



**İTÜ GELİŞTİRME VAKFI OKULLARI ÖZEL İZMİR
2020-2021 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI
ANADOLU LİSESİ
2.VELİ BÜLTENİ**

**“İÇİMDEKİ PATLAMAYA HAZIR YANARDAĞ”
ÖFKE NEDİR**

“Sanki bütün dünya bana karşı, herkes üstüme üstüme geliyor. Sürekli ne yapmam gerektiğini, ne yapmamam gerektiğini benim adıma söylüyorlar. Sürekli engelleniyorum. Kendimi önüne set çekilen bir baraj gibi hissediyorum. Her an patlayabilir ya da setlerimi yıkabilirim. Bu öfkeyi hissettiğimde neler yapabileceğimi kestiremiyorum. Beni çok sevdiğini bildiğim halde ailemi, arkadaşlarımı, öğretmenlerimi çok fazla kırdığımı biliyorum. Ama içimdeki öfkeye engel olamıyorum.”

Yukarıdaki gencin hissettikleri hiç de yabancı olmadığınız, sizin de hayatınızın her döneminde sıkça yaşadığınız öfkeden başka bir şey değildir. Öfke de diğer tüm duygularınız gibi doğal bir duygudur ve tüm duygularınız gibi kontrol edilmediğinde size ve çevrenize zarar verir. Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, aşırı disiplin gibi tehditler sayılabilir.

Öfke duygusu; şiddet, saldırganlık ve düşmanlık duygularından farklıdır. Düşmanlık, öfke duygularını içermekle birlikte daha uzun süren negatif bir duygudur. Şiddet ve saldırganlık ise öfkenin dışarıya yönelik ifade edilme biçimidir.

Öfke duygusu her zaman bireye zarar verici midir?

Doğal bir duygu türü olan öfkenin normal ve sağlıklı yaşanmasının olumlu yanları da vardır. Öfke kişiyi enerjikleştirir. Başkalarına karşı olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırır. Dıştan gelen uyaranlarla çatışma sonucunda ortaya çıkan kaygıyı değiştirerek egoyu korur. Kişinin öfkelenmesine neden olan davranışı ortadan kaldırır veya engeller. Ama unutulmamalıdır ki yukarıda anlatılanlar kontrol edebildiğiniz öfke için geçerlidir.

Öfke duygusu ile birlikte vücudunuzda da tepkiler oluşmaya başlar. Stres ve gerginlik artar. Kalp atış hızınız ve nefes alıp verişiniz hızlanır. Kan basıncınız artar. Daha fazla adrenalin salgılanmaya başlar. Bu gerilimin sürekli olması durumunda sağlığınız da olumsuz etkilenmeye başlar. Baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, sinir sistemi rahatsızlıkları, duygusal rahatsızlıklar ve solunum problemleri karşılaşılabilecek problemlerden bazılarıdır.

Öfke nelere bağlıdır?

Bireyler, ihtiyaçlarının ve isteklerinin giderilmemesi durumunda düşük tolerans gösterirler ve öfkelenirler. Tabi Ki, sağlıklı olan öfke bir tek nedene bağlanamaz. Aşırı öfkeye neden olan etmenler şöyle sıralanabilir.

Aileden kaynaklanan etmenler:

Aile içi iletişimin azlığı, tutarsız ve nedenleri belirtilmeden sınır koyma, aşırı koruyucu ya da ilgisiz aile yapısı, sevgi eksikliği ve sık kullanılan ceza, olumsuz rol modelleri, aile içi şiddet, fiziksel duygusal açıdan istismar, sınırlandırıcı, baskıcı ve yargılayıcı aile ortamları.

Bireyden kaynaklanan etmenler:

Engellenmişlik duygusu, dışlanmışlık ve yalnızlık duygusu, düşük benlik algısı, akademik başarısızlık, sosyal beceri eksikliği, çatışma ve bunun sonucu çözüm bulma becerilerinde yetersizlik, karşıdaki kişinin isteklerine karşı toleranssızlık, genetik yatkınlık, çabuk hayal kırıklığına uğramak, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu.

Çevreden kaynaklanan etmenler:

Ekonomik sıkıntılar, medyadaki öfkeyi destekleyici yayınlar, şiddet içeren bilgisayar oyunları, akran baskısı, sağlıksız arkadaş ortamı, öfke gösterilerinin özellikle erkekler için toplum tarafından doğal kabul edilmesi, yaşanan sağlıksız sosyal çevre...

ÖFKEYİ MİNİMUMDA TUTMA STRATEJİLERİ

Rahatlama

Derin nefes alma veya rahatlatan hayaller kurma gibi basit rahatlama araçları öfke duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir. Bu teknikleri bir kere öğrendiğiniz takdirde, ne zaman ihtiyaç duyarsanız uygulayabilirsiniz.

