

# ÖFKE KONTROLÜ VE STRES YÖNETİMİ

**Psikolog**  
**Hasan KÖROĞLU**

# ÖFKE

**O sizi kontrol edeceğine  
Siz onu kontrol edin.**

Engellenme, incinme, gözdağı, gerginlik gibi durumlar karşısında kızgınlık ve saldırganlık şeklinde ortaya çıkan duygusal duruma denir.

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatımızda, kişisel ilişkilerimizde sorunlara yol açar. Ve bu noktada kontrol altına alınması gerekir.

## ÖFKE İLE İLGİLİ BİRKAÇ YAKLAŞIM

- ✓ Bazı kuramcılar beynin merkezi sinir sisteminin ve endokrin sisteminin saldırganlığa yol açtığını öne sürmektedir. Bazı bilim adamları da beyinde saldırganlığa neden olan merkezlerin dışında beyindeki tümörlerin de saldırganlığa yol açtığını ileri sürmektedirler.
- ✓ İnsan davranışlarını insanın doğasından yola çıkarak açıklayan içgüdü kuramcıları saldırganlığı da içgüdülere göre açıklamakta, insanın diğer hayvanlar gibi kendisini saldırgan davranışlarda bulunmaya eğilimli kılan bir saldırganlık içgüdüleriyle doğduğunu ileri sürmektedirler.

- ✓ Sosyal Öğrenme kuramcıları insanın doğuştan saldırgan olmadığını saldırganlığın toplumsallaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bireyi saldırganlığa iten güçlerin içsel olmaktan çok dışsal olduğunu savunmaktadırlar. Diğer kuramlarla karşılaştırıldığında bu kuram dış etkilere daha fazla önem vermektedir. Ancak kişi yalnız çevresel etkenlere tepkide bulunan güçsüz bir organizma değildir. Kişi ve çevrenin karşılıklı etkileşimleri bireyin sahip olduğu davranışları oluştururlar. Böylece hem çevre etkinlikleri davranışları şekillendirir, hem de çevre davranışlar tarafından etkilenir. Bu dinamik görüşler insanın saldırganlığını diğer sosyal davranışlar gibi hem çevreden kaynaklanan uyaran ve pekiştiricilerin etkisi hem de bilişsel kontrol etkisiyle öğrenildiğini savunur.

## ÖFKENİN İFADESİ KONTROLÜ

İnsan bir tehlikeyle karşılaştığı zaman da iki davranış kalıbından birini seçer ya kaçacak yada savaşacaktır.

Öfke sadece insanlarda var olan bir duygu değil, her canlı organizmanın tehdit karşısında olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir.

Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız.

Bunlar kısaca;

İfade etme

sakinleştirme

bastırma

- ✓ İlk seçenek öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak, açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmaktır. Bu en sağlıklı yoldur.
- ✓ öfke yaşadığınızda kendimizi sakinleştirmeye çalışmak, ikinci seeneğimizdir. Nefes alıp verişlerimizi, kalp atış hızımızı kontrol ederek, kendimizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içimizdeki öfke duygusunu hafifletebiliriz.

✓ Üçüncü yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığımızı içimizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatimizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsak, bu yolu kullanıyoruz demektir.

Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon, psiko - somatik rahatsızlıklar (ülserler, karın ağrısı, kas ağrısı, sırt ağrısı, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

## Gevşeme:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmenize yardımcı olur.

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.



## Düşünceleri Değiştirme

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızdığımızda genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

Örneğin; “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri zihnimize yakalamaya çalışalım. “Hiç bir şey asla düzelmeyecek ” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum.” gibi cümleler oldukça hatalıdır.

