



ÖFKE KONTROLÜ VE STRES YÖNETİMİ



ÖFKE NEDİR?

- Öfke diğer bütün duygular gibi doğal ve uygun ifade edildiğinde yapıcı olabilecek bir duygudur. Ancak öfke aynı zamanda kontrol edilemeyen ve yıkıcı şekilde davranışlara yansiyarak saldırgan ve tahrip edici etkiler de yaratabilme potansiyeline sahiptir.
- Kontrolden çıktığında ve yıkıcı bir hal aldığıında, kişisel ilişkilerde ve kişinin tüm yaşam alanlarında problemlere yol açabilir.



Her bireyin öfkelenildiği durumlar farklıdır. Birinin öfkelenildiğine bir diğeri gülüp geçebilir.

Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Öfkelenen kişiler öyle ya da böyle bir nedenle bir engelle karşılaşır.

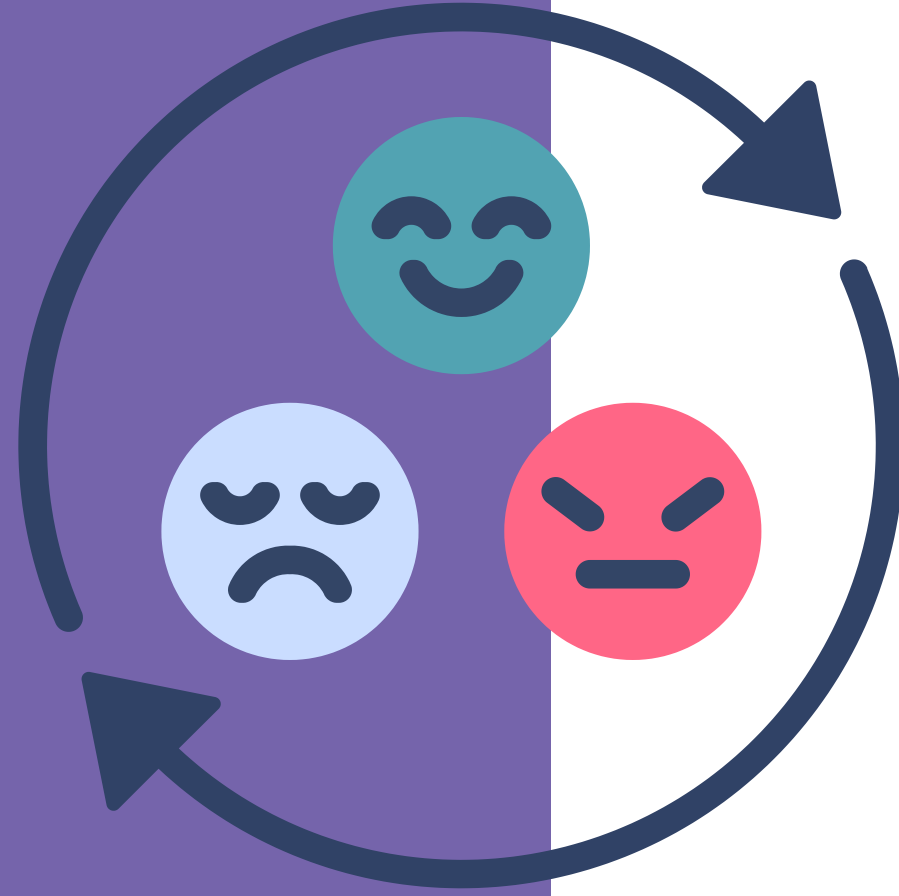


Öfkenin diğer duygulardan pek farkı yoktur; ancak bu duygu pek çok kişiye korkutucu gelir.

Bu duygunun bireyin kendisine ve çevreye yansımaları oldukça olumsuz olduğu için kabul edilmesi de pek kolay olmamaktadır.

Öfkelenen kişilere öfkeli olduklarını hatırlattığımızda genellikle şu sözleri söylerler:

- Hayır sinirli değilim! (O anda sesi ve elleri titrer)**
- ne demek kızgınsın (İfade yüksek sesle ve serttir)**



- **Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur**
- **Öfke, duygusal bir tepkidir**
- **Öfke, uyarıcı bir işarettir**
- **Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar**
- **Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır**
- **Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar**
- **Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir**



ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke bir öç alma veya intikam yolu değildir
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Öfke bir haklı olma yolu değildir

**ÖFKENİN NEDEN KAYNAKLANDIĞINI BİLMEK,
ÖFKEYİ KONTROL ETMEKTE EN ÖNEMLİ ADIMDIR.**

ÖFKE TÜRLERİ



DURUMSAL ÖFKE

Bireyin fiziksel, duygusal, ya da sosyal yönden engellenmesi veya haksızlık ve adaletsizlik durumları karşısında yaşadığı bir duygu durumudur. Bu durum, bireyin belirli olaylarla karşılaşması halinde ortaya çıkar ve uyarıcılar ortadan kalkınca hissedilen öfke geçer. Durumluk öfke, zaman, mekan ve olay içinde değişim gösterebilmekte ve çevredeki uyarıcılara bağlı olarak değişebilmektedir.

ÖFKE TÜRLERİ



SÜREKLİ ÖFKE (KRONİK ÖFKE)

Durumluk öfkenin genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan kavramdır. Hatta öfke duygusu o kadar sık yaşanır ki adeta kronikleşir. Sürekli öfke içinde olan kişiler her zaman ve her şeye öfkeli tepkiler verirler. İki tür kronik öfke vardır:

Alışkanlık Yapmış Öfke, özellikle öfkeli ortamlarda yetişen bireylerin öğrendikleri öfke davranışlarını uzun süre sürdürmeleri, öfke davranışlarının kronikleşmesine yol açabilir.

Korku Kaynaklı Öfke, bilinçli ya da bilinçsiz, çeşitli nedenlerle sürekli korku içinde yaşayan insanlar, yaşadıkları stres nedeniyle sürekli öfkeli olabilirler.

ÖFKE TÜRLERİ



DIŞA ÖFKE

Öfkenin evde, okulda ya da işyerinde, çevresine yönelmesini, hatta çevresindeki insanlara ya da eşyalara zarar vermesini içerir. Kişinin öfkelenmesi sırasında başını duvarlara vurması ya da üstünü başını yırtması davranışı da dışa öfke olarak değerlendirilebilir.

ÖFKE TÜRLERİ



İÇE ÖFKE

Öfkenin bastırılmasını içermektedir. Sürekli bastırılan öfke durumunda, öfke patlamaları görülebilir ya da bazı psikolojik, fizyolojik ve psikosomatik rahatsızlıklara neden olarak, kişinin kendisine de zarar verebilir.

Kendine Yöneltilen öfkede insanlar, önce hayatlarında yanlış giden şeylerden dolayı kendilerini adil olmayan biçimde suçlamaya ve değersiz bulmaya, kendilerine karşı atakta bulunmaya ve en son olarak da kendilerine zarar verme ve yok etmeye (intihar) yönelik eylemlere girişebilirler. Depresyon ve anksiyete ile ilgili birçok rahatsızlık bu tip bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir.

ÖFKE TÜRLERİ



PLANLANMIŞ ÖFKE

İsteklerini öfke davranışları ile elde etmeyi deneyimleyen bazı kişiler, benzer durumlarda öfkeliymiş gibi davranırlar. Hatta bazı durumlarda bu tepkilerini abartabilirler. Özellikle 0-6 yaş arasındaki çocukların öfke nöbeti oyunlarında, ebeveyn ve eğitimcilerin çok dikkatli olmaları ve onların oyununa gelmemeleri gerekir. Öfke davranışları ile istediklerini elde etmeye çalışan çocuklar, öfke davranışlarını pekiştirebilirler.

ÖFKENİN KAYNAĞI

**ÇEVRESEL (DIŞSAL)
NEDENLER ?**

**PSİKOLOJİK (İÇSEL)
NEDENLER?**

Çevresel (Dışsal) Faktörler



Kalıcı hastalıklar

Alkol ve uyuşturucu

Tehdit Edilmek

Saldırıya Uğramak

Aldatılmak

Değersiz Görülmek

Umursanmamak

Yalan, Kıyaslanmak, Haksızlığa Uğramak vb...

Psikolojik (İçsel) Nedenler



Böbürlenmek

Bencillik

Üstünlük iddiası

Kıskançlık

Engellenme

Suçluluk ve Utanç Duygusu

Düşük Benlik Saygısı

Hayal Kırıklığı

Kötü anılar

Rekabet

**ÖFKENİN
SONUCUNDA NE
OLUR**



Zihinsel Tepkiler

Birilerinin sizin hakkınızda sizi küçültücü, aşağılayıcı fikirler taşıdığını düşünmek

Olumsuz ve düşmanca kurgulanmış düşünce, inanç ve beklentiler gibi tepkilere neden olur.

**ÖFKENİN
SONUCUNDA NE
OLUR**



Fizyolojik Tepkiler

Hızlı kalp atışı

Hızlı nefes alıp verme

Terleme

Göğüste sıkışma

Kanın beyne sıçraması

Sıcaklık hissi

Ellerde/ayaklarda gerginlik ve gerilme

**ÖFKENİN
SONUCUNDA NE
OLUR**



Duygusal Tepkiler

Nefret, kin, çekememezlik, birisinin felaketine sevinmek veya sevincine üzölmek, bir kişi hakkında bildiklerini açıklamak ve onu rezil etmek, üzömek, onunla alay etmek ve benzeri bütün kötölüklerle kalbi dolması gibi tepkilere neden olur.

