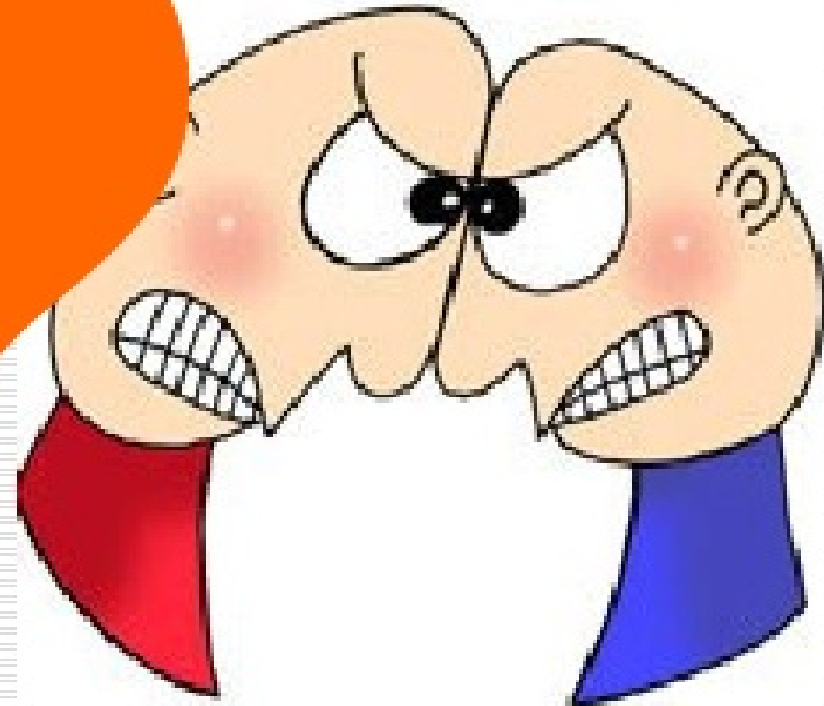




WEDDING MANAGEMENT
IN FAMILIES

**What
Is
Anger**



அழிக்குகும் உணர்ச்சி

சுருட்டி

What is Anger ?



Anger is a basic human emotion that is experienced by all people.

Typically triggered by an emotional hurt, anger is usually experienced as an unpleasant feeling that occurs when we think we have been injured, mistreated, opposed in our long-held views, or when we are faced with obstacles that keep us from attaining personal goals.

ஒரு மனிதன் தன்னை அச்சுறுத்தும் வேறு ஒரு வெளி சக்தியை எதிர்க்க எடுக்கும் முடிவு

ANGER AND HEALTH RISKS

Coronary heart diseases இருதய நோய்

Bulimic behavior வயிற்றுக்கோளாறு

Diabetes

Accidents

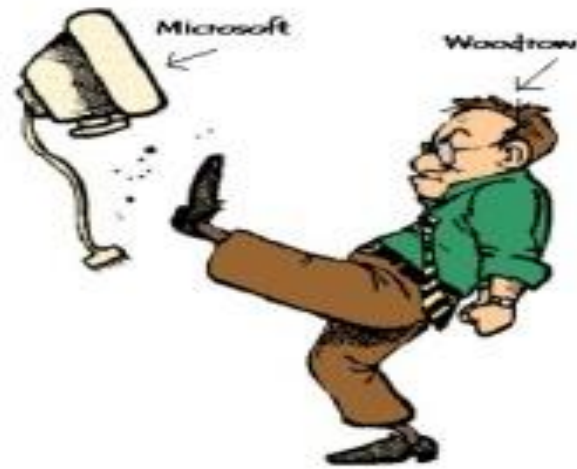
Alcohol and Cigarettes



**Angry outbursts increase
risk of heart attacks
eight-fold: Australian
study**

The Journal of Medicine and Life

How does the Body React To Anger?



Anger doesn't make the "blood boil" or your eyes "see red". But it does cause certain changes in the body. Here's what happens:

- ADRENALINE** and other chemicals pour into the bloodstream.
- THE HEART** pumps faster.
- BLOOD PRESSURE** rises.
- BLOODFLOW** quickens.
- MUSCLE** tense.



IN OTHER WORDS, the body shifts into higher gear, generating energy needed for action. Learn how this energy can work to your advantage or disadvantage.

Physical effects of anger

Anger triggers the body's 'fight or flight' response.

The adrenal glands flood the body with stress hormones, such as adrenaline and cortisol. The brain shunts blood away from the gut and towards the muscles, in preparation for physical exertion. Heart rate, blood pressure and respiration increase, the body temperature rises and the skin perspires. The mind is sharpened and focused.

