



EMOSI AMARAH Ada Baiknyaa

'Jangan marah, nanti cepat tua...

'Marah-marah sayang namanya...

Hari ini, *mood* anda tidak baik. Kadang-kadang, perkara yang kecil pun boleh membuatkan anda cepat merasa marah. Ini belum lagi bila berada di rumah dengan *peel* anak yang macam-macam. Stres.

Tentunya anda pernah lalui saat-saat seperti ini dan setiap orang pasti merasakan kemarahan yang membuak-buak. Ditambah pula dengan kerja-kerja harian yang sentiasa sibuk dan tidak menentu, sudah tentu emosi anda tidak stabil. Dengan rasa marah, ia boleh menghabiskan tenaga dan membuatkan perasaan anda tidak menentu.

Walau bagaimanapun, tidak semua emosi marah itu memberi kesan negatif. Ini kerana kemarahan yang dibuat dengan cara yang betul dapat membuatkan badan dan fikiran anda lebih baik. Tetapi, jangan pula marah tanpa sebab!

• Marah - Pendorong Kekuatan

Emosi yang memuncak akan membuatkan anda meluahkan apa yang terbeban di fikiran anda. Kemarahan inilah boleh menjadi tenaga positif untuk anda menyelesaikan sesuatu masalah.

• Marah - Lebih Optimis

Apabila seseorang menyuarakan kemarahan, mereka lebih optimis dan bahagia berbanding dengan seseorang yang menahan emosi.

• Marah - Selamatkan Hubungan

Kemarahan boleh membuatkan seseorang mengatakan kekecewaan dan tentu sekali boleh menjadi penyelamat hubungan cinta, kawan-kawan dan keluarga.

ATUR EMOSI KEMARAHAN ANDA

Tempiskan kemarahan anda dengan cara yang sihat. Tip ini boleh membantu:

1 Mencari Ruang

Ketika anda merasa sedih dan kecewa, berjalan ke luar dengan mencari udara segar atau tempat yang sepi untuk mengelakkan diri daripada bertemu dengan orang yang terlibat dalam masalah anda. Cara ini membantu anda untuk menenangkan diri dan berfikir untuk membuat keputusan terbaik.

2 Komunikasi

Ekspresikan kemarahan anda dengan tegas dan jelaskan alasan kemarahan anda. Jika sukar untuk dilakukan, anda boleh beritahu atau luahkan pada kawan terdekat.

3 Senaman

Ia boleh membantu anda melepaskan ketegangan dan mengembalikan tenaga anda. Contohnya, aerobik yang membantu anda mengembalikan *mood* dengan gerak badan yang menyenangkan.

4 Atur Pernafasan

Cara yang paling cepat apabila anda beremosi adalah dengan menarik nafas dalam-dalam kerana ia dapat mengendurkan otot-otot yang tegang.

5 Kaunseling

Kemarahan boleh mengganggu kualiti hidup. Jika anda merasakan emosi ini tidak boleh diredakan, berjumpalah dengan seseorang profesional yang mampu membantu anda mengatur emosi dengan lebih baik.

6 Lawak Jenaka

Ketika anda mengalami situasi ini, cara untuk melepaskan ketegangan adalah dengan mencari sesuatu untuk mengembalikan *mood*. Carilah kawan yang suka berjenaka dan membuatkan anda terhibur. Anda juga boleh menonton filem atau drama komedi.



Tip:

- Berendam dalam air suam sambil ditemani oleh lilin-lilin aroma terapi dan muzik kegemaran anda.
- Bayangkan hal-hal yang menyenangkan dan boleh membantu meredakan rasa marah anda.
- Menzarahi atau menelefon kawan yang boleh menenangkan anda.
- Lupakan masalah anda dengan menonton rancangan komedi.

AWAS!

Beberapa risiko jika anda tidak tangani perasaan marah:

1 Stres

Apabila kemarahan reda, badan akan lebih mudah stres dan boleh menyebabkan penyakit serius seperti diabetes, depresi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

2 Gangguan Tidur

Kesan daripada ras marah, ia boleh membawa kepada gangguan tidur dan tidak mendapat istirehat yang cukup sehingga membawa banyak penyakit. Mungkin juga boleh membuatkan anda gila.

3 Sakit Kepala

Apabila anda sedang marah, pembuluh darah pada otak akan berdenyut kuat. Keadaan ini akan memberi rasa sakit di kepala. Jadi, cuba untuk bertenang, jika anda merasa sakit di kepala.

4 Strok

Ia berlaku akibat satu atau lebih pembuluh darah di otak pecah. Hal ini disebabkan kemarahan hingga membuatkan tekanan darah naik sangat tinggi. Akibatnya, ia boleh membunuh dan melumpuhkan seseorang. **MW**