

ÖFKE KONTROLÜ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

DR. HÜSEYİN GÜLEÇ İSTANBUL HAMİDİYE TIP FAKÜLTESİ 29.04.2024

SUNUM BAŐLIKLARI

- ÖFKE DAR VE GENİŐ TANIMLARI/SINIRLARI/ÇERÇEVE
- ÖFKEYİ NİYE KONUŐMALIYIZ?
- ÖFKEYE TEKRAR BİR DAHA BAKIŐ
- ÖFKE ÖNLENEBİLİR Mİ VE ÖNLEMELİ MİYİZ?
- ÖFKEYE TEKRAR TEKRAR BİR BAKIŐ DAHA
- TARİHTEKİ ÖNLENMESİ KONUSUNDA BAŐARISIZLIKLAR

ÖFKEYİ TANIMAK/ANLAMAK

- Tanımadıklarınızı anlarken, tanıdıklarınızı anlayamıyor musunuz...
- Ya da tersi?
- Burada sadece bir kişi var ise!

Suç- Şiddet- Öfke birlikteliği / ayrılığı

- Zaman zaman birbirleri arasında geçiş gösteren sınırları net olmayan haller...
- Bazen kötü bir karışım çoğu zaman ustalıkla bir bileşim sanırsanız bu birlikteliği...
- Biyososyal olarak öfke daha biyolojik uçta iken, suç daha sosyal uçta...
- Bu uçları gittikçe uzatıp, araya boşluk koyalım... Oyun başlasın!
- Sanki öfke ile şiddet, şiddet ile suç ayrılıyormuş gibi bir film bu...
- Öfke bu filmde hiç başrolde olamadı, hep suçun bazen de şiddetin başrol oynadığı filmin figüranı idi...
- Sanki öfkeyi terbiyelendirdiğinizde şiddet ve suç ortadan kalkacaktı, suç biyolojideydi...

TDK'da ne yazıyor

- 1. *isim* Törelere, ahlak kurallarına aykırı davranış.
- 2. *isim, hukuk* Yasalara aykırı davranış; cürüm:

1. *isim* Bir hareketin, bir gücün derecesi; yeğinlik.

• 2. *isim* ► hız.

• 3. *isim* Bir hareketten doğan güç:
Rüzgârın şiddeti.

ŞİDDET

4. *isim* Karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma.

• 5. *isim, mecaz* Kaba güç.

• 6. *isim, mecaz* Duygu veya davranışta aşırılık.

• 7. *isim, mecaz* ► sertlik.

- 1. *isim* Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi;
kakınç, kızgınlık, celal, hırs, hışım, hiddet, gazap:

ÖFKE

SUÇ

Öfkeyi masaya yatıralım...

1. Düşünce olarak öfkede neler var: öncesinde öfke bana yakışmaz, öfke anında eee böyle saçma sorular sormayın, kimseyi tanımam, sonrasında bana yakışmadı...
2. **Duygu olarak neler var: öncesinde öfke can sıkıcı belki de tiksiniç, öfke anında ben bu kadar güçlü müydüm!, sonrasında utanç, pişmanlık...**
3. Davranış olarak neler var: öncesinde (daha) barışçıl hatta korkak, öfke anında saldırmaya, parçalamaya hazır, burun deliklerine kadar bütün vücut hazır, sonrasında baş boyun hatta omuzlar düşmüş, yalvarır halde...

Öfke ayrıca...

- A. Normal
- B. Herkesin hissedebildiği
- C. Vazgeçilemeyen
- D. Güçlü ama kontrolü öğrenilebilen
- E. Saldırganlıkla aynı olmayan (saldırganlık, öfke kontrol edilemediğinde ortaya çıkar)
- F. Hepsi



Öfke ayrıca..

- Problem çözme aracı... hanginizin ebeveyninde bu yolu kullanmayan vardır? şanslıymışsınız..
- Öç ve intikam alma ve suçlama... eğer bunu yaparsanız öfkeye ihtiyacınız olacaktır, işin sonunda pişmanlık yok ve devam ettirmeye niyetlenirseniz zamanla ihtiyaç gerekmez.
- Başkalarını kontrol etme biçimi... dikey hiyerarşi böyle bir şey de olabilir, ya da seçen birçok kişiye tanık olursanız şaşırmanın

Öfke ayrıca...

