

ÖFKE

Gündelik hayatın içerisinde elimizde olmadan karşımızdaki insanlara ve olaylara öfkelenebiliriz. Önemli olan öfkelenmemek değil , öfkemizi kontrol edip doğru ifade edebilmektir.

Öfke; doyurulmamış isteklere , istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir. Diğer bir ifadeyle öfke; bireyin herhangi bir engelleme , adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşadığı bir duygudur.

Öfke; diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve uygun biçimde ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde , okul , iş hayatı, kişilerarası ilişkiler ve genel yaşam kalitesinde sorunlara neden olabilmektedir.

Hangi Durumlarda Öfkeleniriz?

- Kendimizi, çıkmazda hissettiğimizde
 - Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
 - Haksızlığı uğradığımızı hissettiğimizde
 - Kendimizi ifade edemediğimizde
- İstek ve ihtiyaçlarımız karşılanmadığı ya da , karşılanmadığını düşündüğümüzde
 - Tehdit algıladığımızda
 - Benliğimize direk saldırıldığında
 - Bizim için önemli olan şeylere saldırıldığında
- Yalnızlık , kaygı, utanç hissettiğimizde öfkeleniriz.

Öfkelendiğimizde Ortaya Çıkan Durumlar ?

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas ağrıları, sırt ve boyun ağrıları
- Konsantrasyon bozukluğu
- Performans azaltma
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik
- Saldırganlık

Öfkeli İnsanla Nasıl İletişim Kurabiliriz?

- 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.

Öfke Kontrolü

- **Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya ' öfke kontrolü' denir. Öfke kontrolünde temel amaç ; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen , kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeme becerisini kazanmasıdır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir.**

Öfkeyi Kontrol Etmenin Yolları

- Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazanmanız gerekmektedir. Ne istediğini bilen , duygularını tanıyan ve düşüncelerini tespit eden insan , hislerini de doğru bir şekilde ifade edebilir.
- Öfkeli olan insan , olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılar. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ve azaldığını gözden geçirin.

- **Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran ‘asla’ ya da ‘her zaman’ gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu sözcüklerle başlayan cümleler kurmak, öfkelendiğinizde haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar. Durumlarla ilgili yargıda bulunduğunuz için de problemin çözümüne katkıda bulunmaz.**
- **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 kontrolünden çıkmasına izin vermeyin.**
- **Öfke kontrolünde doğru yöntem kişiden kişiye göre değişebilir.**

Problem Çözme Becerinizi Geliştirin.

- **Probleminizi saptayın.**
- **Çözüm için seçenekleri gözden geçirin**
- **Bir çözüm yolu seçin**
- **Çözümü uygulamak için harekete geçin.**
- **Uygulamanın sonuçlarını değerlendirin.**

- **Zaman yönetimini becerinizi geliştirerek zamanı daha etkili kullanın ve zamansızlıktan kaynaklanabilecek olası stresi azaltın.**
- **Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp , sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışın. Bu sırada kendinize sakin ol ya da gevşe diyerek telkinlerde bulunan burundan yavaşça (4'e kadar sayarak) bir çiçek kokluyormuş gibi nefes alın , 3 saniye kadar tutun ve ağızdan çok yavaş (8'e kadar sayarak) bir mum üflüyormuş gibi nefesinizi verin. Bu 6-8 kez yapmaya çalışın.**

- **Kas gevşeme egzersizleri yapın. Önce baş ve yüz bölgesinden başlayarak adım adım vücudunuzun tüm parçalarının önce kasılmasını , ardından gevşemesini sağlayın. Bu durumda kan vücudun en uç noktasına kadar gider ve vücudun dinlenmesini sağlar.**
- **Spor yapın**

- **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 imkansızdır. Ama olaylara bakış açınızı değiştirmek sizin elinizdedir. Bakış akışınızın değişmesi , olayların sizde yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemenize ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır.**

STRESİN ÇARELERİ

STRESE NEDEN OLAN ETMENLER;

- Yeni bir işe girme durumu
- Travmalar
- Ailede yaşanan sağlık problemleri
- Alkol ve madde kullanımı
- Şehir değişikliği
- Sevilen bir bireyin kaybı

Eđer Hasta Olmak İstemiyorsan, Duygularını Anlat ;

- **Saklanan veya baskılanan heyecan ve duygular gastrit, ülser , bel fıtığı , bel ağrıları gibi hastalıklara yol açar.**
- **Zamanla , duyguların bastırılması kansere dönüşür.**
- **Öyleyse sırlarımızı , hatalarımızı biriyle paylaşmalıyız.**
- **Diyalog, konuşma , kelime çok güçlü birer ilaç ve mükemmel birer terapidir.**

.... Karar Vermelisin...

- Kararsız kişi güvensiz, endişe ve ıstırap içinde olur.
- Kararsızlık , sorunları ,endişeleri ve çatışmaları çoğaltır.
- İnsanlık tarihi kararlardan oluşur.
- Karar vermek , diğerlerinin kazanması için vazgeçmeyi ve avantajları kaybetmeyi kesinlikle bilmektir.
- Kararsız kişiler mide rahatsızlığı , sinir hastalıkları ve cilt sorunlarının kurbanıdırlar.

.... Olduğundan Farklı Yaşama

- Gerçeği saklayan , rol yapan , her zaman mutlu olduğu görüntüsü veren , mükemmel görünmek isteyen kişi tonlarca ağırlığı biriktirmektedir.
- Ayağı kilden olan bronz bir heykeldir.
- Aldatıcı görünerek yaşamak kadar sağlık için kötü bir şey yoktur.
- Kaderleri ilaç , hastane ve acıdır.

.... Kabullen.

- Reddediciler ve kendine saygı eksikliği , kendimizi kendimize yabancılaştırır.
- Kendimizle barışık olmak sağlıklı yaşamın anahtarıdır.
- Bunu kabul etmeyenler kıskanç , taklitçi , aşırı rekabetçi ve yıkıcı olurlar
- Eleştirileri kabullen.
- Bu bilgelik , akıllılık ve terapidir.

... Çözümler bul

- Olumsuz kişiler çözüm bulamazlar ve sorunları büyütürler.
- Üzülmeyi dedikoduyu ve kötümserliği tercih ederler
- Karanlığa küfredencesine bir mum yak
- Arı ufacıktır fakat var olan en tatlı şeylerden birisi balı üretir.
- Biz ne düşünüyorsak oyu ne yapıyorsak onu düşünüyoruz.
- Olumsuz düşünce, hastalığa dönüşen negatif enerji üretir.

...Güven

- **Güvenmeyen kişi iletişim kuramaz, açık değildir, derin ve sağlam ilişkiler geliştiremez , gerçek arkadaşlıkların nasıl kurabileceğini bilemez.**
- **Güven olmadan bir ilişki de olamaz**
- **İnancın azlığı güvensizliği getirir.**

..Hayatı üzgün yaşama

- **Mizah , kahkaha , huzur , mutluluk**
- **Bunlar sağlığı güç verir ve daha uzun bir yaşam getirir.**
- **Mutlu kişi yaşadığı çevresini geliştirir.**
- **İyi mizah bizi doktordan korur.**
- **Mutluluk sağlık ve terapidir.**

ÖFKE

- Amacınız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir.
Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar.
Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.
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.

AYTEKİN – KUDRET
DERNEK BAŞKANLARI