

星島日報健康專欄《保健至專》- 怒不可遏宜先三思

幾乎每個人都有機會被周遭的人和事氣得怒不可遏。記得一次休閒地與好友於咖啡室談天說地時，鄰座忽然傳來如雷貫耳的怒吼聲。原來是位打扮斯文的男士，因小事而不停謾罵年輕女侍應，最後甚至弄翻桌椅，拂袖而去。每日翻開報章，均有無數因人際衝突釀成的暴力或自殘行為，歸根究柢，這與憤怒情緒的控制及處理有關。憤怒雖然是人的正常情緒之一，但我們應該學會如何有效地處理，否則憤怒除可破壞人際關係，更可影響身心，例如做出衝動行為，因而後悔莫及。

處理憤怒的技巧，包括行為及思想改變。行為上應盡量避開可引起憤怒的情況，並學會處理憤怒所引起的身體反應，提高處理問題的能力。思想上則要學會理解引起憤怒的人和事，多從對方角度出發。如他人對你不理不睬或許並非故意，只是由於太忙碌或聽不到你的呼喚。每當遇到怒不可遏的處境時。應先停一停、想一想，憤怒對身體、情緒，以至社交所帶來的負面影響和沉重代價！

青山醫院精神科資深護師陳宗耀

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-12-26)

怒不可遏宜先三思

周一：精神科/視光學

**保
健至專**

幾乎每個人都有機會被周遭的人和事氣得怒不可遏。記得一次休閒地與好友於咖啡室談天說地時，鄰座忽然傳來如雷貫耳的怒吼聲。原來是位打扮斯文的男士，因小事而不停謾罵年輕女侍應，最後甚至弄翻桌椅，拂袖而去。每日翻開報章，均有無數因人際衝突釀成的暴力或自殘行爲，歸根究柢，這與憤怒情緒的控制及處理有關。憤怒雖然是人的正常情緒之一，但我們應該學會如何有效地處理，否則憤怒除可破壞人際關係，更可影響身心，例如做出衝動行爲，因而後悔莫及。

處理憤怒的技巧，包括行爲及思想改變。行爲上應盡量避開可引起憤怒的情況，並學會處理憤怒所引起的身體反應，提高處理問題的能力。思想上則要學會理解引起憤怒的人和事，多從對方角度出發。如他人對你不理不睬或許並非故意，只是由於太忙碌或聽不到你的呼喚。每當遇到怒不可遏的處境時。應先停一停、想一想，憤怒對身體、情緒，以至社交所帶來的負面影響和沉重代價！

整理：Chris



今日顧問

青山醫院精神科資深護師陳宗耀

明日預告：由香港中文大學耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理