- Öfke, her insanın yaşadığı doğal bir duygudur. Daha önce masaya yatırdığımızda, düşünce ve davranış kısmı da vardı
- Öfkelenmekle, öfkeli tepki vermek aynı şey değildir: “**öfke≠teпки**”
- Öfke duygumuzun, saldırgan bir eyleme dönüşmemesi de bizim elimizdedir.
- Buraya kadar, hatta devamında birçoğu öfkenin dışa dönük yüzü: “**öfke-dışa**”
- Önemli olan, öfkelenmemek değil, öfkenin sonunda verdiğimiz tepkileri kontrol edebilmektir: sahneye “**öfke-kontrol**” çıktı

Uygun ifade edildiğinde sağlıklı olan bu doğal duygu uyum/adaptasyon sağlarken; kontrolden çıktığında uyum/adaptasyon bozucu okul ve iş hayatında, kişilerarası ilişkilerde ve yaşam kalitesinde problemlere yol açmaktadır.



Öfkenin küçüklük fotoğrafı

- Buraya kadar öfke zaman zaman bir duygu olarak alınırken bazen düşünce ve davranış yönüyle de dar/genişletilmiş tanım içinde savrularak alındı...
- Ancak hep öfke-dışa doğru olarak gösterildi... öfkenin içe yöneldiğinden oraya da aktığından hatta çoğunlukla o yolu kullandığından bahsedilmedi...
- Tiyatro sanki sahnede hep birden fazla kişi varmış gibi oynatıldı... sanki başkaları vardı ve bir nedenden/ihtiyaçtan onlara öfkelenildi...

Öfke önemli mi? Uğraşmaya değer mi?

Şiddetin Türleri

- ✓ Fiziksel Şiddet
- ✓ Cinsel Şiddet
- ✓ Duygusal Şiddet
- ✓ Ekonomik Şiddet
- ✓ Siber Şiddet

Öfkenin Boyutları*

- Öfke-içe
- Öfke-dışa
- Bu boyutlar, Öfke-kontrol boyutuyla birlikte değerlendirilmekte

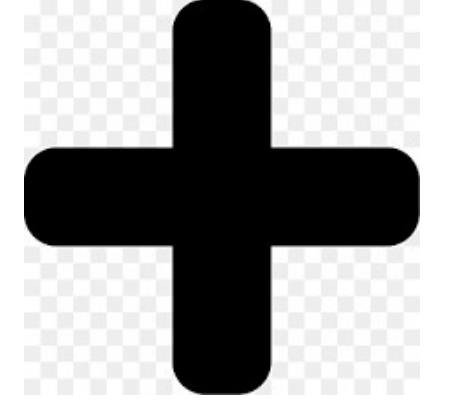
Olumsuz yönleri



**Yaralayabilir, zarar verebilir, ceza alabilir,
Yaralanabilir,
Sevdiklerinizi kırabilir,
Kötü alışkanlıklara yönelebilir,
Pişman, suçlu ve yaptıklarınız nedeni ile
utanabilirsiniz.**

- Çocuk istismarı,
- Aile içi şiddeti
- Fiziksel ya da sözel saldırganlık,
- Toplumsal şiddet gibi
- Pek çok problemin bir yerinde öfke bulunmaktadır.

Olumlu yönleri



- kendimizi
veya bir sevdiğimizi
ya da yardıma muhtaç birini
zor bir durumdan kurtarmak/korumak
durumu aniden ortaya çıkarsa?

Ağaç içten içe

- ✓ **Psikosomatik hastalıklar**
- ✓ **Kronik ağrı sendromu**
- ✓ **Yeme düzensizlikleri**
- ✓ **Uyku bozuklukları**
- ✓ **Cinsel işlev bozuklukları**

çürür

- ✓ **Depresyon / Benlik saygısının yitimi**
- ✓ **Anksiyete**
- ✓ **Post-travmatik sendrom**
- ✓ **Sigara/Alkol/Madde kullanımı**

ve ayakta ölüür.