Deneyebileceğiniz bazı basit adımlar;

- Diyaframınızdan derin nefes alın. Göğsünüzden nefes almak sizi sakinleştirmez, nefesinizin karnınızdan geldiğini hissedin.
- "Rahatla", "umursama" gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin. Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin.
- Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşleyin.
- Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir.
- Bu teknikleri her gün deneyin. Bunları gergin bir durumda otomatik olarak kullanmayı öğrenin.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

En basit anlamıyla düşünce biçiminizi değiştirmek demektir. Öfkeli insanlar lanet okumaya, küfretmeye ve düşüncelerini ifade etmek için yüksek duygusallık içeren ifadeler kullanmaya meyillidirler. Bu düşünceleri daha rasyonel olanlarla değiştirmeyi deneyin. Kendi kendinize "Çok korkunç, çok kötü, her şey mahvoldu" demek yerine "Bunaltıcı bir durum ve benim bu duruma kızmam anlaşılabilir fakat bu dünyanın sonu değil ve kızmış olmam hiçbir şeyi çözmeyecek" şeklinde ifade edin.

Kendiniz veya başkası ile ilgili konuşurken "asla" veya "her zaman" gibi sözler kullanmamaya dikkat edin. "Bu makine hiçbir zaman çalışmıyor" veya "sen zaten her zaman her şeyi unutursun" gibi ifadeler sadece anlaşılmaz olmakla kalmıyor, aynı zamanda size öfkenizi haklı göstererek sorunun bir çözümü olmadığını hissettiriyor. Ayrıca sizinle beraber sorunu çözmeye istekli olan kişileri de küçümseyerek uzaklaştırıyor.

Problem Çözümü

Bazen öfke ve hüsran duyguları, hayatınızdaki çok gerçek ve kaçınılmaz bir durumdan kaynaklanır. Bütün öfkeniz yanlış yönlendirilmiş değildir. Bu gibi durumlarda öfke doğal ve sağlıklı bir tepkidir.

Bir plan yapıp gelişiminizi denetleyin. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın fakat çözüme hemen ulaşamadığınızda kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna en iyi niyetle yaklaşır ve yüzleşmek için girişimlerde bulunursanız, sorun çözülme bile “ya hep ya hiç” düşüncesine kapılmaya veya sabrınızı yitirmeye karşı daha dayanıklı olursunuz.

Daha İyi Bir İletişim

Şiddetlenmiş bir tartışmada ilk yapmanız gereken yavaşlamak ve tepkilerinizi gözden geçirmektir. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemektense, sakinleşin ve ne söylemek istediğinize dair düşünün. Aynı zamanda karşınızdakinin söylediğini dinleyin ve cevaplama öncesi kendinize zaman tanıyın.

Örneğin, siz evde oturmak ve film izlemek isterken arkadaşınız dışarda buluşmanızı ve bowling oynamanızı istiyor. Eğer faaliyetlerinizden şikayet ederse, onu bencil veya anlayışsız gibi ithamlarla değerlendirmeyin.

Eleştirildiğinizde savunucu olmak doğaldır fakat eleştiriye saldırıyla karşılık vermeyin. Sözlerin altında yatanları düşünün; arkadaşınız kendini ihmal edilmiş ve ilgisiz bırakılmış hissediyor olabilir. Sizin için uzun ve sabırlı bir sorgulama ya da biraz nefes alacağınız bir süre gerekebilir ama kendi öfkenizin ya da onunkinin, tartışmayı kontrolden çıkarmasına izin vermeyin. Soğukkanlılığınızı koruyarak, durumun felakete sürüklenmesini engelleyebilirsiniz.

Çevrenizi Değiştirmek

Acil ihtiyaçlarımız, bazen bize rahatsızlık ve öfke verebilir. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize çökebilir ve bu yüzden öfke duyabilirsiniz.

Kendinize zaman tanıyın. Günün sizin için en stresli geçen zamanları için kişisel zaman planları hazırlayın. Bir örnek, “yemek yemeden kimse bana bir şey sormasın” gibi sabit kuralı olan bir genç düşünün. Bu kısa süre geçtikten sonra, karnı doyan ve rahatlayan genç kendini daha iyi hissedecek ve anne babasının sorularına sinirlenmeden cevap verecektir.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke kontrolünün amacı, öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik canlanmayı azaltmaktır. Sizi öfkeliyen olay ve kişilerden kurtulamayabilir, kaçamayabilir veya onları değiştiremeyebilirsiniz ama tepkilerinizi kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddete dayanmayan, kendinize ve çevrenize zarar vermeden duygunuzu ifade etme becerisi kazanmaktır. “Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek ve kimseye zarar vermeyecek şekilde nasıl ifade edebilirim?” sorusu üzerinde düşünmek, sizin öfke duygusunu kontrol etmenize yardımcı olur.

