

ÖFKE KONTROLÜ

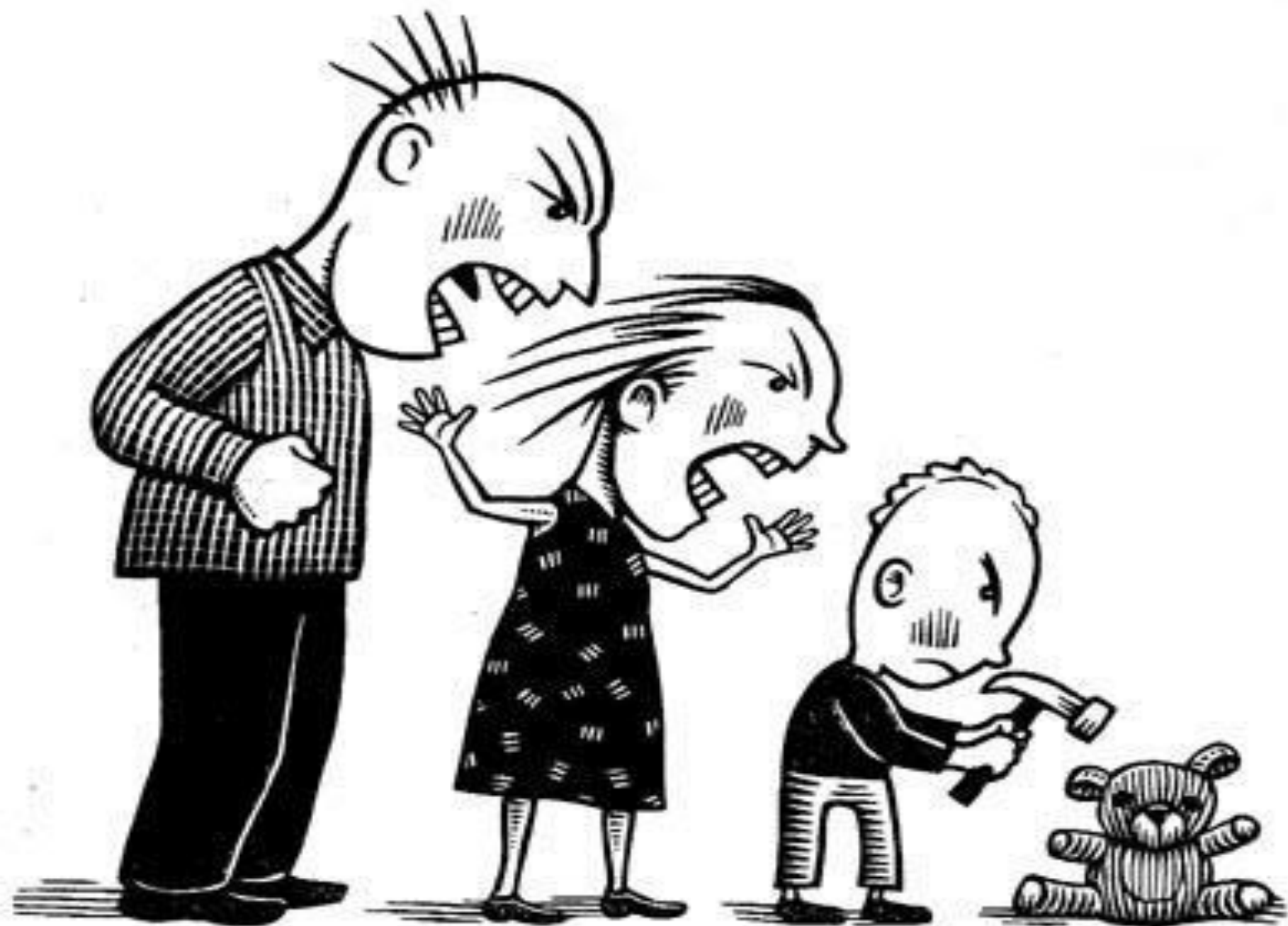


ÖFKE KONTROLÜ

Herkes öfkelenebilir, bu kolaydır. Ancak; doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde öfkelenmek işte bu zordur.

ARİSTO...





