கோபத்தை நிர்வகிப்பதற்கான கூறிப்புகள்

sata CommHealth

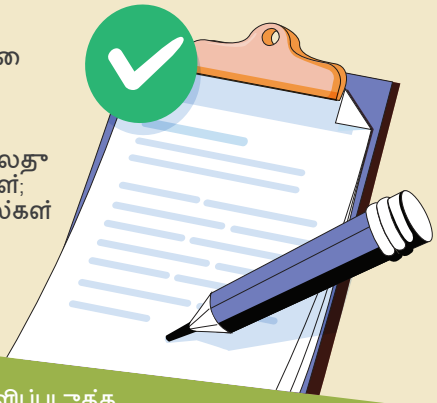
சிறு ஓய்வு எடுங்கள்

சூழலில் இருந்து சற்று விலகி நின்று, சிந்திப்பதற்கும் அமதியடவைதற்கும் உங்களுக்கு நரேத்தை ஒதுக்குங்கள்.

தூண்டுதல்களைக் கண்டறியுங்கள்

எந்தச் சூழல்கள், நபர்கள் அல்லது நிகழ்வுகள் உங்களுக்குக் கோபத்தை உண்டாக்குகின்றன என்பதை அடையாளம் காணுங்கள்.

இதனை ஒரு நாட்குறிப்பிலோ அல்லது குறிப்படேட்பிலோ எழுதி வையுங்கள்; அப்போதுதான் இது போன்ற சூழல்கள் மீண்டும் ஏற்படாமல் தடுக்க, ஒரு மாறயான அமைப்பை உங்களால் அவதானிக்க முடியும்.



பேசித் தீருங்கள்

உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த, உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு நண்பரிடமோ அல்லது பிரதிநிதியிடமோ பேசுங்கள்.

நீங்கள் பேச விரும்பவில்லை என்றால், அதை ஒரு நாட்குறிப்பில் எழுதி வையுங்கள்.

ஆழ்ந்த சுவாசம்

உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை அமதிப்படுத்த மதெவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுங்கள்

விரவைாக எதிர்வினையாற்றுவதற்குமுன், உங்களை நீங்களே அமதிப்படுத்திக்கொள்ள 10 வரை மதெவாக எண்ணுங்கள்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்

கோபம் உருவாகத் தொடங்கும் ஆரம்ப உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள் (எ.கா. வகேமான இதயத்துடிப்பு, வகேமான மற்றும் மலேோட்டமான சுவாசம்)

தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்

கோபம் தொடர்ந்து பிரச்சினையாக இருந்தால், ஒரு மருத்துவரிடமோ அல்லது SATA ஊழியர்களிடமோ பேசுங்கள்.