

ÖFKEMİ UYGUN YOLLARLA NASIL İFADE EDEBİLİRİM?



Öfkelenmek denildiğinde aklımıza olumsuz bir duygu gelir. Çünkü öfke çoğunlukla yıkıcı bir duygudur.

ÖFKE;

- ✓ Normal,
- ✓ Herkes tarafından hissedilen,
- ✓ Vazgeçilemeyen,
- ✓ Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- ✓ Saldırganlıkla aynı şey değildir (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır).

ASLINDA ÖFKE NORMAL BİR DUYGUDUR.

NORMAL OLMAYAN ÖFKEYİ SALDIRGANCA İFADE ETMEKTİR.

Dolayısıyla öfke kontrolünde amaç öfkenin dışa vurulmasını engellemek değil öfkenin nasıl uygun bir dille ifade edilebileceğini bilmektir.

Öfkelendiğimizde neler hissederiz?

- Sinirleniriz
- Yüzümüz kızarır
- Vücudumuz gerginleşir
- Nabzımız artar

- Titreriz
- Yumruklarımızı sıkarız
- Dişlerimizi sıkarız
- Madde kullanmak isteriz

Uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul hayatında, arkadaşlık ilişkilerinde, aile ile ilişkilerde yani genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Sağlığa Etkisi

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Duygusal rahatsızlıklar.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Bunun için;

- Düşünce tarzınızı değiştirmeye çalışın. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.
- Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

- Örneğin; kendi kendinize “Eyyvah! Şimdi her şey mahvoldu!” gibi bir şey söylemek yerine, “Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.
- Gün içinde özellikle sıkıntılı olacağımızı bildiğimiz saatlerde kendimizle baş başa kalabileceğimiz bir zaman bulup kendimizi dinlemek, rahatlamamızı sağlar ve yersiz öfkelenmelerimizin önüne geçer.
- Eğer karşınızdaki kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalarda hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu konuşmaların saati değiştirilebilir. Bu saatte yorgun ve dikkatsiz olabileceğiniz gibi bu durum sadece bir alışkanlık haline gelmiş olabilir. Örneğin pek çok insan acıktığında gerginleşir. Ancak bazı kişiler bu durumdan daha kötü etkilenir.
- Gevşeme Teknikleri : Derin derin nefes alma, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırma gibi teknikler, kızgınlık ve öfkemizi yatıştırmamızda yardımcı olurlar. Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:
 - Diyaframınızdan derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil karnınız şişmelidir.
 - Derin nefes alırken kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.
- Kızgınlık duygularınızı saldırganlıkla değil de kendinizi (düşünce ve duygularınızı yansıtacak şekilde) ortaya koyacak şekilde ifade etmek, en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerinizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşınızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarabilmeyi öğrenmelisiniz.
- Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın. Bu arada olaya olumlu bakma konusunda kendinizi uyarın. Hem karşınızdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz.
- Münakaşa etmeyin, tartışmaya girmeyin.
- Eğer o şaka yapmıyorsa, şaka yapmaya kalkışmayın. Konuyu espri ile hafifletmeyin.