

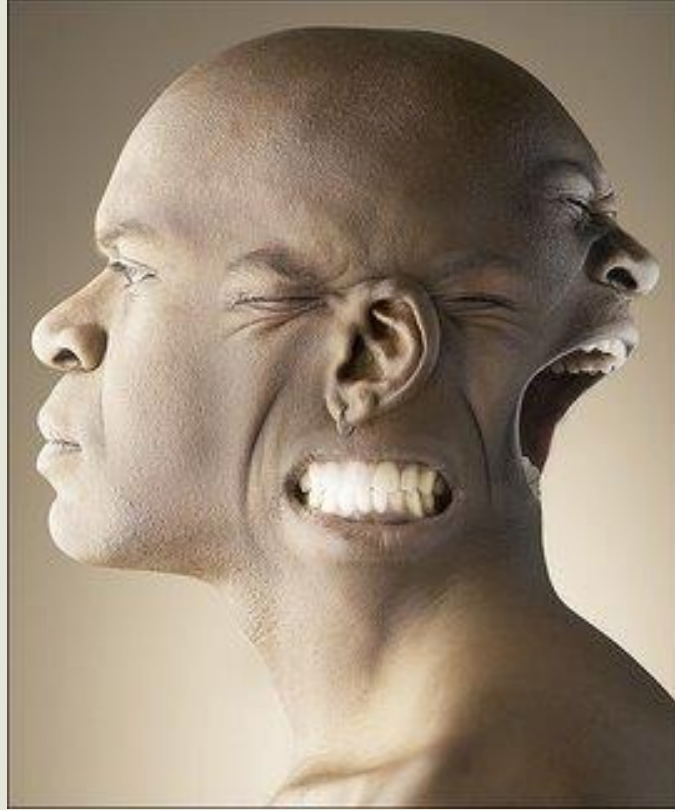
ÖFKE KONTROLÜ

Burcu KILIÇ GÜNDÜZ

Sosyal Hizmet Uzmanı

İstanbul Anadolu Kuzey Kamu Hastaneleri Birliđi Genel Sekreterliđi

“ÖFKELİYİM, ÖFKELİSİN” ÖFKE KONTROLÜ



Sunum Planı

- 1. Öfke Nedir?**
- 2. Neden Öfkeleniriz?**
- 3. Öfke Belirtileri nelerdir?**
- 4. Öfkeyi kontrol altına almanın yolları nelerdir?**

Amaç

**Öfkeyi tanımak,
Öfke anında verilen tepkiler,
Öfkeyi kontrol altına alabilme.**

ÖFKE NEDİR?

Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşadığı duygudur.

OLAY
BEKLETİLMEK

YORUM
YAKLAŞIM

TEPKİ
KIZGINLIK

KIZGINLIK İKİNCİL BİR
DUYGUDUR

KIZGINLIK İKİNCİL BİR DUYGUDUR



NEDEN KIZARIZ?

- İ sese göre karar vermek
- Karşıımızdakiinin zihnini okuduğumuzuz sanmak
- Olumsuzlukları abartmak
- Sınırlar koymak ve direnmek
- Beklentileri yüksek tutmak
- “Herkes değişmeli” görüşüne sahip olmak
- İsteklerle, zorunlulukların uyuşmadığını düşünmek
- Kendi deęerini küçümsemek

**A. Harekete
geçirici olay**

**Yolda Telaşla
Giderken Seni
Görmeyen ya da
Görmezden
Gelen
Arkadaşının
Sana Selam
Vermemesi**

**B. A”Hakkındaki
İnançlar-İçsel
Konuşmalar**

**Mantıksız / Akla aykırı
inançlar;**

- Bana böyle davranmamalıydı.
- Buna tahammül edemem,
- Kimse beni sevmiyor.
- Arkadaşım bana yüz çevirdi
- Benim hakkımda olumsuz düşüncelere sahip
- Ben değersizim

Mantıklı/ Akılcı inançlar;

“Bana selam vermemesinden dolayı hayal kırıklığı yaşadım ama bununla baş edebilirim. Bu durum beni sevmediği, değer vermediği anlamına gelmez. Bana karşı her zaman böyle değil, onunla bu sorunu çözebilirim”

