

Öfkemle nasıl başa çıkabilirim?

Yaşam güzelliklerin yanında engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

Hazırlayan
Uzm.Psk. Nurgül YILMAZ

Sıhhiye Yerleşkesi : 305 31 35
Beytepe Yerleşkesi : 297 64 64
www.sagmer.hacettepe.edu.tr

Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Öfkemize Yenilmemek



Öfke Nedir?

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemez olup yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilir.

Öfke ve saldırganlık birbiriyle ilişkili olarak ele alınmakta ve birbiriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Saldırganlık bir davranıştır; öfke bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir.

Ne Zaman Öfkeleniriz?

1. Kişiliğimize saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
2. Kışkırtıldığımız zaman,
3. Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
4. Stres altında olduğumuz zaman,
5. Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
6. Kendimizi ifade edemediğimiz zaman, öfkeleniriz.

Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetiminde amaç, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Siz de kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz anlar oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir psikologdan yardım isteyebilirsiniz.

Hangi Yöntemler Öfkenizin Taşmasını Önler?

Gevşeme

Derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Düşünceleri Değiştirme

Öfkeli insanlar olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılar ve düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimine girerler. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Hiç bir şey asla düzelmeyecek ” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum” gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili bu yargı problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talepkâr özelliklerinin farkına varmalı ve beklentilerini isteklere dönüştürmelidirler.

Problemi çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Daha iyi iletişim

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sukünetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.

Mizah kullanın

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir. Alaycı ve aşağılayıcı olmadan tabii ki.

Çevrenizi değiştirmek

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Biraz ara vererek gün içinde stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.

Kendinizi rahatlatabilmek için birkaç ipucu daha;

Zamanlama

Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Yorgun, dikkatsiz olabilirsiniz ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiş olabilir

Kaçınma

Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte “kafanızın tasını attırıyorsa”, kapıyı kapatın. Sizi öfkeliendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun

Alternatifler bulma

Bazı olaylar sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi bir iş edinin ve uygun yollar araştırın.

Yaşam bazen için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz.