


ಸಿಟ್ಟಾಕೊ ಸಿಡುಕ್ಯಾಕೊ...

'ಕೋಪ' ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ಆಕ್ರೋಶ, ಧ್ವೇಷ, ಮುನಿಸು, ಕನಲು... ಕೋಪಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಸರು! ಹೆಸರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೋಪದ ವಿಧಗಳೂ ಹಲವಿವೆ. ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ...

'ಕೋಪ' ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಾಗ, ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಈ ಒಂದು ಭಾವನೆ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.





ತಮ್ಮ ಕಡು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಜನರ ಪ್ರಮಾಣ

12%

ತಮ್ಮ ಕೋಪದ ಸಲುವಾಗಿ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುವ ಜನರ ಪ್ರಮಾಣ

28%




ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಧಿಕ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪ್ರಮಾಣ

20%
(ಗ್ಲೋಬಲ್ ಎಮೋಷನ್ ರಿಪೋರ್ಟ್)



ಕೋಪದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ
- ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಕೆಟ್ಟ ಆಯ್ಕೆ
- ಅಶಾಂತಿ
- ಖಿನ್ನತೆ, ದುಃಖ, ಒಂಟಿತನ
- ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ
- ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ

