Prolite – Pernahkah kamu merasa begitu marah hingga ingin meledak?
Rasa marah yang membara itu memang tidak menyenangkan. Namun, tahukah kamu bahwa marah adalah emosi yang sangat wajar dan manusiawi?

Dari sudut pandang psikologi, hal ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak adil.

Kondisi ini bisa menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang perlu kita perhatikan dan ubah dalam hidup kita.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Kapan Amarah jadi Berbahaya?

Meskipun kondisi ini adalah emosi yang normal, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Beberapa perilaku yang sering dilakukan saat emosi ini ialah, tantrum- seperti berteriak, membanting barang, atau bahkan melakukan kekerasan, tidak hanya merusak hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat memicu stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Tips Mengendalikan Amarah

Taklukkan Amarah: 5 Teknik Tenang di Tengah Badai Emosi

Baca Selanjutnya
Penerapan Pendidikan Anti Korupsi di Purwakarta Terinsersi Dalam Kurikulum Sekolah