

راهنما برای خانوادهٔ بیماران کنترل خشم

چنانچه هر دوی شما خشمگین هستید و می ترسید کنترل خود را از دست بدهید، بهترین کار برای محافظت همگان از صدمه و آسیب این است که از یکدیگر دور شوید.

چنانچه فرد مبتلا به بیماری خشمگین است و شما آرامید:

- ❖ تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید. آهسته و واضح صحبت کنید.
- ❖ برخورد مسلط بمانید و ترس خود را مخفی کنید تا موقعیت وخیم تر نشود و یا مستقیماً به فرد بگویید که خشم او شما را می ترساند.
- ❖ بدون درخواست و یا اجازه فرد به او نزدیک نشوید یا او را لمس نکنید.
- ❖ به تمامی تقاضاهای او پاسخ مثبت ندهید، محدودیت ها و پیامدها را به او یادآوری کنید.
- ❖ مشخص کنید که، آیا خشم او کاملاً غیرمنطقی است؟ در آن صورت علامتی از بیماری است. ولی اگر علتی واقعی برای آن وجود دارد خشم بجایی است.
- ❖ دربارهٔ افکار غیر منطقی او بحث نکنید.
- ❖ به احساسات او توجه داشته باشید و تمایل خود را برای درک تجربهٔ او ابراز کنید.
- ❖ کمک کنید متوجه شود که چه باید بکند.
- ❖ خود و دیگران را از خطر صدمه و آسیب محفوظ بدارید. البته برخی طغیان های خشم قابل پیشگیری یا متوقف کردن نیستند.

چنانچه طغیان خشم مشکل تکراری است، صبر کنید تا همه آرام شوند، سپس راه هایی پیشنهاد کنید که او بتواند خشم خود را اداره و خود را کنترل کند. راه های کنترل وضعیت می توانند شامل موارد زیر باشند:

- ❖ هنگام ناراحتی های خفیف راساً عمل کنید تا خشم انباشته نشود و به مرحله انفجار نرسد.
- ❖ با ورزش و تمرین مقداری انرژی مصرف کند به شیئی بی خطر ضربه بزند (یک بالش) یا در جایی خلوت فریاد بکشد.
- ❖ صحنه را ترک کند، زمانی را صرف نوشتن و یا شمارش اعداد کند.
- ❖ در صورت تجویز پزشک یک مقدار اضافی دارو مصرف کند.