Türk Psikologlar Derneği
Meşrutiyet Cad. 22/12 Kızılay 06640 Ankara / TÜRKİYE
Tel:+90-312-425 67 65 • Tel/Fax: +90-312-417 40 59
e-posta : bilgi@psikolog.org.tr
İnternet : http//www.psikolog.org.tr

Detamat (0.312) 384 47 21

Türk Psikologlar Derneği
06-19-051
1976

Türk Psikologlar Derneği

Afetler ve Temel Duygularımız

unicef

Türk Psikologlar Derneği
06-19-051
1976

KORKU, KAYGI, ENDİŞE, PANİK NEDİR? NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Sayfa 2

ÖFKE O SİZİ KONTROL EDECEĞİNE SİZ ONU KONTROL EDİN

Sayfa 5

"ÖFKELİ" BİR AFETZEDE İLE İLETİŞİM İPUÇLARI

Sayfa 11

unicef

KORKU, KAYGI, ENDİŞE, PANİK NEDİR? NASIL BAŞA ÇIKILIR?

İster büyük olalım ister küçük, ister kadın olalım ister erkek, ister varlıklı olalım ister yoksul, deprem hepimizi korkuttu. Korku, zaman zaman tüm insanların yaşadığı bir duygudur. Deprem gibi beklenmedik, bize zarar verebilecek birşeyle karşılaştığımız zaman korkmak, vücudumuzun verdiği doğal bir tepkidir. Bize zarar verebilecek birşeyle karşılaştığımız zaman, beynimiz ve sinir sistemimiz bizi bu tehlikeye karşı hazırlar. Örneğin bir arabanın hızla üzerinize geldiğini düşünün. Bir anda kendinizi geriye atar ve kaçarsınız. Bunu yapabilmeniz, vücudunuzda salgılanan bazı hormonlarla mümkün olur. Bu hormonlar kaslarımıza daha fazla kan gitmesini sağlar ve böylece çok çabuk hareket ederiz. Bu da bizim tehlikeli durumdan kaçmamızı sağlar. Deprem sırasında da bir anda kendinizi dışarı attınız, sevdiklerinizi kucaklayıp taşıdınız, ağır eşyaları kaldırdınız, ayaklarınız kırık camlardan kesildiği halde belki farketmediniz. Tüm bunlar kendiliğinden oldu, çok fazla düşünmeden hareket ettiniz, çünkü bu gibi durumlarda vücudunuz otomatik olarak hareket eder. Bizi korkutan durumlarda vücudumuzun verdiği bir başka doğal tepki de donup kalmaktır. Bazı durumlarda kaçmak yerine hareketsiz kalmak daha iyi olabilir.Bazılarınız depremde hiç ha-

reket etmeden beklemiş olabilir. Bu da sizi düşen eşyalardan, karanlıkta eşyalara takılıp düşmekten korumuştur. Korktuğumuz birşeyle karşılaşınca kaçmak da, donup kalmak da doğal tepkilerdir.

Depremin üzerinden çok zaman geçti. Artçı şoklar ve başka yerlerde olan depremler size o korktuğumuz geceyi hatırlatsa bile zamanla kendinizi daha iyi hissedip, gündelik yaşamınıza dönmeye başladınız.Yani bizi korkutan olay yavaş yavaş geride kalıyor. Ancak bazen kendinizi çok rahat hissetmiyor olabilirsiniz. Özellikle size depremi hatırlatan şeylerle karşılaşınca, ya da aklınıza depremle ilgili şeyler gelince, kalbinizin daha hızlı atmaya başladığını, ellerinizin titrediğini ve terlediğini, karnınızda birşeylerin hareket ediyor gibi olduğunu, dilinizin damağınızın kuruduğunu, başınızın döndüğünü hissedebilirsiniz. O sırada aklınızdan "Ya yine deprem olursa", "Ya bana ve sevdiklerime birşey olursa", "Depremde pekçok şey kaybettim, ya daha fazlasını kaybedersem", "Ya yer yarılır içine düşersem", "Kötü birşey olacak", "Çoluğumu çocuğumu kaybedebilirim" gibi düşünceler geçebilir. Gözünüzün önüne depremde yaşadıklarınız gelebilir. Bazı sesleri tekrar işitebilirsiniz. Bunun üzerine tüm bunlardan kurtulmak için yaşadıklarınızı unutmaya, dikkatinizi başka birşeylere vermeye çalişabilir, bulunduğunuz ortamdan uzaklaşabilirsiniz. İşte vücudunuzda hissettikleriniz, düşünüp hayal ettikleriniz ve bunlar-

dan kurtulup kaçmaya çalışmanız, sizin kaygılandığınızın/endişelendiğinizin ifadesidir.

