



# ÖFKE YÖNETİMİ



## ÖFKE NEDİR?

Öfke, bireyin kendisini engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında ortaya çıkan doğal bir duygudur. Öfke duygusunu bir buzdağı'na benzetmek yanlış olmaz. Suyun üzerinde kalan kısım öfkedir. Ancak suyun altında kalan geniş bölümde öfkenin kaynakları bulunur.

## ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE ÖNERİLER

Sizi öfkeliendiren durumlarda susmak ya da patlamak çözüm değildir. Aşağıda kendinizi etkin bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak bazı yöntemler bulabilirsiniz.

1. Öfkenizin kaynağını bulun. Kendinizi ifade etmeden önce mutlaka "Neden öfkeliyim?" ve "Kime öfkeliyim?" sorularını kendinize yanıtlayın. Öfkenizi yansıttığınız kişi gerçekten kızdığınız kişi olmayabilir. Durumu değerlendirin.
2. Birisine öfkeli iseniz konuşmak için uygun yeri ve zamanı seçin.
3. Konuşma anında olabildiğince sakin olun. Yüksek sesle, şiddetle verilen mesajlar çoğu zaman doğru algılanmaz. İlişki kopma noktasına gelebilir.
4. Karşınızdakini dinleyin.
5. 'Ben' dili kullanın. Konunun 'sizin' üzerinizdeki etkisinden bahsedin. Örneğin, 'Bana daha çok zaman ayırırsan daha mutlu olurum.' gibi.
6. Nelerin değişmesini beklediğinizi açıkça söyleyin.
7. Olumsuzluklardan çok çözümlerden bahsedin. Siz çözüm üretin, karşınızdakinin de çözüm üretmesine izin verin.
8. Ortamdan bir süre ayrılıp hareket edin, hava alın, mümkünse müzik dinleyin, yürüyün.
9. Ortamdan ayrılamıyorsanız içinizden 10'a kadar sayın veya derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın. Hayal gücünüzü kullanın. Sizi rahatlatan bir anıyı gözünüzün önüne getirip orada olduğunuzu hayal edin.

## NELERE ÖFKELENİRİZ?

- İsteklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde, engellendiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında

### ÖFKENİN SONUÇLARI

Bir kişinin öfkesini kontrol edemediği durumlarda; fiziksel, zihinsel, davranışsal birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

#### FİZİKSEL

Nefes almada güçlük, kan basıncının yükselmesi, baş ağrısı, kas ve eklem ağrıları, terleme ve titreme, uykusuzluk, bayılma

#### ZİHİNSEL

Performans kaybı, unutkanlık ve dikkatsizlik, motivasyon eksikliği, düşünce yapısında bozulmalar, yüksek düzeyde kaygı

#### DAVRANIŞSAL

Acelecilik, saldırganlık, konuşma bozuklukları, kendine fiziksel zarar verme, kendini ifade etmede yetersiz kalma, etkili iletişim kuramama, birtakım takıntılı davranışlar



### Öfkelendiğimizde...

SALDIRABİLİRİZ

GİZLEYEBİLİRİZ

BASTIRABİLİRİZ

BAĞIRABİLİRİZ

UNUTABİLİRİZ

ya da

**ÖFKEMİZİ KONTROL ETMEYİ**

**ÖĞRENEBİLİRİZ!**