

Sự giận dữ

Khi giải thích cảm giác tức giận, có nhiều nguyên nhân khác nhau và cách bạn có thể phản ứng. Có những gợi ý hữu ích về cách xử lý và nơi bạn có thể tìm sự giúp đỡ. Điều này cũng bao gồm lời khuyên cho bạn bè và gia đình.

Làm thế nào để kiểm soát cơn giận của mình?

Có thể bạn sẽ thấy sợ hãi khi cơn giận tràn ngập bạn. Và có thể rất khó để kiểm soát nó vào thời điểm này. Nhưng có một vài điều bạn có thể thử.

Nhớ rằng: Nếu bạn tức giận mà có hành vi bạo lực hoặc lạm dụng, điều này có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng trong cuộc sống và mối quan hệ của bạn. Nó có thể gây tổn thương lớn cho những người xung quanh bạn. Trong trường hợp này, quan trọng là tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn.

Quản lý cảm xúc tức giận vào lúc này

Nếu chúng ta thực sự tức giận, có thể rất khó để bình tĩnh lại vào lúc đó.

Có thể hữu ích nếu bạn thử trì hoãn phản ứng của mình một chút. Dành một khoảng thời gian giữa lúc bạn cảm thấy tức giận ban đầu và khi bạn phản ứng có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh hơn hoặc kiểm soát tốt hơn.

Dưới đây là một số điều bạn có thể thử:

- Hãy tự nghĩ rằng 'Bây giờ mình đang thực sự tức giận' mà không cố gắng biện minh hay biện minh cho điều đó. Chấp nhận cảm giác mà không Cố gắng diễn đạt nó đôi khi có thể hữu ích.
- Bạn có thể đi dạo
- Bạn Có thể nói điều này với ai đó hoặc tự nói với bản thân để cho biết bạn cần thêm thời gian trước khi nói chuyện tiếp theo. Điều này giúp bạn tránh phải giải thích về mình vào lúc này.
- Tập trung vào những điều xung quanh bạn. Hãy thử liệt kê 5 điều bạn nhìn thấy xung quanh, bạn có thể thấy 4 vật, chạm vào 4 vật, nghe thấy 3 âm thanh, ngửi thấy 2 mùi và nếm được 1 vị.
- Tập trung vào hơi thở của bạn. Thở chậm và Hãy thử thở sâu vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Một số người thấy việc đếm trong khi làm điều này rất hữu ích.
- Khi bạn cảm thấy tức giận, hãy giữ và tập trung vào một viên bi, một món đồ chơi hoặc một mảnh vải. Bạn cũng có thể ghi chú trên điện thoại để nhắc nhở mình về những việc cần làm khi tức giận.

Hãy thử một số cách để đánh lạc hướng hoặc bình tĩnh lại.

Nếu có thể, hãy cố gắng làm điều gì đó để khiến bản thân mất tập trung một chút trước khi cố gắng giải quyết tình huống khiến bạn tức giận.

Hãy thử làm một việc gì đó để đưa tinh thần hoặc cơ thể của bạn vào trạng thái khác, giúp bạn kiểm soát cơn giận. Điều đó có thể thay đổi hoàn toàn tình hình, suy nghĩ hoặc thói quen của bạn.

Không phải mọi lời khuyên này đều phù hợp với mọi người. Hãy thử nghiệm và khám phá cho đến khi bạn tìm ra điều phù hợp nhất với bản thân:

- Nghỉ ngơi cơ thể của bạn. Nếu bạn cảm thấy cơ thể căng thẳng, hãy tập trung vào từng bộ phận trên cơ thể để căng thẳng rồi thả lỏng cơ bắp.
- Suy nghĩ đến lí do khiến bạn tức giận. Có thể không hữu ích lúc này vì nó có thể làm bạn cảm thấy đau khổ hoặc khó chịu hơn. Hãy nhớ rằng bạn không cần phải 'giải quyết' hoặc biện minh cho sự tức giận của mình. Bạn có thể đánh lạc hướng bản thân ngay bây giờ và sau đó quay lại vấn đề khi bạn cảm thấy kiểm soát tốt hơn.
- Hãy tắm nước lạnh hoặc thử xả nước lạnh lên tay và mặt.
- Nói chuyện với một người đáng tin cậy không liên quan đến tình huống này. Đây có thể là một người Bạn, thành viên trong gia đình, người tư vấn hoặc nhóm hỗ trợ đồng đẳng. Việc chia sẻ suy nghĩ của mình thành lời có thể giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn tức giận và giúp bạn bình tĩnh trở lại. Nếu bạn không thoải mái khi nói chuyện với người quen, bạn có thể gọi tổ chức Samaritan. Đường dây trợ giúp này hoạt động 24 giờ mỗi ngày và bạn có thể chia sẻ mọi điều khiến bạn khó chịu. Trang liên hệ hữu ích của chúng tôi liệt kê các tổ chức khác cũng có thể hỗ trợ.
- Sử dụng toàn bộ năng lượng của bạn một cách an toàn theo cách khác. Cái này Có thể giúp giảm bớt một số cảm giác tức giận của bạn theo cách không làm tổn thương bạn hoặc người khác. Ví dụ, bạn có thể thử xé giấy, đập gối.
- Thực hiện một số hoạt động thể chất. Điều này có thể giúp bạn làm việc.
- Giảm căng thẳng bằng cách tập thể dục hoặc tham gia hoạt động thể chất khác. Chạy bộ hoặc đi bộ là những hoạt động tốt để giải tỏa cảm xúc. Bạn cũng có thể bật nhạc và nhảy theo nhịp.
- Thực hiện một số công việc bằng tay, như sửa chữa hoặc đang sáng tạo bằng cách vẽ hoặc tô màu một cái gì đó.
- Thể hiện cảm xúc của bạn thông qua văn bản hoặc nghệ thuật. Ví dụ: Bạn có thể ghi lại tất cả cảm xúc của mình vào nhật ký hoặc lưu chúng vào điện thoại của bạn. Điều này giúp bạn xử lý những cảm xúc đó một cách dễ dàng hơn. Một số người thấy việc này hữu ích và sau đó có thể xóa hoặc lưu trữ tập tin đó.
- Dành thời gian ở nơi có cây xanh hoặc mang thiên nhiên vào cuộc sống hàng ngày của bạn. Điều này có thể giúp giảm căng thẳng.

Tôi viết nhật ký để ghi lại suy nghĩ của mình, điều này giúp tôi xử lý mọi việc và thường tôi cảm thấy tốt hơn sau khi ghi lại chúng. Tập thể dục và âm nhạc là một cơ chế đối phó tuyệt vời khác. Tôi thích đến phòng tập thể dục và nâng tạ.

Hãy nhớ: Việc học các kỹ thuật mới để giúp quản lý cảm xúc của bạn có thể mất thời gian và cần luyện tập. Hãy cố gắng kiên nhẫn và nhẹ nhàng với bản thân khi học những kỹ năng mới này.