## Problemi çözüme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

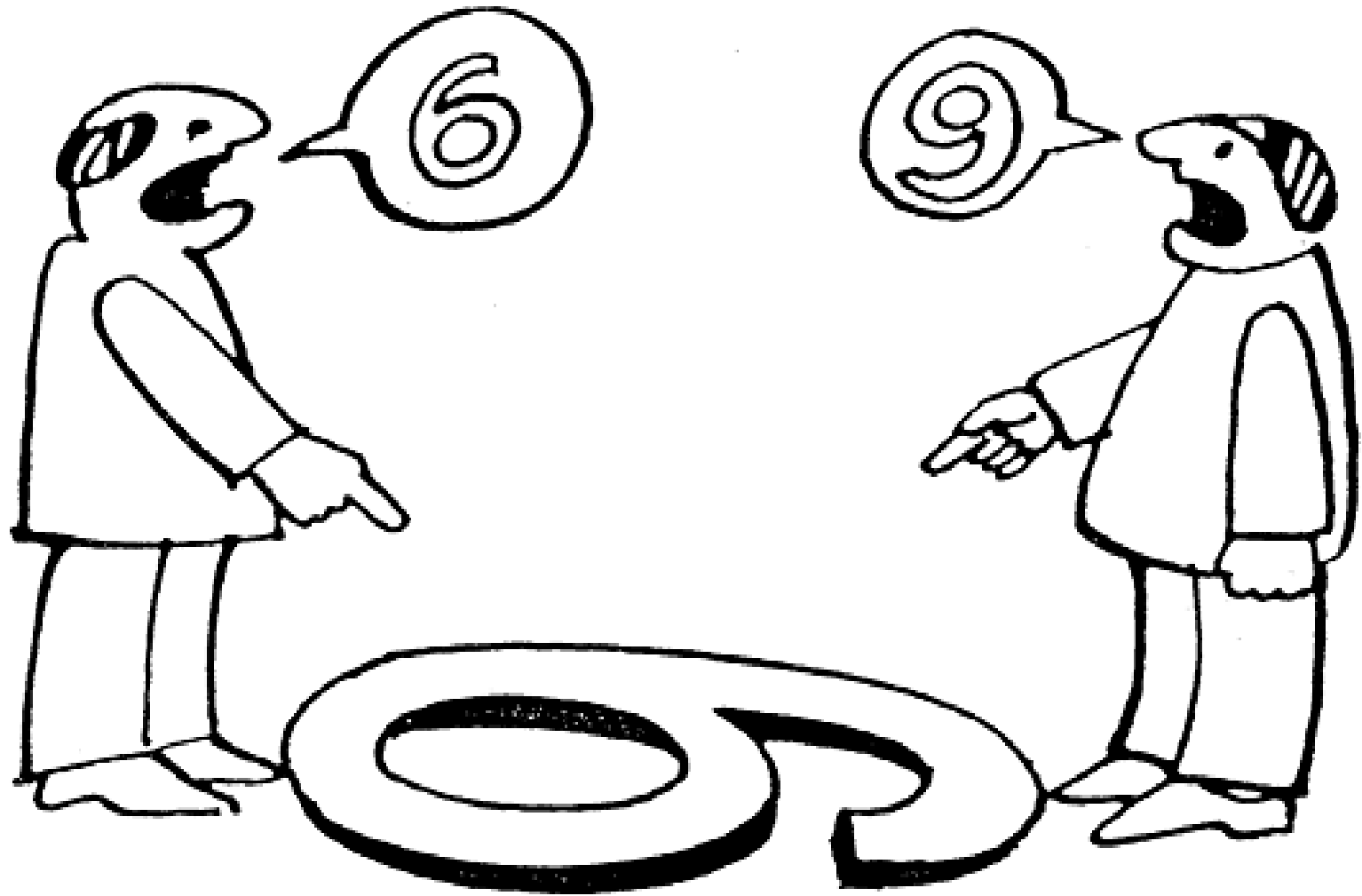
Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

## **Daha iyi iletişim**

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler.

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın.





**Sen yeter ki EMPATİ kurmak iste. Bir yolu bulunur elbette...**

## Öfkemizi boşaltmak iyi midir?

Psikologlar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını göstermektedir.

Öfkemizi neyin başlattığını bulmak ve kendimizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir. Örneğin, asıl kaygı duyduğumuz şey, kendinizi güvencede hissetmeme iken, bambaşka bir şeye bağırıp çağırabiliriz.

