



# ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ



## Öfke Nedir?

Öfke, her insanın hissettiği temel duygulardan bir tanesidir. Kişi, engellenme, kendisine karşı bir tehdit algılama, haksızlığa uğrama, alay edilme, incinme, yoksun bırakılma, kendisini çaresiz hissetme ya da herhangi bir saldırıya maruz kalma gibi olumsuz bir yaşantı deneyimlediğinde gösterdiği doğal bir tepkidir.



- Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur
- Öfke, duygusal bir tepkidir
- Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar
- Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir
- Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir

## Öfke Ne Değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke bir oç alma veya intikam yolu değildir
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Öfke bir haklı olma yolu değildir



Öfke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece işlevsel olabilen bir duyguyken, kontrol edilemediğinde hem kişi hem de çevresi için oldukça zararlı olabilen bir duygudur

Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılabilir, ifade edilmeye çalışılan bir öfke duygusu etkin, işe yarayan, üretken bir durumdur. Oysa, kontrol edilemeyen, inkar ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeli taşımaktadır

# 3 ADIMDA ÖFKE KONTROLÜ



## DUR

- Öfke evrensel ve doğal bir tepkidir.
- Seni öfkeliendiren bir durumla karşılaştığında zihnini toparlamak için kendine zaman verin.
- Öfke anında patlamadan önce 15-20 saniye nefesinizi tutarak öfkeyi ertelemeye çalışın.
- Öfke anında derin ve yavaş nefes almak sinir sistemimizi sakinleştirir. böylece duygularımızı daha kolay kontrol altına alabilirsiniz.



## DÜŞÜN

- Öfke anında zihninizde dönen olumsuz düşünceleri fark edin ve bunları olumluya çevirmek için çaba gösterin.
- Çözüm için alternatifler düşünün.
- Başkalarının duygularını anlamak ve onları anlayışla karşılamak öfkeyi azaltmada etkili bir yöntemdir.



## DAVRAN

- Duygularımızı açık ve net bir şekilde ifade etmek çatışmaları önlemenin ve öfkeyi azaltmanın anahtarıdır.
- Sen dili kullanmak yerine ben dili kullanarak, karşı tarafın yaptığı davranışın size neler hissettirdiğini söylerseniz karşı tarafın sizinle empati kurmasına da olanak sağlarsınız.
- İşin içinden çıkamıyorsanız konuşmayı başka bir zamana erteleyin.
- Tüm çabalarınıza rağmen hala öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz

