

با عصبانیت چگونه رفتار کنیم

اگر شما:

- اگر زود عصبانی میشوید
- اگر زود از کوره در میروید
- اگر هنگام عصبانی شدن چیزی را می شکنید و یا وسیله دم‌دستان را پرت میکنید
- اگر هنگام عصبانی شدن خودتان را میزنید
- اگر وقتی عصبانی میشوید به فکر خودکشی میفتید

برای درمان عصبانیت خود میتوانید:

1. به روانپزشک یا پزشک عمومی مراجعه کنید.
2. با شماره تلفن مشاوره سازمان بهزیستی 1480 تماس حاصل کنید.

بدانید که شما:

- **دچار بیماری افسردگی هستید**
- **خود را به خاطر افسردگی سرزنش نکنید**
- **بیماری افسردگی قابل درمان است**
- **در پی درمان خود باشید**
- **عصبانیت و پرخاشگری خود را با مصرف داروی مناسب و نیز مشاوره میتوانید کنترل کنید**