Deprem sırasında yaşadığınız korku, gerçek bir olaya bağlıydı. Şimdi yaşadığınız kaygı ve endişe de bu olayla bağlantılı, ancak daha çok size depremi hatırlatan şeylerle ilgilidir. Mesela başka yerlerde olan depremler, hafif artçı şoklar, televizyondaki programlar sizi endişelendirmektedir çünkü size depremi hatırlatmaktadır.

Özellikle evinize girdiğiniz zaman, evinizin sağlam olduğunu bilmenize rağmen kaygınızın endişenizin arttığını hissedebilirsiniz. Oysa ki o anda deprem olmadığını siz de bilmektesiniz. Hele eviniz sağlamsa, gerçekten korkacak birşey yoktur. Buna rağmen daha önce yaşadığınız o korkutucu olayı hatırlatan bir sürü şey olduğu için yine de o duyguları yaşarsınız. Deprem sırasında yattığınız yatak, dışarı çıkarken ayağınıza takılan tabure, duvarlar, düşen çerçeveler gibi. Tüm bunlar, yukarıda bahsettiğimiz, "Ya yine....." düşüncelerini harekete geçirir. Vücudunuz sanki yine deprem oluyormuşçasına kaçmaya hazırlanır. Böylece kaygınız endişeniz artar ve kendinizi evden dışarıya atarsınız. Bu sefer size zarar verebilecek depremden değil, onu size hatırlatan ve aslında size zarar vermeyecek olan şeylerden kaçmaktasınız. Gösterdiğiniz bu tepki artık genellenmiş bir korku/kaygıdır. Yani, depremi size hatırlatan pek çok şeye (evde olmak, yatağınız, eşyalar,

depremle ilgili aklınızdan geçenler, gözünüzün önüne gelenler, vs.) "sanki depremmiş gibi" tepki vermektesiniz.

Eğer kaygınızı, endişenizi kontrol etmeyi ve zamanla yenmeyi öğrenmezseniz, bir süre sonra bu duyguları daha yoğun yaşamaya başlayabilirsiniz. Bu kaygı hiç beklemediğiniz anlarda o kadar yoğunlaşabilir ki panikleyebilir, sanki hiç bir şey kontrolünüzde değilmiş gibi hissedebilirsiniz. Kalbiniz çok hızlı çarpar, bayılacakmış gibi olursunuz. "Eyvah yine deprem olacak!", "Deliriyorum" gibi düşünceler aklınızdan geçer. Kendinizi çok çaresiz, eliniz kolunuz bağlı hissedebilirsiniz. Deprem düşüncesini bir türlü kafanızdan atamazsınız. Bir işe konsantre olmakta güçlük çekebilirsiniz. Kötü rüyalar görmeye başlayabilir, gündüz uyanıkken bile bazı görüntülerin gözünüzün önünden gitmediğini farkedebilirsiniz. Uykularınızda düzensizlikler olabilir. Zaman zaman vücudunuzda uyuşmalar da hissedebilirsiniz. Gelecekten umudunuzu kesebilir ve kendinizi çok mutsuz hissetmeye başlayabilirsiniz.Sizi kaygılandıran, endişelendiren veya panik yaşatan durumlardan iyice kaçınmaya başlayabilir ve böylece eve, çadıra kapanabilirsiniz. Bu da sizi iyice yalnızlaştırıp sevdiklerinizden koparabilir. Şu anda bile bu tür yakınmalardan bazılarını yaşıyor olabilirsiniz. Ama merak etmeyin! Bu belirtileri yaşayan pek çok insan vardır ve bu belirtilerin tedavisi mümkündür. Eğer siz de bu belirtileri yoğun olarak yaşıyorsanız ve söz konusu belirtiler gün geçtikçe azalmıyorsa, en kısa sürede bir psikolog veya psikiyatristten yardım isteyin.

Özetleyecek olursak, deprem hepimiz korkuttu. Bu doğal bir tepkiydi. Depremin üzerinden uzun zaman geçmesine rağmen bazen kaygınızın/endişenizin hala devam ettiğini hissedebilirsiniz. Bu kaygı ve endişe, size depremi hatırlatan şeylerle karşılaşınca daha da artıyor olabilir. Yani bu endişe aslında o anda yaşadığınız bir olaya (örneğin o andaki bir artçı sarsıntıya) değil, depremi size hatırlatan şeylere verdiğiniz bir tepkidir. Bu tepkiyi (yani kaygıyı ve endişeyi) daha ciddi sorunlar ortaya çıkmadan kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz.

