

Öfkeyle Başa Çıkmak

# Öfke yüklü/dolu yurdum

- Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı ve doğal bir duygu olduğuna inanılır, peki ben buna öfke diyeyim ki!
- Aynı görüşe göre kontrolden çıktığında yıkıcı olur ve yaşam alanlarında birçok sorun ortaya çıkar. O zaman ona da neden şiddet demeyeyim ki!
- Birçok kişisel ve sosyal problemin (şiddet vb.) temelinde öfke var olabilir ya da öyle kurgulayalım. Öyle ya masal biz öfkeliyiz ama farkında olamıyoruz üstüne kuruluydu!

## Dışı muayeneyi yaparken içi muayene edin derim

- İçsel ve dışsal kaynakları olabilir. Dış kaynak da için yansıması aslında, öyle ya farkındalık yok!
- Dışarıda birinden ve herhangi bir olaydan dolayı öfkelenebilir; ya da içsel kuruntularımızdan ve anılarımızdan dolayı öfkelenebiliriz.
- Nedenler şunlar olabilir: Engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditler. Zarın altı altı ise üstü birdir.

# Öfke Kontrolü

- Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan giden yola girmeden (**ki bu yol ezbere bilinmektedir**), kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek/şiddet içermeyen şekilde (**burada sonradan pişman olunacak durum yoksa şiddete çok takılmamak gerekiyor/bir taraftan korkak kalma durumu da ayrı yıkıcı bir duygu tetikleyebilir**) duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.
- Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır (Cem Karaca mahpus damlarına düşene köyüne kadar öğüt garantisi verir).
- Doğru yöntem kişiden kişiye değişir.

Öfke (-dışa) ile niçin başa çıkmalıyız?

Öfke iyi bir öğretmen neden iyi bir öğrenci olmalıyız?

- Öfke boşanma gibi ve/ya iş kaybı gibi ciddi sorunlarda,
- Öfke çocuk istismarı ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında aracı olarak kullanılabilir.
- Sonuçta pasif ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle içe kapanma yaşatabilir.

# Öfke (-içe) ile niçin başa çıkmalıyız?

- Sigara kullanma madde bağımlılığı yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir
- Diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekme ve kronik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden problemler ortaya çıkabilir.
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke özellikle bağışıklık sistemi zarar görür, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları ve bu hastalıklara yönelik riskler artar.

# Öfke Kontrolü- Bilişsel Yöntemler

**Kışkırtmanın tanımlanması** –kışkırtan durumlarla yüzleşme ve bunlardan kaçınma verisi sağlar.

**Alternatif açıklamalar** –kışkırtan olaya değişik açıklamalar getirmek ve farklı bakış açıları düşünmek, (varsa) daha doğru tepkiler vermeye yönlendirebilir.

**Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma** – Öfkenizi, düşünme biçiminizi yeniden gözden geçirmek için bir uyarı olarak kullanabilirsiniz.

**Öfke kontrol yönergeleri** – Öfkelendiğinizde, öfkenizi kendinize ait yönerge cümleleriyle kontrol etmeye çalışabilirsiniz (“öfkenin seni ele geçirmesine izin verme”, “derin bir nefes al” gibi).

**Beklentilerin netleştirilmesi** – Karşılaşılabileceğiniz olayları önceden tahmin edip ona göre davranabilirsiniz.

**Zihinsel tekrarlar** – Olumlu bir olayı örnek alıp, ardından kafanızda tekrarlayıp ders çıkarabilirsiniz.

# Öfke Kontrolü- Duygusal Yöntemler

**Duyguların farkında olma** – Duyguların doğru yöntemle ifade edilebilmesi için, öncelikle tanınmaları gerekir.

**Duyguları ifade etme** – Duyguları olumlu yolla ifade etme becerisi.

**Olumlu etki yaratma** – Kendinizi olumlu duygu durumunda tutun, çevrenizdekilerde olumlu etki bırakın, her günde olumlu bir olay bulun, yapabileceğiniz ölçüde yardım önerin ve nazik olun.



