

إدارة الغضب لدى المصابين بالضغط الدموي

1. ديهية موفق

أستاذة مساعدة بجامعة يحي فارس المدية.

ملخص :

صعوبة إدارة الغضب يعتبر انفعال موجود عند أغلب المصابين بالضغط الدموي، وهذه الوضعية يمكنها أن تحدث أضرار وخيمة على صحة الفرد الجسمية والنفسية.... إذا لم يتحكم فيها يمكن أن يؤدي إلى وفاته، من هذا المنطلق يسعى المقال الحالي إلى التعرف على متغير الغضب من عدة جوانب قصد الوصول إلى المهارات والأساليب اللازمة لإدارته.

Resumé :

La difficulté à gérer le colère est une caractéristique commune qu' on retrouve chez la plupart des personne qui souffrent de la pression artérielle ; ce fait peut avoir des conséquences nocives sur leurs santé psychique et physique ; elle peut même dans certains cas être une cause de mortalité. L'objectif de l'article est d'étudier cette variable le colère afin d'identifier les stratégies et des compétences nécessaire par sa gestion.

مقدمة

الغضب انفعال طبيعي، وعادة ما يكون صحيحا ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية وإذا وصل الانسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمرا ويؤدي إلى مشاكل عديدة، مشاكل في العلاقات الانسانية، وفي العمل، وفي نوعية الحياة العامة.

وقد ارجع بعض الباحثين من بينهم فريدمان وروزمان Friedman, rosenman أن الاشخاص الذين يواجهون جميع المواقف التي يتعرضون لها بالغضب يتم إدراجهم تحت نمط السلوكي (أ) خاصة عندما يكونون في حالة مواجهة الضغوط الذي يقود