భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

22, అక్టోబర్ 2026, గురువారం | భారత్ సమాచార్

తరచూ కోపం వస్తోందా? నియంత్రించకపోతే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ఎదుటివారు మనం చెప్పినట్లు వినకపోయినా, అవమానించినా, ఆశించిన ఫలితాలు దక్కకపోయినా కోపం రావడం సహజం. అయితే, ఆ కోపాన్ని ఎలా వ్యక్తపరుస్తున్నామన్నదే కీలకం. కోపం అనేది సాధారణ భావోద్వేగమే అయినప్పటికీ, దాన్ని అదుపు చేసుకోలేక పదేపదే అరవడం, దూకుడుగా ప్రవర్తించడం వల్ల కుటుంబ సంబంధాలు, స్నేహాలు, వృత్తిపరమైన జీవితం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. కోపం వచ్చినప్పుడు శరీరంలో ఒత్తిడికి సంబంధించిన ప్రతిస్పందనలు మొదలవుతాయి. గుండె వేగం, రక్తపోటు, శ్వాస వేగం పెరగవచ్చు. దీర్ఘకాలంగా అదుపులో లేని కోపం నిద్రలేమి, తలనొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులతో సంబంధం కలిగి ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కోపం వచ్చినప్పుడు వెంటనే స్పందించకుండా కొద్దిసేపు ఆగడం మంచిది. నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం, అవసరమైతే ఆ ప్రదేశం నుంచి కాసేపు దూరంగా వెళ్లడం ద్వారా మనసును ప్రశాంతపరచుకోవచ్చు. కోపానికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు, వ్యక్తులు లేదా ఆలోచనలను గుర్తించడం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు నిందలు వేయడం, అవమానకరమైన మాటలు ఉపయోగించడం కంటే మనకు కలిగిన బాధను ప్రశాంతంగా వివరించాలి. అలాగే, జరిగిన సంఘటనను పదేపదే గుర్తుచేసుకుంటూ ఆవేశాన్ని పెంచుకోవడం బదులు, సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటో ఆలోచించాలి. యోగా, ధ్యానం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం వంటి అలవాట్లు ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి తోడ్పడతాయి.

కొంతమందిలో చిన్న విషయాలకే తీవ్రమైన ఆవేశం రావడం, వస్తువులను విసిరేయడం లేదా ఇతరులపై దాడికి ప్రయత్నించడం వంటి ప్రవర్తనలు పునరావృతమవుతుంటాయి. అయితే, కోపం ఎక్కువగా వస్తోందని మాత్రమే దాన్ని మానసిక రుగ్మతగా నిర్ధారించలేం. తరచూ తీవ్రమైన ఆవేశ విస్ఫోటనాలు చోటుచేసుకుని వ్యక్తిగత సంబంధాలు, ఉద్యోగం లేదా రోజువారీ జీవితంపై ప్రభావం చూపిస్తే, అది ఇంటర్మిటెంట్ ఎక్స్‌ప్లోసివ్ డిజార్డర్ (IED) వంటి సమస్యకు సంబంధించినదా అనే విషయాన్ని మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు అంచనా వేయగలరు. అవసరాన్ని బట్టి కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) వంటి చికిత్సా విధానాలు ఉపయోగపడవచ్చు.

కోపాన్ని పూర్తిగా తొలగించుకోవడం కంటే, దాన్ని ఆరోగ్యకరంగా వ్యక్తపరచడం నేర్చుకోవడం ముఖ్యం. ఆవేశం పెరుగుతున్న సంకేతాలను గుర్తించి, స్పందించే ముందు కొంత విరామం తీసుకోవడం, సమస్యను ప్రశాంతంగా చర్చించడం వంటి చిన్న మార్పులను రోజువారీ

జీవితంలో అలవాటు చేసుకోవాలి. కోపం కారణంగా సంబంధాలు దెబ్బతింటున్నా, ఇతరులకు హాని కలిగించే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నా లేదా స్వయంగా నియంత్రించుకోవడం కష్టమవుతున్నా నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి. కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల మనశ్శాంతిని కాపాడుకోవడమే కాకుండా, ఇతరులతో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను కొనసాగించేందుకు కూడా అవకాశం ఉంటుంది.

© 2026 Bharath Samachar