# Öfke Kontrolü- Davranışsal Boyut

**Kendi öfke davranışını öğrenme** – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışları belirleme.

**Verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma** – Kendinizi kışkırtan ve yıkıcı davranışlardan uzak tutarak, öfkelenmekten koruyun.

**Davranış değiştirme:** Yeni hareketleri kolaylaştırma – Öfkelendiğinizde sergilediğiniz olumsuz hareketleri daha olumlu olanlarla yer değiştirin.

**Öfkenin ABC'sini öğrenme** – Bu yöntem size, öfkelenmenize yol açan sebepleri (**A**nger trigger), sizin davranışlarınızı (**B**ehavior) ve davranışlarınızın sonuçlarını (**C**onsequences) gözden geçirme ve yeniden değerlendirme fırsatı tanır.

# Öfke Kontrolü- Duyuşsal Yöntemler

**Biofeedback** –Öfke durumunda vücudunuzun nasıl tepkiler verdiğini keşfederek, bunu fiziksel uyarılmanızı azaltmak, düşünce ve davranışlarınızı değiştirmek için bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.

**Alternatif uyarılma oluşturma** – Öfke ya da fiziksel uyarılmaya muhalif başka bir uyarılma (örneğin, gevşeme ve espri) oluşturmak için öfkenizi bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.

**Uyarılmanın yönünü değiştirme** – Öfkelendiğinizde yaşadığınız fiziksel uyarılmanın yarattığı enerjiyi, üretime dönüşebilecek önemli bir kaynak olarak kullanabilirsiniz.

# Öfke Kontrolü- İletişim

**Kendini ifade etme** – Gereksinimlerinizi ve meşru haklarınızı kabul edilir yollarla ifade etme becerisini öğretir.

**Dinleme** – İletişim kanallarınızı açık tutmanızı sağlar.

**Tartışma** – İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir.

**Eleştirme** – Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir.

**Yansıtma** – Kişinin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir.

**Övme** – Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır.

# Öfke Kontrol Yöntemleri

## Bilişsel Yöntemler

Öfke kontrolünde bilişsel yöntemler denince akla, zihinsel anlamlandırma süreçleri ve düşünceler gelmelidir.

- **Bilişsel Yeniden Yapılandırma**
- **Problem Çözme**

# Öfke Kontrol Yöntemleri- Bilişsel Yeniden Yapılandırma (kentsel dönüşüm!)

- Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp 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.

# Örnek

- Kendi kendinize

*“Eyvah! 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. Ya da demeyebilirsiniz. Sonuçta böyle bir şey var. Tercih sizin...

Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin.

Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

# Kentsel dönüşüm deprem(ler) içinmiş!!!

- Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla!” ya da “her zaman!” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın.
- “Bu asansör asla çalışmaz!” ya da “Zaten her zaman telefon etmeyi unutursun!” gibi cümleler sadece hatalı değildir; aynı zamanda kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar ve siz durumla ilgili yargıyı vermiş olduğunuzdan, problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

# Kentsel dönüşüm maddi kazanç getirir!

- “Öfkeyle kalkan, zararlar oturur”
- Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının.
- Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce beş kere nefes alıp verin ya da içinizden ona kadar sayın. Hem karşınızdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz.



# Kira yardımı ne kadar?

- Neredeyim?
  - Kimlerleyim?
  - Neler oluyor?
  - Zihnimden neler geçiyor?
  - Olaya nasıl bir anlam verdim?
  - Beklentilerim neler?
  - Neler yapıyorum?
- Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz:
  - Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz mümkün değil kuşkusuz. Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, 2-3 tanesini kendimize sorabilirsek...

# Öfke Kontrol Yöntemleri- Problem Çözme

Sizi öfkeliendiren bir durumla karşı karşıya olduğunuzda bunu sadece bir problem olarak düşünüp bir isim koymaya çalışabilirsiniz.

İsimplendirdiğiniz problemi çözmeye çalışmak, ad koyamadığınız ve duygusal boyutu ile mantıksal boyutunu ayırtıramadığınız bir sorunu çözmekten daha kolaydır.

