ÖFKE KONTROLÜ VE STRES

Şükrü KARA

İki insan
birbirinin farkına vardığı anda
iletişim başlar.

Mesaj
Kaynak
Kanal
Alıcı
Geri Bildirim

MAZERETİM VAR ASABİYİM BEN

İletişim kurmakta güçlük çeken insanları uzmanlar,

'Zor İnsanlar' diye adlandırıyor.

Onlar, toplumdan topluma, farklı tanımlansa da temelde benzer davranışlar gösteriyor.

*Oysa aslında “**zor insan**” diye bir şey yok.*

Zorlayıcı davranışlar var.

Ve maalesef bazı insanlar sürekli bu şekilde bir davranış içinde bulunuyorlar

Öfke Öğrenilir mi?

Öfkeli insanların güçlü bir imajı olduğu düşüncesi de öfkeli olmayı çekici kılar. Sanki güçlü kişiler öfkelenir gibi bakış açıları öfkeli tepkileri arttırır.

Öfke Öğrenilir mi?

Ayrıca öfke ile bireyin sonuç alması bunu bir çözüm yöntemi olarak kullanması da öfkeli davranışlarda pekiştireç etkisi yaratır. Zamanla tüm sorunları böyle çözmek ister. Çünkü bir kere işe yaramıştır. İşte devlet dairesinde öfkeliyseniz işiniz görüldüğünde bunu hep yapmak gibi.

ÖFKE

ÖFKE; *BİREYİN HERHANGİ BİR ENGELLENME, ADALETSİZLİK YA DA KENDİ BENLİĞİNE YÖNELİK BİR TEHDİT HİSSETTİĞİNDE YAŞANAN DUYGUDUR.*

BİREY, MUTLU OLMASINI ENGELLEYEN HERHANGİ BİR DURUM, OLAY YA DA KİŞİYLE KARŞILAŞTIĞINDA ÖFKE DUYGUSU OLUŞUR.

- ÖFKE DOĞAL, İNSANA ÖZGÜ, BELİRLİ BİR DÜZEYDE NORMAL KABUL EDİLİR BİR DUYGUDUR.
- ÖFKE BİR DUYGUDUR, DAVRANIŞ DEĞİLDİR.
- ÖFKENİN İFADE ŞEKLİ SAĞLIKLI BİR ÇÖZÜME YÖNELİK OLMALIDIR.
- ÖFKE KONTROL EDİLEBİLİR BİR DUYGUDUR.
- ÖFKE YAŞANMASI GEREKEN BİR DUYGUDUR.

ÖFKE DUYGUSU;

ŞİDDET, SALDIRGANLIK VE DÜŞMANLIK DUYGULARINDAN FARKLIDIR.

DÜŞMANLIK, ÖFKE DUYGULARINI İÇERSE DE ÖFKEYE GÖRE DAHA UZUN SÜRELİ OLUMSUZ BİR DUYGUDUR.

SALDIRGANLIK İSE, ÖFKE VE ŞİDDETİN DIŞA YÖNELİK OLARAK İFADE EDİLME ŞEKİLLERİNDEN BİRİDİR.

HER BİREYİN ÖFKELENDİĞİ DURUMLAR FARKLIDIR.

BİRİNİN ÖFKELENDİĞİNE DİĞERİ GÜLÜP GEÇEBİLİR.

AYRICA BİR BİREY AYNI KONUYA BAZEN ÖFKELENİRKEN BAZEN ÖFKELENMEYEBİLİR.

ÖFKE DOĞAL BİR DUYGUDUR.

ORGANİZMA KENDİSİ İÇİN TEHDİT ALGILADIĞI ZAMAN,
KENDİSİNİ SAVUNMASINA VE SAVAŞMASINA YARDIMCI OLACAK
BELLİ DÜZEYDEKİ KONTROLLÜ ÖFKE DUYGUSU VAROLUŞ İÇİN GEREKLİDİR.

ÖFKE DE HER DUYGU GİBİ GEREKLİ BİR DUYGUDUR.
ÖFKE DUYGUSUNU *KONTROLLÜ YAŞAMAK* ÖNEMLİDİR.
ÖFKE DUYGUSUNUN *YAŞANMA BİÇİMİ* ONU İYİ YA DA KÖTÜ KILAR.
ÖFKE İNSANI DAVRANIŞA İTER, MOTİVE EDER (GÜDÜLER).
SİZE BİRİSİ HAKARET ETTİĞİNDE ÖFKELENMEZSENİZ
KENDİNİZİ SAVUNAMAZSINIZ.

