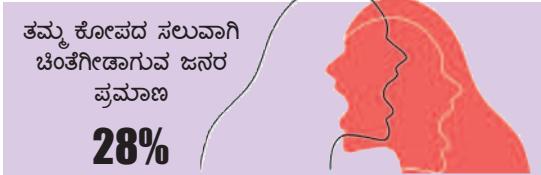




ಚಿಕ್ಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್

ನೀಟ್ಲಾ ಕೊ ಟ್ಯಾ ಕೊ ಸಿದ್ದುಕ್ಕಾ ಕೊ...

‘ಕೋಪ’ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತಕೆ ಭಾವನೆ. ನಮ್ಮು ನಿರೀಕ್ಷೇಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಾಗೆ, ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗೆ, ನಮ್ಮು ವಿರುದ್ಧ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿ. ಆದರೆ ಈ ಒಂದು ಭಾವನೆ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.



ಕೋಪದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ ● ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ
- ಆಯ್ದುಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಚಟ್ಟ ಆಯ್ದು ● ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು
- ಅಶಾಂತಿ ● ವಿನ್ಯಾಸ, ದುಃಖ, ಒಂಟಿತನ ● ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಕೊರತೆ

‘ಕೋಪ’ ಪ್ರತಿ ಮನುಜನಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತಕೆ ಭಾವನೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ಆಕ್ರೋಶ, ದ್ವೇಷ, ಮುನಿಸು, ಕನಲು... ಕೋಪಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೂಂದು ಹೆಸರು! ಹೆಸರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೋಪದ ವಿಧಗಳೂ ಹಲವಿವೆ. ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ...

