

## Öfkeli duygu ve düşüncelerinizin üstesinden daha etkili bir biçimde nasıl gelebilirsiniz?

Öfke sonucu ortaya çıkan durumları daha iyi kontrol altına alabilmeniz için düşüncelerinizi odaklanmanız gerekmektedir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o durumla ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir.

**a)** İlk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır. Öfkelendiğiniz bir-iki konuyu hatırlamaya çalışınız. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sinirlendiğiniz başka zamanlarda o anki durum ve kişilere karşı olan düşüncelerinizi bir kâğıda yazınız.

**b)** Öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varmalısınız. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşünceler olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olmayan) düşüncelere örnek verecek olursak;

•**Etiketleme:** Herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma. Örn.; “ o kız iki yüzlüdür.”

•**Hep veya hiç düşünce tarzı;** durumları iki kategoride değerlendirme seklidir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şekline düşünme. Örn.; “arkadaşımın beni her konuda desteklemesi bana değer vermediğini gösterir”.

•**Suçlama:** öfkenizin kaynağını tamamen diğer insanları suçlayarak gösterme. Örn.; “bu olay tamamen oda arkadaşımın hatası bu yüzden öfkeliyim.”

**c)** Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Çarpıtılmış, mantıklı olmayan her düşüncenizi bir yere yazarak aynı durum için başka düşünceler üretmeye çalışınız. Bu düşüncelerin gerçekçi ve doğru olmakla birlikte sizi öfkelenmeyen tarzda olmasına dikkat ediniz. Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmenizi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır.

**d)** Yukarıda anlatılan üç asamadan sonra son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi (çarpıtılmış veya mantıksız düşüncelerinizi) belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşüncelerinizi geliştirin. Bu sizin çözüme ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu teknik her gün için yapıldığından dolayı daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

0 232 254 55 36  
www.karabaglarram.gov.tr  
karam@karabaglarram.gov.tr

Kaynakça: Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. PIVOLKA, 3(12), 7-10.

Türk Psikologlar Derneği, 1999



## ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



*Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek...*

*İşte bu zordur.*

**ARİSTO**

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

## Öfke Nedir?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- **Biliş:** O andaki düşüncelerimizdir.
- **Duygu:**Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarıdır.
- **İletişim:**Öfkemizi çevremizdekilere yansıtmamızdır.
- **Etkileniş:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- **Davranış:** Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.



## Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- Uyaran duyguyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp verme sıklaşır,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artar,
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırır.

## Öfkenin Sağlığa Etkisi

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir.

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında; baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, duygusal rahatsızlıklar ve intihar sayılabilir.

## Öfkenizi nasıl kontrol altına alırsınız?

**Gevşeme:**Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur

### Denebileceğiniz bazı basit yöntemler;

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşel!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberler seniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlar da otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