KAYGILARIMIZLA/ENDİŞELERİMİZLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Yukarıda da bahsedildiği gibi kaygılanmak/endişelenmek, vücudumuzu, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yoğun bir biçimde etkiler. Şimdi bu kaygıyı/endişeyi yenmek ve bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak yaşadıklarımızı kontrol altında bulundurmak için neler yapabiliriz onu görelim.

VÜCUDUMUZ

Kaygılandığımız/endişelendiğimiz zaman kalbimiz hızla çarpar, kaslarımız gerilir, ellerimiz terler veya titrer. Karnımızda sanki birşeyler hare-

ket ediyormuş gibi olur, dilimiz damağımız kurur, başımız döner, vs. Herşeyden önce kendinize bunların endişelendiğiniz zaman verdiğiniz doğal tepkiler olduğunu hatırlatın. Bütün bu tepkiler, sizi bir tehlikeden korumak için vücudunuzun çok kısa bir sürede, otomatik olarak verdiği normal tepkilerdir. Ancak bu tepkiler otomatik olarak ortaya çıktığı için bazen gerçek bir tehlike olmasa da sırf daha önce yaşanmış bir tehlikeyi hatırlatan şeylerle karşılaşınca da ortaya çıkar.

Vücudumuzun bu kaygı/endişe tepkisini normale döndürmek için yapabileceğiniz şeyler vardır. Öncelikle gergin olan kaslarınızı farketmeyi öğrenin. Bunun için aklınıza geldikçe vücudunuzdaki kasları (ellerinizi, kollarınız, karnınızı, kalçalarınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı, yüzünüzdeki kasları) sık sık kasıp gevşetin. Bunu yaparken bedeninizin kasılmış hali ile gevsemiş rahat hali arasındaki farkı görmeye çalışın. Gün içinde işlerinizi yaparken gergin, kasılmış olan kaslarınızı mümkün olduğunca gevşetin. Vücudunuzdaki gergin kasları farkedip gevşetmeyi ve rahatlamayı öğrenmek biraz zaman alabilir. Sık sık alıştırmalar yapmanız gerekebilir. Bunun için kendinize zaman tanıyın.

Kaslarınızı gevşetmenin yanında, burnunuzdan düzenli nefesler alıp ağzınızdan vermek de vücudunuzun kaygıya verdiği aşırı tepkileri normale döndürebilir. Bunu yaparken en kritik nokta nefe-

sinizi burnunuzdan aldığınızda, aşağıya karnınıza doğru itmektir. Yani nefes alınca karnınız şişmeli, göğsünüz değil. Nefesinizi verirken de ağzınızdan ve uzun sürede verin. Diğer bir deyişle nefesiniz içinizde uzunca bir süre kalmalı. Bu tür derin nefesler sayesinde içinize alacağınız bol oksijen kalp çarpıntılarınızı yavaşlatır, soluk alıp vermeyi rahatlatır, tansiyonunuzu normale döndürür.

Düzenli yapılan egzersizler, yürüyüşler de aynı şekilde vücudunuza daha fazla oksijen almanıza yardımcı olur ve rahatlamanızı sağlar. Hergün boş vakitlerinizde hızlı hızlı yürüyüşler yapın. Mümkün olduğu kadar beslenmenize dikkat edin ve dengeli beslenmeye çalışın. Vücudunuzun B ve C vitamini ihtiyacını karşılamak için bu vitaminleri içeren besimleri bol bol tüketmeye çalışın. Mesela yoğurtta B, yeşil biber ve portakalda C vitamini vardır. Kahveyi, çayı ve kullanıyorsanız sigarayı mümkün olduğu kadar azaltın. Çok fazla kahve kendi başına vücudunuzda kasılmalara yol açar.

Kaygınızı/endişenizi azaltmak için asla alkol veya hekim kontrolü dışında ilaçlar kullanmayın. Unutmayın, alkol ve madde bağımlılılığı, kaygıdan daha zor başedilen sorunlardır.

DÜŞÜNCELERİMİZ

Bahsedildiği gibi, kaygılandığınız zaman aklınızdan "Yine deprem olacak!", "Ya başıma birşey gelirse?", "Ya sevdiklerime birşey olursa?" gibi

