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:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Tips Mengendalikan Amarah

Taklukkan Amarah: 5 Teknik Tenang di Tengah Badai Emosi





Baca Selanjutnya

Penerapan Pendidikan Anti Korupsi di Purwakarta Terinsersi Dalam Kurikulum Sekolah