

Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır: Uyarıcı 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.

Öfke Nedir?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur.

Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında;

- * Engellenme,
- * Haksızlığa uğrama,
- * Fiziksel incinme ve yaralanmalar,
- * Tacize uğrama,
- * Hayal kırıklığı,
- * Saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ



Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek... İşte bu zordur.

ARİSTO

Öfkenin Sağlığa Etkisi

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir. Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında; **baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, duygusal rahatsızlıklar ve intihar sayılabilir.**

Öfkenizi nasıl kontrol altına alırsınız?

Gevşeme: Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes

almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunun. Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın..

Aile İçinde Saldırgan İfade Edilen Öfkenin Çocuğa Etkileri

Aile içinde öfke uygun ifade edilmediğinde (saldırgan ifade edildiğinde), bu durumun çocuk üzerindeki etkileri büyük olabilir.

Baba ve/veya annesinden uygun ifade edilmeyen bir tepki gören çocuk, bu durumu içe atabilir. Dolayısıyla bir enerji birikimi yaşayabilir.

Bu biriken enerjiyi çocuk, okul ortamında uygun olmayan ifade becerileri ile ifade etmeye çalışabilir.

Bununla beraber çeşitli okul sorunları ortaya çıkabilir. (disiplinsel problemler, ders başarısının düşmesi, okul fobisinin gelişmesi vb.) Okul sorunlarının yanı sıra çocukta öfkeyi kendine yansıtma ve kendine zarar verme davranışları (tırnak yeme, madde kullanımı vb.) ortaya çıkabilir.

Bu açıdan siz ebeveynlerin en önemli ödevlerinden biri çocuklarınıza “doğru bir model” olmaktır.