**C. “A” Hakkındaki
İnançların duygusal ve
davranışsal sonuçları**

**İstenmedik duygusal sonuçlar
/ Uygun olmayan duygular;**

- Çökkünlük-Öfke-Kaygı-
Üzüntü-Yalnızlık-Değersizlik
- İstenmedik davranışsal
sonuçlar;** -Onunla bir daha hiç konuşmamak
- Onu gördüğünde aşağılayıcı,
sözlü çatışmalara girmek

**İstendik duygusal sonuçlar /
Uygun kötü duygular;**

- Hayal kırıklığı
- Gerginlik
- Üzüntü
- İstendik davranışsal sonuçlar;**
- Uygun bir zaman diliminde onunla konuşmak

Tepkiler

- Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.
- **Öfke ve Fizyolojik Tepkiler :**
 - Kan şekerinin yükselmesi
 - Nabzın ve kan basıncının artması
 - Sık sık ve zor nefes alma
 - Baş ağrısı
 - Kas ağrıları, sırt, boyun

Tepkiler

- **Öfke ve Zihinsel Tepkiler :**
 - Konsantrasyon bozukluğu
 - Düşük performans
 - Unutkanlık
 - Uykusuzluk -Dikkatsizlik
- **Öfke ve Davranışsal Tepkiler :**
 - Alkolizm
 - Sigara tiryakiliği
 - Huzursuzluk - Acelecilik
 - İlaç kullanımı
 - Aşırı yemek yeme

Öfkemizi boşaltmak iyi midir?

- Araştırmalar, kızgınlık duygusunun boşaltılması, kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını göstermektedir.

Öfke Kontrolü

- **Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisine “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünü saldırgan davranışlar sergilemeden, sözlü veya fiziksel şiddet kullanmadan, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi olarak tanımlayabiliriz.**

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.*

Öfkelendiğinizin farkına varın:

Sizi ne öfkelendirir ve bedeniniz öfkelendiğinizde size nasıl işaretler verir?

Öfke duygunuzun; korku, utanma, stres gibi asıl duygularınızın yerine geçtiği zamanların farkına varın.

Diğer insanların duygularına empati gösterin:

Empati kurup, diğer insanların bakış açısından olaylara bakabilir misiniz?

Diğer insanların sizin nasıl hissettiğinizi anlamalarına yardımcı olun. “Ben” dilini kullanın.

Durumu farklı düşünün:

Öfkelendiğinizde ne düşündüğünüzü biliyor musunuz?

Unutmayın ki, öfke öfkelendiğimiz şeye ilişkin nasıl düşündüğümüzle ilişkilidir.

Karşınızdaki kişinin ne söylediğini duyun:

Karşınızdaki kişi/kişilerin sizi öfkelendiren şeyleri neden yaptığını ya da sizi öfkelendirecek ne yaptığı biliyor musunuz?

Karşınızdaki kişinin gözlerinden bakmayı ve hareketlerinin size gerçekten ne söylemeye çalıştığını duymayı deneyin.

Söylediklerinizi saygı ve sevgi ile bütünleştirin:

Nasıl hissettiğinizi konuşmak öfkenizin azalmasına, ortamın da olumlu hale gelmesine ve ilişkinizin kaldığı yerden devam etmesine yardımcı olur.

Dikkatinizi geçmişteki sorunlara değil, içinde bulunduğunuz zamana odaklayın

- Ayakta iken öfkelenirsen hemen otur.
- Öfken geçerse ne ala geçmezse uzan.
- Hala öfkeliysen elini, yüzünü yıka.
- Eğer hala durum değişmediyse hiçbir şey yapma.

**Ağrıların gelişmesi ve devam etmesinde öfke,
stresten daha etkilidir**

Düşüncelerine dikkat et çünkü onlar söz olur.

Sözlerine dikkat et çünkü onlar davranış olur.

Davranışlarına dikkat et alışkanlık olur.

Alışkanlıklarına dikkat et senin karakterini oluşturur.

Karakterine dikkat çünkü o senin kaderini oluşturur.

Kaderine dikkat et çünkü o senin ***yaşantın*** olur.



**Mutluluklara tanık olmanız
dileđiyle...**

**Sosyal Hizmet Uzmanı
Burcu KILIÇ GÜNDÜZ**

Kaynaklar

1. ©2013, Baltař-Baltař Yönetim Eđitim Danışmanlık
2. Karakuř T, řanlıurfa R.A.M.