Şimdi önce isim verme ve problemi tanıma sürecine bakalım:

- 1- Problemi Belirleme**
- 2- Seçenek Listesi**
- 3- Plan Yapma**
- 4- Değerlendirme**

# 1- Problemi Belirleme

- . Problem hakkında bilgi toplama,
- . Problemi alt problemlere indirgeme,
- . Problemin bir yönünü seçip somutlaştırma,
- . “Bu neden bir problem?” sorusuna cevap arama,
- . “Kimin için bir problem?” sorusu üzerinde düşünme,

# 1-devamı

- “Bu probleme benim katkım ne?” (Bu konunun problem olmasına nasıl bir katkıda bulundum?) sorusu üzerinde düşünme,
- “Başka kimin katkısı var?” (Bunun problem haline gelmesinde içten içe suçladığım birileri var mı, kimler?) sorusu üzerinde düşünme,
- “İdeal çözüm ne olurdu?” sorusuna cevap arama,
- “Nasıl bir sonuçla yetinebilirim?” sorusunu cevaplandırma.

## 2- Seçenek Listesi

- . Tüm seçenekleri sıralama: Saçma bile olsa düşünün ve kaydedin.
- . Listenize “kaçma” (görmezden gelme) seçeneğini de yazmayı unutmayın. Bu çok doğal bir tepki ve sizin hakkınız.
- . Kabullenme seçeneği de listenizde bulunması gereken alternatiflerden biri. Bazı sorunlar çözülemeyebilir ve bu noktada durumu olduğu gibi kabullenmek çok gerekli ve rahatlatıcı bir çözüm yolu olabilir.
- . Tüm seçenekleri sıraladığınız yazılı bir listeniz olsun.

### 3- Plan Yapma

- Seçenek listenizin içinden bir tanesi üzerinde karar verin.
- “Bunu nasıl gerçekleştirebilirim?” sorusunu sorun kendinize ve buna verdiğiniz cevapları yazın.
- İhtiyaçlarınızın listesini çıkarın. “Bu sorunu, bu yolla çözmek için ne(lere) ihtiyacım var?”
- Plan yapma aşamasında “Beni ne engelleyebilir?” sorusunu sorun kendinize ve engel olarak karşılaşma olasılığınız olan her noktayı yazın.
- Bunlardan sonra kendinize bir eylem planı oluşturun. Yapacağınız her şey, yazılı olarak, adım adım belirlenmiş olsun. Sonra hadron çarpıştırmaya gidin...

## 4- Değerlendirme

- Planınızı uygulamaya başladığınız andan itibaren değerlendirme yapmanız yararlıdır. Arada durup “Durum ne yönde değişti?” sorusuna cevap arayın.
- “Bana neye mal oldu? Kazançlarım, kayıplarım neler?” sorularına cevap bulmaya çalışın. Kaybettirdiklerinin kazandırdıklarından çok olduğuna karar verirsiniz yeni bir çözüm yolu bulmak faydalıdır.
- Yaptığınız planı uygularken elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın, ama yanıtları hemen bulamıyor ve sonuca hemen ulaşamıyorsanız kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna iyi niyetle yaklaşır, çabalar, “ya hep, ya hiç” tarzı düşünmez, elinizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ederseniz, sabrınızın taşma ihtimali de düşük olur.

## 4- devamı

- Bazen kızgınlık ve engellenmişlik duyguları, yaşamdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir.
- “Her problemin bir çözümü vardır!” belki yanılgıdır!!!
- Kızgınlık duyguları böyle durumlarda yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır.
- Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklaşmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.



# Öfkeyi Denetlemeye Yönelik Genel Öneriler

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın
- Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun
- Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin

# Öfkeyi Denetlemeye Yönelik Genel Öneriler

- Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın
- Çevrenizdekileri, öfkelendiğinizize ait bilgilendirin
- Kendinize zaman tanıyın Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın
- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının

# Kaynakça

- İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü 5395 sunumu
- SAMBA Öfkeyi Tanımak Sunumu
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).

Dinlediđiniz için teŝekkürler