Duygularınızın farkına varmak

İçinde yetiştiğiniz ortamın özelliklerine göre çocukken bazı duyguları bastırmayı ve farkına varmamayı öğreniriz. Örneğin bazı aile ortamlarında öfkelenmek ve öfkesini göstermek erkek çocuğu için uygun görüldüğü halde bir kız çocuğu için hiç uygun görülmemektedir. Bu durumda kız çocuğunun bu duyguyu hissetmekten ve ifade etmekten uzak durması istenir. Ve gerçekten de öfkesini göstermesi istenmeyen çocuklar büyüdüklerinde öfkelerini tanımakta çok zorluk çekerler. Bu kişilerde öfke, sürekli şikayet davranışı ya da depresyon duygusuna dönüşebilir.

On saniye kadar derin nefes almak

Bu şekilde öfkesinin farkına varan kişi amigdala, hipotalamus ve hipokampusun yani iç beyinin hakimiyetinden kurtularak denetimi düşünce ve aklın yer aldığı ön beyine aktarabilir. Tabi ki, ona kadar sayan herkesin öfkesini denetim altına alabileceği söylenemez; ama ona kadar saymak böyle bir fırsat yaratır.

Öfkenizin temelinde yer alan sürecin farkına varmak

Öfkeniz karşılanmayan bir beklentiden kaynaklanabilir. "Halimi, hatırımı sormadı, bir ihtiyacın var mı? diye sormadı" buna bir örnektir. Öfkenin kaynağı "dürüstlük" gibi ihlal edilen bir değer de olabilir.

Öfke sürecinin kaynağında yaşamın gerçekleri mi yer alıyor? Yoksa kişinin egosu mu? Onun farkına varmak

Örneğin, "Bana ters baktı" ya kızmak ego kaynaklı bir öfkedir. Öte yandan, "Bana yalan söyledi." ye kızmak değerler ihlali ile ilgilidir.

Öfke ego kaynaklı ise onu nefsinin terbiye etme fırsatı olarak değerlendirmek

Bunu yapan kişi yaşamı boyunca sürekli bir gelişim süreci içinde olur. Nefsinin terbiye etmeyen ise bir çatışmadan öbürüne savrulmaya mahkum olur.

Yaşamın gerçeklerinden kaynaklanan bir öfkenin farkına vardığında kişinin soracağı önemli bir soru vardır: Kısa vadeli geçici bir durumla mı karşı karşıyayım yoksa kalıcı ve sürekli olan bir durumla mı?

Örneğin bir alışveriş merkezinde sattığı malla ilgili bile bile yanlış bilgi veren bir satıcıyla ilişkiniz geçicidir. Ama dost bildiğiniz yakın birinin size yalan söylemesi kalıcı ve sürekli bir duruma örnektir.

Karar verilmesi gereken etki alanı içinde nelerin yapılabileceğidir.

Yanlış bilgi veren satıcıya dönük yaklaşımınızla, aileden çok yakın birinin yalan söylemesine yaklaşımınız arasında farklar olmalıdır. Birincisinde mağazanın yöneticisiyle bir kez konuşmak yeterli olabildiği halde öbüründe uzun süreli takip edilmesi gereken bir durum söz konusudur. Bazı durumlarda durum tamamıyla kişinin etki alanının dışında kalabilir. Örneğin; siz karşıdan karşıya geçerken sizin üstünüze doğru hızla gelerek sizi tehlikeye sokan bir sürücünün, yavaşlamak ya da özür dilemek yerine, arabasıyla hızla oradan uzaklaşması gibi. Etki alanının sınırlarını bilmek kişinin olgun, kendini tanıyan ve gerçekçi olmasını gerektirir.

"Değer mi" sorusunu sormak

İçinizde, "Evet, değer!" cevabını buluyorsanız o zaman kolları sıvayarak stratejiler geliştirmeye başlayın. Atatürk'ün İstiklal Savaşı'nı planlamasının altında bu tür bir öfke yatmaktadır. Sebat ve azmin altında bazı durumlarda bu tür bilinçli öfke bulunur. "Hayır" cevabını buluyorsanız, zaman ve enerjinizi çöpe atmamak için sizin için önceliği olan bir alana yönelin.

Unutmayın, gerçekte öfkeniz için cezalandırılmazsınız; öfkeniz tarafından cezalandırılırsınız.

KAYNAKLAR:

A. Yörükođlu, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 1997
www.dbe.com.tr
www.dogancuceloglu.net
www.e-psikiyatri.com

İTÜ GVO Özel İzmir Lise Rehberlik Birimi