**Öfke ve Öfke Kontrolü**

**ÖFKE NEDİR?**

Öfke; herkes tarafından hissedilebilen ve kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan son derece normal bir duygudur. Bireyi tehlikelere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar. Öfkenin, uygun şekilde ifade edilmesi gayet sağlıklı bir durumdur. Bireyde, yeni öğrenmeler gerçekleşmesi için motivasyon kaynağı görevini de üstlenir. Fakat saldırganlık ile öfkeyi karıştırmamak gerekir. Saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumlarda ortaya çıkan yıkıcı bir etkiye sahip olumsuz bir davranıştır.

**Öfkenin Nedenleri**

·         Kayıplar (Maddi veya Manevi)

·         Tehdit ve korkular

·         Engellenmek

·         Reddedilmek

·         Yetersizlik

·         Kıskançlık

·         Yalnızlık

·         Kendini ifade edememek veya anlaşılamamak

şeklinde sıralanabilir.

**Öfke Neden Kontrol Edilmelidir?**

Öfke, kontrol edilemediği zamanlarda bireyi, haklı bir durumdan haksız bir duruma düşürmektedir. Aynı zamanda doğru bir şekilde ifade edilemeyen öfke, geri dönülmesi zor veya imkansız hatalara neden olabilir. Bazı insanlar, öfkelerini içine atıp, bastırma eğilimi içerisine girebilmektedirler. Bu durum, aynı öfkenin kontrolsüz şekilde dışa vurumu gibi sağlıklı bir durum olmayıp, bireyde zaman içinde fizyolojik ve psikolojik bazı problemlere neden olabilir. Bu fizyolojik ve psikolojik belirtiler; dolaşım sorunları, baş,sırt ve kas ağrıları, dikkat toplama zorluk, unutkanlık, uyku problemleri, sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma riskini arttırma şeklinde sıralanabilir. Ayrıca öfke, kan damarlarını daraltıp, kan basıncını arttırdığından dolayı, insanlarda kalp krizi riskini arttırmaktadır. Bunun dışında mide sorunlarına neden olabilmekte ve depresyonu tetiklemektedir.

**ÖFKE KONTROLÜ**

·         **Nefes Egzersizi**

En yaygın olarak kullanılan yöntemdir. Burundan yavaşça nefes almak ve ağızdan bu alınan nefesi gene aynı yavaşlıkta geri verme tekniğine dayanır. Bu tekniği uygularken göğüsten değil diyaframdan nefes almak daha yaralı olmaktadır. Birey, bu tekniği kullanırken aynı zamanda kendisini sakin hissettiği bir yerde düşünmesi, öfke duygusunu kontrol etmesine yardımcı olacaktır. Nefes alıp verirken birey, kendisine "sakinleş, rahatla" gibi telkinlerde de bulunabilir.

·         **Kas Gevşetme Egzersizi**

Isınma hareketleri ile kasların kasılması ve gevşemesi esasına dayanan bu yöntem ortalama 10 – 20 dakika arası sürmektedir. Her zaman ve her yerde yapılması mümkün olmadığından, birey zaman buldukça bu yöntemi uygulamasında yarar vardır. Bu teknik vücudun dinlenmesini sağlayacağından, bireyin öfkeli olduğu zamanlarda öfkesini kontrol etmesini kolaylaştıracaktır.

·         **Olumlu Düşünme – Etkili İletişim Kurma**

Öfkeli insanlar düşüncelerini abartma ve çarpıtma eğilimi gösterirler. Düşüncelerini anlatırken bağırıp çağırmaya ve kırıcı ifadeler kullanmaya meyillidirler. Birey geri dönüşü zor veya imkansız durumlara kendisini sokmaması için öfkesini ifade ederken, ses tonuna ve kullandığı kelimelere dikkat etmelidir. Abarttığı veya çarpıttığı düşünceleri fark edip, onların yerine mantıklı ve sorunu çözmeye yönelik daha olumlu düşünceler koymalıdır. Birey, sahip olduğu empati becerisini geliştirir ve sen dili yerine ben dilini kullanmayı başlar ise, bu durum bireyin öfkesini de daha uygun bir şekilde ifade etmesine de yardımcı olacaktır. Psikolog veya psikolojik danışmanlar, bireylere bu iç görü ve becerileri, tek başlarına kazanmakta zorluk çektiklerinde profesyonel yardım hizmeti sunmaktadırlar.

·         **Problem Çözme**

Birey, öfkesini karşılaştığı problemleri çözmek için motivasyon aracı olarak kullanabilir. Böylece öfke yıkıcı değil, yapıcı bir etki yaratmış olur.

·         **Mizah**

Öfke duyulan kişiye, belirli sıfatlar yakıştırılması ve o sıfatların gerçekte olduğunun hayal edilmesi, bireyi öfke duygusundan uzaklaştırabilmektedir. Fakat mizah yöntemi kullanılırken aşağılayıcı olunmamalı ve mizah yönteminin sorunları gülerek geçiştirmek olmadığı unutulmamalıdır.

·         **Çevreyi Değiştirmek**

Birey, öfkesini kontrol etmekte zorlandığı zaman içinde bulunduğu ortamdan uzaklaşması ve sakinleştikten sonra kendini ifade etmeye başlaması da öfke kontrolünde yarar sağlayan yöntemlerden biridir.

·         **Zamanlama, Kaçınma ve Alternatif Bulma**

Eğer bir davranış veya bir konuşma bazı zamanlarda bireyi öfkelendiriyorsa, birey günün o zamanlarında, o davranışlardan veya konuşmalardan uzak durması veya başka çözüm yolları bulması da, öfke kontrolünde yararlı yöntemlerdendir.