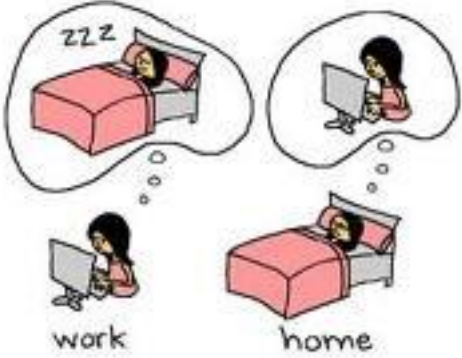


STRES ve ÖFKE KONTROLÜ



PROF. DR. TURGUT GÖKSU

POLİS AKADEMİSİ

GÜVENLİK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

KAMU YÖNETİMİ BÖLÜM BAŞKANI



Stres

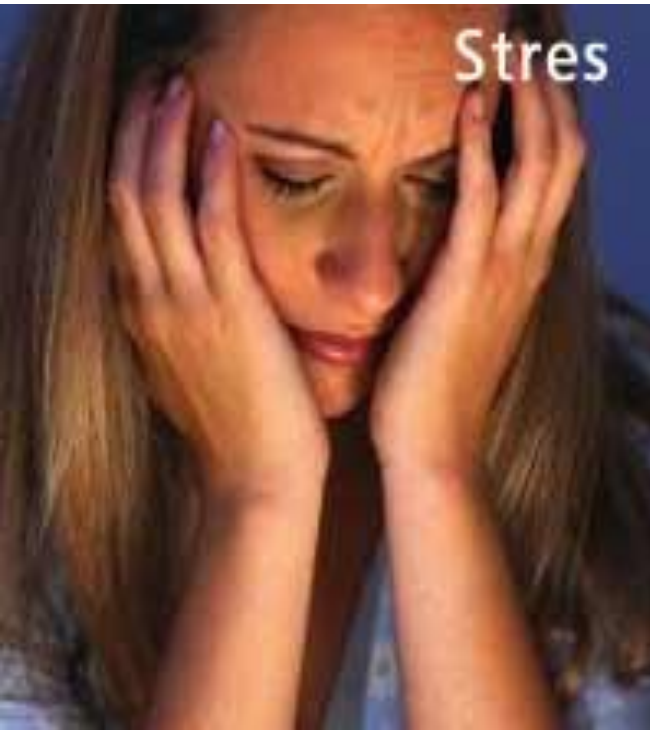
- **Stres, sanayi toplumuyla beraber anlam kazanmış ve çağımızın hastalığı olarak literatürdeki yerini almıştır.**
- **Özellikle yoğun kent hayatı ve iş hayatı karşısında insanlar gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak etkilenmekte, bir çok sorunlar yaşamaktadırlar.**
- **Bugün dünyada doktora başvuran hastaların %50'sinin ardında yatan sebep stres faktörü ile ilgilidir.**

Stres nedir?

“Organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan durum”

“Bireyin içinde bulunduğu ortam ve iş koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyo-kimyasal salgıların oluşarak söz konusu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumu”

“Organizmada alışılmamış, düzensiz talepler oluşturan her şey”



Stres Kavramı ve Tanımı

- Stres konusunda çok önemli çalışmaları olan ve kavramı ilk kez ortaya atan **Hans Selye'**ye göre stres, ***bünyenin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepkidir.***
- İnsan bünyesi, ister olumlu olsun ister olumsuz olsun mutlaka dış isteklere karşı biyokimyasal bir tepki gösterir. Stres kaynağı değişik olabilir ama biyolojik tepki daima aynıdır.

Barnard, stresi ikiye ayırır:

Yararlı stres, yaşandıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan stres, (pozitif)

Zararlı stres ise aşırı ve sürekli olan ve bireyin güçlerini tüketen bir stres türüdür. (negatif)



Stres Kavramı ve Tanımı

Sonucu itibarıyla her stres bireye zararlı değildir. Stresin azı organizmayı uyardığı için bazı durumlarda faydalıdır. Pozitif stres öğrenciyi derse hazırlar, atleti yarışa hazırlar, sporcuya müsabakayı kazandırır, memura işini dikkatli yaptırır.

Stres anlatılırken genelde negatif stresten (distress) bahsedilmektedir.

Stres Kavramı ve Tanımı

- **Psikosomatik hastalık:**

Zihinsel olarak başlayıp, bedeni fizyolojik olarak hasta eden bir hastalıktır.

✓ *Duyumsal uyarılar*

✓ *Algı*

✓ *Bilişsel değerlendirme*

✓ *Zihin-Beden bağlantısı*

✓ *Fiziksel etkiler*

✓ *Hastalık*



Stres Kavramı ve Tanımı

- Organizma strese üç aşamalı olarak tepki gösterir. Bunlar;

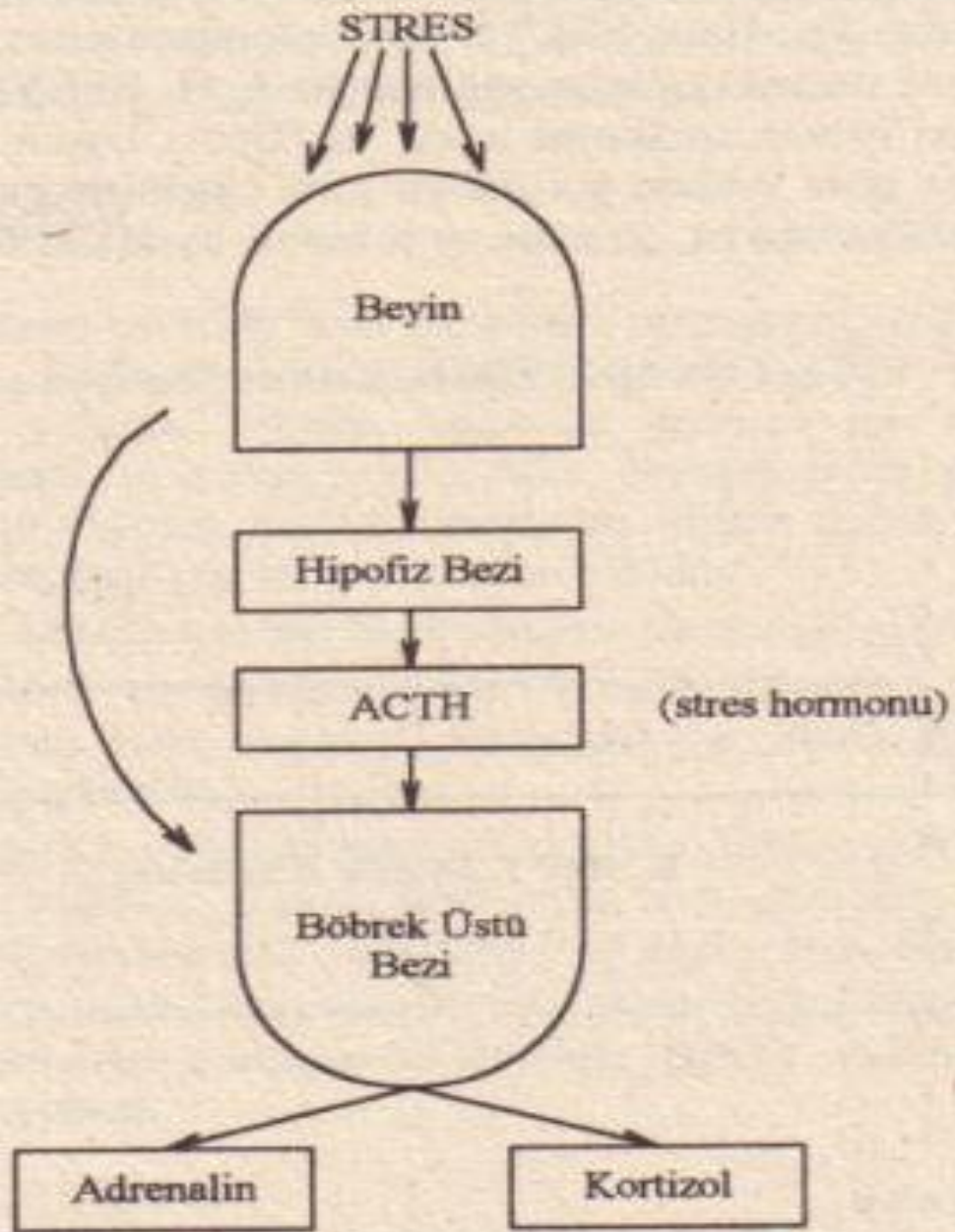
Alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır.

- Buna göre, insan beyni dışarıdan bir takım stres yaratıcı algıları aldıktan sonra bir takım gelişmeler olur. Beyindeki bu alarm durumu karşısında organizma ya direnir ya da elverişli durum oluşturur. Elverişli durumdan sonra stres, eğer uzun süreli olarak vücutta kalırsa tükeniş başlar.

Stres Kavramı ve Tanımı

Stres yaratan olayı, beynin **beyin kabuğu** bölgeleri algılar ve daha alt bir bölge olan **Hipotalamus**'a gönderir. Oradan **hipofiz bezine** mesaj iletir. Hipofiz bezi stres hormonu salgılamaya başlar. Stres hormonu **ACTH** (adrenocorticotropin hormone)'dur. ACTH etkisi ile böbrek üstü bezde yer alan **adrenalin** ve **kortizol** hormonlarının salgılanması artar. Alarm tepkisi şu belirtilerle ortaya çıkar:

Göz bebekleri genişler, yüz solar, kalp atışları hızlanır, damarlar büzülür, soğuk ter boşalır, kan şekeri yükselir, mide asit salgılaması artar.



Stresin Organizmada Yarattığı Gelişim

Stres Yaratan Faktörler

Strese neden olan faktörlere “stresör” adı verilmektedir.

Stresörler;

- *Fiziksel çevre,*
- *Örgütsel çevre*
- *Bireysel faktörler* olmak üzere üç grupta incelenir.





Fiziksel Çevre Şartları



- Fiziksel stres sebepleri bireyin bedenini etkileyen dışsal faktörlerdir.

Gürültü: Gürültünün insanlarda yarattığı rahatsızlıkta başlıca neden gürültü şiddetidir. İnsanlar için en ideal ses düzeyi 50 desibeldir. İnsanların gürültüye zamanla alıştığı iddia edilir. Oysaki insan gürültüye değil, yan etkilerine alışmaktadır. Önceden bilinen ve beklenen gürültü pek önemli ölçüde stres yaratmaz. Örneğin diskoya giden biri 100 desibellik gürültüye katlanır. Fakat aynı insan kat komşusunun çıkardığı gürültüden rahatsız olabilir. Kişiler genellikle kendi çıkarttıkları gürültüden rahatsız olmazken, bunun dışındaki gürültüden rahatsız olurlar.

- Gürültü; sağırılık, kulak çınlaması, migren, ülser, kalın bağırsak iltihabı, tansiyon, kalp ve dolaşım bozuklukları gibi rahatsızlıklar yaratabilir.

Fiziksel Çevre Şartları

- **Aydınlatma:** Yapılan araştırmalar, ışık şiddetinin arttırılmasına paralel olarak üretimin %8-27 oranında yükseldiğini ortaya koymaktadır. Kötü ışıklandırma, sıkıntılı bir çalışma ortamı yaratır, göz sinirlerini yıpratır ve geçici körlüklere yol açabilir .
- **Isınma ve Havalandırma:** Çalışma yerinin soğuk veya gereğinden sıcak olması verimliliği doğrudan etkiler. Öte yandan teneffüs edilen havadaki oksijen oranı %14'ün altına, karbondioksit oranı da %2.4'ün üstüne çıkarsa, sağlık için tehlikelere, bayılma ve boğulmalara neden olmaktadır.



Örgütsel Faktörler

- Herhangi bir işyerinde görevin niteliğinden, iş çevresinden veya işle ilgili olarak üst, ast, iş arkadaşları veya müşterilerle bulunulan toplumsal etkileşimden dolayı stres ortaya çıkabilir. F.Luthans, örgütteki stres kaynaklarını 4 grupta toplamaktadır:

Örgütsel politikalar, örgütün yapısal özellikleri, örgütteki fiziksel şartlar, örgütsel süreçler.



Örgütsel Politikalar

- Adaletsiz başarı değerlendirmesi
- Ücret eşitsizlikleri
- Örgütsel kuralların katılığı
- İş gruplarını değiştirme
- Çelişkili yöntemler
- Sık sık yer değiştirmeler
- Gerçekçi olmayan iş tanımları



Örgütün Yapısal Özellikleri

- Merkeziyetçilik ve kararlardan dışlanma
- Yükselme imkanlarının azlığı
- Aşırı formaliteler
- Yüksek derecede uzmanlaşma
- Örgütsel bölümlerin karşılıklı bağımlılığı
- Yürütme ve danışma birimleri arasındaki çatışma



Fiziksel Şartlar

- Kalabalık çalışma şartları ve özel hayatı önemsememe
- Aşırı gürültü, sıcak yada soğuk çalışma ortamı
- Zehirli maddeler ve radyasyon
- Hava kirliliği
- İş kazaları
- Yetersiz aydınlatma



