

## ÖFKE YÖNETİMİ



**Öfke Nedir ?** : Öfke orta derecedeki bir irritasyondan ,aşırı yoğunluklara ulaşabilen içinde agresyon barındıran bir duygu durumudur. Bu irritasyonu beklentilerimizin gerçekleşmemesi, hayatımıza dair hissettiğimiz çeşitli doyumsuzluklar ve mutsuzluklar, hayatta istemediğimiz veya hak etmediğimizi düşündüğümüz çeşitli durumların karşımıza çıkması, hayattaki zorluklara karşı genel tahammül ve tolerans düzeyimizin azalması veya hiç farkında olmadığımız, bilinçaltımıza bastırduğumuz psikolojik ve kişilik sorunlarımızın içimizde derin bir boşluk ve tatminsizlik yaratması gibi çeşitli sebepler oluşturabilir. Bu duygu durumu vücudumuzda simültane olarak başka fizyolojik ve biyolojik değişimlere yol açar. Öfke içten veya dıştan gelen, gerçek veya gerçekdışı bir sebepten dolayı tetiklenebilir.

Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur

Öfke, duygusal bir tepkidir

Öfke, uyarıcı bir işarettir

Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar

Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır

Öfke, sınırlandırabildiğimiz surece sağlıklıdır ve işe yarar

Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir

## Öfke Ne DEĞİLDİR ?



Öfke bir problem çözme aracı değildir  
Öfke bir öğ alma veya intikam yolu değildir  
Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir  
Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir  
Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir  
Öfke bir haklı olma yolu değildir

## Öfkenin Çeşitleri Nelerdir ?

### Maskelenmiş Öfke Çeşitleri:

**Pasif-agresif öfke:** Bu tip öfke pasif agresif şekilde insanlara kırıcı olarak ifade edilir. Sonuçları itibariyle bu tip dolaylı şekilde insanları öfkeleri yüzünden kıran insanlar, anlaşılmamaya ve yalnızlığa mahkûmdur.

**Kendine yöneltilen öfke:** Bu tip öfkede, insanlar önce hayatlarından yanlış giden şeylerden dolayı kendilerini adil olmayan biçimde suçlamaya, kendilerini değersiz bulmaya, kendilerine karşı atakta bulunmaya ve en son olarak da kendilerine zarar verme ve yok etmeye yönelik eylemlere girerler. Depresyon ve anksiyete ile ilgili birçok rahatsızlık bu tip bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkar.

### **Patlayıcı Öfke Çeşitleri:**

**Ani öfke:** Bu tip öfke kişinin tamamen kontrolden çıkmasına yol açar. Hayatın zorluklarına ve hayatlarının her zaman istedikleri gibi gitmemesine tahammül ve sabır seviyeleri az insanlarda ortaya çıkan bir öfke biçimidir. Bu insanların genel hayattaki stres seviyeleri de yüksektir. Çevresindeki insanları ani bir biçimde kırdıklarından dolayı yakınları bu kişilerin yanlarında rahat ve güvende hissedemezler.

**Utanca dayalı öfke:** Kişi yaptığı hareketten dolayı utanç duyduğunda, bu utancı bastırabilmek için öfkesini abartılı bir şekilde çevresine yöneltebilir. Utanç insanı değersiz ve mutsuz hissettirebilen komplike bir emosyondur. Dolayısıyla bu emosyonla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayan insanlar etraflarına karşı saldırgan tavırlar içine girebilirler.

**Planlanmış öfke:** Öfke bir sürü insanı korkutan, sineye çeken bir olgu olması sebebiyle, bazı kişiler planlı olarak istediklerini elde edebilmek için öfkeli davranırlar. Bu tip bir öfkenin de planlı bir biçimde başlanmış olsa da fizyolojik etkileri kontrol dışı olup, insanın kendisine de zarar verecektir.



### **Kronik Öfke Çeşitleri:**

**Alışkanlık yapmış olan öfke:** Çok uzun ve öfkeli geçirilmiş dönemler insanlarda öfkenin bazı davranış biçimlerinin kronikleşmesine yol açar. Örnek vermek gerekirse, çocuklukları öfke dolu geçmiş insanlar şartlar değişse bile daha eleştirel ve negatif bakış açısına sahip olup, alışkanlık olarak çok daha kolay öfkelenebilme trendine sahip olabilirler.

**Korku bazlı öfke:** Geçerli bir sebebe dayanmayan korkuları olan insanlar da genelde öfke dolu olabilirler. Bu insanlar sürekli korkacak bir sebep buldukları için yaşadıkları stresi sürekli öfkeyle ifade

edebilirler. Yersiz aşırı kıskançlıklar da bu tip bir öfkenin alt kategorisinde incelenebilir.

Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamınıza sebep olabilir. Bunları yaşadıkça en yakınlarınızı bile karışınızda bulabilirsiniz. Öfkenizi sağlıklı bir biçimde aktarabilmek için önce kendinizi tanımanız ve isteklerinizi bilebilmeniz gerekir. Duygularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.

## Öfke Geliyorum der.. !!

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

Uyaran duyguyu harekete geçirir,

Stres ve gerginlik başlar,

Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,

Nefes alıp verme sıklaşır,

Kalp atışları hızlanır,

Kan basıncı artar,

Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır



## Öfkenin Sonuçları

### *Fiziksel Problemler:*

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Jenital (Üreme) ve böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Artrit (Eklem İltihabı)
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Varolan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Kas ağrıları, sırt, boyun.

### *Zihinsel Problemler:*

- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik



### *Davranışsal Problemler:*

- Alkolizm
- Sigara tiryakiliği
- Huzursuzluk

- Acelecilik
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme



## ÖFKEMİZ İLE NASIL BAŞ EDECEĞİZ!

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın
- Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin
- Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın
- Çevrenizdekileri, öfkelendiğinize ait bilgilendirin
- Kendinize zaman tanıyın Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın



- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeveye kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının

#### Kaynaklar:

McKay, M., McKay.J., & Rogers, P.(2003). *When Anger Hurts*. Oakland: New Harbinger Publications.

McKay, M., McKay.J., & Rogers, P.(2003). *When Anger Hurts*. Oakland: New Harbinger Publications.

Tafraze, R.C., Kassino, H., and Dundin, L. (2002). Anger episodes in high and low trait anger community adults. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 1573-1590

Potter-Efron R and Potter-Efron, P.(2006). *Letting Go of Anger*. Oakland: New Harbinger Publications

Potter-Efron R and Potter-Efron, P.(2006). *Letting Go of Anger*. CA:Oakland: New Harbinger Publications

Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*, NY: New York: The Random House

-OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ-