

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

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

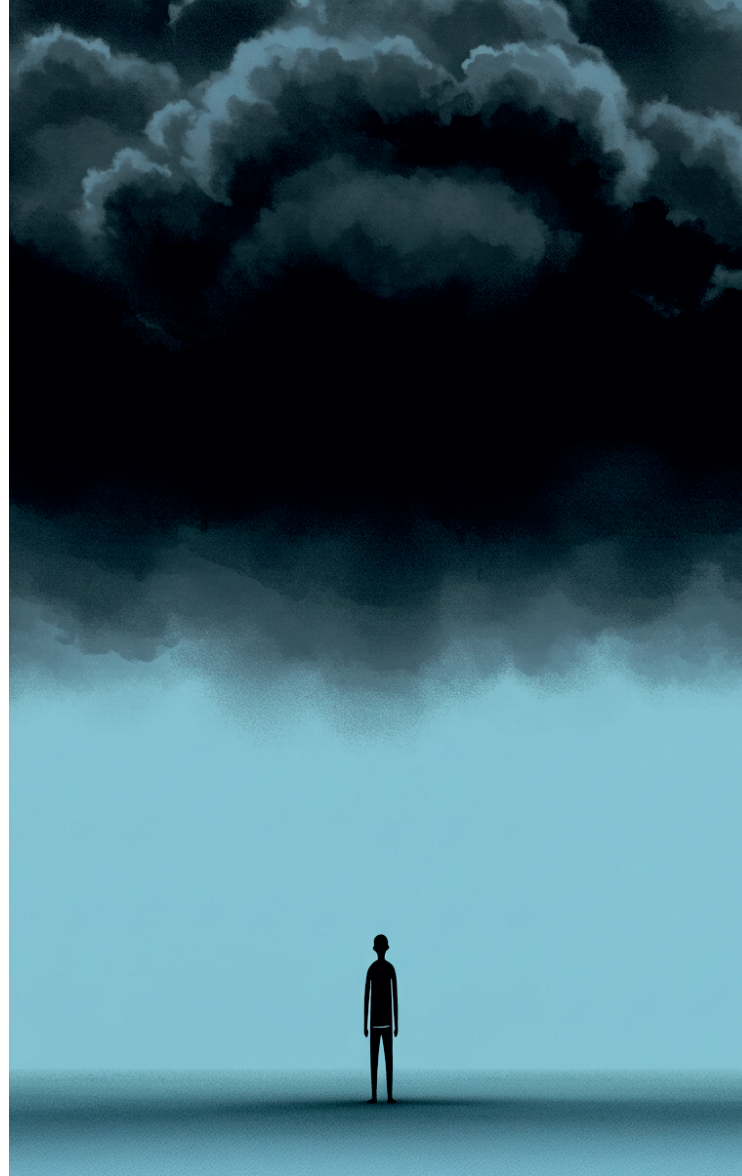
Ya Hep Ya Hiç Düşünce Tarzı: Yaşanan olayları, ya hep ya hiç düşüncesiyle değerlendirme durumu. Örneğin, terfi bekleyen bir çalışanın terfi aldığı takdirde çok mutlu olacağına, alamadığı takdirde ise hayatının mahvolacağına inanması bu durumu açıkça yansıtır.

Zihin Okuma: Karşısındaki bireylerden herhangi bir tepki veya bilgi almamasına rağmen, kişinin karşısındaki bireylerin düşüncelerini tahmin etme durumudur. Örneğin, selam verdiğinde karşılık alamayan bir kişi, iş arkadaşının kendisi hakkında kötü şeyler düşündüğüne inanabilir. Oysa gerçekte, karşı taraf yalnızca dalgın olduğu için selamı fark etmemiş olabilir.

Sıradaki adım, çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha rasyonel ve işlevsel düşünceler koymaktır. Bunun için, çarpıtılmış düşüncelerinizi bir yere not edip aynı olayla ilgili alternatif ve gerçekçi açıklamalar geliştirebilirsiniz. Açıklamaların mantıklı olmasına özen göstermek sürecin etkili olmasını sağlar.

Bu basit egzersiz, küçük detaylara takılmak yerine büyük resmi görmeye ve insanlara daha objektif yaklaşmanıza yardımcı olur. Örneğin, aradığınızda telefonunu açmayan bir iş arkadaşınız için kişiselleştirme çarpıtmasıyla "Kesin bana kırıldığı için açmadı." demek yerine, "Belki meşguldü, uygun olunca geri döner." şeklinde düşünmek daha sağlıklı bir yaklaşımdır. Bu sayede zihninizdeki çarpıtma, rasyonel bir düşünceyle yer değiştirir.

Son aşamada ise, her gün daha gerçekçi ve dengeli düşünceler geliştirmeye çalışın. Bu, öfke kontrolünü sağlamanıza yardımcı olur. Düzenli olarak uygulandığında, tıpkı çalıştırılan bir kas gibi, bu beceri ihtiyaç duyduğunuz anda sizi destekleyecektir.



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ



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

Öfke ve Öfkeyle Baş Etme Becerileri



İBB
SAĞLIK

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 birine fiziksel saldırıda bulundum mu?
6. Öfkelenince 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 içiyor 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?

Bu sorulara birkaç kez 'evet' yanıtı verdiyseniz, öfkenizi yönetmekte zaman zaman güçlük yaşayabilirsiniz. Böyle durumlarda bir uzmandan rehberlik almak yararlı olabilir. 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. Doğru nefes tekniği sayesinde 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 karınınızın şişmesine odaklanmalısınız. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için kolayca bir elinizi midenize, bir elinizi ise göğüs kafesinize koyun. Nefes aldığınızda yalnızca midenizin üzerindeki 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, 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 olduğunuzda hemen sakinleşmeye çalışmak yerine, bu duygunun size fayda mı yoksa zarar mı getireceğini değerlendirmek yararlı olabilir.

Örneğin, birine haksızlık yapıldığında öfke hissetmek sizi harekete geçirip müdahale etmenizi sağlayabilir. Ancak öfkeniz sizi veya çevrenizi zorluyorsa, bu durum zararlı öfkeye dönüşmüş demektir ve yönetilmesi gerekir.

D) Uyarı İşaretlerini Tanıyın

Eğer kolay öfkeleniyorsanız, sizi neyin tetiklediğini fark etmek zor olabilir. Bu yüzden bedeninizin verdiği tepkilere (hızlı kalp atışı, terleme gibi) dikkat etmek önemlidir. Bu fiziksel belirtileri tanımak, öfkenizi fark edip zamanında kontrol altına alabilmenize yardımcı olur.

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.

F) Harekete Geçin

Öfke, doğası gereği size bir enerji verir. Bu enerjiyi yıkıcı davranışlar yerine sağlıklı bir şekilde dışa vurmak, çok daha makul bir yaklaşımdır. Bu nedenle, öfkeli olduğunuzda egzersiz yapmak, içinde biriken fazla enerjiyi yapıcı bir biçimde kullanmanıza yardımcı olabilir.

G) Düşüncelerinizi Analiz Edin

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