

ÖFKEYİ ANLAMAK

Öfke Nedir?

Öfke kendimize yönelik bir tehdit veya tehlike algıladığımızda ortaya çıkan bir duygudur. Tehdit ve tehlikelerle başetmek için bu duygunun bizde olması hayati bir önem taşır. Fakat diğer taraftan yoğun ve kontrol edilemeyen bir hale geldiğinde ise insana en büyük zararı verebilir. Atasözlerimizde de yoğun öfke duygusunun bireye zararı “keskin sirke küpüne zarar verir” şeklinde açıklanmıştır.

Öfke kimi zaman en kolay fark edilebilir bir duygu olduğundan diğer duygularımızı “maskeleyici” bir özelliği vardır. Kimi insanlar bir kişiye kırıldıklarında “sana kırgınım” demek yerine “sana kızgınım” cümlesini daha kolay kurabilirler. Oysa öfke diğer duygularla ilişki içerisindedir. Bu nedenle öfke hissettiğimizde “ben şu an başka hangi duyguları hissediyorum; kırgınlık/üzüntü/çaresizlik/hayal kırıklığı mı?” diye kendimize sorabiliriz ve karşı tarafa bu duygumuzu da açıklayabiliriz.

Öfke Duygusu Nasıl Meydana Gelir?

İnsan kendine yönelik bir tehdit sinyali algıladığında öfke duygusu ile birlikte kendinde fizyolojik ve düşünsel anlamda bazı değişiklikler hisseder. Fizyolojik anlamda görülen değişimler sempatik sinir sisteminde uyarımla birlikte ortaya çıkar. Bu kişide “savaş veya kaç” tepkisine sebep olur. Öfke ile birlikte görülen genellikle algılanan tehditle savaşıma tepkisidir. Genellikle aynı uyarımla ortaya çıkan korku duygusuyla birlikte de kaçma görülür. Öfke ile birlikte görülen vücuttaki belirtiler sıcaklık hissi, göz bebeklerinde büyüme, tükürük salgısının artması, kalp atımının artması, kan basıncının artması, terleme gibi belirtilerdir.

Öfkenin Zihinsel Boyutu

Tehdit ve tehlike algısını içeren düşünce yapısı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Kişilerin öfkelenmelerinde kendilerine yönelik tehdit olarak algıladıkları şey bedensel ve zihinsel bütünlüklerine zarar verici tehditler olabilir. Örneğin, bir kişinin size fiziksel şiddet kullanarak zarar vermesi öfke duymanıza sebep olabilirken size yönelik saygısızca diye nitelendirebileceğiniz bir davranışta bulunması da öfke duymanıza sebep olabilir. Bu tür olaylarda algılanan tehdit boyutuna göre öfkenin şiddeti kişiden kişiye değişim göstermektedir. Araştırmalar göstermiştir ki kişilerin günlük yaşamlarında en çok öfke duygusunun en çok ortaya çıktığı zamanlar kişilerin haksızlığa uğradıklarını düşünmeleri, yapmak istedikleri bir şeyin engellenmesi, benlik değerlerine ve saygılarına yönelik tehdit algılamaları gibi durumlardır.

Öfkenin İfadesi

Öfke duygusu ile birlikte kişilerin davranışlarında da bazı değişimler görülür. Bu değişim öncelikle yüz ifadesine, beden duruşuna, ses tonuna ve konuşma biçimine yansır.

Dışa yönelen öfke: Öfke ile birlikte ilk akla gelen tepki saldırganlıktır. Saldırganlık, hissedilen öfke sonucunda birisine zarar vermek amacıyla bir eylemde bulunma durumudur. Saldırganlık ile birlikte kişi zarar vereceği kişiye düşmanlık ve nefret duyabilir. Bazı kişilerin etraftaki uyarıcıları kendilerine yönelik bir tehdit olarak yorumlamaya yatkın oldukları görülür. Bu kişiler çabuk öfkelenen

kişilerdir, öfkelerini kontrol etmede zorlanırlar, sözlü veya davranışsal taşkınlıklarla öfkelerini ifade ederler. Böyle kişilerde öfke ile birlikte saldırganca ve düşmanca tepkiler sıklıkla görülür. Saldırganlığın yöneldiği kişi kimi zaman öfkelenilen kişi olabileceği gibi kimi zaman da kişinin etrafındaki herhangi bir yetişkin, çocuk ya da hayvan olabilir.

