



ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



Öfke Nedir?

Mutluluk , sevinç , hüzün, kaygı gibi öfke duygusu da insan doğasının doğal süreçleri içerisinde yer almaktadır. Öfke duygusu beklenilmeyen ve ani gelişen durumlara karşı gösterilen, bireyi olumsuz durumlara karşı koruyan ve önlem alması hissini ortaya koyan duygusal bir tepkidir. Öfke bir çok canlının yaşamını sürdürebilmesi için , kendisi için var olan tehditlere karşı uyarılması ve kendisini koruması ve yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir.



Öfkeye sebep olan faktörler

Saygısızlık: Bireyin duygularına, düşüncelerine, inançlarına karşı saygısızlık edilmesi

Tehdit: Birey, kendisine veya ilişkide bulunduğu kişilere karşı tehdit olacağını düşünürse

Yaşamsal değişiklikler: Bir ilişkinin bitmesi, kayıplar, evden ayrılma, üniversite ortamına girme gibi büyük değişiklikler



Öfke kontrolü nedir?

Öfkeyi diğer duygulardan ayıran ve olumsuz bir duygu olduğu kanaatine sebep olan şey ise ; öfke kontrolünün sağlanamaması ve saldırgan davranışlara dönüşebilme ihtimalidir. Sağlıklı olarak ifade edilemeyen öfke duyguları, saldırgan davranışlara dönüşebilmektedir. Öfke kontrolünün sağlanamadığı durumlar hayatımızın her anında karşımıza çıkabilmektedir; trafikte, okulda, iş hayatında vb.



Öfke kontrolü nasıl sağlanır?

Öfke duygusunun sağlıklı ve işlevsel olmasını sağlamak öfkeyi kontrol etmekle başlar. Öfkeyi kontrol etmeye yardımcı bazı yollar şunlardır;

- Öfke duygusunu tanımlayın ve bunu kabul edin.
- Öfke anında sizi sakinleştirebilecek söylem ve eylemlerde bulunun.
- Durumu değerlendirin. Haklarınızı ve sınırlarınızı belirleyin.
- Bulduğunuz ortamı kısa süreliğine değiştirin.
- Probleme değil çözüme odaklanın.
- Karşınızdaki kişiyi dinleyin.Nefes egzersizleri çalışın.
- Sakinleşemediğinizi ve öfkenizi kontrol edemediğinizi fark ettiğinizde bir uzmandan yardım alın



Etlik Yerleşkesi
Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK
Randevu için: 0312 906 13 91
pdrbetlik@aybu.edu.tr

Esenboğa Külliyesi
Psikolog: Esra DEPE
Randevu için: 0312 906 11 97
pdrbesenboga@aybu.edu.tr