

Öfkelendiğiniz konuları hatırlamaya çalışın. Hemen öncesinde neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz?

Öfkenizi kontrol altına alabilmek için yapılacak bir diğer faydalı davranış ise sizi öfkeliendiren düşünce kalıplarının farkına varmak olacaktır. Birtakım düşünceler rasyonel, doğru iken birtakım düşüncelerinizin çarpıtılmış olduğunu göreceksiniz. Çarpıtılmış düşüncelere örnek vermek gerekirse:

**\*Etiketleme:** Bireyin olumsuz bir yönde adlandırılması/etiketlenmesi. Örnek vermek gerekirse; bireyin bir vazo kırması onu sakar birisi değil yalnızca o anlık insani bir hata yaptığının göstergesidir. Bireye sakar diyerek onu bir etikete sığdırmak, çarpıtılmış ve rasyonel olmayan bir düşüncedir.

**\*Ya Hep Ya Hiç Düşünce Tarzı:** Yaşanan olayları siyah veya beyaz şeklinde ya hep ya hiç düşüncesiyle değerlendirme durumu. Örnek vermek gerekirse; terfi bekleyen bir personelin terfi alırsa dünyanın en mutlu insanı olacağını düşünürken terfi alamazsa hayatını yıkılacağına inanması durumu verilebilir.

**\*Zihin Okuma:** Karşısındaki bireylerden herhangi bir tepki veya bilgi almamasına rağmen kişinin karşısındaki bireylerin düşüncelerini tahmin etme durumudur. Örnek vermek gerekirse; selam verdiğinde karşılık vermeyen iş arkadaşının kendisi hakkında kötü şeyler düşündüğüne inanan bir bireyi verebiliriz. Gerçekte, kişi yalnızca dikkati dağınık olduğu için selam vermemiş olabilir.

Sıradaki aşama ise ifade edilen bilişsel çarpıtmaların yerine rasyonel ve fonksiyonel düşüncelerin getirilmesidir. Çarpıtılmış düşüncelerinizi bir yere yazarak aynı olay için farklı gerekçeler üretmeye çalışabilirsiniz. Bu gerekçelerin gerçekçi ve rasyonel olmasına özen göstermeniz süreç için faydalı olacaktır. Bu basit görünen çalışma bile sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeyi sağlayarak küçük çarpıtılmış detaylar yerine büyük resmi görmeye destek sağlayacaktır.

Örnek vermek gerekirse aradığınızda telefonunuza açmayan bir iş arkadaşınız hakkında \*kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yaparak "Kesin bana gönül koyduğu için telefonumu açmadı yoksa ke

sinlikle açardı." diye düşünmek yerine "Belki de bir işi vardır. Müsait olunca geri dönüş sağlayacaktır." gibi daha fonksiyonel bir düşünce kalıbı benimsemek çarpıtılmış düşüncemizin rasyonel bir düşünce ile yer değiştirilebilmesine olanak sağlayacaktır.

Son aşamada ise günlük olarak daha gerçekçi ve doğru düşünceler geliştirin. Bu sizin, öfke kontrolünüzü sağlamanızda etkili bir destek metodu olacaktır. Bu tekniğin günlük olarak pratik edilmesi kuvvetlendirilen bir kas gibi ihtiyacınız olan durumlarda size yardımcı olacaktır.

#### Kaynaklar

- Anderson, D. E., McNeely, J. D., & Windham, B. G. (2010). Regular slow-breathing exercise effects on blood pressure and breathing patterns at rest. *Journal of human hypertension*, 24(12), 807-813.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive therapy and research*, 41(4), 576-587.
- Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. *Harvard Health*. (2020, July 6). <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>.
- Rnic K., Dozois D.J., Martin R.A., (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Eur J Psychol*. 12(3):348-362.
- Öfke ve Öfke Kontrolü - Middle East Technical University. <https://ncc.metu.edu.tr/sites/default/files/ofke.png>
- Özdel K., Taymur I., Guriz S.O., Tulaci R.G., Kuru E., Turkcapar M.H., (2014) Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS One*9(8):e105956.
- Vlemincx E., Van diest I., Van den bergh O., (2016). A Sigh of Relief or A Sigh to Relieve: The psychological and physiological relief effect of deep breaths. *Physiol Behav*. 165:127-135.