ÖFKE DUYGUSUNUN

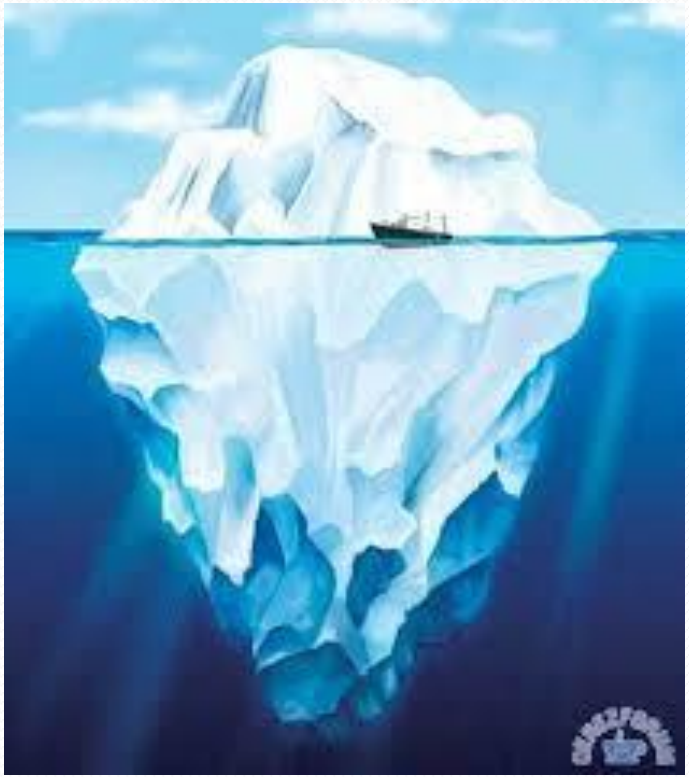
ORTAYA KONULUŞ BİÇİMİ ÖNEMLİDİR.

ÖFKE NEDENLERİ

TEMEL DUYGULAR,

BİRİKİP,
SERTLEŞİP,
KATILAŞINCA,

BUZDAĞININ
TEPESİNDEKİ
ÖFKEYİ
OLUŞTURUR



ÖFKE NEDENLERİ

- ***KISKANÇLIK***
- ***ÜZÜNTÜ***
- ***KAYGI***
- ***ENGELLENMELER***
- ***ALAN DARLIĞI***
- ***DUYGUSAL ZEDELENME***
- ***ACELEYE GETİRME***
- ***HAKARET***

HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENERİZ?

- ***UTANÇ HİSSETTİĞİMİZDE,***
- ***HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRADIĞIMIZDA,***
- ***KENDİMİZİ ENGELLENMİŞ HİSSETTİĞİMİZDE,***
- ***HAKSIZLIĞA UĞRADIĞIMIZDA,***
- ***KISKANÇLIK HİSSETTİĞİMİZDE,***
- ***YALNIZLIK, İTİLMİŞLİK, KAYGI HİSSETTİĞİMİZDE,***
- ***SIKILDIĞIMIZDA,***
- ***ANLAŞILAMADIĞIMIZI HİSSETTİĞİMİZDE***

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, aile içi şiddet, fiziksel yada sözel saldırganlık, toplumsal şiddet)

temelinde öfke vardır.

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.

STRES NEDİR?

STRES, KİŞİLERİN KENDİLERİ İÇİN ÖNEMLİ GÖRDÜKLERİ FIRSAT YA DA TEHDİT DENEYİMLERİDİR.

FIRSATLAR KİŞİYE KATKISI OLACAK, TEHDİTLER İSE ZARARI OLABİLECEK OLGULARDIR.

ORGANİZMANIN FİZİKSEL VE RUHSAL SINIRLARININ TEHDİT EDİLMESİ VE ZORLANMASI İLE ORTAYA ÇIKAN PSİKOLOJİK BİR DURUMDUR.

BİZİ ZORLAYAN, KISITLAYAN,ENGELLEYEN OLAYLAR VE DURUMLAR KARŞISINDA VERDİĞİMİZ TEPKİLERİN TÜMÜDÜR.

STRES TEMEL OLARAK BEDENİN TEHLİKELERE VERDİĞİ BİR TEPKİDİR.CANLI, HAYATTA KALMAK İÇİN STRES TEPKİSİNİ VERİR.STRESLİ BİR DURUMLA KARŞILAŞTIĞIMIZDA ADRENALİN VE KORTİZOL HORMONLARINI SALGILARIZ.

