

Sự tức giận

Giải thích sự tức giận, một số nguyên nhân có thể xảy ra và nó có thể khiến bạn cảm thấy và hành động như thế nào. Có những gợi ý thiết thực về những gì bạn có thể làm và nơi bạn có thể đến để được hỗ trợ. Điều này bao gồm lời khuyên cho bạn bè và gia đình.

Làm thế nào tôi có thể kiểm soát cơn giận của mình lâu dài?

Nếu nghĩ về cách kiểm soát cơn giận khi cảm thấy bình tĩnh hơn, bạn có thể tránh được cảm giác bị choáng ngợp trong lúc nóng giận. Trang này bao gồm một số điều bạn có thể làm:

- Chú ý các dấu hiệu cảnh báo
- Tìm hiểu các yếu tố kích hoạt của bạn
- Kiểm tra các kiểu suy nghĩ của bạn
- Phát triển kỹ năng giao tiếp
- Nhìn vào lối sống của bạn
- Hãy hành động

Chú ý các dấu hiệu cảnh báo

Sự tức giận có thể khiến adrenaline tăng vọt trong cơ thể bạn. Vì vậy, trước khi nhận ra cảm xúc mà bạn đang cảm thấy, bạn có thể nhận thấy:

- Tim bạn đập nhanh hơn
- Hơi thở của bạn nhanh hơn
- Cơ thể bạn đang trở nên căng thẳng
- Bạn đang nghiến chặt hàm hoặc nắm đấm

Học cách nhận biết những dấu hiệu này có thể giúp bạn suy nghĩ về cách bạn muốn phản ứng với một tình huống trước khi làm bất cứ điều gì. Điều này có thể khó khăn trong thời điểm nóng bức. Nhưng bạn càng sớm nhận ra cảm giác của mình thì bạn càng dễ dàng lựa chọn cách kiểm soát cơn giận.

Kỹ thuật thở đã giúp tôi kiểm soát cơn giận của mình. Tôi biết rằng nếu tôi dành một chút thời gian để tập trung vào hơi thở chứ không phải sự tức giận của mình, tôi sẽ có thứ khác để tập trung vào.

Tìm hiểu các yếu tố kích hoạt của bạn

Hiểu được loại tình huống nào gây ra sự tức giận của bạn có thể giúp ích. Bạn có thể phát triển các cách đối phó và suy nghĩ về cách phản ứng trước khi tình huống đó xảy ra. Bạn có thể thấy hữu ích khi ghi nhật ký hoặc ghi chú về những lúc bạn cảm thấy tức giận. Bạn có thể ghi lại:

- Hoàn cảnh là gì?
- Có ai đó đã nói hoặc làm điều gì khiến bạn tức giận không?
- Bạn cảm thấy thế nào?
- Bạn đã hành động như thế nào?
- Bạn cảm thấy thế nào sau đó?

Nếu bạn làm điều này một thời gian, bạn có thể bắt đầu thấy các hình mẫu đang nổi lên. Bạn có thể tự mình làm điều này bằng cách sử dụng nhật ký tâm trạng. Nhiều có sẵn trực tuyến miễn phí.

Bạn cũng có thể nhờ chuyên gia trị liệu chuyên nghiệp hỗ trợ bạn tìm hiểu các nguyên nhân gây ra chứng bệnh này.

Theo thời gian tôi đã có thể phát hiện ra một số yếu tố kích hoạt nhất định, điều này cho phép tôi nhìn lại bản thân và chọn con đường lành mạnh hơn.

Kiểm tra các kiểu suy nghĩ của bạn

Nếu bạn cảm thấy khó chịu hoặc tức giận, bạn có thể tự động nghĩ hoặc nói những điều như:

- "Đây hoàn toàn là lỗi của họ."
- "Họ không bao giờ lắng nghe."
- "Điều này luôn luôn xảy ra với tôi."
- "Những người khác nên cư xử tốt hơn."

Bạn có thể cảm thấy tồi tệ hơn nếu nghĩ theo kiểu 'luôn luôn', 'không bao giờ' và 'nên'. Trong thực tế, mọi thứ hiếm khi có màu đen và trắng như vậy. Cố gắng thay thế những từ này bằng những thuật ngữ nhẹ nhàng hơn như 'đôi khi' hoặc 'có thể' khi nghĩ về tình huống của bạn có thể giúp ích cho bạn. Chúng có thể phá vỡ những khuôn mẫu suy nghĩ tiêu cực, giúp bạn bình tĩnh hơn khi suy ngẫm về tình huống của mình và tìm ra những cách mới để vượt qua xung đột.

Khi bạn cảm thấy tức giận, bạn cũng có thể thử gọi tên bất kỳ cảm xúc nào bạn trải qua. Có thể có một số. Không cần biện minh hay giải thích, hãy cố gắng thừa nhận và chấp nhận chúng. Ví dụ, bạn có thể nói, "Hiện tại tôi cảm thấy tức giận, bị từ chối và sợ hãi". Bạn có thể làm điều này thành tiếng, trong đầu hoặc viết nó ra. Chấp nhận bản chất cảm xúc của chúng ta đôi khi có thể là bước đầu tiên hữu ích để có thể quản lý chúng.

Lời khuyên tốt nhất mà tôi được đưa ra là hãy dừng lại một thời gian ngắn khi tôi tức giận để tự hỏi bản thân xem tôi đang cảm thấy cảm xúc đau đớn nào trong tình huống tôi trở nên tức giận. Một chút thương cảm với nỗi đau của chính mình thường khiến tôi không thể trút nỗi đau đó lên người khác.