düşünceler geçebilir. Bu düşünceler kaygınızı daha da artırır.Dolayısı ile bu düşünceler "olumsuz" düşüncelerdir. Temel amacınız bu olumsuz ve sizi kaygılandıran düşüncelerin yerine olumlu, kaygınızı azaltan ve daha gerçekçi alternatif düşünceler üretmek olacaktır. Şöyle bir örnek düşünelim. Eviniz hasarsız olmasına rağmen girmekte zorluk çekiyorsunuz. Eve girdiğinizde kaygınız/endişeniz artıyor. Kendinizi kötü hissediyorsunuz. Evde olmak size depremi hatırlatıyor ve endişeleniyorsunuz. Derin bir nefes aldıktan sonra kendinize ilk söyleyeceğiniz "Şu anda deprem olmuyor. Dolayısı ile gerçek bir tehlike ile karşı karşıya değilim" olabilir. Eğer aklınızdan "Ya şimdi deprem olursa?" gibi bir düşünce geçerse o zaman da, yine derin bir nefes alarak "Ama bunu kimse bilemez. Üstelik ben artık deprem konusunda deneyimliyim. Ne yapacağımı biliyorum. Bunun yanında evde bir hasar da olmadığını biliyorum" gibi alternatif olumlu düşünceler üretebilirsiniz. Buradaki alternatif düşünceler örnektir. Siz kendi kafanızdan geçen olumsuz düşünceleri belirledikten sonra, sizi en fazla rahatlatacak ve aklınıza yatan, mantıklı bulduğunuz düşünceyi üretmelisiniz.

İsterseniz adım adım giderek olumsuz düşüncelerle nasıl başa çıkacağınızı öğrenelim.

1. Öncelikle sizi kaygılandıran ve eve girmenize engel olan olumsuz düşünceleri farkedin ve gerekirse yazın. Daha sonra bunlara ne kadar

inandığınızı değerlendirerek 10 üzerinden bir not verin. En çok inandığınız düşüncelere 9-10, daha az inandığınız düşüncelerinize de daha düşük notlar verebilirsiniz.
2. Daha sonra bu olumsuz düşüncelere karşı olumlu, mantıklı düşünceler üretin. Her olumlu düşünce üzerinde kafa yorun ve onu geliştirin. Onun gerçekçi, aklınıza yatan ve sizin kaygınızı azaltan bir düşünce olmasını sağlayın. Bu yeni düşünceye de ne kadar inandığınızı da 10 üzerinden değerlendirin. Çok az inandığınız bir düşünce işinize yaramayacaktır. O durumda yeni ve daha çok inanacağınız bir düşünce üretin.
3. Daha sonra ilk olumsuz düşüncenin şimdi ne kadar inandırıcı geldiğine dair ikinci bir not verin. Göreceksiniz ki bu ikinci not ilk nottan daha düşük bir not olacaktır. Yani olumsuz düşünce inandırıcılığını kaybedecektir. Bu da sizin kaygınızın düşmesine neden olacaktır.

DAVRANIŞLARIMIZ

İnsanlar onları korkutan şeylerden kaçarlar. Bu son derece doğal bir tepkidir. Ancak gerçek bir tehlike artık yoksa, bizi hala kaygılandıranlar genellikle o tehlikeleri bize hatırlatan şeylerdir. Böyle gerçek bir tehlikenin olmadığı zamanlarda, BİZİ KAYGILANDIRAN ŞEYLERİN ÜZERİNE GİDERSEK VE YETERLİ BİR SÜRE (KAYGIMIZ TAMAMEN ORTADAN KALKA-

NA KADAR) KAÇMAMAYI BAŞARIRSAK KAYGILARIMIZ AZALACAKTIR. Geceleyin bir anda elektrikler kesilirse, karanlık önce bizi kaygılandırır. Ancak daha sonra duruma uyum sağlarız ve kaygımız azalır. Diğer deyişle, eğer bizi kaygılandıran ortamda yeterli bir süre kalır ve kaçmazsak, kaygımızın azaldığını görürüz.

Eviniz gerçekten sağlam olduğu halde eve gitmek sizi kaygılandırıyorsa şöyle bir yöntem izleyebilirsiniz: Önce derin bir nefes alın ve "Kaygıyı yenmenin en iyi yolu üzerine gitmektir" diye düşünün. Yukarıda bahsedildiği gibi olumsuz düşüncelerinizi belirleyin ve her birine karşıt gelen olumlu, mantıklı düşünceler üretin. Böylece eve girmeye daha olumlu bakmaya başlarsınız. Daha sonra yine derin bir nefes alarak eve girin. Eve girdiğinizde de olumlu düşünceleri aklınıza getirin. Bir yandan da vücudunuzu dinleyin. Gerilen kaslarınızı gevşetin. Düzenli olarak burnunuzdan derin nefesler alıp ağzınızdan verin. Unutmayın, o anda gerçek bir tehlikeyle değil, depremi size hatırlatan şeylerle başetmeye çalışıyorsunuz.

Aşağıdaki tabloda, eve girmekle ilgili kaygı yaşayan birinin bu kaygıyla başa çıkma yolları özetlenmiştir. Sizin kaygınız eve girmekle ilgili olmayabilir. Ancak sizi kaygılandıran şey ne olursa olsun, bu yöntemleri kullanabilirsiniz.