- ✓ **Dikkatsizlik ve sakarlık nedenli yaralanmalar**
- ✓ **Cinayet**
- ✓ **İntihar**
- ✓ **Cinsel yolla bulaşan hastalıklar: HIV/AIDS**

- Olay: Bir hafta önce alınan bilgisayarın bozulması
- Düşünce: Bu kadar kısa sürede bilgisayar mı bozulur?
- Duygu: Öfke
- Davranış: Gidip alınan yerle görüşülmesi ve gerekli işlemin yapılmasının istenmesi

Suç görünmüyor, Şiddet de yok gibi, Öfke aranırsa Öfke-İçe olabilir mi? ön planda Öfke-Kontrol görülmekte adaptif görünmekte

Çok uyumlu ?

psikosomatik hastalık/kr.ağrı dan muzdaripse aranacak faillerden biri

- Olay: Bir hafta önce alınan bilgisayarın bozulması
- Düşünce: Bu kadar kısa sürede bilgisayar mı bozulur? Görürler onlar!
- Duygu: Öfke
- Davranış: Bilgisayarın alındığı yere gidip olay çıkarmak

**Suç zorlanırsa çıkar, şiddet var,, belki kararında olursa
tadından yenmez, öfke dışı ön planda**

Adaptif olmayı zorlar, her zaman şanslı olunamayabilir.

**Yarala(n)ma olabilir ama
psikosomatik bzk. olmaz kolay kolay**

- Olay: Okulda çocuğuna şiddet uygulandığının öğrenilmesi
- Düşünce: Günlerini gösteririm!
- Duygu: Öfke
- Davranış: Okula gidip çocuğuna şiddet uygulayanlara şiddet uygulamak

Suç çok çıkmaz buradan kolay kolay, şiddet çıkması muhtemel-zaten yapmazsa toplum baskısından yaptırır, ebeveynlere bak, çocuğu dayak yemiş de.. Öfke-dışa...

- Olay: Okulda çocuğuna şiddet uygulandığının öğrenilmesi
- Düşünce: Kimsenin çocuğumu hırpalamaya hakkı yok, bir şey yapılmalı
- Duygu: Öfke
- Davranış: Okula gidip görüşülmesi ve şikayette bulunulması

Suç beklenmez, şiddet bile tartışılması ancak toplum baskısı gelmiş öfke-kontrol ön planda ama öfke-içe de aktif olabilir.

- Olay: Son sınavda hocanın çok düşük not vermesi
- Düşünce: Bu kadar düşük mü not verilir!
- Duygu: Öfke
- Davranış: “Bu hoca beni geçirmez” diye düşünüp okulu bırakmak

Suç görünmüyor, şiddet de aynı şekilde sorunları kaçarak çözmekte, öfke bile tartışmalı düşük başa çıkma kapasiteli gibi durmakta

- Olay: Son sınavda hocanın çok düşük not vermesi
- Düşünce: Bu kadar düşük mü not verilir!
- Duygu: Öfke
- Davranış: Hırslanıp gidip daha çok çalışmak

Suç ve şiddet çıkmaz buradan, öfke-içe çok zorlarsak, daha çok utanç var, öfke-kontrol olmadan adaptif olabileceğinin nadir örneklerinden biri

- Olay: Arkadaşının önemli bir sırrını başkalarıyla paylaştığını öğrenmek
- Düşünce: Bana bunu nasıl yapar?
- Duygu: Öfke
- Davranış: Arkadaşınla kavga etmek, şiddete başvurmak

Suçun ve daha çok şiddetin görüleceği durumlardan, öfke-dışa ile sorunu ya çözecek ki sanmam ya da başını belaya sokacak, ancak sonunda hangisi olursa olsun kolay kolay pişman olmayacak

- Olay: Arkadaşının önemli bir sırrını başkalarıyla paylaştığını öğrenmek
- Düşünce: Bana bunu nasıl yapar?
- Duygu: Öfke
- Davranış: Arkadaşınla konuşup kızınlığını ve kızgınlığını paylaşmak

Suç ve şiddet yok burada, sanırım derviş bu kişi ya da düşük profil, öfke-içe ihmal edilmemekle birlikte güzel bir öfke-kontrol örneği



*Önemli olan, öfkelenmemek değil, öfkenin sonunda
verdiğimiz tepkileri kontrol edebilmektir.*

*Öfkemizi kontrol altına alarak, kendimize ve
başkalarına zarar vermesini engellememiz gerekir.*



Öfke nedenleri/tetikleyicileri

- Bir ben vardır benden içeri
- “Her kim ki kâmil insanda bir kusur görür, bilsin ki o kendi ahlâkının ve kusurunun yansımasıdır.” Bu, suda kendini gören zalim aslanın hikâyesidir...
- Şiddet döngüseldir. Aktarılmıştır. Bulaş gibi düşünülmesin, bir iç sahneyi uyarmaktadır. Aktarılmaktadır. Bulaş gibi ...
- Çoğu neden/tetikleyici söz öncesi, imgeseldir, hani aktarılmaktaki canlanan sahne! Bize düşen sözel olan ona gelin şema diyelim. Şemaların tasarımına da kişilik...

Nelere öfkelenilir?

- Öfkelendiğimiz zaman *mutlaka* öfke yaratan bir olay gerçekleşmiştir.
 - Örneğin, otobüsün geç gelmesi, markette çok fazla kuyruk olması, komşunun yüksek sesle müzik dinlemesi gibi olaylar kimi zaman bizi öfkelenendirir.

- **Kimi zaman değiştirmeyeceğimiz şeylere sinirlenebiliriz.**
 - Örneğin; işler yolunda gitmedi, trafik sıkıştı, geç kalktınız ve kahvaltıyı atlamak zorunda kaldınız, beklediğiniz haber henüz gelmedi.

- **Olayları kişiselleştirebiliriz.**

- Bizimle ilgisi olmayan bazı olayları üzerimize alınabiliriz.
- Örneğin; kişinin bir isteği yetkili birisi tarafından geri çevrilebilir. Söz konusu kişi, yetkililerin onu çekemediği için isteğini geri çevirdiğini düşünebilir. Oysa gerçekte karar, onu şahsen tanımayan birisi tarafından verilmiştir.

- **Bir durumun kontrolünü kaybedebiliriz.**
- Örneğin; bir tartışma sırasında taraflardan biri, tartışmayı kaybettiğini hisseder. Bağırıp çağırmaya ya da laf dalaşına başlayabilir, hatta bazen fiziksel şiddete başvurabilir. Bunun da nedeni, olaylar üzerindeki kontrolünü kaybetmekten korkmasıdır.

- **Tehdit altında olduğumuzu hissedebiliriz.**

- Örneğin; patron veya yetkili biri çağırıldığında, kişi nedenini bilmesi gerektiğini düşünebilir. Çağırılma nedeni kendisine belirtilmemişse kendisini tehdit altında hisseder ve görüşmeye gergin gider.

- **Öfkeyi kullanarak çevreyi kontrol etmeyi yaşam biçimi haline getirebiliriz.**

- Örneğin; çete liderleri, konumlarını çetenin diğer üyelerinin gözünü korkutarak koruyor olabilir. Deneyimlerinden, bunun, işleri halletmenin bir yolu olduğunu öğrenmişlerdir.
- Birçok insan, öfkenin sıklıkla istediklerini almalarını sağladığını öğrenmiştir. Bir şeyi istedikleri zaman, amaçlarına ulaşmanın farklı yollarını düşünmeyi son derece zor bulurlar.

- **Geçmiş deneyimler ve yaşadığımız bazı olaylar şu an bizi öfkelenendiriyor olabilir.**

- Örneğin; İhsan yolda yürürken karşıdan da ona doğru bir başka kişi geliyordu. İhsan onu gördüğü ilk andan itibaren ona öfke hissetmeye başladı. Tam yan yana geçerlerken diğer kişi yanlışlıkla İhsan'a çarptı. İhsan hemen kavga çıkardı. Burada İhsan farkında olsun olmasın ilk başta kişi saç şekli onu öfkelenendirmişti. Onu ufakken döven abisi de saçını o şekilde tarardı.

**Öfke zor da olsa bir şema üzerine
oturtulabilir,**

**Bazı şemalar farklı olaylarda hep devreye
girebilir,**

**Aynı şemaları kullanıp belli ilişkileri
(aile içi, arkadaşlık vs.) ve belli işleri
(okul, iş vs.) sürdürmeye engel olabilir,**

**Bunu sık görün, buna tekrarlayan şema
yani demiştik ya kişilik deyin**

Unutmayın!



*Öfkenin neden kaynaklandığını
bilmek, öfkeyi kontrol etmekte en
önemli adımdır.*



Öfkenin belirtileri/ Fiziksel

Hızlı kalp atışı

Hızlı nefes alıp verme

Terleme

Göğüste sıkışma

Sıcaklık hissi

Ellerde/ayaklarda gerginlik ve gerilme

Davranışsal

Yumruklarımızı sıkılamak

İleri geri yürümek

Kapıyı çarpırmak

Sesimizi yükseltmek gibi...

Zihinsel

Birilerinin sizin hakkınızda sizi küçültücü,

aşğılayıcı fikirler taşıdığı fikri

Olumsuz ve düşmanca kurgulanmış düşünce,

inanç ve beklentiler gibi...

Duygusal

Terk edilmişlik

Korku

Hayal kırıklığına uğramak

Suçluluk

Aşağılanma

Güvensizlik

Kıskançlık

Reddedilmek gibi..

Unutmayın



Herkes farklı durumlarda farklı etkenlerden etkilenip farklı tepkiler verir.

Bu etkenlerin olumsuz etkisi türlü yöntemlerle azaltılabilir.