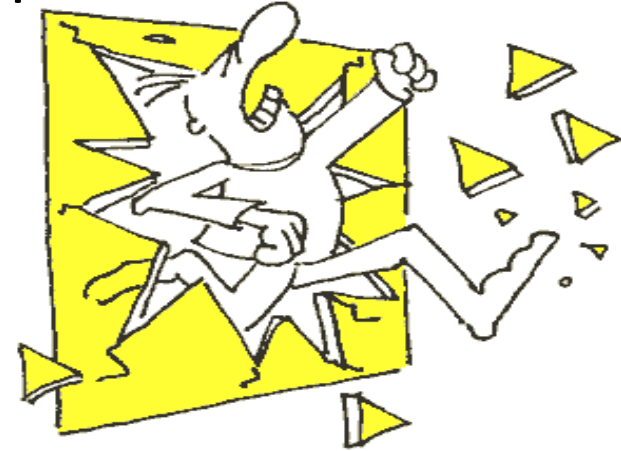
Örgütsel Süreçler

- Yetersiz iletişim
- Başarı düzeyi ile ilgili yetersiz geri bildirim
- Belirsiz ve çelişkili amaçlar
- Başarı değerlendirmesinin yanlış ve çelişkili olması
- Adaletsiz denetim düzeni
- Yetersiz bilgi
- Rekabet
- Dedikodu



Bireysel Faktörler

- **Kişilik:**
- Amerikalı iki kalp doktoru, Meyer Friedman ve Ray Rosenman çok sayıda erkeği inceleyerek onları A ve B tipi olarak iki kümeye ayırmışlardır. Burada amaç kişilik özelliklerini belirleyerek hangisinin kalp hastalıklarına daha yatkın olduklarını bulmaktı.



I'M STRESSED
AND I WANT TO
BREAK SOMETHING

A Tipi Davranış Özellikleri

- İki şeyi aynı anda düşünmek yada yapmak.
- Giderek daha çok faaliyeti daha az zamana sıkıştırmak.
- Çevreyi yada güzel şeyleri fark edememe veya ilgi gösterememe.
- Başkalarından hızlı konuşmalarını isteme.
- Sırada beklemeye zorlandığında yada çok yavaş hareket ettiğini düşündüğü bir arabanın arkasında giderken gereksiz derecede öfke gösterme.
- “Bir şeyin iyi olmasını istiyorsan kendin yap” sözüne inanma.
- Konuşurken el kol hareketi yapma.
- Sık sık diz oynatma yada parmak tıkırdatma.
- Şiddetli tonlamaları olan konuşma örüntüsü ve sık sık müstehcen sözler kullanma.
- Hiçbir zaman geç kalmamaya aşırı önem verme.
- Oturup hiçbir şey yapmamakta güçlük çekme.
- Çocuklarla oynarken dahi her oyunu kazanmak için oynama.
- Konuşurken nefes alma, dudak ısırma, kafa sallama, yumruk sıkma, masaya vurma.
- Daha iyi yada daha hızlı yapabileceğini düşündüğü şeyleri başkaları yaparken seyredince sabırsızlanma.
- Hızlı göz kırpma yada tike benzer kaş kaldırma.

B Tipi Davranış Özellikleri

- İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.
- Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.
- Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.
- Suçluluk duymadan dinlenirler.
- Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- Zaman esiri olmazlar.
- Ekiple kolayca çalışırlar.
- Karar vermede aceleci değildirler.
- Özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler.
- Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler.

Diğer Faktörler

- Kişilik faktörlerinin yanı sıra;
- algılama farklılıkları,
- geçmiş tecrübeler,
- aile düzeni,
- ekonomik sorunlar,
- cinsel sorunlar,
- yeni bir çevreye intibak vb.. gibi sorunlar kişilik açısından stres kaynakları sayılabilir.
- Thomas Holmes ve Richard Rahe kişilerde stres yaratıcı olayları gösteren bir envanter geliştirmişlerdir. Bu envanterde insan yaşamında meydana gelebilecek 43 olay önem sırasına göre dizilmiş ve karşılıklarına değerler verilmiştir. Bir yılda bu değerler toplamı 300 puanı geçerse kişi %80 oranında hastalığa yakalanıyor yani yüksek derecede stres, 150-299 puan arasında ise hastalanma olasılığı bulunuyor, orta derecede stres, 0-149 puan arası düşük derecede stres

ABD'de Stres Kaynakları

Sıra	Hayattaki Olaylar	Değer
1	Eşin ölümü	100
2	Boşanma	73
3	Eşlerin ayrı yaşaması	65
4	Hapse girme	63
5	Yakın bir aile bireyinin ölümü	63
6	Bireysel yaralanma veya hastalık	53
7	Evlilik	50
8	İşten atılma	47
9	Evlilikte barışma	45
10	Emekliye ayrılma	45
11	Aile bireylerinden birisinin sağlığındaki değişim	44
12	Hamilelik	40
13	Cinsel sorunlar	39
14	Aileye yeni bireyin katılması	39
15	İşyerine uyum sağlama	39

ABD'de Stres Kaynakları

16	Mali durumdaki deęişiklikler	38
17	Yakın bir arkadaşın ölümü	37
18	Görev seviyesinde değişim	36
19	Eşle sık sık tartışma ve geçimsizlik	35
20	10.000\$ üzerindeki Mortgage	31
21	Borçlanma ve ipotek	30
22	İşteki sorumluluklarda değişiklik	29
23	Çocuklardan birisinin evden ayrılması	29
24	Eşin aile ve akrabalarıyla sorunlar	29
25	Olağanüstü kişisel başarı	28
26	Eşin işe başlaması veya işten ayrılması	26
27	Okula başlamak ya da bitirmek	26
28	Hayat şartlarındaki değişiklik	25
29	Şahsi alışkanlıklardaki değişiklikler	24
30	Patronla problemler	23

ABD'de Stres Kaynakları

31	Çalışma şartlarında ve saatlerinde değişim	20
32	Yerleşim yeri (konut) değişikliği	20
33	Okul değişikliği	20
34	Dinlenme alışkanlıklarında değişiklik	19
35	Dinsel etkinliklerde değişiklik	19
36	Sosyal etkinliklerde değişiklik	18
37	Çok büyük olmayan ipotek veya borç	17
38	Uyku alışkanlıklarında değişiklik	16
39	Ailenin bir araya gelme sıklığında değişiklik	15
40	Yemek yeme alışkanlığında değişiklik	15
41	Tatile çıkma	13
42	Yılbaşı bayram etkinlikleri	12
43	Küçük, yasa dışı işler yapma	11

Türkiye’de Genel Stres Nedenleri

Sıra	Olaylar	Ağırlık Puanı
1	Çocuğun ölümü	92
2	Eşin ölümü	90
3	Eş tarafından aldatılma	87
4	Anne veya babanın ölümü	87
5	Hapse mahkum olma	86
6	Çocuğun ağır biçimde hastalanması veya sakatlanması	85
7	Evlilik dışı hamilelik	83
8	İstemediği evliliği yapma	83
9	Eşin ağır hastalığı, kaza veya yaralanması	79
10	Anne baba geçimsizliği veya ayrılma	78
11	Eş ile ciddi anlaşmazlık	77

Türkiye’de Genel Stres Nedenleri

12	Ağır hastalık, kaza, yaralanma	75
13	Boşanma	73
14	Büyük ölçüde borçlanma	72
15	Hakkında kötü söylentiler çıkarılma	72
16	Evlilik dışı ilişkiye girme	68
17	Çocuk düşürme veya çocuk yapma	68
18	Yakın bir dostun ölümü	66
19	İstenmeyen gebelik	65
20	Anne baba ile anlaşmazlık ve onlardan baskı görme	64
21	Çocuğun okul başarısızlığı	62
22	Nişanlıdan ayrılma	58

Stres Belirtileri ve Etkileri

- Stres belirtileri ve sonuçları,
- 😊• Fiziksel,
- 😊• Davranışsal,
- 😊• Psikolojik olmak üzere 3 ana grupta incelenebilir.

Fiziksel Belirtiler ve Etkileri

-  • Tansiyon Yükselmesi
-  • Sindirim Bozukluğu
-  • Terleme
-  • Nefes Darlığı
-  • Baş ağrısı
-  • Yorgunluk
-  • Alerji
-  • Mide Bulantısı

Davranışsal Belirtiler ve Etkileri

- Uykusuzluk
- Uyuma İsteği
- İştahsızlık
- Yemek Alışkanlığında Artış
- Sigara Kullanma
- Alkol Kullanma



Psikolojik Belirtiler ve Etkileri

- **Gerginlik**
- **Geçimsizlik**
- **İşbirliğinden Kaçınma**
- **Sürekli ve Yersiz Endişe**
- **Yetersizlik Duygusu**
- **Yersiz Telaş**



Stresin Aşamaları

- Dr. Robert J. Van Amberg tarafından geliştirilmiş ve tıp dünyasında kabul görmüş, stres aşamalarındaki belirtiler şu şekilde sıralanmıştır:

I. AŞAMA

- Büyük haz duygusu.
- Alışılmamış duyarlılıkta algılama.
- Alışagelmişin üzerinde iş yapabilme yeteneği ve aşırı sinirsel enerji.

Stresin Aşamaları

II. AŞAMA

- Yataktan kalktığında yorgunluk hissi. Öğle yemeğinden sonra veya akşam üstü erkenden gevşeyen enerji.
- Mide ve barsak fonksiyonlarının zaman zaman bozulması (diyare veya kabızlık), kalp çarpıntıları.
- Sırtta ve kafatası civarındaki kaslarda büzülme (yaygın ağrılar).
- Dinlenememe duygusu.

III. AŞAMA

- Barsak fonksiyonlarında daha ciddi sorunlar.
- Mide sorunları.
- Kas büzülmeleri, ağrılar.
- Artan gerginlik duyguları.
- Uyku bozuklukları.
- Baygınlık hissi (bayılmaksızın).

Stresin Aşamaları

IV. AŞAMA

- Günü geçirmede büyük zorluk.
- Daha önce zevk veren faaliyetlerin artık fazla zevk vermemesi.
- Sosyal olaylara tepki gösterme yeteneğinin kaybolması. Arkadaş toplantılarının artık sıkıcı olmaya başlaması.
- Daha büyük uyku bozuklukları, sabah 3 ve 5 arasındaki kabus şeklindeki rüyalarla uyanma.
- Olumsuzluk duygusu.
- Konsantre olamama.
- Belirsiz korkular.

Stresin Aşamaları

V. AŞAMA

- Aşırı yorgunluk
- Çok basit işleri yönetmede zorluk.
- Barsak ve mide fonksiyonlarında aşırı bozukluklar.
- Yaygın korku duygusu.

VI. AŞAMA

- Kalp çarpıntıları ve panik hali.
- Nefes kesilmesi.
- Titreme, terleme.
- El ve ayak uyuşmaları. El ve ayaklarda sızlamalar.
- Tükenme. En basit işleri bile yapmak için enerji bulmada güçlük.

Stresin Bireysel ve Örgütsel Sonuçları

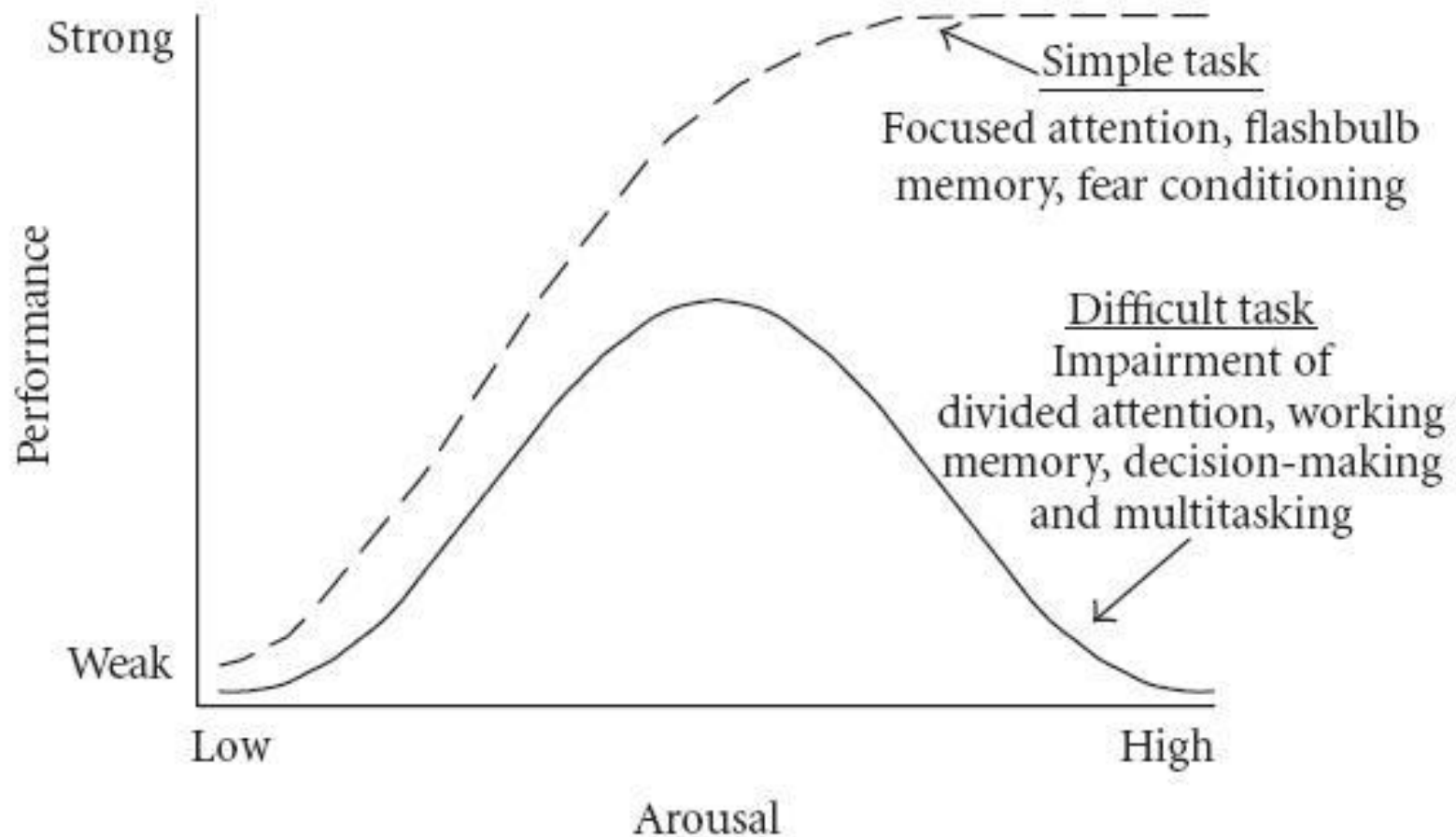
Bireysel Sonuçlar

- **Stres ve Fiziksel Hastalıklar:** Stresin kişinin kalıtsal ve bedensel özelliklerine de bağlı olarak, bağışıklık sistemini bozduğu, kişide bireysel dayanma gücünü azalttığı ve hastalığa yol açan etkenin bünyeye yerleşmesini kolaylaştırdığı görülmüştür. Bunların arasında *baş ağrıları, hipertansiyon, işitme rahatsızlığı, astım, aşırı sıkıntı, endişe, sindirim sistemi rahatsızlıkları, şeker hastalığı*
- **Psikolojik Rahatsızlıklar:** Depresyon, şizofreni, korku ve endişe kaynaklı hastalıklar
- **Davranışsal Sonuçlar:** Alkol alma eğilimi, sigara, uyuşturucu kullanımı, aşırı yeme alışkanlıkları.

Stresin Bireysel ve Örgütsel Sonuçları

- **Örgütsel Sonuçlar**
- **Performans Düşüklüğü:** Bu konuda ilk kez 1908'de Yerkes ve Dodson araştırma yapmışlar, stres ile performans ve etkinlik arasında belli bir noktaya kadar doğrusal ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre, belli bir noktadan sonra (kırılma noktası) stres artarsa performans ve etkinlik azalmaktadır. Aşırı stres, özellikle zihinsel yetenek, yargı ve karar verme gibi zihinsel beceri gerektiren işlerde, dikkat azalması sonucu işletme için zarar verici sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Yerkes-Dodson Kanunu
- **İş gören Devir Hızı:** Bir örgütte sürekli olarak stres altında çalışmak kişilerin örgütle bütünleşmesini ve iş tatminini engeller.
- **İşe Devamlılık :** Devamsızlık; tembellik, sorumsuzluk, isteksizlik etkisiyle olabileceği gibi kalp krizi, hipertansiyon, ülser gibi hastalıklardan dolayı da olabilir.

Yerkes-Dodson Kanunu



Bunlara ek olarak, mesleklerdeki stres kaynaklarını řu şekilde özetleyebiliriz:

- *İçin sıkıcı olması;*
- *Ücret yetersizlięi;*
- *Karara katılamama;*
- *Araç-gereç yetersizlięi;*
- *Yükselme imkanı olmaması;*
- *İř yerinde dedikodu;*
- *İř gerekleri ile kişilik uyumsuzluğu;*
- *Çatışma ve örgüt iklimi;*



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

BAŞLAMADAN ÇÖZ

- İyi bir eş
- İyi bir meslek
- İyi bir mekan
- İyi bir arkadaş
- İyi bir sosyal ortam

KENDİNİ STRESE SOKACAK OLAYDAN, ORTAMDAN UZAK TUT

- İşini iyi yap
- Kötü söyleme/işitme
- Borca girme

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

BİREYSEL YÖNTEMLER

- **Bedensel Hareket (Egzersiz) Yapma**
 - ❖ Spor
 - ❖ Hareket etme- yer değiştirme
 - ❖ Gevşeme
 - ❖ Yumruk sıkma
 - ❖ Kaşları germe
 - ❖ Gözleri sıkma
 - ❖ Omuz germe
 - ❖ Nefes alma
 - ❖ Karın kaslarını germe
 - ❖ Bacak ve karın kaslarını germe
 - ❖ Baldır kaslarını germe (topuğu kaldırmadan)
 - ❖ Bütün bedeni gevşetme



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

BİREYSEL YÖNTEMLER

- **Bedensel Hareket (Egzersiz) Yapma**
- **Olumlu Hayal Kurma**
- **Kaynağı bulma**
- **Neşeli olma (Gülümseme, kahkaha, mizah)**
- **Beslenme (meyan kökü, ...)**
- **Meditasyon**
- **Toplumsal Destek**
- **Zaman Yönetimi**
- **Dua ve İbadet**
- **Düzenli uyku**
- **Müzik**
- **“Hayır” deme**
- **Negatif insanlardan uzak durma**
- **Duş alma**

Strese iyi gelen bitkiler

Badem, yoğurt, c vitamini

Balığın içinde bulunan omega 3 hem sindirim dostu olup hem de sakinlik duygusu vermektedir. Çikolata çok yerde önerilmeye başlamış ve araştırıldıkça bol yenilen bir yiyecek olmuştur. Çikolata bir konuya odaklanmayı ve motivasyonu çoğaltmaktadır.

