

கோபத்தின் சிகிச்சை

ANGER THERAPY

ஏன் கோபம்? WHY ANGER?

1. Genetic
2. EGO
3. FRUSTRATION
4. FEAR
5. Hypocalcemia

4 விதமான கோபங்கள்

நியாயமான கோபம்	JUSTIFIABLE ANGER
எரிச்சலூட்டும் கோபம்	Annoyance Anger
ஆக்கிரமிப்பு கோபம்	Aggressive Anger
கட்டுக்கடங்கா கோபம்	Temper Tantrums

ஒரு முக்கிய கேள்வி AN IMPORTANT QUESTION

கோபத்தை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்த முடியுமா?

Can anger be controlled?

ஆம் Yes விருப்பம் வேண்டும் Desire

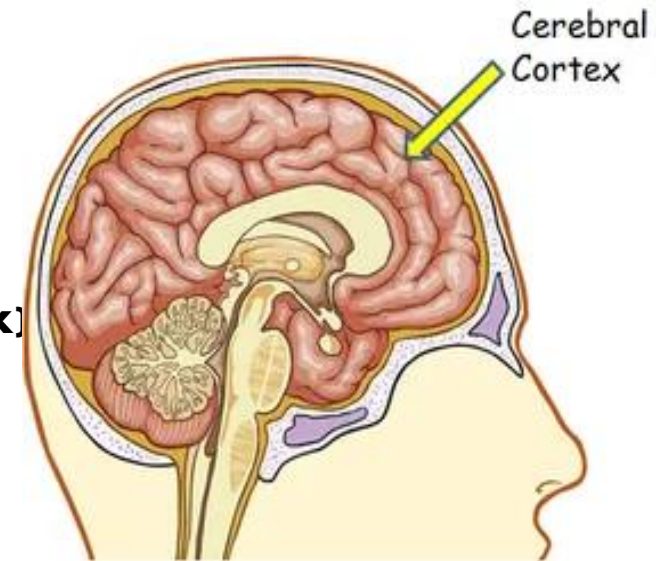
- ஆரோக்கியமான சுய விழிப்புணர்வு Healthy self-awareness,
- ஏற்றுக்கொண்டு மேற்கொள்ள முயற்ச்சித்தல்
desire to accept and attempt to overcome it,
- அதைச் செய்ய விருப்பம் a willingness to work on it and
- உணர்வுசார் நுண்ணறிவு emotional intelligence

**உங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டை
அறிந்துக்கொள்ளுங்கள்**

UNDERSTAND HOW YOUR BRAIN FUNCTIONS

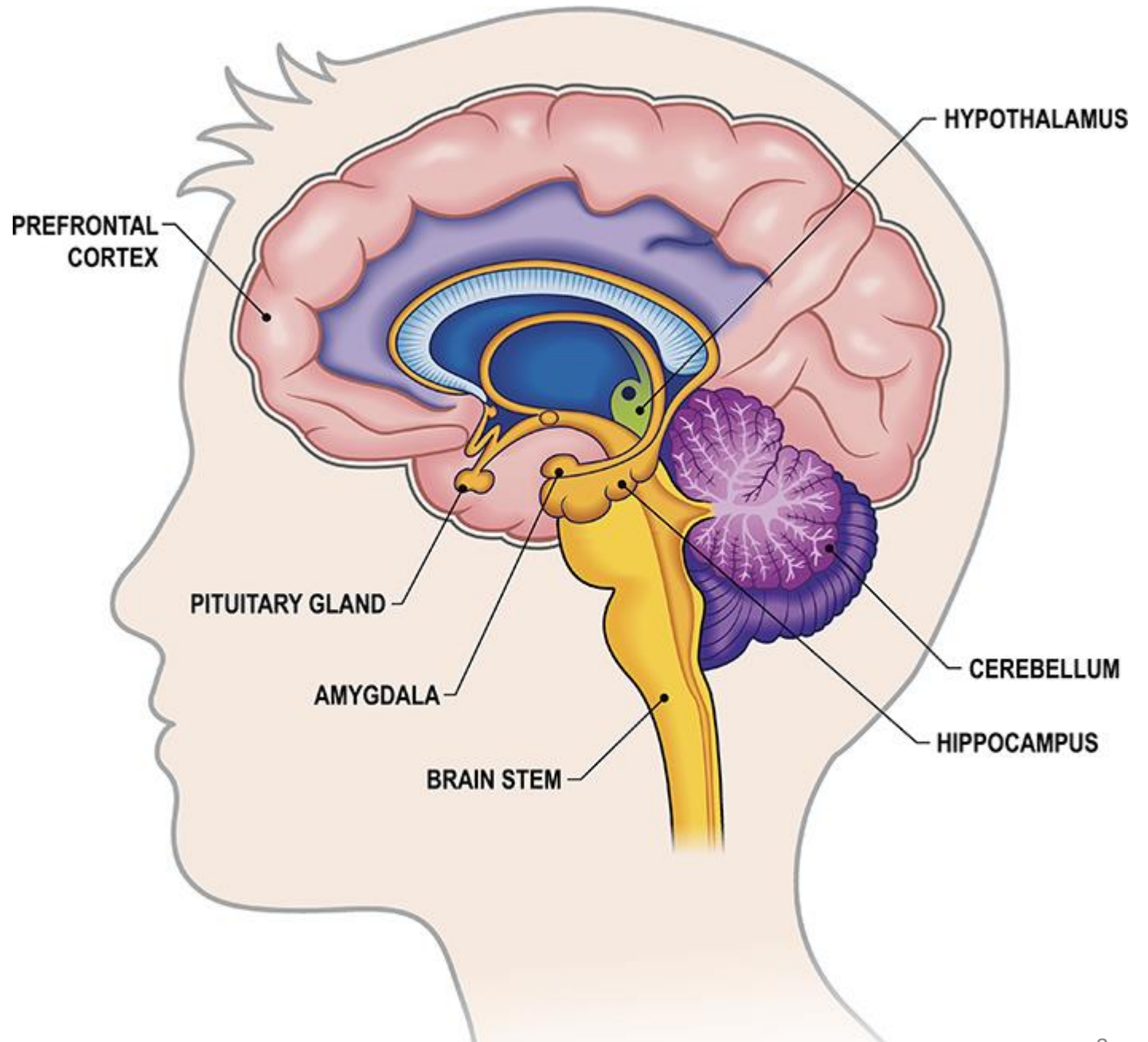


cerebral cortex (cortex)



Cortex is responsible for higher thought processes including speech and decision making .

Within the limbic system is a small structure called the amygdala, a storehouse for emotional memories. It is also the area of the brain responsible for our “fight or flight” reactions, our natural survival instincts.



When an angry feeling coincides with aggressive or hostile behavior, it also activates the amygdala, an almond-shaped part of the brain associated with emotions, particularly fear, anxiety, and anger.

When the amygdala is hijacked, a flood of hormones are released that cause physical and emotional alarm. A surge of energy follows, preparing the person for the fight or flight response.

**The only person
responsible for your anger is
you**

சிகிச்சையின் அடிப்படை கொள்கைகள்

BASIC PRINCIPLES OF THERAPY

1. விழிப்புணர்வு Self-awareness.

உங்கள் சொந்த உணர்ச்சிகளையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் அடையாளம் காணும் திறன்.

Your ability to recognize your own emotions and their effects.

உங்கள் சுய மதிப்பு மற்றும் திறன்களைப் பற்றிய உறுதிப்பாடு.

Sureness about your self-worth and capabilities.

2. சுய கட்டுப்பாடு.

நீங்கள் உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும் போது உங்களுக்கு பெரும்பாலும் கட்டுப்பாடு இல்லை.

Self-regulation. You often have little control over when you experience emotions.

Self-regulation involves

- சீர்குலைக்கும் தூண்டுதல்களை நிர்வகித்தல்.
Managing disruptive impulses.
- நம்பகத்தன்மை. நேர்மை மற்றும் ஒருமைப்பாட்டின் தரங்களை பராமரித்தல்
Trustworthiness. Maintaining standards of honesty and integrity.
- மனசாட்சி. உங்கள் சொந்த செயல்திறனுக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வது.
Conscientiousness. Taking responsibility for your own performance.
- தகவமைப்பு. நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் மாற்றத்தைக் கையாளுதல்.
Adaptability. Handling change with flexibility.
- புதுமை. புதிய யோசனைகளுக்குத் திறந்திருத்தல் Innovation. Being open to new ideas.

3. உந்துதல் Achievement drive

எந்தவொரு சாதனைக்கும் உங்களை ஊக்குவிக்க தெளிவான குறிக்கோள்களும் நேர்மறையான அணுகுமுறையும் தேவை.
Your constant striving to improve or to meet a standard of excellence.

- **உள்நோக்கம்:** சிறப்பான தரத்தை மேம்படுத்த அல்லது பூர்த்தி செய்ய உங்கள் நிலையான முயற்சி.
Motivation: To motivate yourself for any achievement requires clear goals and a positive attitude
- **அர்ப்பணிப்பு:** சிகிச்சையாளரின் குறிக்கோள்களுடன் சீரமைத்தல்.
Commitment. Aligning with the goals of the Therapist.
- **முயற்சி.** வாய்ப்புகளைச் செயல்படுத்த உங்களை தயார்படுத்துதல்.
Initiative. Readyng yourself to act on opportunities.
- **நம்பிக்கை.** தடைகள் மற்றும் பின்னடைவுகள் இருந்தபோதிலும் இலக்குகளை தொடர்ந்து பின்தொடர்வது.
Optimism. Pursuing goals persistently despite obstacles and setbacks.

4. அனுதாபம். Empathy

உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற மக்கள் எப்படி உணருகிறார்கள் என்பதை அடையாளம் காணும் திறன் முக்கியமானது.

The ability to recognize how people feel is important to success in your life and career.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த சிகிச்சை
ANGER THERAPY FOR ANGER MANAGEMENT

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த 5 வழிமுறைகள்

5 STEPS TO CONTROL YOUR ANGER

1. **உங்கள் கோபத்தை மனதில் ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்**
Mindfully acknowledge your anger
2. **விழைவுகளை சிந்தித்துப் பாருங்கள்**
Weigh the pros and cons
3. **அந்த சூழ்நிலையிலிருந்து விலகுங்கள்**
Remove yourself from the situation
4. **வேறு வழிமுறைகளை சிந்தித்துப் பாருங்கள்**
Consider alternate perspectives
5. **அன்பு, பாசத்தை வளருங்கள்**
Develop love and compassion

சிகிச்சை TREATMENT

1. ஜெபம் PRAYER

2. ஆய்வு ANALYSIS

3. உடற்பயிற்சி EXERCISE

ஒரு நோட்டு புத்தகம் (அ) டயரி (Diary) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதில் கீழே குறிப்பிட்டவற்றை எழுதி, 2 வாரங்கள் பராமரிக்க வேண்டும்

குறிப்பிட வேண்டியவை;

1. கோபப்பட்ட நாள் Date of anger:
2. நேரம் Time:
3. கோபத்தின் காரணம் Reason for trigger:
4. கோபம் அடங்கிய நேரம் Time to calm down:
5. கோபப்படாமல் இருந்திருந்தால் If not lost the temper:
6. கோபப்பட்டபோது என் நிலை Behavior when angry:
7. கோபப்பட்டதால் விளைவு Pros and cons:
8. வேறு எந்த விதத்தில் இதை சந்தித்திருக்கலாம் How could I faced this problem?
9. எனது தீர்மானங்கள் My decision;

**இரண்டு வாரங்கள் எப்பொழுதெல்லாம்
கோபப்படுகிறீர்களோ, அப்பொழுதெல்லாம்
இந்த டயரியில் எழுத வேண்டும்.**

Whenever you get angry, write down in the Diary.

உங்கள் கோபம் தனிவது தெரியும்.

You will feel anger leaving you.

உடற்பயிற்சி

EXERCISE

1. முச்சுவிடும் பயிற்சி Breathing exercise - Count 4 – 6 – 8
2. உங்களை அமைதியாகக் காட்சிப்படுத்துங்கள் Visualize yourself calm
3. உங்கள் தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணவும் Recognize your triggers
4. நிறுத்தி கேளுங்கள் Stop and listen
5. உங்கள் சிந்தனையை மாற்றவும் Change your thinking
6. அதே விஷயங்களை சிந்திப்பதைத் தவிர்க்கவும் Avoid dwelling on the same things
7. உங்கள் உடலை அமைதிப்படுத்தவும் Calm your body