Sizi etkileyen etkenleri saptayın ki, kontrol

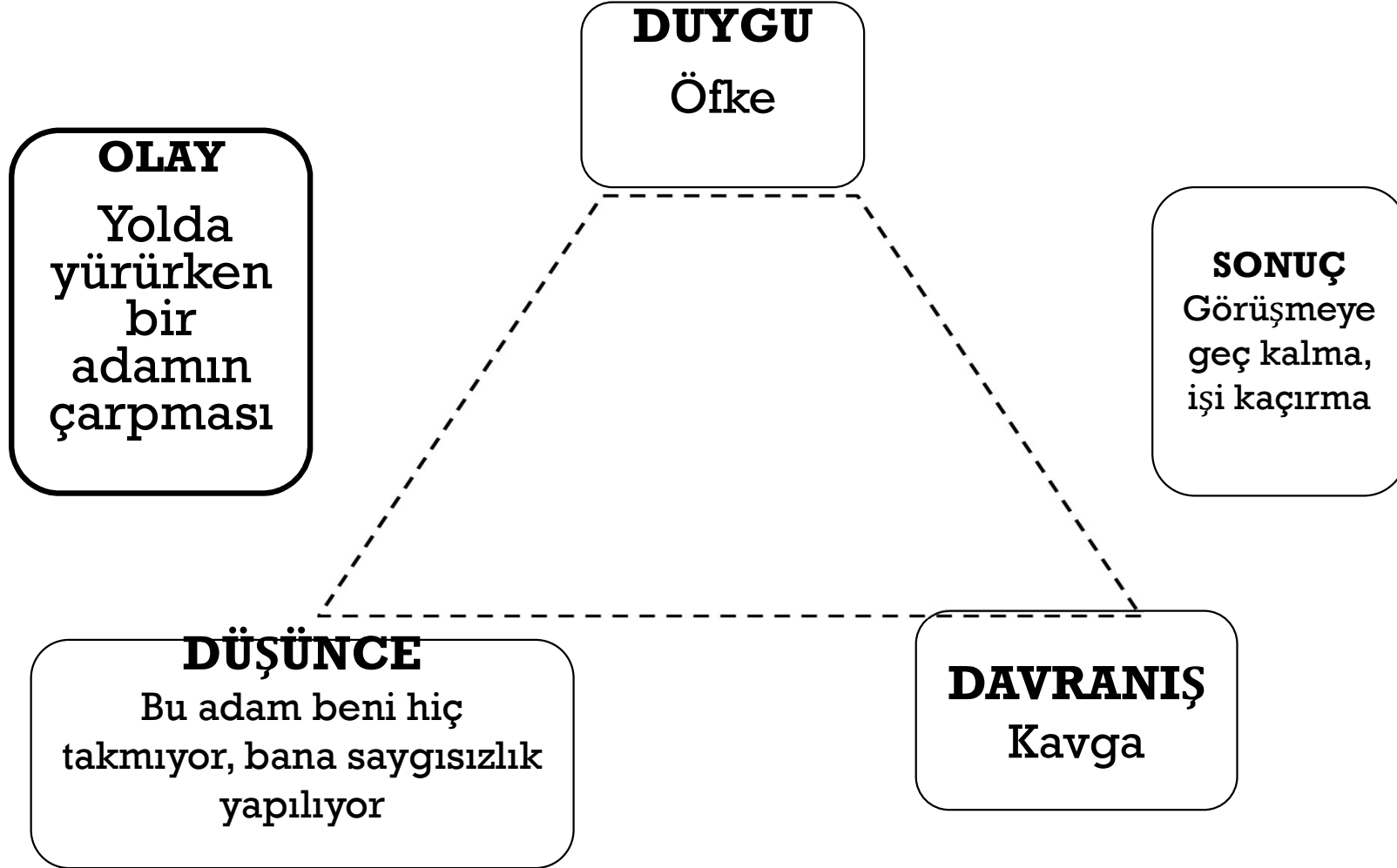


Öfke tanındık mı artık?

- Öfke var olabilir hatta olsun dedik ama kontrol edelim de dedik.
- Dedik mi dedik
- Kontrol için tanımamız lazım da diyoruz şimdi. Çocuklar dışkı kontrolünü doğuştan itibaren sağlamazlar, buna en çok bebek bezi üreticileri sevinirken ebeveynleri maddi-manevi zorlar. Sfinkter veya cinsel organlar kontrolü gibi olmayabilir öfke kontrolü...
- Ereksiyonda/vaginusmusta kontrol da kolay değildir. Birçok erkek /kadın için anal sfinkter kolay kontrol altına alınırken penis/vajina aynı derecede sadakat göstermez, buna en çok cinsel terapistler sevinebilir ama birçok evlilik için maddi-manevi sıkıntı olabilir. bu iki orta bölgeden aniden baş bölgesine çıkıp limbik hakimiyete gelelim.
- Hangisi daha zor veya maddi-manevi sıkıntı oluşturur diye sorun kendinize...

Size bedensel belirtileri tanıma sorunlarından bahsedeyim:

- Bedenden gelen duyuları tanıyamama, anlatamama ve dışadönük düşünce oluşturmamaya aleksitimi denildiğini hatırlatayım.
- Eğer bedenden gelen belirtileri alamıyor ve içsel süreçleri tanıyamıyorsa burada cayır cayır öfke beklenmesi gerekir mi?
- Öfke-içe ve aleksitimi birlikteliği bir çok psikosomatik süreçlerde sorunlu görülmekte
- O zaman bedensel belirtileri abartanlarda psikosomatik süreçler olmaması gerekir, burada ehemmiyetsiz tırışka uyarılar bile işlenir, farkındalık düzeyine getirilir.



ÖFKELENDİĞİMİZDE AKTİF OLAN BİRBİRİYLE İLİŞKİLİ VE EŞZAMANLI 5 BOYUT

- **BİLİŞ:** O andaki düşüncelerimizdir.
- **DUYGU:** Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- **İLETİŞİM:** Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma şeklimizdir.
- **ETKİLENİŞ:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- **DAVRANIŞ:** Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

- Suç sosyal bir görünüm olarak nedensellik ile açıklanması beklenmeyecek kadar karmaşık olabilir