İçe yönelen öfke: Kimi insanlar da öfke duygusu hissettiklerinde bunu dışa yansıtmakta zorlanırlar ve öfkelerini kendilerine yönlendirirler. Bu kişilerde öfke ile birlikte sıklıkla suçluluk duygusu görülür. Bir olayın neticesinde karşı taraftaki kişi kendisine zarar vermişse bile kişi kendini suçlama eğiliminde olur. Bu durum sık tekrarlandığında kendini suçlama duyguları ile birlikte depresif duygulanım da görülebilmektedir. Kişi bu sefer dışarıya yönelik zarar verici bir davranışta bulunmak yerine farkında olarak veya olmadan kendine yönelik zarar verici davranışlarda bulunabilir.

Öfke ile Nasıl Başedilir?

- Kendinizi sıklıkla öfkeli hissediyorsanız veya yaşadığınız bir durum yoğun öfke hissetmenize yol açmışsa kendinize şu soruları sorabilirsiniz ve böylece yaşamış olduğunuz duruma daha gerçekçi bakabilirsiniz.
 - Karşılaşmış olduğum durum felaket bir durum mu yoksa şu an öfkeli olduğum için mi durum bana felaket görünüyor?
 - Öfkelenmeme sebep olan düşünce yapımı destekleyen kanıtlarım var mı, yoksa ben sadece tahminler üzerinden mi fikir yürütüyorum?
 - Duruma daha esnek bakabilme olasılığım var mı?
 - Yaşamış olduğum tek bir olaydan yola çıkarak yaşantımla ilgili bir genelleme mi yapıyorum?
 - Karşı tarafın bende öfke uyandıran davranışının kasti ve sadece bana yönelik olduğuna emin miyim?
 - Resmin bütününe görmek yerine olumsuz bir ayrıntıya mı odaklanıyorum?
 - Beni gerçekten öfkeliendiren bu son yaşadığım olay mı, yoksa genel yaşantımdaki zorluklar mı?
 - Kendimi daha iyi hissetmek için yaşamımı/ilişkilerimi nasıl düzenleyebilirim?
- Öfke ile birlikte başka hangi duyguları (üzüntü, hayal kırıklığı, çaresizlik, kırgınlık gibi) hissettiğinizi kendi kendinize sorgulamak kendinizi anlamınızı kolaylaştırır.
- Öfkeliendikten sonra sakinleştiğinizde içinde bulunduğunuz durumu daha gerçekçi değerlendirirsiniz, bu yüzden öfke duygusu ile hemen harekete geçmek yerine sakinleştikten sonra harekete geçmeniz yararınıza olacaktır.
- Öfkeliyken sakinleşebileceğiniz bir yöntem keşfedebilirsiniz. (Örn, derin nefes almak, yürüyüşe çıkmak, egzersiz yapmak gibi). Öfkeliyken vücut savaşıma tepkisinde olacağından kaslar hareketlenir ve kendinize/çevrenize zarar vermeyen bir aktivite öfkenizin yatışmasına yardımcı olabilir.
- Günlük yaşantınıza kendinizi rahatlatıcı etkinlikler, hobiler katmak stres ve kronik öfke duygusunun azalmasına yardımcı olur.
- Birçok yöntem denediğiniz halde kendinizi sıklıkla öfkeli hissediyorsanız destek almak için Psikolojik Destek Birimimize başvuruda bulunabilirsiniz.

Gizem Bodur Atalay
Klinik Psikolog