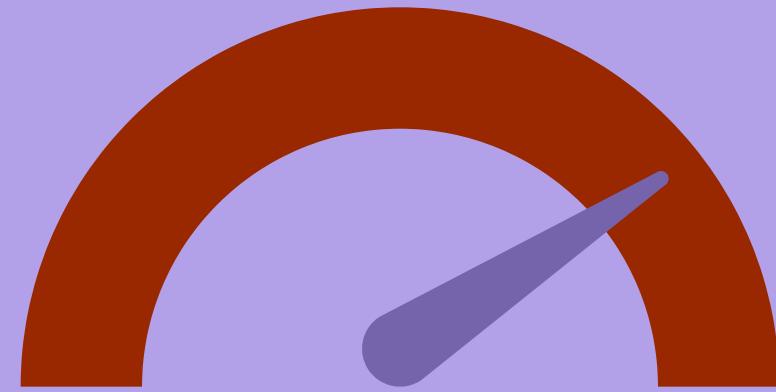
**ÖFKENİN
SONUCUNDA NE
OLUR**



Davranışsal Tepkiler

**Yumruklarımızı sıkmak
İleri geri yürümek
Kapıyı çarpmak
Alkol ve ilaç kullanımı
Yeme Bozuklukları
İntihar**

**ÖFKEYE NEDEN OLAN PROBLEMLERİN BİREYDE DEVAM ETMESİ VE
ÖFKENİN UYGUN OLMAYAN YÖNTEMLERLE İFADE EDİLMESİ
SONUCUNDA ZAMANLA BU DUYGU KİŞİNİN SAĞLIĞINI TEHDİT
EDER.**





Öfke Yönetimi

Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir. Bu nedenle yıkıcı öfkenin kontrol edilmesi gereklidir



Öfke Kontrolü Nedir?

Öfke kontrolü, öfkeyi içe atmak veya bastırmak değildir.

Öfke kontrolünde öfkeye neden olan sorunu çözümsüz bir şekilde içe atma ve biriktirme yerine sakin bir şekilde olayı etraflıca düşünerek çözümler bulmak amaçlanır.

Öfke kontrolünde, öfke anında hemen tepki vermeme, sakin kalma teknikleri vardır.

Öfke ile neden başa çıkmalıyız ?

- Öfke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir
- Öfke çocuk istismarı ev içi şiddet fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar
- Öfke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkendir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır

Öfke ile neden başa çıkmalıyız ?

- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir
- Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir Özellikle bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar

STRES YÖNETİMİ

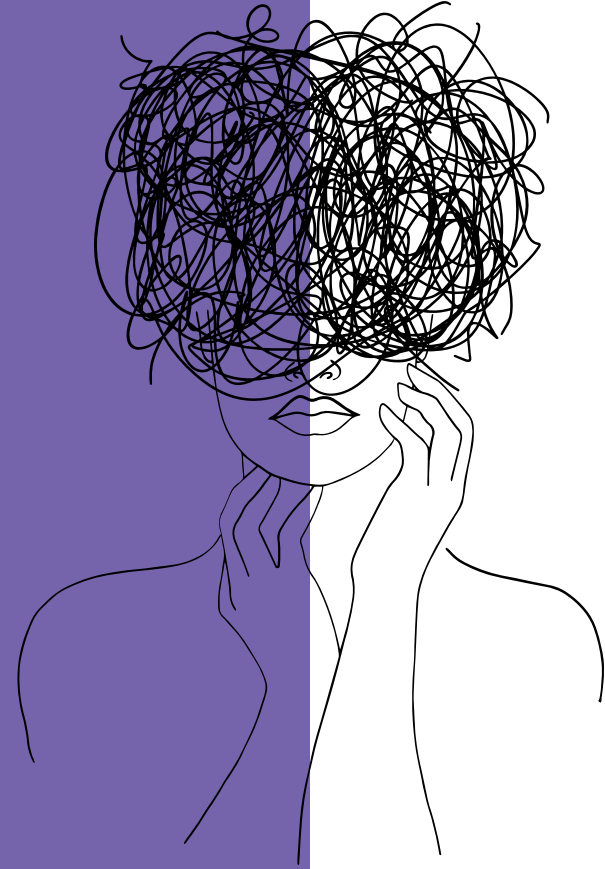


Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. Günümüzde çoğu insan, farkına varmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir.

Günlük rutin yaşamımızda değişikliğe neden herhangi bir şey, stres vericidir. Vücut sağlığımızda meydana gelecek bir değişiklik de strese yol açar.

Günlük hayatımızdaki şahit olduğumuz iddialar, yorumlar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar da stres yaşamamıza neden olurlar.

STRES NEDİR?



