



ÖFKE NEDİR?

- Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.
- Öfke uygun bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

ÖFKENİN FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- Yüksek sesle konuşmak
- Vurmak, tekme atmak
- tartışmacı ve saldırgan olmak
- Kalp atışının hızlanması
- Mide ağrıları
- Baş ağrısı

ÖFKENİN DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- Ağlama
- Endişe
- Mutsuzluk ve gerginlik
- Depresyon
- Aşırı uyku



ÖFKE KONTROLÜ

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Ö
F
K
E
N
i
z
i

Bastırmayın

Taniyın

Kabul Edin

Kontrollü Bir Biçimde İfade Edin

ÖFKENİZİ KONTROL ETMEK İÇİN DENEYİN

Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin. Bu yöntem fiziksel gerginliğinizi üzerinizden atmanızı sağlayacaktır.

Öfkelenmenize sebep olan ortamdan uzaklaşın ve sakinleşmek için 10'a kadar sayın.

1 2 3

Sakinleşebilmek için rahatlatmayı sağlayacak yöntemleri denemeye çalışın (müzik dinlemek, yakın bulduğunuz birisiyle duygularınızı paylaşmak, spor yapmak vb.)



Öfkenizi kontrol etmekte zorluk yaşıyorsanız ve bu durum sizin günlük hayatınızı etkiliyorsa öfkenizi daha iyi yönetmek için profesyonel birinden yardım alabilirsiniz.



**Hanife Selçuk Teşik
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi**

**Şiddetle Mücadele
Bilgilendirme
Broşürü II
(Öfke Kontrolü)**

ADRES:

**Kemalpaşa Mahallesi
Okullar Bölgesi Caddesi
Adnan Tüzün Sokak No:4
İnegöl/BURSA**