

Öfke ve Öfke İle Başa Çıkma

ÖFKE NEDİR?

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstedikini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Herhangi bir öfke durumunda aşağıdaki beş boyut birlikte çalışır.

Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar

1- Düşünce : Bizi öfkeliendiren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz. Örnek; Reddedildiğini, engellendiğini, yetersiz olduğunu düşünmek.

2- Heyecan : Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler.

Örnek; Kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma, ağrılar gibi tepkiler görülür.

3- İletişim : Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.

Örnek; Sözlü veya sözsüz mesajlarla çevremizi haberdar etmek, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakış, kaçınma gibi.

4- Duygu : Öfkeliendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular.

Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.

5- Davranış : Öfkeliendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar.

Örnek; Bağırarak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmaya veya saldırgan davranışlarda bulunmak.

ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

1- Fizyolojik Uygulamalar

Nefes egzersizi-Kas gevşeme egzersizi-Spor yapmak

2- Zihinsel Tepkiler

Olumlu düşünme-Duygularını paylaşma

3- Davranışsal Tepki

Zamanı etkili kullanma-Etkili iletişim kurma-Duygularını ifade etme