

IMPLIKASI KEMARAHAN TERHADAP KESIHATAN DIRI

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai

hayat	pernafasan	Insomnia	penuaan	sakit jiwa
tinggi	penghadaman	jantung	eczema	Percakapan
imuniti	Memaki	kebimbangan	sensitif	pernafasan
Nada suara	Menggigil	agresif	strok	kepala

1. Serangan dan tekanan darah
2. Gangguan
3. Memendekkan jangka seseorang
4. Mempercepatkan proses
5. Meningkatkan tahap seseorang
6. atau penyakit sukar untuk tidur
7. Masalah pemakanan dan
8. Risiko kemurungan dan masalah
9. Masalah kulit seperti
10. Menjejaskan keupayaan sistem badan
11. Meningkatkan risiko mengalami
12. Sakit



Perubahan yang berlaku semasa mengalami kemarahan	
Perubahan fizikal	Perubahan tingkah laku
Berpeluh Otot tegang Kadar meningkat	 semakin cepat dan kuat Menuding jari apabila bercakap Menjadi terlalu Tindakan tinggi