Karekod okutarak  
brosürü bilgisayarınıza  
indirilebilir ve önerilerinizi  
iletilebilirsiniz.



## İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ



İBB Ek Hizmet Binası  
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1  
Kasimpaşa/Beyoğlu

Hazırlayan: Keremcan GÜZEL Editor: Hüseyin Anıl ANALAN Tasarım: Melih SERGEK

# Öfke ve Öfkeyle Baş Etme Becerileri



  
İSTANBUL  
BÜYÜKŞEHİR  
BELEDİYESİ

İŞ SAĞLIĞI VE  
GÜVENLİĞİ  
ŞUBE  
MÜDÜRLÜĞÜ

## Öfke ve Öfke Kontrolü

Öfke, bireylerin istemediği sonuçlara ve/veya beklentilerini karşılamayan durumlara verdiği doğal, evrensel bir tepkidir. Öfke, uygun bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve fonksiyonel bir duygudur. Öte yandan, kontrol edilemediğinde veya sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde son derece tehlikeli durumlara yol açabilecek bir duygudur. Kontrol edilemeyen öfke saldırgan davranışlara veya sosyal çevreden izole olmaya yol açarak bireylerin kendi ve çevrelerinin sağlığını tehlikeye sokabilmektedir.

Öfke kontrolünde problem yaşayıp yaşamadığınızı aşağıdaki sorularla öğrenebilirsiniz.

- 1) Öfkeli olduğimde yaptığım davranışları hatırlıyor muyum?
  - 2) Bir yerde sırada beklesem kolayca sinirlenir miyim?
  - 3) Öfkeliyken davranışlarımın kontrolüm dışına çıkıyor mu?
  - 4) Öfkeli olduğim durumlar sonrasında uygun olmadığını düşündüğüm birtakım davranışlarda bulunuyor muyum?
  - 5) Daha önce herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulundum mu?
  - 6) Öfkeli olduğimde gösterdiğim tepkiler sosyal ilişkilerime veya iş hayatıma yansıyor mu?
  - 7) Öfkeliyken odaklanmakta güçlük çekiyor muyum?
  - 8) Öfkemi azaltmak için alkol veya türevi bir madde kullanıyor muyum?
  - 9) Öfkeliyken daha fazla sigara içeriyor muyum?
  - 10) Öfkem sebebiyle herhangi bir yasal zorlukla karşılaştım mı?
  - 11) Geçmişte başıma gelen kötü şeyleri düşündüğümde tekrar tekrar sinirleniyor muyum?
  - 12) Birisine sinirlendiğimde ondan intikam almak istiyor muyum?
  - 13) Bana yanlış bir davranışta bulunduğunu düşündüğüm kişileri affetmekte zorlanıyor muyum?
  - 14) Gün içerisinde yaşadıklarımı düşünerek geceleri uyku problemi yaşıyor muyum?
- Yukarıdaki sorulardan birkaç tanesine evet yanıtı verdiyseniz öfkenizi kontrol etmekte zorluk çekiyor

olabilirsiniz. Eğer tüm sorulara evet yanıtı verdiyseniz ciddi bir öfke probleminizin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bununla beraber, sorulardan hiçbirine evet cevabı vermemiş olabilirsiniz ancak yine de gelecekte öfkenizi kontrol edebilmek adına aşağıdaki teknikleri inceleyebilirsiniz.

Doğru yöntem kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Yöntem belirlerken karakterinizi, günlük rutinlerinizi, sosyal iletişim becerilerinizi gözden geçirmeniz önemlidir.

### Temel Öfke Kontrolü Teknikleri

#### A) Doğru Nefes Tekniği.

Derin nefes tekniği diyafram/mide/karın/ ritmik nefes gibi farklı isimlerle de anılmaktadır. Bu teknik günümüzde çoğumuza tuhaf gelmesinin birkaç sebebi vardır. Bu sebeplerden biri, nefes alıp verirken karnımızın şişkin gözükmemesinin toplumuzda daha az çekici bir vücut algısı yaratabilmesidir. Bu durum da bireylerin daha rahatlamasına daha az olanak sağlayan "göğüs nefesi" almaya odaklanırlar. Öte yandan, doğru nefes tekniği ile vücut daha fazla oksijen alırken kalp atışı yavaşlar ve kan basıncı dengelenir.

