

ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen **son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir**. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Öfkeye yol açan nedenler arasında genellikle ; Suçluluk, baskı, endişe, pişmanlık, reddedilmek, çaresizlik, istediğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, kayıp/yas, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılma, saygısızlık, hayal kırıklığı, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

ÖFKE ve FİZİKSEL TEPKİLER

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



Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- ◆ Stres ve gerginlik
- ◆ Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı
- ◆ Sık nefes alıp verme
- ◆ Kalp atışlarının hızlanması
- ◆ Kan şekerinin yükselmesi
- ◆ Nabzın ve kan basıncının artması
- ◆ Sık sık ve zor nefes alma
- ◆ Baş ağrısı
- ◆ Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları gibi

ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİSİ

İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir.

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında; baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, duygusal rahatsızlıklar, depresyon ve intihar sayılabilir

Burada amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

DENEYEBİLECEĞİNİZ BAZI BASİT YÖNTEMLER

GEVŞEME:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberler seniz, daha sonra karşılaşa-cağınız gergin ortamlar da otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

ÖFKELİ BİR İNSANLA KARŞILAŞTIĞINIZDA

- Sakin kalmaya çalışın.
- Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinleyin
- Duygularına saygı gösterin.
- Onu öfkeliendiren özel noktaları/konuları belirleyin.
- Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırın
- Karşınızdakine saygınızı sürdürün.
- Çözüm için bir konuda söz verdiyseniz, sözünüzü tutun.

ÖFKELİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİN ÜSTESİNDEN DAHA ETKİLİ BİR BİÇİMDE NASIL GELEBİLİRSİNİZ?

Öfke sonucu ortaya çıkan durumları daha iyi kontrol altına alabilmeniz için düşüncelerinizi-ze odaklanmanız gerekmektedir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o durumla ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir.

1. İlk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır. Öfkelendiğiniz bir-iki konuyu hatırlamaya çalışın. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sınırlendiğiniz başka zamanlarda o anki durum ve kişilere karşı olan düşüncelerinizi bir kâğıda yazınız.

2. Öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varmalısınız. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşün-celer olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olmayan) düşüncelere örnek verecek olursak;

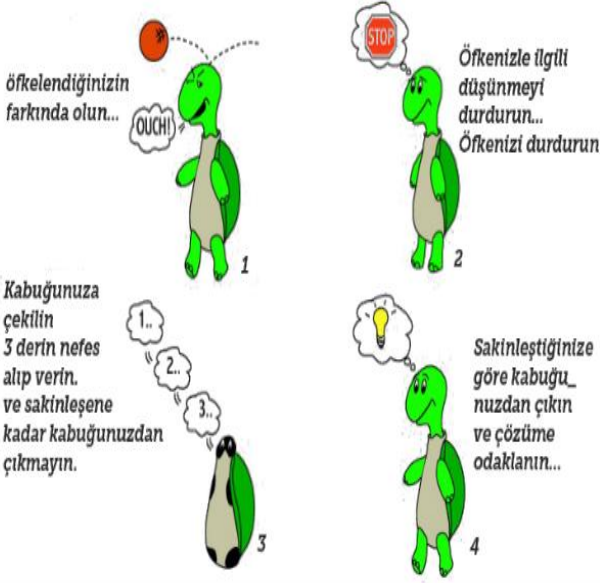
- ◆ **Etiketleme;** Herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma. Örneğin; " o kız iki yüzlüdür."
- ◆ **Hep veya hiç düşünce tarzı;** durumları iki kategoride değerlendirme seklidir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şekline düşünme. Örneğin; "arkadaşımın beni her konuda desteklememesi bana değer vermediğini gösterir".

ÖFKENİZİ NASIL KONTROL ALTINA ALIRSINIZ?

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.



- ◆ **Suçlama;** öfkenizin kaynağını tamamen diğer in-sanları suçlayarak gösterme. Örneğin; “bu olay tamamen oda arkadaşımın hata-sı bu yüzden öfkeliyim.”



Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Çarpıtılmış, mantıklı olmayan her düşüncenizi bir yere yazarak aynı durum için başka düşünceler üretmeye çalışınız. Bu düşüncelerin gerçekçi ve doğru olmakla birlikte sizi öfkeli yapmayan tarzda olmasına dikkat ediniz. Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeyi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır.

3. Yukarıda anlatılan üç aşamadan sonra son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi (çarpıtılmış veya mantıksız düşüncelerinizi) belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşüncelerinizi geliştirin. Bu sizin çözüme ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu teknik her gün yapıldığı için daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumda karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

ÖFKENİZİ GÖSTERMENİN BAŞKA BİRYOLU VAR MIDIR?

