

الغضب ليس؟

- أداة لحل مشكلة.
- وسيلة ثأراً وانتقام.
- طريقة لإلقاء اللوم على الآخرين.
- سبباً لإظهار العنف أو ارتكاب الجرائم.
- طريقة لإظهار أنك على حق.

ما هو الغضب؟

- عادة ما يكون رد فعل طبيعي.
- إنه شعور ضروري لاستمرار الحياة.
- إنه صحي ومفيد طالما كان محدوداً.
- إنه علامة تحذير.
- يحذر الشخص من التهديدات ويوفر الحماية.
- إنه مصدر دافع لتعلم أشياء جديدة.
- إن يتم التحكم فيه، يمكن أن يكون ضاراً بالشخص وبيئته.

لكي يكون الغضب صحياً ومفيداً، يجب أولاً تقبله، وليس كبته، والاعتراف به والتعبير عنه بطريقة مسيطرة عليها.



الغضب وردود الفعل السلوكية

- إدمان الكحول
- التدخين
- الاضطرابات
- التسرع
- استخدام الأدوية
- الإفراط في الأكل



الغضب وردود الفعل الفيزيولوجية

- ارتفاع سكر الدم.
- ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- التنفس بشكل متكرر صعب.
- الصداع وآلام العضلات والظهر وآلام الرقبة.

الغضب وردود الفعل الذهنية

- اضطراب التري
- الأداء الضعيف
- النسيان
- الأرق
- الإهمال

نتائج الغضب



التوصيات

الخطوة 1
ابتعد عن البيئة التي تجعلك غاضبًا،
واجلس بشكل مريح وخذ نفسًا عميقًا
وفكر بأنك مسترخٍ.

الخطوة 2
قم بالعد حتى 10. فكر بأنك مرتاح
وبأنك قد تتدمر على الشيء الذي
ستفعله أثناء غضبك؛

الخطوة 3
حاول تطبيق القاعدة ؛ توقف، فكر،
تصرف.

الخطوة 4
ركز على حل المشكلة بدلاً من
تضخيمها.

المؤسسات الصحية التي يمكنك مراجعتها.

مراكز الصحة المهاجرين.

مراكز صحة الأسرة.

مراكز الحياة الصحية.

المستشفيات.

المؤسسات الصحية الخاصة.



تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

يمكنك
السيطرة على
غضبك.



sihat

