

ÖFKE YÖNETİMİ



Öfke genel bir deyişle, hafif düzeyde kızgınlıktan şiddetli taşkınlık ya da köpürmeye kadar farklı şiddetlerde hisleri içeren bir duyguduruma işaret eder. Öfke kendimizi tehdit altında hissettiğimiz, bize zarar geleceğine inandığımız ya da başka bir kişinin bize haksızlık ettiğini düşündüğümüz durumlardaki doğal bir tepkimizdir. Aynı zamanda ailemizden birinin tehlikede olduğuna ya da zarar göreceğine inandığımızda da öfkelenebiliriz. Bunlara ek olarak öfke isteklerimiz, gereksinimlerimiz, amaçlarımız karşılanmadığında yaşadığımız engellenmeden de kaynaklanabilir. Öfkelendiğimizde sabrımızı kaybedebilir ve dürtüsel, saldırgan veya şiddet içerikli davranabiliriz.

Sıklıkla öfke ve saldırganlığı karıştırırız. Saldırganlık başka bir kişinin zarar görmesine neden olan veya eşyaya zarar verdiğimiz bir davranıştır. Bu davranış küfür, tehdit veya şiddet içeren davranışları kapsayabilir. Diğer taraftan öfke bir duygudur ve saldırganlıkla sonuçlanması gerekmez. Yani öfkelenen bir kişi saldırganca davranmayabilir.

Öfke çok yoğun ve sık olarak ortaya çıktığında, uygun olmayan şekillerde dışa vurulduğunda bir sorun haline gelmektedir. Ayrıca bedende yoğun ve şiddetli fiziksel değişimlere de neden olmaktadır. Öfke dönemlerinde sinir sistemi uyarılmakta, kan akışı ve kalp atışı hızlanmaktadır. Bu durum sık olarak tekrarladığında ve uzun süreli olarak devam ettiğinde yaşanan stres yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi pek çok sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

Öfke ne zaman problem haline gelir? Ne zaman psikolojik destek almak gerekir?

Öfke sıklıkla ve saldırganca dışa vurulduğunda işlevsel olmayan bir alışkanlık haline gelmektedir. Alışkanlıktır çünkü tekrar tekrar ve düşünmeden yapılmaktadır. Öfke kontrolü problemi olan kişiler sorunlarını çözmek için saldırgan davranışları kullanmaktadırlar. Öfke alışkanlığını kırmak için olaylar, koşullar ve başkalarının öfkenizi tetikleyen davranışlarına ilişkin bir farkındalık geliştirmeniz gerekmektedir. Bu farkındalık aynı zamanda öfkenizin olumsuz sonuçlarını da kavramayı içermelidir. Örneğin süpermarkette sırada olabilirsiniz ve sıra çok uzun olduğu için sabırsızlanabilirsiniz. Öfkelenebilir ve satış görevlisinden daha fazla kasanın açılması için istekte bulunabilirsiniz. Eğer öfkeniz kontrolden çıkarsa, satış görevlisiyle ve diğer müşterilerle tartışmaya başlarsınız, giderek daha fazla bağırdığınızda güvenlik görevlisi gelir ve sizi süpermarketten dışarı çıkarır. Öfkenizi kontrol edememenizin olumsuz sonuçları ihtiyaçlarınızı alamamanızın yanı sıra yüksek olasılıkla pişmanlık ve suçluluk hissetmenizdir.

Öfkenizin farkına varmanızın yanı sıra onu yönetmek için etkili teknikler geliştirmeniz gerekmektedir. Bu teknikler kontrolünüzü yitirmeden ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkmadan önce öfkenizin farkına varmanızdır. Bu teknikler hem anlık işe yarayacak hem de önleyici olmalıdır.

Mola verme tekniği öfkeniz kontrolünüzün dışına çıktığında bir durumu terk etmeyi içerir. Örneğin sizi çok sinirlendiren bir konuda konuşmayı bırakıp, başka bir konuya geçmek bir mola verme örneğidir. Bulduğunuz odadan çıkıp başka bir odaya geçmek de bir mola örneğidir.

Öfkeyi izlemek ve şiddetini ölçmek de onu kontrol etmeyi sağlayan bir tekniktir. İnsan kendini her zaman her durumda aynı düzeyde öfkeli hissetmeyebilir. Aslında öfke her zaman daha düşük bir düzeyde başlar ve sonra daha yüksek düzeylere çıkar. Her zaman onu yükselmeden kontrol etmek için vakit vardır. Bu sırada fiziksel (örn. kalp atışında hızlanma, göğüs sıkışması, terleme, yüz kızarması); davranışsal (örn. hız yapmak, yumruğunu sıkmak, sesini yükseltmek, dik dik bakmak); duygusal (örn. korku, acı, kıskançlık, suçluluk); bilişsel/düşünceler (örn. düşmanca iç konuşma, saldırganlık ve intikam hayalleri) ipuçlarını izlerseniz öfkeyi kontrol edebilmek için bir adım atmış olursunuz.

Nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetme tekniklerini öğrenmek ve uygulamak da bu süreçte etkili olacaktır. Ayrıca bir öfke kontrol planı yapmak yani yürüyüşe çıkmak, bir arkadaşınızı aramak, vb. gibi sizi rahatlatacak adımlar planlamak da işe yarayacaktır.

Önemli olan patlama ve sonrasında pişmanlık yaşanmadan önce öfkeyi kontrol etmek için çaba göstermektir. Çünkü patlama aşamasına gelindiğinde öfkeyi durdurmak güç olacaktır. Bunun için gerginliği azaltabilecek teknikler öğrenmek önemlidir. Yaşınız kaç olursa olsun öfke sıradan bir duygu olmaktan çıkıp yaşamınızı etkileyen bir sorun haline geldiyse mutlaka psikolojik destek almanız gereklidir.