Stres bireyin dayanma gücünü aşan, uyku düzenini bozan, beslenme düzenini alt üst eden ve bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamıdır. Çağımızın hastalığı olan stres, iş ve özel hayatımızın bir parçasıdır. Stres kişinin iş veya özel yaşamından dolayı yaşadığı gerginlik, yorgunluk, huzursuzluk ve sıkıntılardan dolayı diğer rollerinin gereklerini yerine getirmesini zorlaştırmaktadır.

STRES BELİRTİLERİ



Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır.

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir

STRES BELİRTİLERİ



1. Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı,
- düzensiz uyku,
- sırt ağrıları,
- çene kasılması veya diş gıcırdatma,
- kabızlık, ishal ve kolit,
- döküntü,
- kas ağrıları,
- hazımsızlık ve ülser,
- yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik,
- yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

STRES BELİRTİLERİ



2.Duygusal Belirtiler

- Kaygı veya endişe,
- depresyon veya çabuk ağlama,
- Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi,
- asabilik-gerginlik,
- özgüven azalması veya güvensizlik hissi,
- aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik,
- öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık
- duygusal olarak tükendiğini hissetme.

STRES BELİRTİLERİ



3.Zihinsel Belirtiler

- **Konsantrasyon,**
- **karar vermede güçlük,**
- **unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık,**
- **aşırı derecede hayal kurma,**
- **tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma,**
- **mizah anlayışı kaybı,**
- **düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.**

STRES BELİRTİLERİ



4.Sosyal Belirtiler

- İnsanlara karşı güvensizlik,
- başkalarını suçlamak,
- randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek,
- İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek,
- haddinden fazla savunmacı tutum,
- bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

Olađan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir.

STRESİN KAYNAKLARI



Örgütlerde bireylerarası ilişkilerden kaynaklanan stres kaynakları yetersiz toplumsal destek, ortak değer ve normlara uyma, dedikodu, çalışanlar arasında yaşanan rekabet, ast-üst ilişkisinde yaşanan problemler şeklindedir.

Herkesin bireysel davrandığı ve ekip çalışmasının bulunmadığı, yardımlaşmanın yerine güç mücadelesi, kayırma ve rekabetin olduğu örgütlerde stres kaçınılmaz olmaktadır. Çünkü toplumsal desteğin yetersiz olduğu örgütlerde çalışanlar sürekli mücadele içerisinde çalışmakta, enerjilerini iş dışında yerlere kaydırmaktadır.

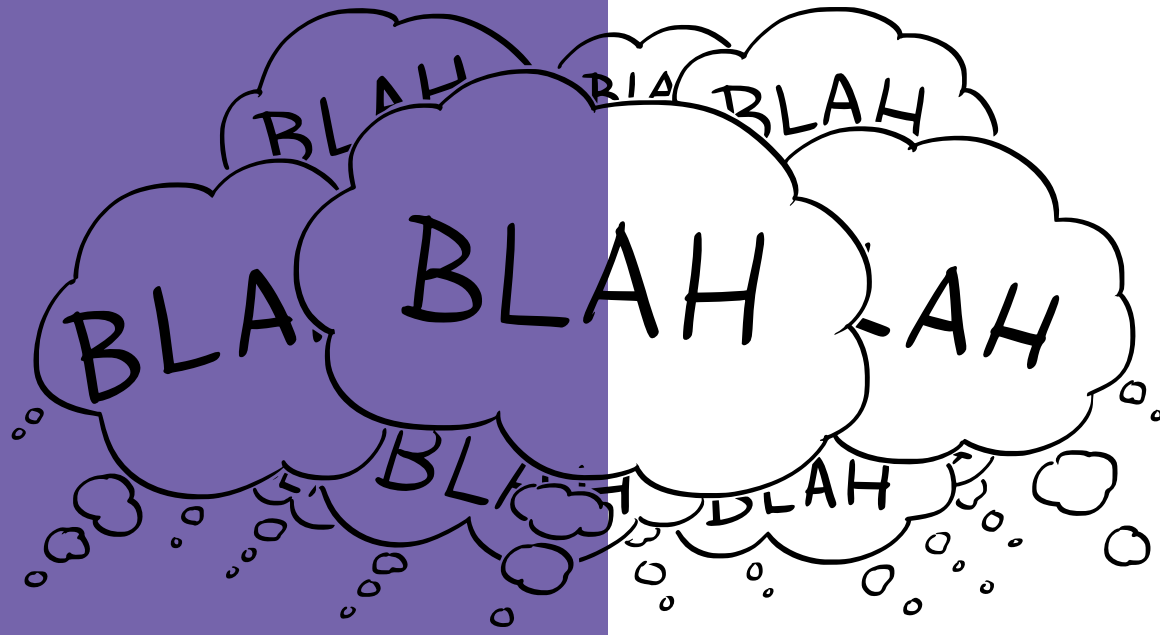
STRESİN KAYNAKLARI



Ortak Değer ve Normlara Uyum

Örgütler, çalışanlar arasındaki ilişkileri ve örgüte bağlılığı geliştirmek için, ortak değer ve normlar oluşturmaktadır. Bu değer ve normların varlığı, örgütteki birlikteliği sürdürmek ve sosyal ilişkileri düzenlemek açısından oldukça önemlidir. Eğer norm ve tutumlar örgüt üyelerinin çıkar ve beklentilerine uygun değilse sorunlar çıkmakta ve stres yaşanmaktadır.

STRESİN KAYNAKLARI



Dedikodu

Örgütsel stres kaynaklarının belki de en önemlisi dedikodudur. Dedikodu hem çalışanlarda önemli enerji ve zaman kaybına neden olmakta hem de kendi özlem, yeteneksizlik ve başarısızlıklarını başkalarının dedikodusunu yaparak gidermeye çalıştıklarından başarısız olmaktadır. Dedikodu varlığı beraberinde güvensizliği getirmekte ve stres baş göstermektedir.

STRESİN KAYNAKLARI



Çalışanlar Arasında Yaşanan Rekabet

Bir örgütte çalışanlar farklı kişiliğe sahip olduğu için değer ve normları da farklılık gösterebilmekte, bu durum çalışanların rekabete girmesine neden olmaktadır. Statü kazanmak, fazla ödeme almak ve ödül sistemlerini kullanmak isteyen çalışanlar birbirlerini rakip olarak görmekte, rekabet stresi artırmaktadır.

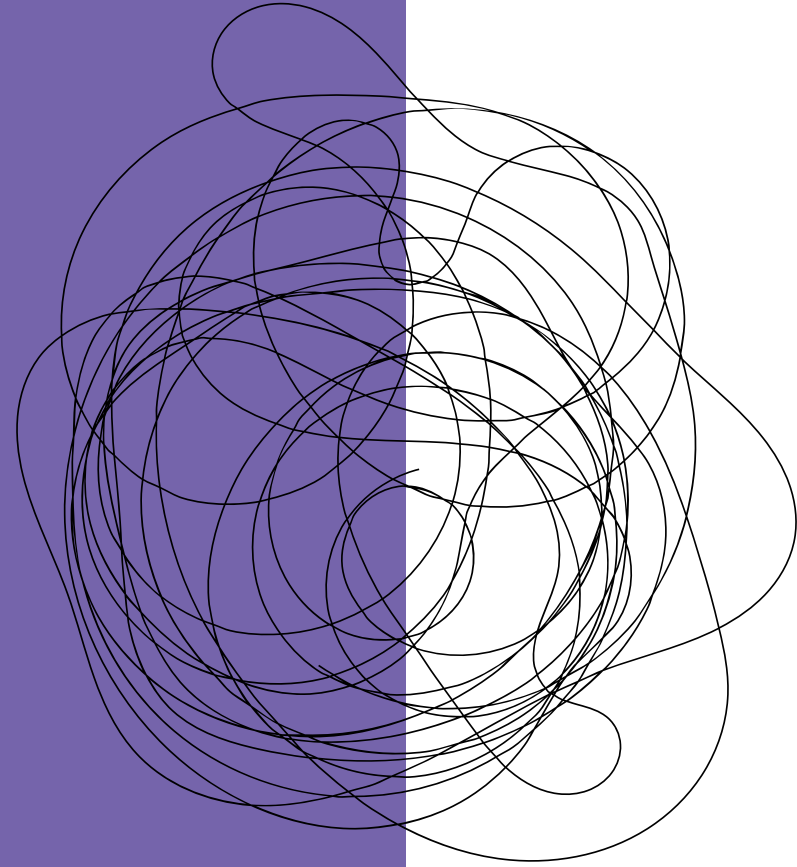
STRESİN KAYNAKLARI



Ast-Üst İlişkisinde Yaşanan Problemler

Örgütlerde çalışanların çevresinde ast ve üst varlığı kaçınılmazdır ve işlerin etkin yapılabilmesi için ast-üst ilişkilerinin sağlıklı olması gerekmektedir. Bu ilişkide problemlerin varlığı strese neden olabilmektedir.

