



مهارت کنترل خشم



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

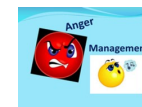
آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۳۶۴۴۲۰۵۵ - فکس: ۰۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت: shpmc@sbmu.ac.ir

راه حل هایی برای مقابله با خشم



- نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنید چرا که شیوه نادرستی برای اجتناب از مسئولیت است. راه حل هایی برای مقابله با خشم نباید به بهانه عصبانیت دست به اعمال پرخاشگرانه بزنید چرا که شیوه نادرستی برای اجتناب از مسئولیت است.
- می دانم چگونه از عهده اش برآیم ، نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد ، باید خویشتن دار باشم.
- خود را به عنوان فردی در نظر بگیرید که می داند از چه راهبردهایی برای ارتباط موثر استفاده کند.
- از روش خود آرام سازی برای حفظ کنترل استفاده کنید.
- به فعالیت های جسمی یا خلاق اثر بخش بپردازید.
- از حقوق خود دفاع کنید و جراتمند باشید
- جرات مندی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب
- باید پیامزید اخم ها و انتقاداتی را که در نتیجه امتناع از پذیرفتن خواسته های دیگران را می بینید تحمل کنید.
- مصالحه مهارتی است که نیازمند همدلی و درک نیازهای دیگران است. در دراز مدت پرخاشگری ما را از دیگران بیگانه ساخته و به صورت افرادی بدگمان و منزوی در می آورد.
- گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست ، کسی که می بخشد از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشم پوشی می کند . گذشت قدرت خود کارآمدی و حس کنترل شما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.

کنترل خشم در برخورد با بیماران چگونه امکان پذیر است؟

- در اولین قدم سعی کنیم خودمان را در آن شرایط تصور کنیم (نه در آن بیماری) تا بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم.
- اگر خشم خود را کنترل نکنید اولین و مهم ترین ضرر آن به خودتان خواهد رسید.

معنویت به عنوان اساس هستی انسانی و تاثیر آن در التیام و شفابخشی انسان در سال های اخیر مورد توجه فزاینده ای قرار گرفته است. بعد معنوی یکی از ابعاد چهارگانه مراقبت کلی نگر بوده و مانند ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است.

دیدگاه معنوی از چهار طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تاثیر می گذارد:

۱. رفتار های بهداشتی:

تعهد دینی و معنویت موجب فعال سازی، مسئولیت پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای مندرج شده در دین می شود که اثرات جسمانی و روانی را نیز به خود اضافه می کند مانند رفتار های تغذیه ای توصیه شده در ادیان



۲. حمایت اجتماعی:

دین تعاملات اجتماعی را افزایش داده و حمایت اجتماعی را به عنوان یک منبع ارتقای سلامت فراهم می آورد. نقش حمایت اجتماعی در کاهش واکنش پذیری قلبی و عروقی، تسهیل بهبودی پس از حمله قلبی و کاهش سایر عوامل خطر و از جمله کاهش استرس تاثیر مثبت دارد. حمایت اجتماعی با افزایش میزان کسب سلامتی دوباره از انواع مختلف سرطان رابطه دارد

۳. سایکونوروفیزیولوژیک:

احساس رضایت ناشی از دیدگاه معنوی از طریق نوروپپتیدهای پیام رسان روی سیستم ها و ارگان های بدن مانند قلب و عروق، ایمنی و ... تاثیر تقویت کننده دارد.

۴. اثرات مافوق طبیعی که برای انسان ناشناخته مانده است.

نتیجه این تاثیرات پیشگیری از بیماری، افزایش تحمل بیماری، بهبود سریعتر بیماری، کاهش میزان استفاده از خدمات بهداشتی درمانی است که در تحقیقات مختلف این مسئله نشان داده است.



یکی از مسئولیت های پرستاران، توجه به ابعاد معنوی مراقبت و فراهم آوردن محیطی شفابخش برای بیماران است. پرستاران تلاش می کنند تا با گنجاندن مراقبت معنوی در عملکرد پرستاری، مراقبت جامع را فراهم سازند.

وقایع معنوی که پاسخ معنوی در بیماران را بر می

انگیزند، می توانند فرصت هایی برای تامین مراقبت

معنوی تسط پرستاران باشند. بنابراین پرستاران باید به

برسی نیاز های معنوی به عنوان جزء ضروری مراقبت

جامع یا کل نگر توجه نمایند. با این وجود بسیاری از

بیماران مراقبت معنوی را که متقاضی آنند توسط ارائه

دهندگان مراقبت دریافت نمیکنند.

این نیاز های معنوی برآورده نشده با کاهش کیفیت

مراقبت، رضایت بیمار و کیفیت زندگی همراه است.

رویکرد کلی نگر راهکار مناسبی برای شاغلان حرفه

های بهداشتی درمانی به ویژه پرستاران برای توجه به

تمام ابعاد وجودی انسان فراهم کرده است.