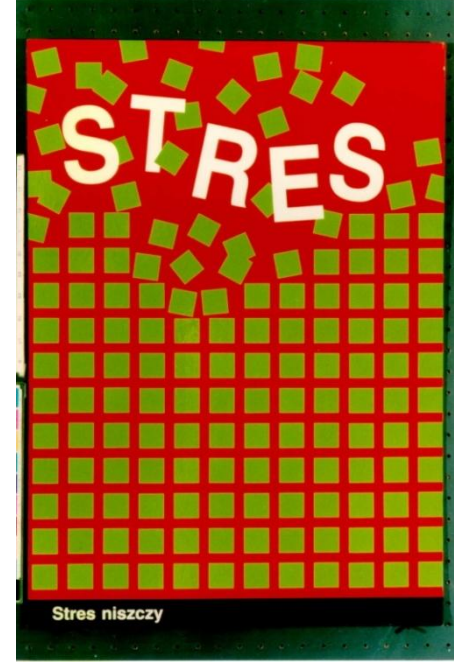
Meyveli yoğurt hem içerik bakımından zengindir hem de meyveyle karıştırıldığında ayrıcalıklı, düzenli bir metobolizma sistemi oluşturur.

Kekik (Dağ Çayı), hatmi, okaliptus yaprağı, menekşe, ebegümeci, karabaş otu, melisa, adaçayı, lavanta, toros nanesi, strese bağlı uykusuzluk, mide ve bağırsak spazmının giderilmesinde yardımcı olur.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

ÖRGÜTSEL YÖNTEMLER

- **Monoton İş Ortamının Değiştirilmesi:**
- **Stresli Personele Yardım Sağlama:**
- **Yöneticilere Düşen Görevler:**
 - Çalışma için çekici bir ortam yaratarak iş tatminini yükseltmek,
 - Rol belirsizliğini en aza indirmek,
 - Aşırı iş yükünü ortadan kaldırmak,
 - Örgütte değişme ve süreklilik arasında iyi bir denge kurmak,
 - Çalışanları devamlı motive etmek ve ödüllendirme yapmak,
 - Çalışanların kararlara katılımını sağlamak,
 - Örgüt içinde stresi azaltmak için gerekli hizmetleri oluşturmak,
 - Stres konusunda çalışanları bilgilendirmek.



ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur.

Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin (örneğin, çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar.

ÖFKE YÖNETİMİ

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız.

Bunlar;

- İfade etme,
- bastırma ve
- sakinleştirmedir.

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız.

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir.

Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon , psiko –somatik rahatsızlıklar (ülserler, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçeneğinizdir.

Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

- Uyarı, duyguyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp verme sıklaşır,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artar,
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

Sağlığa Etkisi

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Genital ve böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Artirit,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Duygusal rahatsızlıklar,
- İntihar.

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı;

saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Öfke Kontrolü Yöntemleri

Gevşeme:

Derin derin nefes alın , sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın.

Düşünceleri Değiştirme:

“Eyvah, her şey mahvoldu!” yerine, “Dünyanın sonu değil”

Mantık öfkeyi yener; öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın.

“Bana verilmeli” ya da “Benim olmalı” demek yerine, “Bana verilmesini isterdim.”

Öfke Kontrolü Yöntemleri

Problemi çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir.

Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Öfke Kontrolü Yöntemleri

Daha iyi iletişim

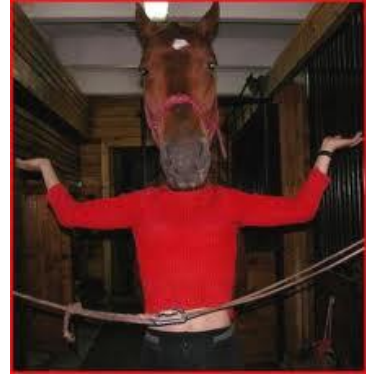
Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir.

Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey; Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfke Kontrolü Yöntemleri

Mizah kullanın

Mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.



Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” ya da “öyle” olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “muşmula” ya da “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin.

Öfke Kontrolü Yöntemleri



Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.

Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerек geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıklı öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Öfke Kontrolü Yöntemleri

Çevrenizi değiştirmek;

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz.

Biraz ara verip çevreyi değiştirmek gerekir.



Teşekkür Ederim