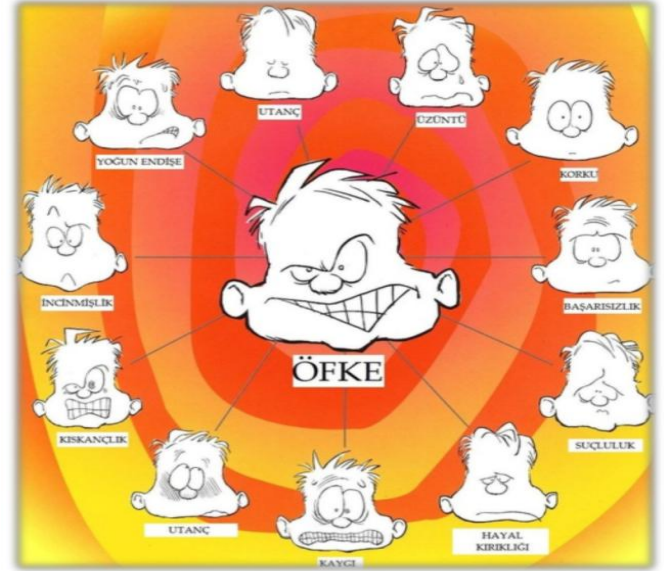
Bazı zamanlarda öfkeli olduğumuzu ifade etmenin bağırılmaktan, bir şeyler fırlatılmaktan veya bizi sinirlendiren kişiye karşı fiziksel tepkide bulunmaktan başka bir seçenek veya durum olabileceğini göremiyoruz. Saldırgan davranarak değil girişken (atılgan), kendine güvenen tarzda davranışlar sergileyerek öfkeli olduğumuzu belirtebilirsiniz. Girişkenlik; karşınızdaki kişinin haklarını göz ardı etmeden kendi hakkınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı açıklama becerisidir. Girişken davranmanın uygun yolu doğrudan, açık ve dürüst iletişimdir. Girişkenlikte iki tane iletişim türü vardır.

a. **SÖZSÜZ İLETİŞİM VEYA VÜCUT DİLİ KULLANMA.** Bazı kişiler öfkeli olduğu zaman vücut dilleri ile karşınızdaki kişilere konuşmadan rahatlıkla hissettiklerini belirtebilir.

b. **SÖZLÜ İLETİŞİM.** Öfkeli olduğunuzu uygun kelimelerle açıklama. Saldırganlıkta, öfkeli olduğunuz durumlarda karşınızdaki kişiyi suçlayıcı sözler kullanabilirsiniz. Girişkenlikte (atılganlıkta) ise hissettiklerinizi sakın ve yapıcı bir şekilde dile getirmeye özen gösteriniz. Böylelikle karşınızdaki kişiyi kırmadan hissettiklerinizi dile getirmiş olursunuz.

BU ÖNERİLER İŞE YARAMAZSA NELER YAPILABİLİR? Yukarıda anlatılan öneri veya teknikleri uyguladığınız halde öfkenizi kontrol etmede güçlük çekiyorsanız aşağıda anlatılanlara dikkat ediniz.

a. **Çevre değişikliği.** Bazen sinirlendiğinizde sizi sinirlendiren ortamdaki bir süreliğine de olsa uzaklaşmak öfkenizi dindiren mantıklı düşünmenize neden olabilir. Böyle durumlarda öfke düzeyinizin düşmesi için derin nefes alıp verebilir ve 10' a kadar sayabilirsiniz. Ayrıca size gün içerisinde stresli olduğunuz zamanlara dikkat edin ve bu zamanlarda kendinize küçük bir mola vermeye çalışınız. Bununla birlikte bu zamanlarda stresinizi daha da arttıracak veya uygun tepkiler veremeyeceğiniz ortam veya tartışmalara girmemeye çalışın.



b. **Mizah** Mizahın olduğu yerde öfke barınmaz. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın incir kabuğunu doldurmayan sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta mizahı kullanmanın sorunlarınızı gülerken geçiştirmek veya alay etmek anlamına gelmediğidir. Aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek anlamına gelmektedir.

c. **Zamanlama.** Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirmeyi deneyiniz. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

d. **Alternatifler bulun.** Bazı olaylar karşısında sıklıkla öfkenizin kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız ve bu durum sizin iş. ev. günlük yaşantı ve ilişkilerinize etkide bulunuyorsa bu durumları kontrol etmek veya öfkenizi daha iyi yönetebilmek için profesyonel birinin danışmanlığına başvurabilirsiniz.