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 konusunda çok önemli çalışmaları olan ve kavramı ilk kez ortaya atan **Hans Selye**'ye göre stres, ***bünyenin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepki****dir*.

•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)

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.

FİZİKSEL BELİRTİLER VE ETKİLERİ

- TANSİYON YÜKSELMESİ
- SİNDİRİM BOZUKLUĞU
- TERLEME, SOĞUK YA DA SICAK BASMASI
- NEFES DARLIĞI
- BAŞ AĞRISI
- YORGUNLUK, BİTKİNLİK
- ALERJİ
- MİDE BULANTISI
- ÇARPINTI
- ELLERDE TİTREME
- UYKU BOZUKLUKLARI
- İŞTAHTA BOZULMALAR(ÇOK AZ YEME,AŞIRI YEME)
- GÜRÜLTÜ-SESE KARŞI AŞIRI DUYARLILIK
- BOYUNDA, ENSEDE, BELDE, SIRTTA AĞRI VE KASILMALAR

STRESİN AŞAMALARI

DR. ROBERT J.VAN AMBERG TARAFINDAN GELİŞTİRİLMİŞ VE TIP DÜNYASINDA KABUL GÖRMÜŞ, STRES AŞAMALARINDAKİ BELİRTİLER ŞU ŞEKİLDE SIRALANMIŞTIR:

I. AŞAMA

•BÜYÜK HAZ DUYGUSU.

•ALIŞILMAMIŞ DUYARLIKTA ALGILAMA.

•ALIŞAGELMİŞİN ÜZERİNDE İŞ YAPABİLME YETENEĞİ VE AŞIRI SİNİRSEL ENERJİ.

II. AŞAMA

•YATAKTAN KALKTIĞINDA YORGUNLUK HİSSİ. ÖĞLE YEMEĞİNDEN SONRA VEYA AKŞAM ÜSTÜ ERKENDEN GEVŞEYEN ENERJİ.

•MİDE VE BARSAK FONKSİYONLARININ ZAMAN ZAMAN BOZULMASI (DİYARE VEYA KABIZLIK), KALP ÇARPINTILARI.

•SIRTTA VE KAFATASI CİVARINDAKİ KASLARDA BÜZÜLME (YAYGIN AĞRILAR).

•DİNLENEMEME DUYGUSU.

III. AŞAMA

•BARSAK FONKSİYONLARINDA DAHA CİDDİ SORUNLAR.

•MİDE SORUNLARI.

•KAS BÜZÜLMELERİ, AĞRILAR.

•ARTAN GERGİNLİK DUYGULARI.

•UYKU BOZUKLUKLARI.

•BAYGINLIK HİSSİ (BAYILMAKSIZIN).

STRESİN AŞAMALARI

IV. AŞAMA

•GÜNÜ GEÇİRMEDE BÜYÜK ZORLUK.

•DAHA ÖNCE ZEVK VEREN FAALİYETLERİN ARTIK FAZLA ZEVK VERMEMESİ.

•SOSYAL OLAYLARA TEPKİ GÖSTERME YETENEĞİNİN KAYBOLMASI. ARKADAŞ TOPLANTILARININ ARTIK SIKICI OLMAYA BAŞLAMASI.

•DAHA BÜYÜK UYKU BOZUKLUKLARI, SABAH 3 VE 5 ARASINDAKİ KABUS ŞEKLİNDEKİ RÜYALARLA UYANMA.

•OLUMSUZLUK DUYGUSU.

•KONSANTRE OLAMAMA.

•BELİRSİZ KORKULAR.

V. AŞAMA

•AŞIRI YORGUNLUK

•ÇOK BASİT İŞLERİ YÖNETMEDE ZORLUK.

•BARSAK VE MİDE FONKSİYONLARINDA AŞIRI BOZUKLUKLAR.

•YAYGIN KORKU DUYGUSU. VI. AŞAMA

•KALP ÇARPINTILARI VE PANİK HALİ.

•NEFES KESİLMESİ.

•TİTREME, TERLEME.

•EL VE AYAK UYUŞMALARI. EL VE AYAKLARDA SIZLAMALAR.

•TÜKENME. EN BASİT İŞLERİ BİLE YAPMAK İÇİN ENERJİ BULMADA GÜÇLÜK

TEŞEKKÜRLER
Öğr. Gör. Şükrü KARA…