*Görmüş olduğunuz resim size neyi çağrıştırdı?

*En başta aşırı bir tepki ile gösterilen öfke ne gibi sonuçlara yol açmış olabilir?

*Öfke kontrolü sağlansaydı olayın devamı nasıl olabilirdi?

*Öfke kontrolünü nasıl sağlayabilirdi?



Öfke, aslında tehditlere karşı doğal bir uyum tepkisidir. Saldırıya uğradığımız zaman mücadele etmemizi ve kendimizi savunmamızı sağlayan güçlü, çoğunlukla saldırgan bir duygudur.



Diğer taraftan bizleri
sinirlendiren, kızdıran
herkese ve her Őeye fiziksel
olarak saldıramayız:
Yasalar, sosyal normlar ve
sađduyu fren vazifesi
görür.



Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar farklılıklar gösteren güçlü, sağlıklı ve doğal bir duygudur.



Doğal ve evrensel bir duygudur. Fakat kontrol edilemezse yıkıcı, saldırgan ve tahrip edici bir hale dönüşebilir.



Diğer duygularda olduğu gibi öfkeye de fizyolojik ve biyolojik değişiklikler eşlik eder.

- Kalp atımınız ve tansiyonunuz yükselir.
- Nefes alıp verme sıklaşır.





- Kalp atışları hızlanır.
- Kan basıncı artar, vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırlanır.



PEKİ ÖFKE KONTROLÜ NİÇİN ÖNEMLİDİR?



Uygun yollarla ifade edilemeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir.



Bunlar;

- Bař ađruları
- Mide sorunları
- Solunum, dolařım ve cilt problemleri



- Duygusal rahatsızlıklar
- İntihar düşünceleri olabilmektedir.



- Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz.
- Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamamanıza sebep olabilir.



- Kendinize ve çevrenize unutulmayacak olumsuz anılar bırakabilirsiniz.
- Yalnız kalmanıza sebep olabilir.



ÖFKENİN NEDENLERİ

İçsel Nedenler: * Kişisel nedenler,

- Kuruntularımız,
- Kişilik Bozuklukları
- Kendimizi sürekli baskı altında hissetmemiz,
- İfade edemediğimiz ya da etmeye korktuğumuz alınganlık, kırılganlık, kızgınlık gibi duyguların birikimi.

