

Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini "öfke kontrolü" olarak adlandırabiliriz. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Öfke kontrolü nasıl sağlanır?

Öfkeyi kontrol etmenin amacı, insanın bu duygusunu saldırgan davranışlara dönüştürmeden, kendisine ve çevresine zarar vermeden doğru olarak ifade etme becerisini kazanabilmesidir. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Yetersizlik, acizlik, kıskançlık, korku, endişe, yalnızlık, itilmişlik ve de anlaşılammamak öfkeyi ortaya çıkaran duygulardır. Öfkenin kaynağı olan bu duyguları paylaşabildiğiniz, anlayabildiğiniz ve doyurabildiğinizde aktarımı da daha olumlu olacaktır.

Amacınız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir. Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar. Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.

Öfkenin dört temel duygudan (sevinç, üzüntü, korku ve öfke) birisi olduğu kabul edilmektedir.

Ne zaman öfkeleniriz, hangi durumlar karşısında öfke duyarız?

Utanch hissettiğimizde, hayal kırıklığına uğradığımızda, kendimizi engellenmiş hissettiğimizde, haksızlığa uğradığımızda, kıskançlık hissettiğimizde, herhangi bir tehdit algıladığımızda vs. /

Öfke durumunda; nefes alıp vermemiz sıklaşır, kalp atışlarımız hızlanır, kan basıncımız artar. Öfkenin kişiler arası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabildiği belirtilmiştir. /

Öfke uygun ifade edilmediğinde; pek çok sağlık sorunuyla karşılaşabilirsiniz. En sık karşılaşılanlar arasında baş ağrısı, mide rahatsızlıkları ve duygusal problemleri sayabiliriz. /

Eğer öfke başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse, hayatın her alanında öfkelenen bir şey buluyorsanız, genel olarak kendinizi öfkeli hissediyorsanız, daha önce öfkelenmediğiniz şeylere öfkelenmeye başlamışsanız öfke artık sizin için bir risk taşımaktadır

YÖNTEMLER:

- Öncelikle hangi duygunuz öfkeye yol açıyor bunu fark edin.
- Hakınızı koruyun ancak bunun için pasif de olmayın saldırgan da.
- Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
- Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin, yani ben dili kullanın.
- Sizi öfkeliendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- Durumla ilgili düşüncelerinizi değiştirin. Abartılı olanların yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.
- Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.
- Durumu değiştirip değiştiremeye-

ceğinizi araştırın.

- Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.
- Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.
- Öfkenin doğal, yaşanması gereken bir duygu olduğunu; asıl sorunun öfke değil, ifade edilme biçimi olduğunu unutmayın.

RAM
24

Soner Hakkı AKIN

Psikolojik Danışman