

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke çoğunlukla doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepkidir. Dolayısıyla öfkelenmek; yaşamsal ve doğal bir süreçtir. Öfke sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı sonuçlara sebep olabilirken; kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansarak saldırgan ve tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline de sahiptir.

Öfkenin işlevsel olabilmesi için varlığının kabul edilerek kontrollü bir biçimde ifade edilmesi gerekmektedir. İnkâr edilmesi ya da bastırılmak suretiyle gizlenmesi öfke ile sağlıklı baş etme yöntemleri olarak değerlendirilmemelidir. Bu sebeple öncelikli olarak öfkenizi ve onu tetikleyen durumları tanımlayın.



ÖFKE VE ÖFKEYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

*Kaynak

Öfke ve Öfke Yönetimi, Çiğdem SOYKAN, (2003),
Kriz Dergisi, Cilt 11, Sayı 2, 2003, 0 - 0

- Çevrenizdekilere öfkeli olduğunuzu ifade edin.
- Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin.
- Kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın. (Derin nefes alarak nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın.)
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun. (Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.) Eğer mümkünse kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda yüzleşin.
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin ve olay/olguları kişiselleştirmekten kaçının, çözümü aramaya yoğunlaşın.
- Her şeyi değiştirmeniz mümkün değildir, ancak; olaylara, durumlara, olgulara bakış açınızı değiştirmek sizin tercihinizdir. Bu durum, olayların yarattığı öfke duygusunu taşıyabilir boyuta indirgemenize ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır.