

## مقالات الصحة الالكترونية

عنوان المقال	الغضب
الكاتب	أ.م.د. قحطان قاسم محمد

يعتبر الغضب من الإنفعالات الطبيعية والصحية والتي يشعر بها الفرد خلال حياته ولكن يصبح هذا الانفعال ضارا في حال لم يتم السيطرة عليه والتعبير عنه بطريقة صحية، لذا في حال عدم السيطرة على الغضب فإنه سيؤدي إلى مشاكل في العمل والعلاقات الشخصية ويؤثر على نوعية حياة الفرد بالكامل. (1)

يصنف الغضب الى ثلاثة انواع وهي: (2)

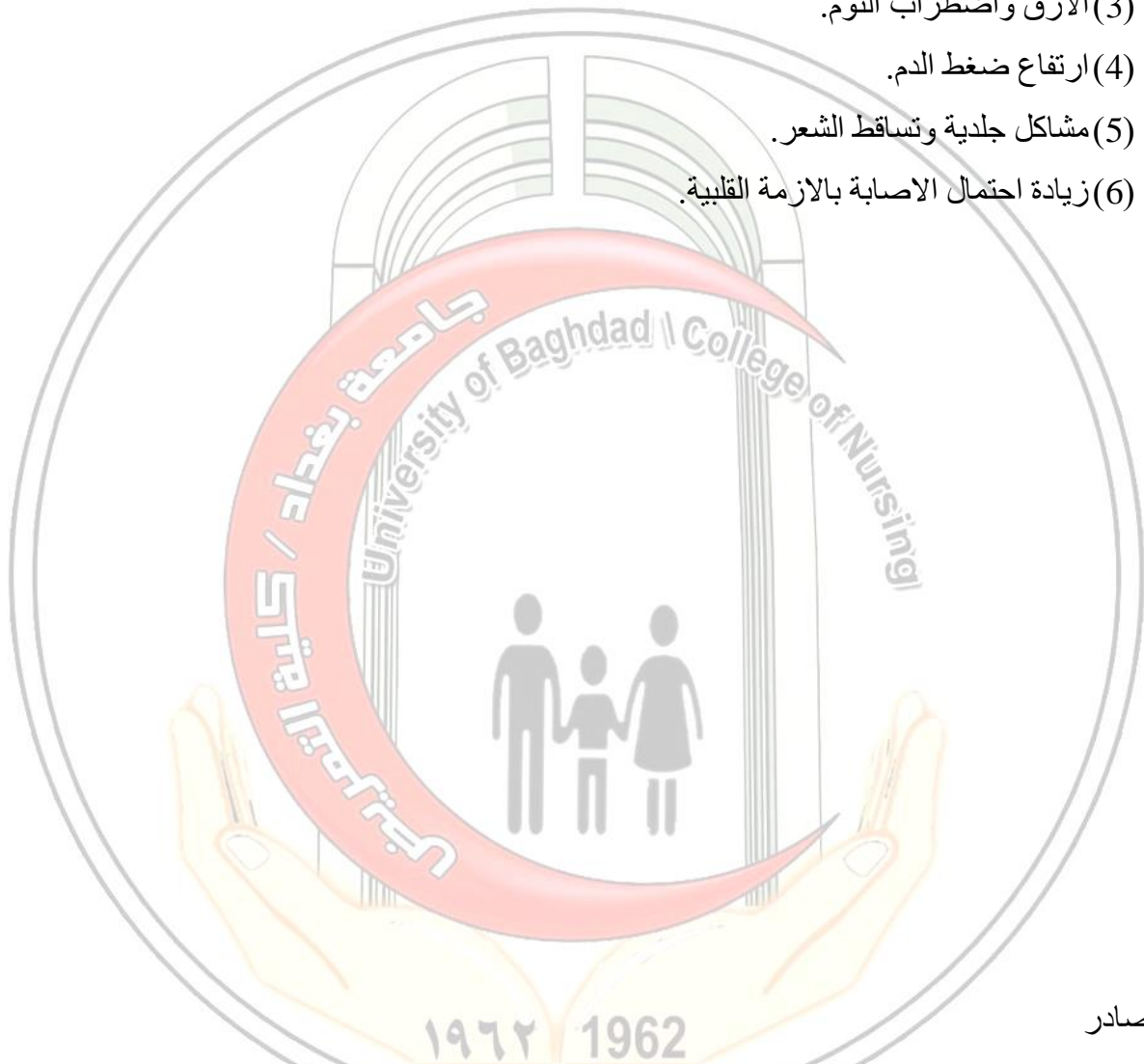
- (1) الغضب السلبي او العدواني: والذي يكون التعبير عنه بصورة سلبية من خلال كتم الغضب وتحويله الى سلوكيات حانقة ضد الآخرين مثل الحكم على الاشخاص، وحمل الضغائن، وإشاعة الشائعات.
- (2) الغضب العدواني: والذي يتم التعبير عنه ظاهريا على عكس الغضب السلبي عن طريق التصرفات العدوانية كالصراخ وممارسة العنف الجسدي او تدمير الممتلكات والحاق الاذى بالآخرين.
- (3) الغضب الحازم: والذي يعبر عنه الاشخاص بطريقة ايجابية من خلال التعامل بحزم مع العواطف وإيجاد الحلول المناسبة وتحويل الغضب الى كلمات صريحة ومباشرة وعدم كبت انفعال الغضب ولكن يتم التحكم به.

طرق صحية للتعبير عن الغضب (3):

- (1) تحديد السبب الرئيسي الذي يسبب الغضب (مكان معين، موقف معين، شخص معين).
- (2) إدراك مشاعر الغضب وقبولها كجزء من الحياة.
- (3) ممارسة التمارين الرياضية اليومية المنتظمة.
- (4) عند الشعور بعدم السيطرة على النفس، يفضل الابتعاد عن المكان أو الموقف الذي يسبب الغضب
- (5) تطوير استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الغضب (كتمارين الاسترخاء او الاستماع الى الموسيقى... الخ).

### تأثير الغضب على الصحة: (3)

- (1) الإصابة بالصداع الشديد والمزمن.
- (2) مشاكل في الهضم والام في البطن.
- (3) الارق واضطراب النوم.
- (4) ارتفاع ضغط الدم.
- (5) مشاكل جلدية وتساقط الشعر.
- (6) زيادة احتمال الإصابة بالازمة القلبية.



المصادر

(1) APA (2019). Anger. Retrieved from <https://apa.org>.

(2) طلال، ماهو الغضب، 2018، موقع موضوع اكبر عربي بالعالم.

(3) اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية، 2014، السعودية.