Eğer eviniz sağlam olmasına rağmen içeriye girmek sizi kaygılandırıyor ve girince duramayıp çıkıyorsanız:

1. Kaygının/endişenin vücudunuzda yarattığı etkileri farkedin. Gerilen kaslarınızı gevşetmeyi öğrenin. Düzenli bir şekilde ve derin derin burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin. Alkolden ve hekimlerin önermediği ilaçlardan uzak durun. Kahveyi, çayı ve sigarayı mümkün olduğu kadar azaltın. Düzenli egzersizler veya hızlı yürüyüşler yapın.
2. Eve girmenizi engelleyen olumsuz düşünceleri farkedin. Onları yazın. Her düşünceye ne kadar inandığınızı değerlendirin ve 10 üzerinden bir not verin. Daha sonra her olumsuz düşünceye karşıt olabilecek ve sizi rahatlatan, mantıklı, aklınıza yatan, alternatif olumlu düşünceler üretin. Bu olumlu düşünceler üzerinde düşünün. Onları gerçekten aklınıza yatan olumlu ve gerçekçi düşünceler haline getirin ve her birine 10 üzerinden değerlendirin. Bunu yaptıktan sonra baştaki olumsuz düşüncelere ne kadar inandığınızı tekrar gözden geçirin ve 10 üzerinden yeni bir not verin. Göreceksiniz ilk verdiğiniz nottan daha düşük bir not vereceksiniz.
3. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve evinize girin. Gerilen kaslarınızı gevşetin. Burnunuzdan düzenli nefes alıp ağzınızdan verin. Unutmayın, depremle değil, onu size hatırlatan zararsız şeylerle mücadele ediyorsunuz. Aslında sizi kaygılandıranlar kendi olumsuz düşüncelerinizdir. Daha önceden oluşturduğunuz olumlu

düşünceler üzerinde yoğunlaşın.

4. Kaygınız/endişeniz tamamen geçinceye kadar evde kalın! Eğer kaygınız azalmadan kaçarsanız, aslında başınıza birşey gelmediğini görmeden gitmiş olursunuz. Bu durumda da kaygınızı/korkunuzu yenemezsiniz. Eğer evinizde yeteri kadar uzun kalırsanız birşey olmadığını göreceğiniz için kaygınızın tamamen geçtiğine şahit olacaksınız.

ÖFKE

O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin

Öfke, tümüyle normal ve genellikle de sağlıklı bir insani duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Kendinizi, kontrol edemediğiniz, ne zaman ortaya çıkacağını bilemediğiniz güçlü bir duygunun kölesi olmuş gibi hissedersiniz.

Öfke diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte yaşanır. Öfkelendiğiniz zaman kalbinizin atışları hızlanır, soluk alışverişleriniz artar, tansiyonunuz çıkar, enerjinizde bir artış olur. Öfkenin ortaya çıkmasında kendi kişisel sorunlarınızla ilgili kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önce başınızdan geçmiş bazı olaylar da sorumlu olabilir. Doğal afetler gibi hiç beklemediğiniz bir anda gelip hayatınızı altüst eden ve istenmeyen değişikliklere neden olan olaylar da öfkeye neden olan bu tür durumlardandır.

Öfkenin İfadesi

Öfke sadece insanlarda varolan bir duygu değil her canlı organizmanın tehdit karşısında olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir. Afetler de genellikle beklenmeyen olaylar oldukları için insanın varoluşuna karşı tehdidi içerir.

Sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar

götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Ancak afetler sırasında yaşanan panik ve şok karşısında herşey karmakarışık olabilir. En başta artık hayatımız karmakarışık olmuştur.

Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca, **ifade etme, bastırma ve sakinleştirmedir.**

Öfkeyi saldırganlıkla değil de **sözel olarak ifade etmek**, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerinizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşınızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarabilmeyi öğrenmelisiniz.

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu birşeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazan işe yarasa da, sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendine döner ve hipertansiyon, psikosomatik rahatsızlıklar (ülser, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

Öfke yaşadığınızda **kendinizi sakinleştirmeye çalışmak**, üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir. Sizde öfkeye yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir psikologtan yardım isteyebilirsiniz.

Öfkemizi boşaltmak iyi midir?

Psikologlar öfkeyi boşaltmanın yanlış ve tehlikeli bir yol olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalar, öfke duygusunun "boşaltılması"nın öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilmenin yollarını öğrenmektir.

Hangi Stratejiler Öfkenizin Taşmasını Önler?

Gevşeme

Derin derin nefes alıp, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışmak sakinleşmenize yardımcı olur.

Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:

- Diyaframınızdan derin derin nefesler alın; göğ-

sünüzün 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.
- Belleğinizden çağırarak ya da hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın.