STRESİN KAYNAKLARI



Örgüt Yapısındaki Diğer Stres Kaynakları

- a) İş yükünün fazlalığı
- b) Zamanın sınırlılığı
- c) Denetimin sıkı ve yakından olması
- d) Yetkinin sorumlulukları karşılamada yetersiz olması
- e) Politik havanın güvensizliği
- f) Rol belirsizliği
- g) Örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- h) Engellenme
- i) Rol çatışması
- j) Sorumlulukların yarattığı endişe
- k) Çalışma koşulları
- l) İnsan ilişkileri
- m) Yabancılaşma

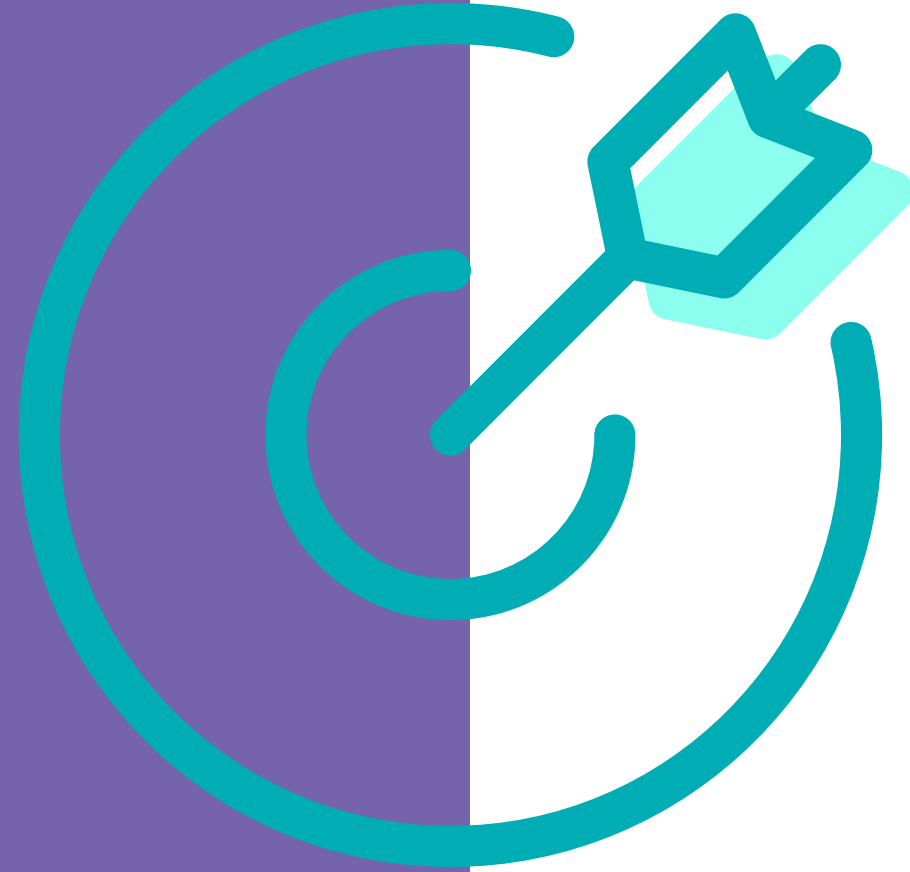
STRESLE BAŞA ÇIKMA



Stres tepkisi, bütünüyle engellenmesi ve yok edilmesi gereken bir durum değildir. Stres, belli bir ölçüye kadar kişinin başarma azmini ve mücadele gücünü artıran, zorluklarla baş etmesini kolaylaştıran ve kişiye direnme gücü sağlayan zihinsel, fiziksel ve duygusal bir tepkidir.

Çoğu birey başarısını, yaşamlarındaki stresle desteklenen bir azim ile elde etmiştir. Çünkü stres, uygun düzeyde ve nitelikte olduğunda bireyi geliştiren, harekete geçiren, kuvvetlendiren ve kişiye deneyim kazandıran bir uyarıcıdır. Stresle başa çıkmanın ise üç temel amacı olduğu öne sürülmektedir.

STRESİN KAYNAKLARI



Bu Amaçlar;

Kısa vadede: Strese karşı etkin başa çıkmak amacıyla izlenecek bütün yöntem ve kuralları öğrenmek.

Orta vadede: Stresin zararlarını ve nedenlerini öğrenerek stresin belirtilerinin önceden farkına vararak stresin zararlı yönlerinin etkilemeyeceği bir yaşam biçimi oluşturmak. Stresin olumlu yönlerini gerektiği yerde kullanabilmek.

Uzun vadede: Stresin yönetilebildiği, huzur dolu, sağlıklı, düzen içerisinde ve verimli bir yaşam sürebilmek.



Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri

Nelerdir?



Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



ABC MODELİ

- **A- OLAY – UYARICI B- BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME (YORUM ve YAKLAŞIM BİÇİMİ) C- DUYGULAR-STRES**
- **A. Olay; öğrencinin servise geç kalacağını öğrendiniz ve bekliyorsunuz.**
- **B. Yorum; Allah kahretsin zamanında gelseler ne olur zaten trafikte vardır kesin....**
- **C. Duygu ve Davranış; Sıkıntılı ve kızgın bir ifade...**



Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri

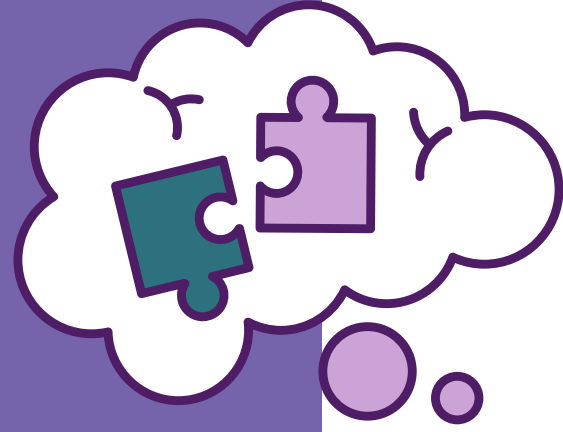


ABC MODELİ

- A. Olay; Öğrencinin servise geç kalacağını öğrendiniz ve bekliyorsunuz.
- B. Yorum; Aksilikler herkesin başına gelebilir beklerken ben de biraz dinlenmiş olurum
- C. Duygu ve Davranış; Sakin bir ifadeye bürünüp rahatlamak



Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



DURUMU MANTIKSAL OLARAK ELE ALMAK

Birey öfkelenildiğini hissettiğinde, **mantığını kullanmaya çalışmalıdır**. Mantık, bireye daha gerçekçi bir yorum yapabilmesine yardımcı olacak, onu dengesiz ve saldırgan bir şekilde davranmaktan koruyacaktır.

Öfkenin hiçbir şeyi çözemeyeceğini fark etmek, öfkenin altında yatan nedenleri değerlendirmeye çalışmak, öfkenin azalmasına yardımcı olacaktır.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



YAŞAMSAL KABULLENME

Yaşamsal Kabullenme sinirlenerek olan şeyi değiştiremeyeceğinizi anlamaktır.
Değiştiremeyeceklerimizi kabullenmektir
Kendimizi korumaktır

Yaşamsal kabullenme, başkalarının yanlış davranışlarını onaylamak değildir.

Onları affetmek değildir.

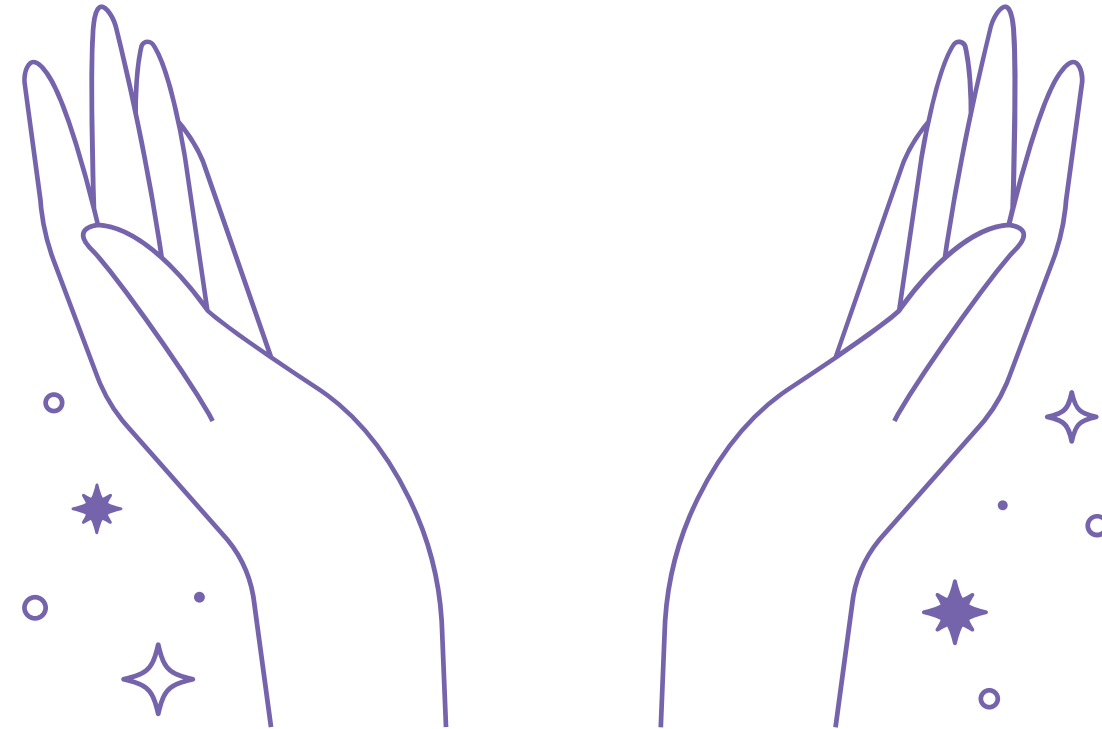
Pes etmek veya teslim olmak değildir.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri

Zaten olmuş bir şeyi değiştiremem.

