



PURSAKLAR
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açabilir.



**Kızgınlık doğru bir
biçimde ifade
edilemezse, bir
süre sonra bu
duygu kişinin
kendisine
döner. Bunun
sonucunda ortaya
çıkabilecek
sorunlar vardır•**

• Yüksek tansiyon, •
Baş ağrıları, • Mide
rahatsızlıkları, •
Solunum problemleri, •
Cilt problemleri, • Sinir
sistemi rahatsızlıkları,
Varolan fiziksel
rahatsızlıkların
kötüleşmesi, •
Duygusal
rahatsızlıklar,
(depresyon gibi)

ÖFKE BUZ DAĞI

Başın kargın
Hissettiğiniz
zaman aklında başka
deyimler yatmaktadır.

mistik yol

Buz dağları kıyamusta yüzen
devasa buz kütleleridir.
Yüzyıllık görülen parça
dağın küçük parçasıdır.
Buz dağının büyük bir
kısmı suyun altındadır.

ÖFKE

Suçluluk Başlı **Ernelşell**

Pıncan

Gergin Yalnızlık **ACI**

Teklik

Kırılma

Dağın

Umutsuz Bunalım

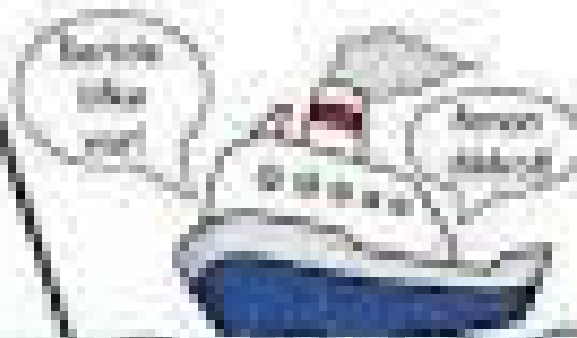
Alakalımsız Bekleme **Kışkırtıcı**

Kapama kışkırtıcı

Yorgun

Gözetici

Hoyal kırıldığı



ÖFKE İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

1-Öfke; yok edilmesi
gereken, yıkıcı,
zararlı
bir duygudur.

YANLIŞ

**2-Bütün duygular
gibi öfke de
doğaldır. Önemli
olan duygunun
altındaki mesajı
görebilmek, öfkeyi
yönetebilmek ve
kontrol
edebilmektir
DOĞRU**

3-Öfkenin nedeni bir
olay ya da
başkalarıdır.

YANLIŞ



Olay dış faktörlerden
kaynaklanıyorsa
bunu denetlemekte
zorluk çekilir.

**Öfkenin
sorumluluğunu
kişi üzerine
almadığı takdirde
onu denetleme ve
yönetme şansı
yoktur. DOĞRU**

Öfkelenince sağa
sola vurarak
rahatlar, kızgınlığını
hafifletirsin.

YANLIŞ



Öfke ile vücutta
biriken enerjinin
dışarı salınması
anlık bir
rahatlamaya sebep
olsa da ortaya
çıkardığı yeni
sorunlar bu
rahatlamanın verdiği
hazzı tamamen
unutturur. **DOĞRU**

Öfkeyi dışa vurmak
veya vurmakla tehdit
etmek kısa vadede
kişiyi üstünlük
sağlıyormuş gibi
görünse de uzun
vadede
sağlıklı ilişkileri yok
eder.

DOĞRU

ÖFKEYİ NASIL
KONTROL ALTINDA
TUTABİLİRİZ?

ÖFKENİ



KONTROL ET

Öfkeyi saldırganlıkla
değil de sözel olarak
ifade edebiliriz.

Bunu yapabilmek
için, istediklerimizin
ne olduğunun
farkına varmalı,
bunları açık ve
karşımızdakini
incitmeyecek bir
şekilde aktarmalıyız.

Kendinizi
sakinleştirmeye
çalışmak, bir diğer
seçeneğiniz olabilir.
Nefes alıp verişlerinizi,
kalp atış hızınızı
kontrol ederek,
kendinizi fizyolojik
olarak sakinleştirip,
içinizdeki öfke
duygusunu
hafifletebilirsiniz.

Öfkesini kontrol
etmek isteyen kişi
sinirlendiğinde tepki
vermeden önce olayı
hızlı bir şekilde
değerlendirebilir ve
bulunduğu ortamdan
uzaklaşarak olayın
büyümesini
engelleyebilir.

Nefes terapileri
yapılabilir, içinizden
belli bir süre sayarak
kendinizi kontrol
altında tutabilirsiniz.

Gevşeme, sakinleştirici
durum ve manzaraları
zihninizde hayal
ederek canlandırmaya
çalışın.

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 “Gevşey!” 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

Bu teknikleri her
gün pratik yaparak
ezberlerseniz, daha
sonra

karşılaşacağınız
gergin ortamlarda
otomatik olarak
uygulayabilirsiniz.

Farkında olmadan
kullandığımız ve bizi
kızgınlık duygularına
hazırlayan, “asla” ya da
“her zaman” gibi
sözcükleri ve Hiç bir şey
asla düzelmeyecek ” ya da
“Her zaman haksızlığa
uğrayan ben olurum.” gibi
cümleler oldukça
hatalıdır. Öfke
duygunuzda haklı
olduğunuzu
düşünmenize de yol acar.

Öfkenizin altında ne
yattığını anlamaya
çalışın.

İnsanın eleştirildiği
zaman savunmaya
geçmesi

doğaldır, ama siz de
saldırıya geçip

savaşmayın. Onun yerine
söylenenlerin altında
yatana bulmaya, asıl
söylenmek isteneni
dinlemeye çalışın.

Eđer öfkenizin,
kontrolünüz dışına
çıktığını
düşünüyorsanız, ev
ve iş hayatınızın
önemli boyutları bu
duygudan
etkileniyorsa, bir
UZMANDAN
MUTLAKA DESTEK
ALIN