Bu teknikleri hergün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

Düşünceleri Değiştirme

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerini farkedin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin kendi kendinize, "Evet! Çok can sıkıcı bir olay. Neden öfkelendiğimi çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek" diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, **"asla"** ya da **"her zaman"** gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. **"Hiç birşey asla düzelmeyecek"** ya da **"Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum"** gibi cümleler öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar. Durumla ilgili kararı vermiş olduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfkelenmekte haklı olsanız da bu öfke çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize **"Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını"** hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yönteme başvurun. Daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adelet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Öfkeliyken istediğiniz şeyler gerçekleşmediğinde yaşadığınız hayal kırıklığı size engellenme duygusu yaşatır, bu da öfkeye yol açar. Bu durumdayken düşünceleriniz üzerinde çalışıp bu talepkar özelliğinizin farkına vardığınızda beklentinizi arzulara dönüştürebilirsiniz. Diğer deyişle, istediğiniz herhangi birşey

için, **"Bana verilmeli"** ya da **"Benim olmalı"** demek yerine, **"Bana verilmesini isterdim"** diye düşünmenizin daha sağlıklı olduğunu görebilirsiniz.

Problemi Çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Öfke duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama, yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.

Daha İyi İletişim

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde de davranma eğilimindedirler. Bu yargılar bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok gergin bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey, yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. O ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak da iyi gelebilir. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükunetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felaket olmasını engelleyecektir.

Mizah

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Herşeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar.

Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o "şey" ya da "öyle" olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, "muşmula" ya da "odun kafalı" gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirseniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. **Çünkü mizah sırasında yaşanılan duygularla, öfkenin birarada bulunması mümkün değildir.**

Öfkesi çok yoğun olan birinin davranışlarının altındaki temel mesaj, **"Her şey benim istediğim gibi olmalı!"** dır. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler, ama onlar değil!

Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm caddelerin, dükkanların, resmi dairelerin sahibi olan bir tanrı ya da tanrıça gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talepkar olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da farkedeceksiniz.

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.

Çevrenizi Değiştirin

Bazen, sinirlenip öfkelenmenize yol açan "şeyler" yakın çevrenizde olabilir. Sorunlar ve sorumluluklar üzerineze öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

Kendinizi rahatlatabilmek için birkaç ipucu daha:

- **Zamanlama :** Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece böyle bir alışkanlık haline gelmiştir.
- **Kaçınma :** Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte "kafanızın tasını attırıyorsa", kapıyı kapatın. Sizi öfkelendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. "Ama, öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir" demeyin. O anda önemli olanın kendinizi sakin tutabilmek olduğunu unutmayın.

- **Başka seçenekler bulun :** Bazı olaylar sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi bir iş edinin ve uygun yollar araştırın.

Danışmanlığı ihtiyaç duyuyor musunuz?

Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikoloğun danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkelendirecek olaylar olacaktır. **Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır.** Bunu değiştiremezsiniz. **Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz.** Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz etmesini önleyebilirsiniz.

"ÖFKELİ" BİR AFETZEDE İLE İLETİŞİM İÇİN İPUÇLARI

Aşağıda verilen ipuçları, afet bölgelerinde afetzedelere hizmet verenler ile öfkeli bir afetzede arasındaki iletişim sırasında kullanılabileceği gibi, duruma göre biraz uyarlanarak, aile, komşu ilişkilerinde, yüzyüze ya da telefonla olan her türlü insan ilişkisinde kullanılabilir.

Afet Durumlarında İnsanlar Neden Öfkelenirler

Bir felaketin ardından insanları öfkelendirebilecek pek çok neden vardır. Bunların çoğu da anlaşılabilir, hak verilebilir nedenlerdir. Afet bölgesindeki bir insanın hayatındaki güvenlik ve rahatlık duygusu sarsılmıştır. Yaşamı müthiş bir biçimde değişmiştir. Neredeyse her koşula yeniden uyum yapması gerekmektedir ve söz konusu koşullar hiç de kolay değildir.

