

چه چیزی عصبانیت نیست؟

- ابزار حل مشکل نیست.
- راه انتقام یا انتقام نیست.
- این روشی برای سرزنش دیگران نیست.
- دلیلی برای نشان دادن خشونت یا ارتکاب جنایت نیست.
- این راهی برای حق به جانب بودن نیست.

عصبانیت چیست؟

- معمولاً یک واکنش طبیعی است.
- احساس لازم برای ادامه زندگی است.
- تا زمانی که بتوان آن را کنترل کرد سالم و مفید است.
- یک علامت هشدار است.
- فرد را در برابر تهدیدها هشدار می دهد و به او از خود محافظت کردن را فراهم میکند.
- منبع انگیزه ای برای یادگیری جدید است.
- در صورت عدم کنترل می تواند برای فرد و محیط زیست مضر باشد.

برای سالم و مفید بودن خشم، ابتدا باید آن را پذیرفت، نه سرکوب، شناخت و به صورت کنترل شده ابراز کرد.



نتایج عصبانیت

خشم و واکنش های فیزیولوژیکی

- افزایش قند خون
- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- تنفس مکرر و دشوار
- سردردی، درد عضلاتی، کمر دردی، گردن دردی

خشم و واکنش های ذهنی

- اختلال تمرکز
- کارآیی پایین
- فراموشی
- بیخوابی
- سهل انگاری - بی دقت

خشم و واکنش های رفتاری

- اعتیاد به الکل
- سیگار کشیدن
- بی قراری
- عجله
- مصرف دارو
- پرخوری





پیشنهادات

از محیطی که شما را عصبانی می کند دور شوید، راحت بنشینید و نفس عمیقی بکشید و در مورد آرامش خود فکر کنید.

قدم اول

تا 10 بشمارید تصور کنید آرام هستید و اگر کاری را با عصبانیت انجام دهید ممکن است پشیمان شوید.

قدم دوم

سعی کنید قانون توقف کن، فکر کن، عمل کن را اعمال کنید.

قدم سوم

به جای بزرگنمایی مشکل، روی حل مشکل تمرکز کنید.

قدم چهارم

موسسات بهداشتی که می توانید درخواست دهید

مراکز بهداشتی و درمانی مهاجران

مراکز بهداشت خانواده

مراکز حیات صحی

بیمارستان ها

موسسات بهداشتی خصوصی



این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

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

شما می توانید عصبانیت خود را کنترل کنید