Phát triển kỹ năng giao tiếp của bạn

Sự tức giận của chúng ta đôi khi có thể cản trở việc truyền đạt cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta một cách hiệu quả. Mọi người có thể tập trung vào sự tức giận của chúng ta và khó lắng nghe những gì chúng ta nói.

Nếu bạn có thể bày tỏ sự tức giận của mình bằng cách nói chuyện một cách quyết đoán và tôn trọng về điều khiến bạn tức giận thì bạn sẽ có nhiều khả năng được người khác lắng nghe hoặc thấu hiểu hơn.

Quyết đoán có nghĩa là đứng lên bảo vệ chính mình trong khi vẫn tôn trọng người khác và ý kiến của họ. Nó có thể:

- Giúp giao tiếp dễ dàng hơn
- Ngăn chặn các tình huống căng thẳng vượt quá tầm kiểm soát
- Có lợi cho các mối quan hệ và lòng tự trọng của bạn

Học cách quyết đoán có thể không dễ dàng khi bắt đầu, nhưng đây là một số điều bạn nên thử:

- Hãy suy nghĩ về kết quả bạn muốn đạt được. Điều gì khiến bạn tức giận và bạn muốn thay đổi điều gì? Chỉ cần giải thích lý do bạn tức giận đã đủ chưa?
- Hãy cụ thể. Ví dụ: bạn có thể mở đầu câu nói của mình bằng "Tôi cảm thấy tức giận với bạn vì..." Sử dụng cụm từ 'Tôi cảm thấy' sẽ tránh đổ lỗi cho bất kỳ ai và người khác sẽ ít cảm thấy bị tấn công hơn.
- Thực sự lắng nghe phản hồi của người khác và cố gắng hiểu quan điểm của họ.
- Hãy tiếp tục luyện tập. Cố gắng đừng lo lắng nếu cuộc trò chuyện không phải lúc nào cũng diễn ra như bạn mong đợi. Nếu bạn cảm thấy mình đang tức giận, bạn có thể muốn quay lại cuộc trò chuyện vào lúc khác.

Nhìn vào lối sống của bạn

Chăm sóc sức khỏe của bạn một cách tổng quát hơn có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh hơn và kiểm soát tốt hơn khi có điều gì đó xảy ra khiến bạn cảm thấy tức giận. Bạn có thể muốn:

- Hãy suy nghĩ về cách bạn sử dụng ma túy và rượu: Mặc dù bạn có thể cảm thấy điều này có thể giúp bạn đối phó trong thời gian ngắn, nhưng rượu và ma túy có thể ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát cảm xúc và hành động của chúng ta. Họ cũng có thể là một yếu tố gây ra bạo lực.
- Hãy cố gắng hoạt động. Hoạt động thể chất có thể giúp bạn giải tỏa mọi căng thẳng đang cảm thấy. Nó cũng có thể có lợi cho lòng tự trọng của bạn. Ngay cả những bài tập thể dục nhẹ nhàng như đi dạo cũng có thể giúp bạn có khác biệt.
- Cố gắng ngủ ngon nhé. Ngủ không ngon giấc có thể ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác của chúng ta và khả năng ứng phó với những điều xảy ra với mình.
- Hãy suy nghĩ về những gì bạn ăn và uống.
- Tìm cách quản lý căng thẳng. Chúng ta có thể cảm thấy bị áp lực hoặc căng thẳng vì nhiều lý do khác nhau. Dành chút thời gian để học cách đối phó với áp lực có thể giúp chúng ta cảm thấy kiểm soát tốt hơn những tình huống khó khăn.
- Có rất nhiều thứ trên mạng có thể khiến chúng ta cảm thấy tức giận hoặc đau khổ. Nó có thể khó tránh. Và đôi khi chúng ta có thể xem nội dung này nhiều hơn mức chúng ta muốn hoặc tranh luận với người khác trên mạng. Nó có thể giúp bạn tạm dừng sử dụng Internet.

“Tập thể dục là cách tốt nhất để kiểm soát cơn giận của tôi.

Nó làm thay đổi tâm trạng của tôi!

Hãy hành động

Đôi khi sự tức giận của chúng ta có thể do các vấn đề trong cộng đồng hoặc xã hội rộng lớn hơn của chúng ta gây ra. Điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy bất lực hoặc thất vọng. Nhưng đôi khi sự tức giận có thể là một công cụ hữu ích. Bạn có thể thử hướng sự tức giận của mình vào việc mang lại sự thay đổi tích cực.

Có thể khó để biết bắt đầu từ đâu nhưng những điều cần suy nghĩ bao gồm:

- Có thể có các chiến dịch hoặc dự án tình nguyện để cải thiện khu vực và cộng đồng địa phương của bạn.
- Các tổ chức từ thiện hoặc nhóm chiến dịch khác. Có nhiều tổ chức từ thiện hoặc nhóm đang cố gắng tạo ra sự khác biệt cho thế giới. Bạn có thể tham gia vào công việc của họ hoặc hỗ trợ họ. Điều này có thể thông qua việc gây quỹ, vận động, ký tên thỉnh nguyện hoặc ủng hộ họ trên mạng xã hội.
- Tham gia vào các quyết định của địa phương. Khu vực của bạn có thể có các cuộc họp định kỳ của hội đồng địa phương, giáo xứ hoặc thị trấn. Bạn có thể thường xuyên tham dự các cuộc họp này để có tiếng nói trong các quyết định ảnh hưởng đến cộng đồng của mình.
- Chia sẻ câu chuyện của bạn. Chia sẻ kinh nghiệm của bạn với người khác có thể là một cách mạnh mẽ để giúp đỡ người khác hoặc để tạo ra sự thay đổi. Bạn có thể làm điều này thông qua các nhóm hỗ trợ đồng đẳng hoặc bạn có thể chia sẻ kinh nghiệm của mình trực tuyến.