Health problems with anger

The constant flood of stress chemicals and associated metabolic changes

Headache தலைவலி
digestion problems, such as abdominal pain
Insomnia நித்திரை கெடுதல்
increased anxiety மன கிளர்ச்சி
Depression சோர்வு
high blood pressure இரத்த அழுத்தம்
skin problems, such as eczema
heart attack இருதய நோய்
stroke. பக்க வாதம்



Why do People get angry? ஏன் கோபம்?

Threatened or attacked மிரட்டல் அல்லது தாக்குதல்

Frustrated or powerless விரக்தியடைந்த அல்லது

சக்தியற்ற நிலை

Treated unfairly நியாயமற்ற முறையில் நடத்தப்படுதல்

Not respecting their feelings or possessions உணர்வுகளை

அல்லது உடைமைகளை மதிக்கவில்லை

Reason – found by Research காரணம் - ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்தது



Childhood and upbringing



TOP THREE CAUSES OF ANGER in family

FEAR பயம்

FRUSTRATION விரக்தி

HURT/PAIN காயம்



TYPES OF ANGER

கோபத்தின் வகைகள்

1. ASSERTIVE ANGER உறுதிப்பாடான கோபம்

Usage of feelings of frustration or rage as a catalyst for positive change

நேர்மறையான மாற்றத்திற்கான

ஊக்கியாக விரக்தி அல்லது ஆத்திரத்தின்

உணர்வுகளைப் பயன்படுத்துதல்

1. ASSERTIVE ANGER உறுதிப்பாடான கோபம்

GOOD OR BAD?

நல்லதா கெட்டதா?

1. ASSERTIVE ANGER உறுதிப்பாடான கோபம்

Assertive anger is a powerful motivator. Use assertive anger to overcome fear, address injustice and achieve your desired outcomes in life.

உறுதியான கோபம் ஒரு சக்திவாய்ந்த தூண்டுதலாகும். பயத்தை போக்க, அநீதியை நிவர்த்தி செய்ய மற்றும் வாழ்க்கையில் நீங்கள் விரும்பிய விளைவுகளை அடைய உறுதியான கோபத்தை பயன்படுத்தும்.

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Assertive anger is a powerful motivator. Use assertive anger to overcome fear, address injustice and achieve your desired outcomes in life.

உறுதிப்பாடான கோபம் ஒரு சக்திவாய்ந்த தூண்டுதலாகும். பயத்தை போக்க, அநீதியை நிவர்த்தி செய்ய மற்றும் வாழ்க்கையில் நீங்கள் விரும்பிய விளைவுகளை அடைய உறுதிப்பாடான கோபத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

2. BEHAVIORAL ANGER

கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபம்

- ❖ Behavioral anger is expressed physically, and is usually aggressive. எரிச்சலோடு காணப்படுவர்.
- ❖ Lash out at the object of the rage. ஆத்திரப்படுவார்கள்
- ❖ Physically attacking someone, or breaking or throwing things. உடல் ரீதியாக தாக்குவது, அல்லது பொருட்களை உடைப்பது அல்லது வீசுவது
- ❖ Highly unpredictable கணிக்க முடியாதவர்



Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Take a moment to calm down before you do something you may regret.
நீங்கள் வருத்தப்படக்கூடிய ஏதாவது செய்வதற்கு முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

Remove yourself from the situation if possible, and use a *self-talk technique* to regain control of your emotions
முடிந்தால் சூழ்நிலையிலிருந்து உங்களை நீக்கி, உங்கள் உணர்ச்சிகளின் கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெற சுய-பேச்சு நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும்

3. CHRONIC ANGER தீராத கோபம்

Generalized resentment of other people,
மற்றவர்கள் மீது பொதுவான
மனக்கசப்பு

Frustration with certain circumstances, and
சில சூழ்நிலைகளில் விரக்தி

Anger towards oneself
தற்கோபம்

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Spend some time reflecting on the underlying causes of your anger.

Identify the source of your resentment.

Resolve the inner conflict you're experiencing by forgiving yourself and others for past transgressions.

உங்கள் கோபத்தின் அடிப்படை காரணங்களை
பிரதிபலிக்க சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள்.

உங்கள் மனக்கசப்பின் மூலத்தை நீங்கள் அடையாளம்
காணுங்கள்.

உங்களையும் மற்றவர்களையும் மன்னியுங்கள்

4. JUDGMENTAL ANGER அநீதி கோபம்

Reaction to a perceived injustice or someone else's shortcoming.

உணரப்பட்ட அநீதி அல்லது வேறு ஒருவரின் குறைபாட்டிற்கான எதிர்வினை.

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Commit to exploring the light and shade in different situations, as circumstances are rarely as simple as they seem on the surface. Other people's perspectives can also give you valuable insight into possible solutions to life's challenges.

சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து பாருங்கள்
சூழ்நிலைகள் அவை மேற்பரப்பு முக்கியம்
மற்றவர்களின் வாழ்க்கையின் சவால்களும்
முக்கியம்.

5. OVERWHELMED ANGER / HEROD'S ANGER மூழ்கடிக்கும் கோபம் / ஏரோதின் கோபம்

Overwhelmed anger is an uncontrolled type of anger. It usually occurs when we feel that a situation or circumstances are beyond our control, resulting in feelings of hopelessness and frustration.

Feeling of being cheated

மூழ்கடிக்கும் கோபம் என்பது கட்டுப்பாடற்ற வகை கோபமாகும். ஒரு சூழ்நிலை அல்லது சூழ்நிலைகள் நம் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை என்று நாம் உணரும்போது இது பொதுவாக நிகழ்கிறது, இதன் விளைவாக நம்பிக்கையற்ற தன்மை மற்றும் விரக்தி ஏற்படுகிறது. ஏமாற்றப்பட்டதாக உணர்தல்

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

It's crucial to reach out for help if you're experiencing overwhelmed anger.

Let the family know that you need some support.

Go for professional counseling

நீங்கள் அதிக கோபத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால் உதவியை அணுகுவது மிக முக்கியம்.

உங்களுக்கு சில ஆதரவு தேவை என்பதை

குடும்பத்தினருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

தொழில்முறை ஆலோசனைக்கு செல்லுங்கள்

6. DESTRUCTIVE ANGER / SAUL'S ANGER

அழிவின் கோபம் / சவுலின் கோபம்

The destruction caused by sin and a refusal to repent

பாவத்தால் ஏற்பட்ட அழிவு மற்றும் மனந்திரும்ப மறுப்பு

Innocent souls will be hurt

அப்பாவி ஆத்மாக்கள் காயப்படும்

No self-control

சுய கட்டுப்பாடு இல்லை

Can wreak havoc on those seeking to do what is right

சரியானதைச் செய்ய முற்படுபவர்களுக்கு அழிவை

ஏற்படுத்தும்

Own family and numerous innocent souls will be hit hurt

சொந்த குடும்பம் மற்றும் ஏராளமான அப்பாவி

ஆத்மாக்கள் பாதிக்கப்படும்

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

The danger that anger poses to a family. குடும்பத்திற்கு
ஆபத்து ஏற்படும்
maintain Self – control சுய கட்டுப்பாடு பராமரிக்க
anger must not be allowed to erode the foundation of love
within a home

ஒரு வீட்டிற்குள் அன்பின் அடித்தளத்தை
அரிக்க கோபத்தை அனுமதிக்கக்கூடாது

7. SELF-ABUSIVE ANGER / தற்குறை கோபம்

Self-abusive anger is a shame-based type of anger. If you've been feeling hopeless, unworthy, humiliated or ashamed, you might internalize those feelings and express anger via negative self talk, self-harm, substance use, or eating disordered behaviour. Alternatively, you may find yourself lashing out at those around to mask feelings of low self-worth, increasing your sense of alienation.

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Learn about **cognitive reframing techniques** and use them to challenge and transform any self-defeating, distorted thoughts and feelings you're experiencing. Mindfulness meditation can also help centre you in the present moment and deal with any impulses to engage in self-harming behaviours.

8. VERBAL ANGER /வார்த்தையில் கோபம்

Uses merely insulting words and hurtful criticism

Accusing somebody of a crime or of wrong-doing

Management Strategy எதிர் கொள்ளும் செயல் திட்டம்

Think about it / யோசியுங்கள்

Causes damages in relationship / நீண்ட நாள்
பாதிப்பு

WHAT IS ANGER MANAGEMENT?

கோபத்தை நிர்வகித்தல் என்றால் என்ன?

Anger Management is about understanding your anger and finding out why it happens. / ஏன் இந்த கோபம்?

It is about practicing better ways to prevent it from occurring / அதை தவிர்ப்பது

Knowing the triggers and the early warning signs / தூண்டுதல்களையும் ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் அறிவது

Practicing to calm down with the help of the Holy Spirit. / பரிசுத்த ஆவியின் உதவியுடன் அமைதியாக இருக்க பயிற்சி

CUDSAIR

1 Confront – எதிர்கொள்ளுதல்
(Identify)

2. Understand -
புரிந்துகொள்ளுதல்

3. Define – வரையறை செய் (the
exact nature)

4. Search – வழிமுறை தேடுக (for
...)

TIPS ON MANAGING ANGER

CALM DOWN

SHOW MUTUAL RESPECT

NAME THE PROBLEM

FIND SOLUTION

CHOOSE THE BEST SOLUTION

CONGRATULATE YOURSELF

REVIEW THE SOLUTION

A POWER POINT PRESENTATION BY

Dr. Soundararaj Chelliah –

9940573410

for

**Shalom Family Enrichment Mission,
Chennai**

“கோபக்காரன் சண்டையை எழுப்புகிறான்;
நீடிய சாந்தமுள்ளவனோ சண்டையை
அமர்த்துகிறான்” நீதி. 15:18.