

## پرخاشگری

پرخاشگری عبارت است از هر گونه رفتاری که با هدف آزار خود و یا دیگران که به مقابله با او ایستاده اند، برانگیخته شدن خشم از سوی فرد به دنبال هر عاملی که باعث احساس ناکامی در وی گردد، دیده می شود.

تحقیر، توهین، سرزنش، و پرخاشگری از طرف دیگران نسبت به فرد از جمله عوامل مهمی هستند که منجر به برانگیختن خشم وی می گردد.

در بسیاری موارد شخصیت بیمار گونه فرد احساس عدم امنیت میکند و تصور میکند که علیه او توطئه میکنند و او را مسخره مینمایند و قصد کشتن وی را دارند و گاهی صداهایی می شنود که مثلاً "به او می گویند: ما تو را می کشیم و یا تو انسان پستی هستی و مستحق تنبیه می باشی.

این ادراکات برای بیمار واقعیت دارد و او نسبت به این پندارهای غیر واقعی و توهمات عکس العمل نشان می دهد.



و می کوشد راهی برای خلاصی خود از این مخمصه پیدا کند .

بیمار احساس می کند که جان او در خطر است و خود را از دیگران مخفی می نماید تا به خیال خود در امان باشد و یا به افرادی که فکر میکنند دشمن او هستند حمله می کند و با آنها درگیر می شود.

تهاجم و پرخاشگری در بیمار اسکیزو فرنیآ نه به خاطر احساس قدرت بلکه برای دفاع از خود می باشد

### خانواده باید تشخیص دهد که:

۱- چه موقع و یا چه موقعیتی، در مواجهه با کدام عوامل بیمار خشمگین می شود.

-الف: درونی (خاطرات، توهمات و هذیانها) و

-ب: عوامل خارجی (افراد غریبه و آشنای محیط).

۲- چه عواملی پرخاشگری بیمار را تشدید.

### راههای مقابله با پرخاشگری بیمار:

۱- توجه به علت رفتار پرخاشگرانه بیمار

۲- پرهیز از نزدیک شدن به بیمار و دست زدن به او چون موجب تحریک بیمار می شود.

۳- پس از شناخت عوامل برانگیزاننده خشم بیمار، بایستی احساسات او را درک نموده و به بیمار اجازه داد مشکل خود را بیان کند.

۴- از بیمار سوال میشود: عصبانی به نظر می رسد حالتان خوب نیست این جملات به بیمار کمک میکند خود را با صحبت کردن تخلیه کند و تاحدی مشکلات خود را بشناسد

۵- حفظ خونسردی و آرامش در همه حال لازم است

۶- از تهدید، تمسخر و بی احترامی نسبت به بیمار جدا خودداری کرد.

۷- با بیمار طوری برخورد کنیم که نشانه پذیرش او از جانب اطرافیان باشد. گویا به او حق می دهیم که از چیزی نگران نباشد مثلاً: "با گفتن جملاتی مانند: (من مایلیم مشکل شما را گوش کنم، یا نگران شما هستم) لطفاً در مورد نگرانی خود صحبت کنید.





**آنچه که باید در مورد پرخاشگری بدانیم**

آسیبی به او نرسد)سریعا" به مراکز روان پزشکی برده شود.

۱۲- از هر گونه برخورد کلامی و غیر کلامی سرزنش آمیز که عزت نفس بیمار را خدشه دار کند پرهیز کنید.



۶- به بیمار نشان دهید که او را دوست دارید و درصدد کمک به او هستید.

۷- در حین برقراری ارتباط با بیمار بهتر است به او کمک کنیم که محل خود را تغییر دهد.

۸- در مواجهه با بیمار خشمگین نبایستی تنها در مقابل او قرار بگیریم و بهتر است چند نفر مراقب او باشند.

۹- به گونه ای در مقابل بیمار قرار بگیریم که اگر او خواست فرار کند ما را مورد حمله قرار ندهد و از طرفی راه فرار برای خود باز بگذاریم.

۱۰- پس از فروکش نمودن خشم بیمار بهتر است در صورت تمایل وی از کسانی که آنها را ترسانده عذر خواهی کند و زمانی که حال بیمار بهتر شد راههای کنترل خشم را به او آموزش دهیم.

۱۱- در صورتی که پرخاشگری بیمار زیاد است و با اقدامات ذکر شده قابل کنترل نباشد جهت درمان از طریق مهار فیزیکی (بستن با طناب پارچه ای که