

Öfke ve Stres Yönetimi

Öfke nedir?



Kocaragıppaşa
Ortaokulu

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi



Öfke Nedir?



| Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir

Öfke ne değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke bir oç 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



Öfke ne işe yarar?

- 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, sınırlandırılabilirdiği 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 gerek



Öfkenin Türleri

01 Durumsal Öfke

Yoğunluğu farklı düzeylerde yaşanan geçici duygusal tepkilerdir.

02 Sürekli Öfke

Durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Sürekli öfke bireylerde, genel olarak “öfkelenmeye eğilimli olma durumu” nu, başka bir deyişle kişilik boyutunu ifade eder

Ne Zaman Öfkeleniriz?



| Çıkmazda hissettiğimizde

| Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde

| Engellendiğimizde

| Tehdit algıladığımızda

| Benliğimize direkt saldırıldığında

| Önemlilerimize saldırıldığında

Öfkenin sonuçları nelerdir?

- Kan şekerinin yükselmesi
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı, Kas ağrıları, Sırt, boyun ağrıları gibi ağrılar
- Unutkanlık
- Dikkatsizlik
- Alkolizm Madde bağımlılığı
- Huzursuzluk
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme
- Saldırganlık
- Depresyon
- Anksiyete (kaygı) bozuklukları



Öfke ile niçin başa çıkmalıyız?



- Öfke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir
- Öfke çocuk istismarı ev içi şiddet fiziksel ve sözel tacız gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar
- Öfke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkindir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır

- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma madde bağımlılığı yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir
- Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları ve ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Özellikle kalp damar hastalıkları mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar

Öfke ile niçin başa çıkmalıyız?



Öfke kontrolü nedir?

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmaktır.



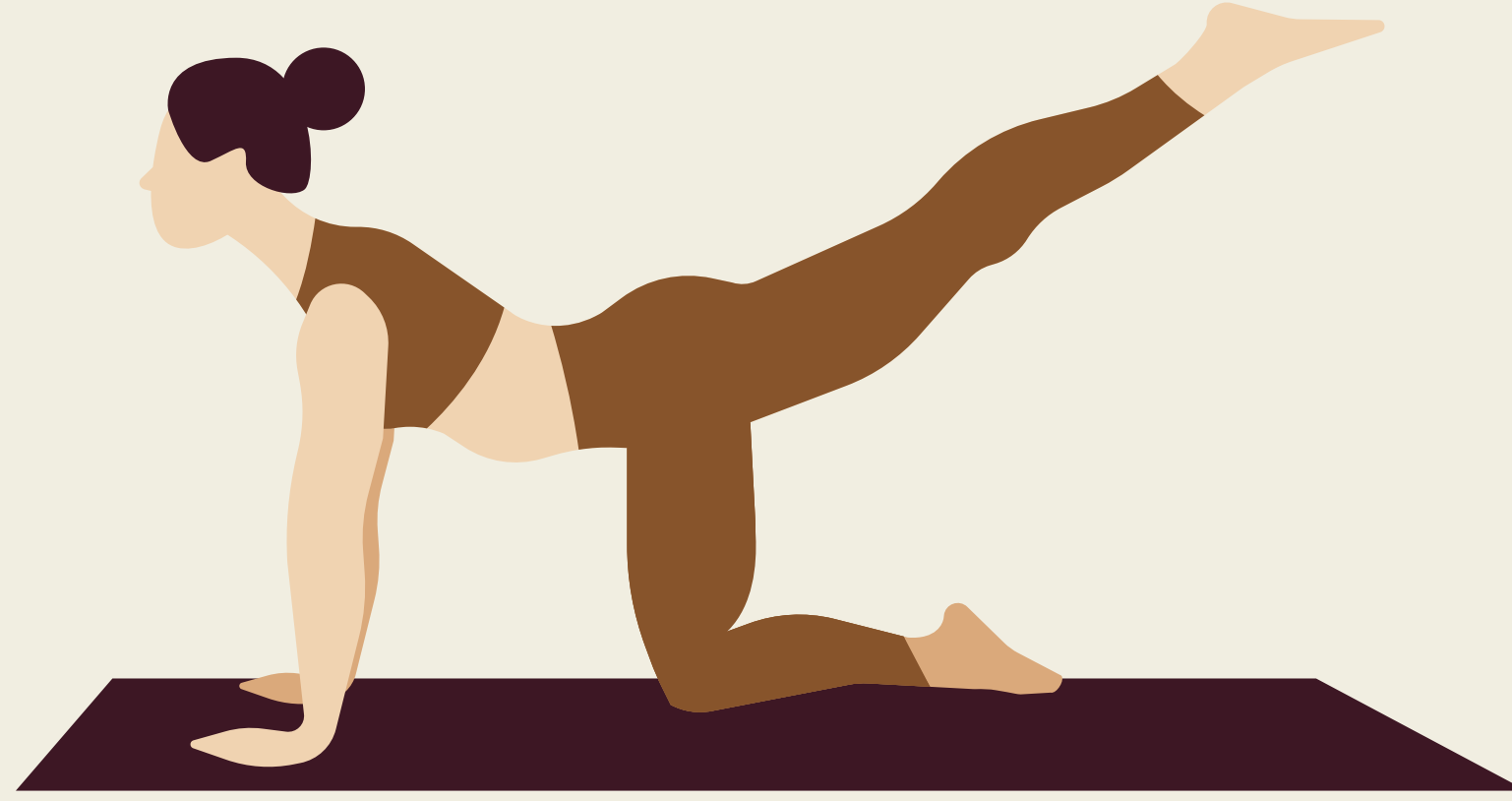
Öfke kontrolünü nasıl sağlarız?



Genel olarak öfkenin uygun bir biçimde ele alınabilmesi konusunda yanı öfke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir. Burada önemli olan kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılacak uygun yaklaşımın bulunmasıdır



Kendi öfkenizi
tetikleyen
durumları ve
öfkenizin biçimini
tanımlayın



Kendi kendinizi sakinleřtirmeye
yönelik egzersizleri düzenli olarak
yapın



Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın



Kendinize, sizi
sakinleřtirecek
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,
öfkelendiğinizize ait
bilgilendirin



Kendinize zaman tanıyın
Eğer mümkün ise
kendinizi öfkeli
olduğunuz ortamdan
hemen uzaklaştırın ve
sorunla ancak
kontrolünüzü yeniden
kazandırdığınızda uğraşın

Problemi açıklığa kavuşturmaya
çalışın ve çözümü aramaya
odaklanın



Bol bol gulun ve
espri yeteneđinizi
kullanın olaya yeni
bir bakış açısı ve
yeni bir çerçeve
kazandırın





**Kişisel saldırılara
cevap vermeyin
kişiselleştirmekten
kaçının**

Dinlediğiniz için teşekkürler



Koccaragıppaşa
Ortaokulu

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