Siz de onların öfkelerinin altındaki bu nedenleri ne kadar iyi anlarsanız, duruma o kadar iyi hakim olabilirsiniz. Afeti yaşamış bir kişi:

- **Yakınlarını / evini / eşyasını / umudunu / vb kaybetmiş olabilir.**
- **Yiyeceği ya da parası olmayabilir.**
- **Rahatlık açısından normalin çok altındaki yaşam koşullarında yaşıyor olabilir.**
- **Kendini güvencede hissetmiyor olabilir.**

- **Yakınlarının durumlarından endişe ediyor / onların sorumluluğu altında eziliyor olabilir.**
- **Kendisine sunulacak yardımlar gecikmiş / kendisi yardım alma konusunda zorlanıyor olabilir.**
- **Yanlış bilgilendirilmiş olabilir.**
- **Diğer kişiler tarafından kendisine saygısızca ya da haksız biçimde muamele edilmiş olabilir.**
- **Bazı yardımlardan / desteklerden yoksun bırakılmış olabilir.**
- **Uykusuz kalmış olabilir.**
- **Kronik biçimde yorgun ve tükenmiş olabilir.**
- **Ailesinde ve evliliğindeki ilişkiler gerginleşmiş olabilir.**
- **İşsiz kalmış olabilir.**
- **İş yükü fazlasıyla artmış olabilir.**
- **Aşırı alkol ya da ilaç tüketmiş olabilir.**
- **Aşağılanmış olabilir.**
- **Onuru kırılmış / haklarına tecavüz edilmiş / "insan yerine konmamış" olabilir.**
- **Kendisini kimsenin anlamadığını düşünüyor olabilir.**
- **Kendisine ayrımcılık yapıldığını / başkalarına iltimas geçildiğini düşünüyor olabilir.**

- **Eğer yeterince yüksek sesle, bağırarak ve talepkar biçimde konuşursa istediklerini elde edeceğine inanıyor olabilir.**
- **Beklentileri gerçekleşmemiş / hayal kırıklığına uğramış / kendini engellenmiş hissediyor olabilir.**
- **Sizin bu konuda yeterince bilgi sahibi olduğunuza inanmıyor olabilir.**
- **Görüşmesi gereken insanı (eğer bu insan sizseniz, sizi) buluncaya kadar çok zorlanmış olabilir.**
- **Verilen sözler tutulmamış (veya tutulamamış) olabilir.**
- **Çevresinde çıkarılan asılsız söylentilerden etkilenmiş olabilir.**

Bu muhtemel olaylardan bir ya da birkaçını aynı anda yaşayan kişi, kolayca öfkeye kapılabilir.

Öfkeli Bir Kişi Karşısında Yapılması Gerekenler

Sakin olmaya çalışın.

Derin bir nefes alın (Nefesinizi burnunuzdan alıp, ağzınızdan vermeyi unutmayın). Ona kadar sayın.

Bir yandan da kendi kendinize:

"Bu söyledikleri, benim kişiliğimle ilgili değil."

"Sakin olabilirim. Buna hem gücüm hem de yeteneğim var."

"Benim de öfkelenmemin ne ona ne de kendime yararı olur."

"Onun bu öfkesine öfke ile karşılık vermeyeceğim."

"Bu duruma hakim olabilirim." şeklinde telkinlerde bulunun.

Ona kadar sayın.

Bir yandan da dikkatinizi bedeninizden gelen sinyallere yönlendirin.

Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinleyin.

Dikkatinizi karşınızdakinin söylediklerine verin.

Araya girmeyin. Bırakın anlatacaklarını anlatsın.

Kendinizi onun yerine koyun ve duygularına saygı gösterin.

Geçirdiği sıkıntılar dikkate alındığında, yaşamakta olduğu öfkenin onun açısından "haklı" ve "geçerli" nedenleri olabilir. Bunu kendinize hatırlatın.

Duygularını isimlendirmeye çalışıp, ona yansıtın:

"Sesiniz çok öfkeli geliyor." / *"Sesiniz öfke dolu."*

"Kendinizi çok engellenmiş hissediyor olmalısınız."

"Sanki çok fazla hayal kırıklığına uğramış gibisiniz."

"Çok sinirli görünüyorsunuz."

"Çok gerginsiniz."

gibi ifadelerle o kişinin o anda yaşadıklarını anladığınızı belirtin. Ayrıca ;

"Kaç kez uğraştığınız halde bir sonuç alamamış olduğunuzu söylüyorsunuz. Bunun sizi ne kadar öfkelendirebilecek bir şey olabileceğini anlıyorum."

"Bu çok şaşırtıcı bir durum. Ben de endişelendim. Şimdi size elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışacağım. Ama bir an önce de amirimi bu konuda bilgilendireceğim."

"Neden bu kadar öfkelenmiş olduğunuzu anlayabiliyorum... Lütfen neler olduğunu sırayla ve özet olarak anlatır mısınız?"

gibi sözlerle, onu kendisini dinlediğinize inandırın.

Herhangi bir öneri verme konusunda çok dikkatli olun.

Onunla aynı fikirde olduğunuzu ya da olmadığınızı belirtmeden yanına gitmeyin.

Eğer yüzyüze bir görüşme yapıyorsanız, kendisine bazı seçenekler sunun.

