

ŞİMDİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME ZAMANI!

ÖFKE VE ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA

ÖFKE NEDİR?

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstedikini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılma, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Herhangi bir öfke durumunda aşağıdaki beş boyut birlikte çalışır.

Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar

1- Düşünce : Bizi öfkeleniren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz. Örnek; Reddedildiğini, engellendiğini, yetersiz olduğunu düşünmek.

2- Heyecan : Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler.

Örnek; Kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma, ağrılar gibi tepkiler görülür.

3- İletişim : Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.

Örnek; Sözlü veya sözsüz mesajlarla çevremizi haberdar etmek, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakış, kaçınma gibi.

4- Duygu : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular.

Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.

5- Davranış : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar.

Örnek; Bağırma, eşyaları kırmak, duvarlara vurma veya saldırgan davranışlarda bulunmak.

ÖFKENİN SONUÇLARI

1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler :

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

- Kan şekerinin yükselmesi,
- Nabızın ve kan basıncının artması,
- Sık sık ve zor nefes alma,
- Baş ağrısı,
- Kas ağrıları, sırt, boyun.

2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler :

- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Unutkanlık

– Uykusuzluk

– Dikkatsizlik

3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler :

- Acelecilik
- Sigara tiryakiliği
- Huzursuzluk
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme



ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

1- Fizyolojik Uygulamalar

Nefes egzersizi

Kas gevşeme egzersizi

Spor yapmak

2- Zihinsel Tepkiler

Olumlu düşünme

Duyularını paylaşma

3- Davranışsal Tepki

Zamanı etkili kullanma

Etkili iletişim kurma

Duyularını ifade etme



ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar gösterir. Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar.

a-) Saldırgan davranışlar b-) Bastırılmış davranışlar c-) Kontrol Etme

a-) Saldırgan Davranışlar : Diğer bir öfke ifade şeklide öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurma bağırma, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurma gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

b-) Bastırılmış Davranışlar : Sürekli öfkeyi bastırma, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakın kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği için birikir birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.

c-) Kontrol Etme: Konunun başında da belirttiğimiz gibi öfke duygusunu hepimiz yaşarız. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum veya hiç kızmam dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmak gereklidir.

Öfkemizi Nasıl Kontrol Edeceğiz?

1- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın.

2- Empatik anlayışı geliştirin.

3- En çok öfkelendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.

4- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak ve öfkeyi azaltmak için şarttır.

5- Öfkelenmemize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.

6- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.