1. Sit or stand with your elbows slightly back.

2. Inhale a deep breath.

3. Hold your breath.

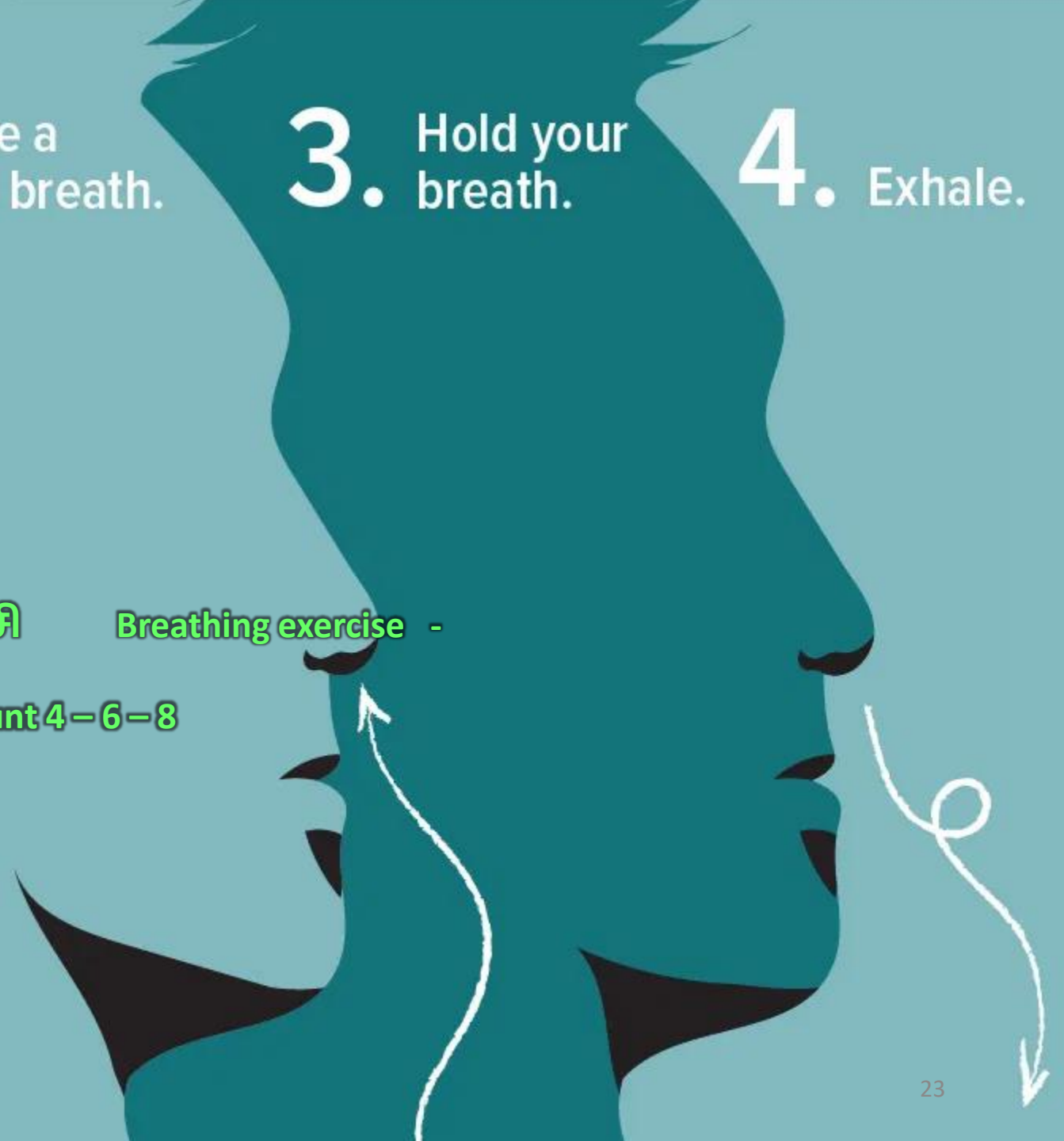
4. Exhale.



மூச்சுவிடும் பயிற்சி

Breathing exercise -

Count 4-6-8



உங்களை அமைதிபடுத்துங்கள்

1. எழுத்தாளராகுங்கள் Journaling
2. இயற்கையோடு நேரத்தை செலவிடுங்கள் Spend
More Time in Nature
3. முற்றிலும் எழுத்து வடிவமாக செல்லுங்கள் Go
Completely Analog
4. அமைதியாக இருங்கள் Stay calm

சங்கீதம் 37:8

கோபத்தை நெகிழ்ந்து, உக்கிரத்தை விட்டுவிடு;
பொல்லாப்புச்செய்ய ஏதுவான எரிச்சல்
உனக்கு வேண்டாம்.

Psalm 37:8

Stop being angry! Turn from your rage!

Do not lose your temper— it only leads to harm.