

Tôi thường cảm thấy như mình là vấn đề và được nói rằng tôi cần kiểm soát cơn tức giận của mình khi tôi chỉ đơn giản là cố gắng giải quyết cảm giác của mình.