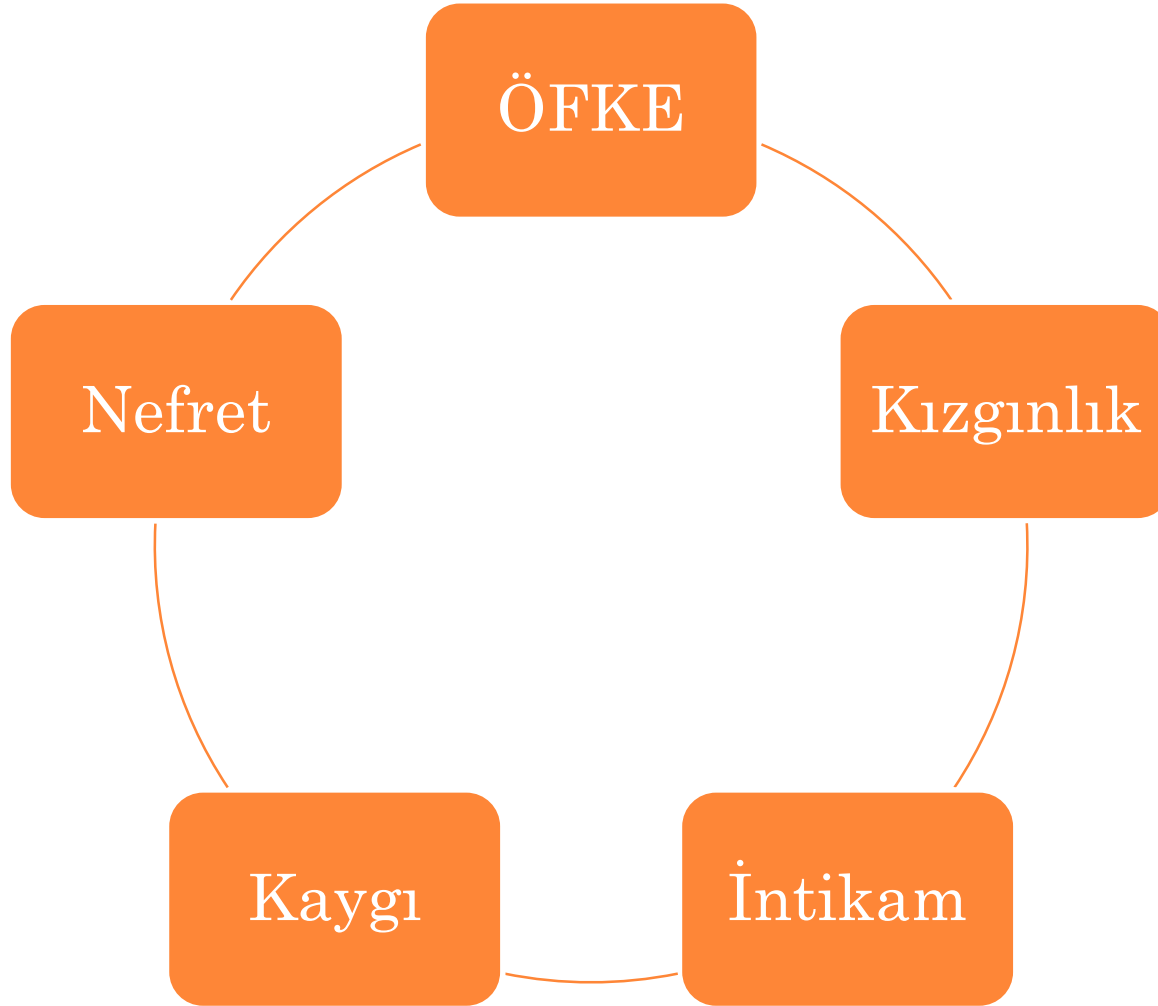


Dışsal Nedenler:

- Bireyin çevresindeki insanların davranışları,
- Çatışma, engellenme ve haksızlık gibi olaylar,
- Planlarımızı yerine getirmeye neden olan dışsal etkenler (Trafik, randevunun iptal olması, doğa olayları gibi..)



ÖFKEYE EŞLİK EDEN DUYGULARAR



ÖFKENİN ALT DUYGULARI

KIRILMA

ALINMA

KAYGI



ÖFKENİN ANALİZİ

- Beni en çok öfkelendiren şey nedir?
- Öfkemi ne şekilde dışa vuruyorum ?
- Sonuç istediğim gibi oluyor mu ?
- Öfkemin olumsuz sonuçları nelerdir?
- Diğerleri öfkemden nasıl etkileniyor?
- Öfkemin asıl kaynağı nedir?



ÖFKEYİ KONTROL ETME YOLLARI

- Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazanmanız gerekir.



* Ne istediđini bilen, duygularını tanıyan ve dűşüncelerini tespit eden insan, hislerini de dođru bir Őekilde ifade eder.



- Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin.



- Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.



- Öfkenizin altında yatan gerçek düşünceyi bulmaya çalışın. O ortamdan bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışın.



- Kendinizin ve karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin.
- Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp, sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışın.



- Bu sıra da kendinize "Sakin ol!" ya da "Gevşe!" diyerek telkinlerde bulunun.



Unutulmamalıdır ki, öfke duygusunu yok edemeyiz, mutlaka öfkelenmenize sebep olacak olaylar yaşanacaktır.



- Yaşamda her zaman için engellerle, kayıplarla ve istemediğiniz durumlarla karşılaşma olasılığınız vardır. Bunu değiştirmek imkansız. Olaylara bakış açınızı değiştirmek sizin elinizdedir.



- Bakış açınızın değişmesi, olayların sizde yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemenize ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır.



KAYNAKÇA

- *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 3 Aralık 1999, İstanbul, s. 11-17*
- <http://www.e-psikiyatri.com/depresyon-ve-aile-25776>
- <http://www.kemalarikan.com/depresyon-hakkinda-hersey.html>
- <http://sukruuguz.com/depresyon-2/>
- <https://www.gsksağlık.com/tedavi-alanlari/tr/cns/depresyon.html>

