

## เทคนิคการระงับโกรธ

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2552

### เทคนิคการระงับโกรธ

ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับใครหลายคนได้บ่อย ๆ แต่หากอารมณ์โกรธนั้น สะสมในจิตใจนาน ๆ นอกจากส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตแล้ว ย่อมส่งผลร้ายต่อสุขภาพกายด้วย ‘เกร็ดนารู’ สัปดาห์นี้มีวิธีขจัดอารมณ์โกรธแบบง่าย ๆ มาฝากกัน

1. ตั้งสติ นับ 1-10 ทำให้มีสมาธิ และมีเวลาได้รื้อตรองสิ่งที่กำลังคิดจะพูด - คิดจะทำว่าจะส่งผลเสียกับตัวเราหรือไม่ เป็นอีกวิธีช่วยดับอารมณ์ร้อนให้สงบลงได้

2. เลี่ยงจากสถานการณ์ตรงหน้า หากไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธได้จริง ๆ ควรเลี่ยงออกมาจากสถานการณ์ตรงหน้า เพื่อระงับอารมณ์ ก่อนกลับเข้าไปแก้ปัญหาด้วยสติ

3. การไม่คิด หยุดคิดเรื่องที่ทำให้โกรธ และหันมาทำกิจกรรมที่ชอบแทน เช่น เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ เล่นเกม เพื่อช่วยให้อารมณ์ที่ขุ่นมัวค่อย ๆ บรรเทาลง

4. หาที่ปรึกษา อาจเป็นพ่อ แม่ หรือเพื่อนสนิท เพราะการหาคนที่เราไว้วางใจได้ และพูดระบายออกมา จะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธให้สงบลงได้ในขั้นต้น ส่วนผลที่ตามมา

คือคำแนะนำดี ๆ ในการแก้ปัญหาที่อาจนึกไม่ถึงในยามที่เราโกรธ ‘ความโกรธ’ เป็นเรื่องธรรมชาติก็จริง แต่การขจัดอารมณ์โกรธออกไปได้

ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกายของเราเอง.

รัตติกาล rattikant@dailynews.co.th