**Öfke ve Öfke İle Başa Çıkma**

ÖFKE NEDİR?

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstediğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Herhangi bir öfke durumunda aşağıdaki beş boyut birlikte çalışır.

Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar

**1- Düşünce :** Bizi öfkelendiren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz. Örnek; Reddedildiğini, engellendiğini, yetersiz olduğunu düşünmek.

**2- Heyecan :** Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler.

Örnek; Kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma, ağrılar gibi tepkiler görülür.

**3- İletişim :** Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.

Örnek; Sözlü veya sözsüz mesajlarla çevremizi haberdar etmek, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakış, kaçınma gibi.

**4- Duygu :** Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular.

Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.

**5- Davranış :** Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar.

Örnek; Bağırmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak veya saldırgan davranışlarda bulunmak.

ÖFKENİN SONUÇLARI

**1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler :**

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

– Kan şekerinin yükselmesi

– Nabzın ve kan basıncının artması

– Sık sık ve zor nefes alma

– Baş ağrısı

– Kas ağrıları, sırt, boyun.

**2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler :**

– Konsantrasyon bozukluğu

– Düşük performans

– Unutkanlık

– Uykusuzluk

– Dikkatsizlik

**3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler :**

– Alkolizm

– Sigara tiryakiliği

– Huzursuzluk

– Acelecilik

– İlaç kullanımı

– Aşırı yemek yeme

**ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR**

**1-      Fizyolojik Uygulamalar**

Nefes egzersizi

Kas gevşeme egzersizi

Spor yapmak

**2-      Zihinsel Tepkiler**

Olumlu düşünme

Duygularını paylaşma

**3-      Davranışsal Tepki**

Zamanı etkili kullanma

Etkili iletişim kurma

Duygularını ifade etme

ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar  gösterir.  Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar.

**a-)** Saldırgan davranışlar        **b-)** Bastırılmış davranışlar      **c-)** Kontrol Etme

**a-) Saldırgan Davranışlar :** Diğer bir öfke ifade şeklide öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmak bağırmak, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

**b-) Bastırılmış Davranışlar :** Sürekli öfkeyi bastırmak, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği için birikir birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.

**c-) Kontrol Etme:**Konunun başında da belirttiğimiz gibi öfke duygusunu hepimiz yaşarız. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum veya hiç kızmam dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz.  Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmak gereklidir.

c-) Öfkemizi Nasıl Kontrol Edeceğiz?

1- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın.

2- Empatik anlayışı geliştirin.

3- En çok öfkelendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.

4- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak ve öfkeyi azaltmak için şarttır.

5- Öfkelenmemize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.

6- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.