Doğru teknik için derin nefes alırken diyafram kaslarınızı kullanmaya özen göstermelisiniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak yerine nefes aldığınızda karnınızın şişmesine odaklanmalısınız. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için kolayca bir elinizi midenize bir elinizi ise göğüs kafesinize koyun. Nefes aldığınızda yalnızca midenizin üzerinizdeki el hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

Sinirleneceğinizi anladığınız anda diyaframdan yavaş ve ritmik bir şekilde nefes almaya odaklanmanızın sizi hızlıca sakinleştirdiğini göreceksiniz.

#### B) Tetikleyici Olayları Saptamak

Eğer öfkeye kapılmak bir alışkanlığa dönüştüyse yaşadığınız olaylar arasında bir örüntü olabilir. Saatlerce trafikte beklemek, uykusuz kalmak, düzensiz beslenme düzeni, sürekli sözünüzün bölünmesi, aşırı yorgunluk gibi durumlar öfkenizi tetikleyebilir. Öfkenizi tetikleyen olayları saptamak bir dahaki sefere benzer durumlara karşı daha toleranslı olmanızı sağlayabilir.

#### C) Öfkenizi Değerlendirmeyi Öğrenin (Yerinde – Zararlı Öfke)

Öfkeli olduğunuzdan sonra kendinizi direkt sakinleştirmek yerine yaşadığınız öfkenin size yarar/zarar getireceğini değerlendirebilirsiniz. Örnek vermek gerekirse; çevrenizde bir bireye haksızlık yapıyorsa konuyla ilgili öfkelenmek duruma müdahale etmenize ve kişiye yardımcı olabilmeye olanak sağlayacaktır. Öte yandan; öfkeniz, size veya çevrenize zarar veriyorsa bu durumda öfkenizin zararlı olduğu ve yönetilmesi gerektiği söz konusudur.

#### D) Uyarı İşaretlerini Tanıyın

Eğer çok ani öfkelenen bir yapıya sahipseniz sizi öfkeli kılan birtakım uyarı işaretlerini saptamanız kolay olmayacaktır. Bununla beraber, vücudunuzun öfkelenince gösterdiği kalp atışı hızlanması, terlemek gibi birtakım tepkilere odaklanmanız size yardımcı olabilir. Öfkeli olduğunuzda yaşadığınız fiziksel tepkileri öğrenmek bir dahaki sefere bunları saptayabilmeye ve ani müdahale edebilmeye olanak sağlayacaktır.

#### E) Biraz Uzaklaşın

Çözümle kavuşmayan tartışmaları kazanmaya çalışmak yalnızca sağlıklı olan durumun devam ettirilmesine ve öfkenizin yükselmesine sebebiyet verecektir. Eğer içinde olduğunuz tartışmanın kontrol dışına çıktığını hissediyorsanız kısa bir mola vermek faydalı olacaktır. Bu durumlarda; zaman, sakinleşmenize olanak sağlayacaktır. Sakinleşmek için tartışmaya ara verilmediği durumlarda verimli bir şekilde çözümün sağlanması mümkün olmadığı gibi bireylerin kendilerine ve karşılarındakine zarar vermesi riski de doğacaktır.

#### F) Harekete Geçin

Öfke, doğası gereği size bir enerji verir. Bu enerjiyi yıkıcı davranışlar yerine sağlıklı bir şekilde dışarıya vurmak ise makul bir davranış olacaktır. Bu sebeple, öfkeli olduğunuzda egzersiz yapmak da bu fazla enerjiyi yapıcı bir şekilde kullanmanıza olanak sağlayacaktır.

#### G) Düşüncelerinizi Analiz Edin

Öfke anında davranışlarınızı kontrol edebilmek adına düşüncelerinize odaklanmanız gerekmektedir. Bir olay hakkındaki düşünceleriniz, durumlara ilgili hislerinizi de etkilemektedir.