

Öfke nedir?

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir. Öfke, kişiler arası ilişkilerde sorunlara, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin, işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir.



Hangi Durumlarda Öfkeleniriz?

- Utanç hissettiğimizde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızda,
- Kıskançlık hissettiğimizde,
- Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
- Sıkıldığımızda, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde.

Öfkelendiğimiz Zaman Bedenimizde Neler Oluyor?

- Öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte birçok fizyolojik değişim ortaya çıkar.
- Stres ve gerginlik başlar
- Solunum ve terleme artar
- Adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Beş dakikalık tempolu bir yürüyüş yapmak
- Hoşuna giden bir aktiviteyi yapmak
- Yüksek sesle şarkı söylemek
- Ayaklarına masaj yapmak
- Yastığa vurmak
- Komik yüz ifadeleri / mimikleri yaparak bütün yüz kaslarını hareket ettirmek öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.



Öfkemizi İfade Edemediğimizde Be- denimizde Neler Oluyor?

- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Dolaşım problemleri
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal problemler

SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA



**ADRES :SEYHAN REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ PINAR MA-
HALLESİ, 74041. SK. 2-1, 01160 SEYHAN/ADANA**

TELEFON : 0322 457 87 13