Bu şekilde, hem kendinizin hem de onun biraz daha güç ve zaman kazanmasına olanak sağlayarak, dikkatleri başka bir yöne çekebilir ve ilginizi gösterebilirsiniz. Eğer imkanlarınız elverişli ise:

Kahve, çay teklif edebilirsiniz;

Oturmasını önerebilirsiniz;

Bir başka sefere tekrar görüşmeyi teklif edebilirsiniz.

Onu öfkelendiren özel noktaları/ konuları belirleyin.

Gerçek sorunu anlamaya çabalayın. Gerekirse ek sorular sorarak onu açmaya çalışın.

Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırın.

Bu aşamada kendisine nasıl yardımcı olabileceğinizi ve sizden tam olarak ne istediğini sorun.

Böylelikle etkileşim sırasındaki rolleriniz (onunki de sizinki de) belirlenecektir.

Sorunun kendisi ve çözümü üzerinde yoğunlaşın.

Umut verici olun.

Kendisine bir parça da olsa, destek verebileceğinizden, yön gösterebileceğinizden emin olun.

Küçük de olsa, az da olsa, yardımcı olun ki size yapmış olduğu başvurunun boşa gitmediği duygusuna kapılsın.

Karşınızdakine saygınızı sürdürün.

Teselli edici, ona acıdığınızı gösteren ya da sorununu hafife aldığınızı düşündürecek sözlerden kesinlikle kaçının.

Çözüm için bir konuda söz verdiyseniz, sözünüzü tutun.

YAPILMAMASI GEREKENLER

Onun yaşadığı öfkeyi üzerinize alınmayın.

Şunu unutmayın: Karşınızdaki kişinin öfkesi size yönelmiş bile olsa, sizinle ilgili değildir. Kişi hayatındaki herhangi bir duruma ya da sizin temsil ettiğiniz bir kişiye ya da kuruma öfkelidir.

Karşınızdakine asla, "Sinirlenmeyin.. / Sinirlenmeye ne gerek var.." demeyin.

Tartışmaya girmeyin.

Eğer o şaka yapmıyorsa, şaka yapmaya kalkışmayın. Konuyu espiri ile hafifletmeyin.

SON OLARAK....

EĞER SİZİN BÜTÜN BU ANLAYIŞLI YAKLAŞIMLARINIZA RAĞMEN KARŞINIZDAKİ KİŞİ ÖFKESİYLE SİZE ENGEL OLMAYA DEVAM EDİYORSA, AŞAĞIDAKİ YÖNTEMLERE BAŞVURABİLİRSİNİZ

1. Burnunuzla derin bir nefes alıp ağzınızla verin ve, "Bir dakika lütfen. Bu durumun sizi çok rahatsız etmiş olduğunu görüyorum ve sizi anlıyorum. Ama, sorununuza neden olan ben değilim. Size yardımcı olmaya çalışıyorum ama bu konuda lütfen siz de bana yardımcı olun. Buna ihtiyacım var." sözlerini vurgulayın.
2. Kişi öfkesini sürdürüyorsa, bu sorunu çözmeye çalışmayın. Öfkeyle kavrulan biriyle yapıcı bir konuşma sürdüremezsiniz.

3. Mümkünse, "Bakın, sizin şu anda muhatap olmanız gereken kişi ben değilim" diyerek bir başka kişinin devreye girmesi/ yardımcı olması için girişimde bulunun.
4. Eğer öfkesi devam ediyorsa, " Bana yönelttiğiniz bu hakaretlerden / aşağılamalardan / ses tonunuzdan çok rahatsızım. Kızgın olduğunuzu anlıyorum. Ama size yardımcı olmaya çalıştığımdan emin olmanızı istiyorum" deyin.
5. Öfkesi bütün bu söylediklerinize rağmen devam ediyorsa, "Lütfen kendinizi biraz daha sakin / daha kendinize hakim hissettiğinizde tekrar görüşelim" diyerek konuşmaya son vereceğinizi belirtin.
6. O yine devam ediyorsa, "Kusura bakmayın ben bir süre için uzaklaşmak zorundayım" diyerek, oradan uzaklaşın; ya da, "Telefonu kapatmak durumundayım" diyerek konuşmayı kesin.

Unutmayınız!

Öfke bulaşıcıdır. Mümkün olduğu ölçüde öfkeyi tırmandırmayın. Sizin göreviniz bu gerilimi azaltmaktır. İnsan olarak göreviniz gereği siz de aşırı yük ve stres altında olabilirsiniz. Siz de sık sık küçük olaylarda bile öfke duyabilirsiniz. Öfkenizi kontrol etmenizin hem size, hem de hizmet verdiğiniz kişilere zincirleme olarak büyük yararı olacaktır.