ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN BİR PROBLEM HALİNE GELİR?

Aşağıda sizin öfkenizi kontrol etmede güçlük çekip çekmediğinizi anlamak için birkaç soru bulunmaktadır.

1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz hissettiğiniz oluyor mu?
2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
3. Öfkeli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz?
4. Öfkelendiğinizde verdiğiniz tepkiler sosyal hayatınızda problemlere sebep oluyor mu?
5. Öfkelendiğiniz zaman okula veya yaptığınız işlere odaklanmakta sıkıntı yaşıyor musunuz?
6. Öfkenizi azaltmak için ilaç kullanıyor musunuz?
7. Öfkeniz sonucunda yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?



Yanıtlarınızda evet fazlaysa öfke kontrolü açısından problem yaşadığınız söylenebilir.

ÖFKEYİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ?

* Öfkeli olan insan, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılar. Öfkenin hangi düşünceyle arttığını ve azaldığını gözden geçirin.
* Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran "Asla" ya da "Her zaman" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın.
* Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.
* O ortamdan bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışın.

ÖFKE VE ÖFKEYİ KONTROL ETMEK

***SİVEREK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ***

***PDR BÖLÜMÜ***



**TEL: (0414) 552 4310**

**ADRES: Camikebir Mh. Hürriyet Cad. No 90 İlçe Jandarma Komutanlığı Bitişiği Sağlık Grup Başkanlığı Karşısı SİVEREK/ŞANLIURFA**



**ÖFKE NEDİR?**

Öfke tamamen normal, çoğunlukla da sağlıklı bir duygudur. Fakat öfke kontrolden çıkıp, yıkıcı hale gelmeye başladığında, iş yaşamında, kişisel ilişkilerde ve hayatınızın genel niteliğinde problemlere sebep olabilir. Ayrıca size kendinizi tahmin edilemez ve çok güçlü  bir duygunun kölesiymişsiniz gibi hissettirebilir.

**ÖFKEYİ KONTROL ETMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Öfkeyi kontrol etmenin amacı, insanın bu duygusunu saldırgan davranışlara dönüştürmeden, kendisine ve çevresine zarar vermeden doğru olarak ifade etme becerisini kazanabilmesidir.

yetersizlik,

acizlik,

kıskançlık,

Öfkeyi ortaya çıkaran duygulardır

korku,

endişe,

yalnızlık,

itilmişlik

anlaşılamamak

Öfkenin kaynağı olan bu duyguları paylaşabildiğiniz, anlayabildiğiniz ve doyurabildiğinizde aktarımı da daha olumlu olacaktır.

**HAKLIYKEN HAKSIZ DURUMA DÜŞEBİLİRSİNİZ**

Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamanıza sebep olabilir. Öfkenizi sağlıklı bir biçimde aktarabilmek için önce kendinizi tanımanız ve isteklerinizi bilebilmeniz gerekir. Duygularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.

**ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ**

* Stres ve gerginlik başlar.
* Nefes alıp verme sıklaşır.
* Kalp atışı hızlanır.
* Kan basıncı artar.
* Vücut ve zihin savaş ya da kaç tepkisi için hazırdır.



**ÖFKE OLUMLU OLABİLİR Mİ?**

* Öfke ortada bir problem olduğunu gösterir.
* Öfke hareket sağlamak için enerji verir.
* Öfke hislerimizi ifade etmemizi sağlar.