İletişim Engeli	Örnek	Karşıdaki Kişide Oluşturduğu Tepki
Emir vermek, yönlendirmek	"Çabuk ellerini yıka.," "Hemen git, yat, uyu."	Duygularının önemsiz olduğunu düşünür. Karşısındaki kişinin istediğini yapmak zorunda olduğunu hisseder.
Uyarmak, gözdağı vermek	"Böyle çalışmaya devam edersen hiçbir yeri kazanamazsın sen."	Değersizlik hisseder. Öfke duyar.
Ahlak dersi vermek	"Adam gibi koca olsaydın eve vaktinde gelirdin."	Kişiyi karşı koymaya zorlar.
Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek	"Sen en iyisi şimdi televizyon izlemeyi bırak, git biraz matematik çalış."	Tek başına ne yapacağına karar veremeyeceğinin düşünüldüğünü hisseder.
Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek	"Bak evladım, biz senin yaşındayken ödevimizi bitirir, üstüne klasiklerden bir de roman bitirirdik."	Mantıksız ve bilgisiz görüldüğünü düşünür.
Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak	"Yani bu yaptığına inanmıyorum. Akli başında bir insan asla senin gibi davranmaz."	Değersizlik, yetersizlik duyguları uyandırır.
Ad takmak, alay etmek	"Tembel. Sen tam bir Dalgacı Mahmut'sun."	Kişinin kendisine olan güvenini sarsar. Benlik algısını düşürür. Kendisini değersiz hissetmesine sebep olur.
Olayı küçümsemek	"Karanlıktan korkacak ne var? Bebek misin sen? Bak ben hiç korkuyor muyum?"	Öfke uyandırır. Kişi anlaşılmadığını düşünür.
Soru sormak, sınınamak, sorgulamak	"Nerede kaldın? İşten sonra bir yere mi uğradın? Kim vardı yanında?"	Sorgulanma hissi yaratır. Güvensizlik ve kuşku duygularını arttırır.
Oyalamak, konuyu saptırmak	"Sen şimdi bırak bunları da bak sana ne diyeceğim."	Fikirlerine saygı duyulmadığı, anlattıklarının dinlemediği, önemsenmediği duygularını doğurur.
Yorumlamak, analiz etmek	"Hadi, doğru söyle, aslında pişirdiğim yemeği beğenmedin, o yüzden suratın asık."	Öfke uyandırır. Kişinin kendi duygularını ifade etmesini engeller.



## **Danışmanlığa ihtiyaç duyuyor musunuz?**

Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikoloğun danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkelendirecek olaylar olacaktır.

Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır.

Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

## STRES NEDİR ?

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan gerginlik durumuna **STRES** denir. Stresi meydana getiren olaylara stres vericiler veya **STRESÖR** denir. Stres günlük yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Stres uyum sağlamamızı gerektiren herhangi bir değişikliktir. Bu değişiklik fiziksel bir yaralanma gibi olumsuz bir durum da olabilir; aşık olmak ya da çok istediğimiz bir başarıya ulaşmak gibi son derece olumlu bir olay da olabilir. Bir olayı yorumlamak o olayın hayatınızdaki etkisini belirler.

stres genellikle olumsuz bir Őey olarak dűŐünűlűr. AŐırrı stres, insanı iŐ ğoremeyecek bir duruma getirip, ciddi sorunlar da yaratabilir. Ancak stresin olumlu bir yanđ da vardır. Herkes iŐin deĝiŐebilen ama belirli dozda stres, varoluŐun olumlu bir űzelliĝidir ve etkili bir iŐleyiŐ iŐin gereklidir.

Olumlu ve olumsuz stres arasındaki farklılık, kişinin stres oluŐturucu olay ya da ortamđ nasıl algıladıĝına ve onunla nasıl başa Őıktđına baĝlıdır.

## STRESİN BAZI BELİRTİLERİ

Rahatsız uyku

Sürekli kaygı

Aşırı sigara içme

Sinirlilik

Bayılmalar

Uykusuzluk

Nedensiz ağlamalar

Hazımsızlık

Sürekli yorgunluk

Alkol kullanımında artma

Aşırı yemek

Mide bulantısı

Nedensiz terlemeler

Tırnak yeme

Baş ağrıları

İştahsızlık

**Stresin kısa dönem etkileri**: Kalp atış hızında artış, kan basıncında artış, endişe, karamsarlık, kızgınlık, unutkanlık, dikkati toplayamama...

**Stresin uzun dönem etkileri**: Kronik hastalıklar (baş ağrısı, kalp hastalığı), depresyon, fobiler, kişilik değişikliği, ruhsal hastalıklar, düşünce ve hafıza kusurları, uyku bozukluklarıdır.

**Sonuçta**; üretkenliğin azalması, zevk alamama, yakın ilişkilerden uzaklaşma ortaya çıkar.

## **STRES KAYNAKLARI:**

1. Çevre: Hava, gürültü, trafik, kirlilik gibi.
2. Sosyal olaylar: Yetiştirilmesi gereken ödevler, sunumlar, iş görüşmeleri, sevdiklerin kaybı, arkadaş ya da aile beklentileri gibi.
3. Fizyolojik stres kaynakları: Ergenlik, hastalıklar, yaşlanma, kazalar, yanlış beslenme, uyku bozuklukları.
4. Düşünceleriniz: Beynimiz vücudumuzda ve çevremizde olan değişiklikleri yorumlar ve ne zaman “acil durum tepkisi” vereceğine karar verir.

# STRESE KARŞI GÖSTERDİĞİMİZ TEPKİLER

BİLİŞSEL TEPKİLER

DUYGUSAL TEPKİLER

DAVRANIŐSAL TEPKİLER

# BİLİŞSEL TEPKİLER

Dikkatin keskinleŐmesi

Belleklerin hızlanması

Çözüm yolları üretilmesi

Uyaranın ne olduğunun anlaşılmaya çalışılması



# DUYGUSAL TEPKİLER

Varoluşta tehdit

Korku - Kaygı

Yaşam alanına müdahale

Öfke - Kırgınlık

# DAVRANIŐSAL TEPKİLER

Aktif ve probleme yönelik

Pasif ve savunmaya yönelik

Uyum - zm

Tükenme

Profesör öğrencilerine stres yönetimi konusunda ders veriyordu... Su dolu bir bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu, Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır? Cevaplar 200 gram ile 400 gram arasında değişti.

Bunun üzerine Profesör şöyle dedi;

Gerçek ağırlık fark etmez. Fakat durum, bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir. Eğer, 1 dakikalığına tutarsam, problem yok. 1 saatliğine tutarsam, sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır. Eğer, 1 gün boyunca tutarsam, ambulans çağırmak zorunda kalırsınız. Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız, size o kadar ağır gelir.

Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak, er ya da geç taşıyamaz duruma geliriz, yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar. Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır. Yükümüzü ara sıra bırakmalı, dinlenip tazelandikten sonra tekrar yolumuza devam etmeliyiz... İşten eve döndüğünüzde, iş sıkıntınızı dışarıda bırakın. Nasıl olsa, yarın tekrar alıp taşıyabilirsiniz.

“Stres bazılarının kırılmasına bazılarının da rekorlar kırmasını sağlar.”

# STRESLE MÜCADELEDE BAŞVURULAN YOLLAR

## YETERSİZ YÖNTEMLER

### A-Uygun Olmayan Davranışlar

Alkol ve maddeye sığınma

Saldırganlık

Kaçma davranışı

İçe kapanma, intihar, depresyon vb.

### B-Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar

Çeşitli savunma mekanizmaları

## **STRESLE BAŞETMEK İÇİN.... 1**

Stres belirtilerini ilk uyarılar olarak görün, olumlu yaklaşın.

Strese neden olan faktörleri belirleyin ve bunları halletmek için harekete geçin.

Surat asıp, kara kara düşünmektense bir şeyler yapmakta yararara vardır.

Yürüyüşe çıkın, egzersiz yapın. Gülümseyin ve şen bir tepki gösterin.

## STRESLE BAŞETMEK İÇİN... 2

Yalnızlıktan kaçının.

Başkalarıyla iletişim kurmaya çalışın.

Duygularınızı gizlemeyin.

Öfkenizi ya da kırgınlığınızı dışa vurmanın yollarını arayın.

Bir arkadaşla ya da eşle dertleşmek de yararlı olabilir.



## **STRESLE BAŞETMEK İÇİN... 3**

Değiştirilebilecek şeyleri elinizden geldiğince değiştirmeye çalışın.  
Bazı durumları da kabul edecek cesareti gösterin,  
Ve bu iki durum arasındaki farkı da görün.

## **STRESLE BAŞETMEK İÇİN... 4**

Başınızdaki geçmiş olan kötü deneyimlerden yararlanmayı bilin. Böylece eskiyi artıya çevirmiş olursunuz. Örneğin sizin acı çektiğiniz konularda, başkalarına destek olun.

## **STRESLE BAŞETMEK İÇİN... 5**

Şu anı düşünün. Geçmiş olayları ya da ileride olabilecekleri yaşamaktan kaçınmayın. Halinize şükredin. Sizi en çok mutlu eden beş şeyin listesini yapın.

**VE GÜLÜMSEYİN!**

“Espri yan etkisi olmayan bir sakinleştiricidir.”

Psikolog Arnold Glasow

“Eğer gülmeyi Öğrenmek istiyorsanız...GLN!”

“Espri öğrenilmiş bir reaksiyondur. Pratik yap, pratik yap,pratik yap”

“İnsan, her gün en azından küçük bir şarkı dinlemeli, iyi bir şiir okumalı, hoş bir resim görmeli ve mümkün olursa anlamlı birkaç söz söylemelidir.” -Geothe-

## POZİTİF DÜŞÜNCE

Kardeşim sen düşünceden ibaretsin Geriye kalan et ve kemiksin Gül düşünürsün , gülistan olursun Diken düşünürsün dikenlik olursun.

Mevlana

Pozitif düşünce , olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan , insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır.

Doğada, evrende her şey karşılıklı etkileşim halindedir. Zihinle beden arasında da böyle bir etkileşim vardır. Zihindeki olumlu düşünceler bedende bir takım olumlu sonuçlar yaratıyor. İnsanlar ne kadar mutlu ne kadar pozitif olurlarsa ürettikleri **Nöropeptid** denilen protein zincirleri daha sağlıklı olur ve bağışıklık sistemi daha da güçlenir.

## STRESLE İLGİLİ BİLMEMİZ GEREKENLER...

- ✓ İnsanların, olacaklarından kaygılandıkları şeylerin tümünün %40 ı asla gerçekleşmez.
- ✓ Tüm kaygıların %30'unu, geçmişte verilen ve değiştirilemeyecek kararlar teşkil eder.
- ✓ %12 si diğer insanların söylediklerinden kaynaklanır;bu insanlar kendilerini aşağı hissettikleri için konuşmuştur.
- ✓ %10'u sağlıkla ilgilidir, kaygılandıkça daha da kötüye gider.

- ✓ Şimdiye kadar hiçbir kuş komşusundan daha çok sayıda bir yuva yapmaya uğraşmadı.
- ✓ Şimdiye kadar hiçbir tilki saklanacak tek bir deliği olduğu için üzülmedi.
- ✓ Şimdiye kadar hiçbir sincap bir yerine iki kış yetecek kadar ceviz toplayıp saklayamadığı için endişeden ölmedi.
- ✓ Ve hiçbir köpek yaşlılık yılları için birikmiş kemiği olmadığı gerçeği üzerine uykusuz geceler geçirmedi...



➤ Melek olarak uyanıyor, ama sonra gün boyu güvenlik arayışı içinde koşturduğumuz için, şeytan olarak uykuya dalıyoruz.

Hint atasözü

TEŞEKKÜR EDERİM