Buna öfkelenmek bir işe yaramaz.

Zaten olmuş bir şey için savaş vermek zaman kaybıdır.



Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



ARA VERME

Ara verme yöntemi kişilerin kendilerini kızgın ya da öfkeli hissettikleri zamanlarda şiddet uygulama ihtimali olduğunu fark ettikleri anda buldukları ortamı terk etmeleri gerektiğini öğretir. Böyle bir durumda kişi ayrılıp başka bir ortama giderek ya da dışarı çıkarak kendini kontrol etmesi ve şiddete başvurmaması sağlanır.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



ÖFKE ÜZERİNE KONUŞMAK

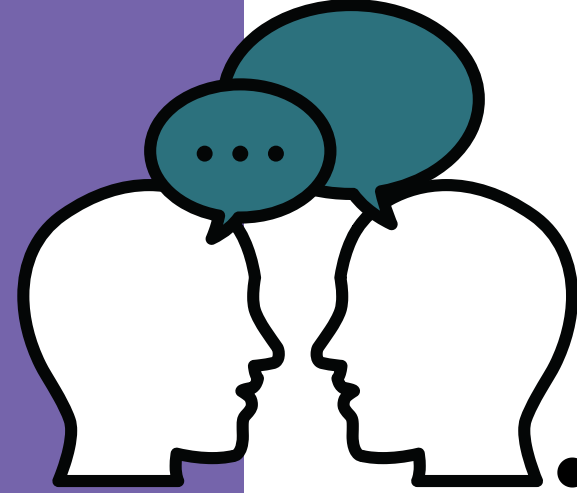
Önce, tartışmaya neden olan, sizi sinirlendiren sorunu detaylarıyla anlatın.

Sonraki adımda, bu sorun karşısında hissettiğiniz duygularınızı tanımlayın.

Üçüncü adımda, sorunun sizin için önemini, sizdeki etkisini anlatın.

Son olarak, sorunun nasıl çözümlenebileceğine dair fikrinizi belirtin.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



İLETİŞİM BECERİLER

- Karşısındaki kişinin hislerini onaylamalı, karşısındaki kişiyi dinlemeli ve anlamaya çalışmalı, sen dili yerine **ben dili** kullanmalı,
- Kendisinden emin olmalı, **hayır demek istediğinde hayır diyebilmeli**, aceleci olmamalı, özür dilerken aşırıya kaçmamalı, ne kendisini ne de başkasını küçük görmemeli,
- İletişim, bireyin diğerine dostça yaklaşmasını gerektirir.
- Öfke, bireyin özgürlük hissini azaltır, iletişimi zorlaştırır, anlayışı kısıtlar ve ilişkileri sürekli bir şekilde ya kontrole ya da kontrol dışı olmaya (şiddet, kendine zarar verme vb) götürür.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



- Kesin ve net olmalı, ses tonunun ve vücut dilinin farkında olmalı, suçluluk duygusuna izin vermemeli ve eleştiriye karşı dayanıklı olmalı,
- **Dürüst ve açık davranmalı**, sorundan kaçmak ya da gizlemek yerine onunla yüzleşmeli, kişisel meselelere girmeden, soruna odaklanmalı, tartışırken, fikir birliği sağlanan konulardan da söz etmeli,
- **Kazanan olmaya çalışmamalı**, durum hakkında bildiklerini karşılaştırılmalı ve kimin haksız olduğunu düşünmek yerine çözüm üretilmeli, uzlaşmaya çalışılmalıdır.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



DAVRANIŞSAL YÖNTEMLER

- Sağlıklı beslenme
- Olay yerinden uzaklaşmak
- Stres azaltıcı bir ortam oluşturmak
- Gevşeme teknikleri
- Meditasyon, nefes egzersizleri
- Danışmanlık ve psikoterapi hizmetlerine başvurmak

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



MİZAH

Mizah kullanın. Mizah, çeşitli yollarla Öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir

- Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek 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 sağlıksız Öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Yöntemleri



NEFES EGZERSİZİ

- Bir elinizi karnınızın altına, bir elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
- Ciğerlerinizin tümünü doldurana kadar nefes alın
- Yaklaşık olarak 5 saniye nefesinizi tutun
- Olabildiğince yavaşça nefesinizi verin bunun da yaklaşık olarak 7 saniye sürmesi gerekir diyebiliriz.
- Bu egzersizi 4 defa tekrarlayın
- Bu egzersiz esnasında gözlerinizi kapatmak ve size huzur veren bir yerde olduğunuzu düşünmek işinizi daha çok kolaylaştıracaktır.



BAĒCILAR REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

Kemalpaőa Mahallesi Hacı Bektaőı Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul

(0212) 432 78 15