

Öfke nedir? Öfke kontrolü nasıl yapılır?



Öfke; hayatımızın bir parçasıdır ve uygun ifade edildiğinde son derece doğal ve sağlıklı bir duygudur. Hatta kişinin uyarılmasını sağlayarak koruyucu ve harekete geçmesini sağlayıcı bir işlevi vardır. Ayrıca kişinin sınırlarını koruyabilmesi için de gereklidir. Ancak öfke kendimize, çevremize ve ilişkilerinize zarar verecek noktadaysa kontrol altına alınmalıdır. Genellikle insanlar **öfke**yle ilgili ne kadar çok sıkıntı yaşıyor olsalar da bunu kabul edip yardım için bir uzmana başvurmak yerine bu duyguyu bastırma, yok sayma ve inkar etmek eğilimindedir. Ancak bu bastırma, inkar etme ve yok sayma, öfkeyle sağlıklı ve etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlamaz.

Çünkü yapılan birçok araştırma sayesinde artık hepimiz biliyoruz ki öfke bastırılarak sağlıklı bir şekilde ifade edilemediğinde birçok sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Ayrıca öfkenin sürekli bastırılarak ve görmezden gelinerek kontrol edilmeye çalışılması, mutsuzluk, suçluluk, depresyon gibi psikolojik sorunlara da neden olmaktadır. Dolayısıyla öfkenin kabul edilmesi ve sağlıklı bir biçimde ifade edilmesi gereklidir.

Öfke aslında, incindiğimizi, haksızlığa uğradığımızı, ihtiyaçlarımızın ya da isteklerimizin karşılanmadığını, engellendiğimizi, duygusal bir sorunumuzu göz ardı ettiğimizi, ilişkilerde çok fazla fedakarlık ettiğimizi, başa çıkabileceğimizden çok sorumluluk yüklendiğimizi, hayal kırıklığına uğradığımızı, sınırlarımızın ihlal edildiğini ya da tehdit algıladığımızı gösteren önemli bir sinyaldir. Bu nedenle öfkenin sağlık bir şekilde yaşanıp ifade edilebilmesi için, öfkelendiğimiz zaman durup, öfkenin kabul edilmesi ve altında yatan gerçek sebeplerin anlaşılması ve ifade şeklinin kontrol altına alınması önemlidir.

Öfke Kontrolü

Öfke çok hafif bir kızgınlıktan hiddete kadar değişik yoğunlukta yaşanabilen bir duygudur. Öfke kontrol problemi, her yaşta çocuk, ergen ve yetişkinde görülen oldukça sık rastlanılan bir sorundur. Eğer kendinizi ve tepkilerinizi kontrol etmekte zorlanıyor, haklıyken haksız duruma düştüğünüz, pişman olduğunuz, ilişkilerinde problemler yaşadığınız öfke patlamaları yaşıyorsanız, öfkenizi kontrol etmekte sorunlar yaşıyorsanız demektir. Öfke kontrolünde amaç, öfkeyi tamamen ortadan kaldırmak değil, öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesini sağlamaktır. Öfkenin ele alınıp, kontrol edilmesinde birçok yöntem vardır:

Öncelikli olarak, kişinin kendi düşünce ve duygularının farkına varması ve onları tanıması gerekir. Kontrol etmekte zorlandığımız bir öfke içsel olarak yaşadığımız bir çatışmanın habercisidir. Öfkelendiğiniz durumları belirleyerek, öfkenizin altında yatan bilinçdışı suçluluk, yetersizlik, değersizlik algılarınızı keşfetmeniz gerekir. (Yazan Uzman Klinik Psikolog Nilgun Hasan Dereköy)

SÖKE MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ REHBERLİK SERVİSİ