



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Okulları

2024-2025 İLKOKUL VELİ- ÖĞRENCİ PDR BÜLTENİ

Öfke Kontrolü Nedir?

“Yaşadığımız çevrede öfkelenmemek mümkün mü?” dediğinizi duyar gibiyiz. Zira stres, maddi unsurlar, sosyal şartların olumsuzluğu, aile ile ilgili problemler derken liste uzayıp gidebilir. Geçmiş travmalar, sizden beklentilerin yüksek olması ve artık bunların ağır gelmesi gibi birçok neden de peşinizi bırakmayabilir. Bu da aşırı öfke hissetmenize neden olabilir. Hatta öfkenizi kontrol edemeyebilirsiniz. Öfke kontrolü sağlamakta zorlanabilirsiniz. Ancak öncelikle öfkenin doğal bir duygu olduğunun bilinmesi gerekir. Farklı öfke tipleri şöyle sıralanabilir:

Kronik Öfke: Uzun süreli olur. Bağışıklık sistemini etkileyebilir ve psikolojik rahatsızlıktan kaynaklanır.

Dolup Taşan Öfke: Ağırlaşan yaşam koşulları ile mücadele edememek ve başa çıkamamaktan meydana gelir.

Kendine Öfke: Kişinin kendi hissettiği suçluluk duygusundan dolayı öfkenin kendine dönmesi anlamına gelir.

Yargılayıcı Öfke: Bu öfkeye kişinin diğerlerine karşı kırgınlık hissi yol açar.

Saman Alevi: Bu türden olanında öfkenin şiddeti aniden yükselir fakat çabuk yatıştır.

Öfke kontrolü için ne yapmalı?



Daha Sakin Bir Yaşam Mümkün: Öfke Kontrolü Nasıl Yapılır?

1. Düşünmeden Konuşmayın. ...
2. Kendinizi Doğru Cümlelerle İfade Edin. ...
3. Yalnız Kalın. ...
4. Müzik Dinleyin. ...
5. Egzersiz Yapın. ...

6. Kahkaha Atın. ...
7. Duygularınızı Yazın. ...
8. Uzman Desteđi Alın.

Öfke Nöbeti Belirtileri Nelerdir?

Aşırı stres hali ve gerginlik.

Kalp atışlarında hızlanma.

Kan basıncının artması

Düzensiz nefes alıp verme.

Bir eşya ya da kişiye vurma, tekme atma gibi şiddet gösterme eğilimi.

Diđer bireylerle iletişim kuramama.

Sabırsızlık.

Yüksek sesle ya da bağırarak konuşma.



Çok sinirliyim nasıl Sakinleşirim?

1. Adım: Derin Nefes Alın: Burnunuzdan yavaşça derin nefes alın. ...
2. Adım: Omuzlarınızı Sallayın: Omuzlarınızı sallayarak vücudunuzun duruş pozisyonunu düzeltin. ...
3. Adım: Kendinizi Başka Şeylerle Meşgul Edin: Ortamdan uzaklaşın ve kafanızı dağıtmak için farklı işlerle meşgul olun.

Öfke ile başa çıkma yolları nelerdir?

“Rahatla”, “umursama” gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin. Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin. Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşünün. Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir.

Öfkenin Vücuda Etkileri

Öfke vücutta farklı şekilde belirti verir. Öfke kontrolü sağlanamadığında daha farklı sorunlar baş gösterebilir. Öfkeliyken stres hormonları salgınır ve bu karıncalanma hissi, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, baş ağrısı, başta baskı hissi ve ateş basması gibi birçok semptomu yol açabilir. Uzun vadede ise bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. Öfke ve tahammül eşiği toplumumuzda son yıllarda giderek azalıyor. “Haksızlığa uğruyorum”, “Bunu hak etmiyorum”, “Kimse bana böyle davranamaz”, “O bana böyle davranmamalı” türünden duygu ve düşünceler gitgide daha fazla kişiyi etkisine alırken bu tür duygu ve düşüncelere sahip olduğumuzun çoğu zaman farkında bile olmayız. Oysa bunlar kişiyi tepki göstermeye kimi zaman da şiddete yöneltebilir. Öfke kontrolü bu nedenle önemlidir. Kendi kendinize öfke kontrolü testi yapabilirsiniz



Öfke Kontrolü için Öneriler

Öfke kontrol bozukluğu ile başa çıkabilmek mümkün. Sizi özellikle neyin öfkeliendirdiğini fark ederseniz, baş etme yolunu da bulabilirsiniz. Bunun için dikkat edilmesi gereken basit ama etkili kurallar şöyle sıralanabilir:

Öncelikle bedeninizden gelen sinyalleri dinleyin. Onlar çok çabuk kendini fark ettirir. Unutmayın öfkeli insan korkutucu görünür ve karşınızdaki kişi savunmaya geçer.

Kendi öfkenizi ve seyrini tanıyın.

Öfkeliyken ortamı bir süreliğine terk edin. Ama bu kişi eşiniz ise geri geleceğiniz bilgisini verin. Bu terk edişin, sakinleşmek için aldığınız bir mola olduğunu söyleyin.

Yorum yapmadan önce karşınızdakine soru sorun. Dikkatinizi onun yanıtlarına yoğunlaştırın.

Duygu ve düşüncelerinizi net ifade etmeyi öğrenin.

İşin içinden çıkamıyorsanız konuşmayı başka bir zamana erteleyin.

Öfkeliendiğiniz ve pişman olduğunuz bir davranış gerçekleştirdiyse hangi aşamada olursanız olun özür dilemeyi bilin ve pişmanlığınızı ifade edin.

Tüm çabalarınıza rağmen hala öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz.

<https://www.acibadem.com.tr/hayat/ofke-kontrolu-nasil-saglanir/>