

# Öfke Kontrolü ve Stresle Başa Çıkma

Dr. Evgin MİÇOOĞULLARI  
Eğitim Uzmanı-Psikolog



BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

**PERSONEL DAİRE  
BAŞKANLIĞI**

23 Ekim 2024



- **ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR**  
**ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR**  
***TÜRK ATASÖZÜ***

Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır.

Ne var ki;

- Doğru İnsana
- Doğru Derecede
- Doğru Zamanda
- Doğru Maksatla ve
- Doğru Bicimde Öfkelenmek
- İşte Bu Zordur....

ARİSTO

## ÖFKE NEDİR?

- “Öfke, baldan tatlıdır.”
- “Öfke ile kalkan, zarar ile oturur.”
- “Keskin sirke, küpüne zarar verir.”

## ÖFKE NEDİR?

- Bireyin haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur.
- İstediklerini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur.
- Her bireyin öfkelenmediği durumlar farklıdır.
- Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

## ÖFKE NEDİR?

- Bu ifadelerin ortak sonucu öfkelenen kişilerin öyle ya da böyle bir nedenle bir engelle karşılaşmasıdır.

**ENGELLENME**

**ÖFKE**



## ÖFKE NEDİR?

- Temel duygulardan biri
- Tüm türlerde görülür
- Sosyalleşme ile birlikte şekillenir
- Normallik düzeyi değişkendir
- Belli bir düzeyde normal kabul edilir
- Doğuştan geldiği,
- Erken yaşlarda görüldüğü,
- Cinsiyet farkları erken yaşlarda olmadığı,
- Daha çok sosyo-kültürel olarak beslendiği



## ÖFKE NEDİR?

- “Hiç laftan anlamıyor.”,
- "Niçin burada kimse bana yardım etmiyor?",
- "Kesin şu gürültüyü de maçı seyredeyim.”,
- "Bıktım senin dırdırından.”

**Bu ifadelerin ortak yanı **öfke** içermesidir.**

## ÖFKE NEDİR?

- Herhangi bir öfke durumunda aşağıdaki beş boyut birlikte çalışır.
- Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar.

## ÖFKE NEDİR?

- **1- Düşünce** : Bizi öfkeliendiren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz.

Örnek; Reddedildiğini, engellendiğini, yetersiz olduğunu düşünmek.

## ÖFKE NEDİR?

- **2- Heyecan** : Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler.

Örnek; Kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma, ağrılar gibi tepkiler görülür.

## ÖFKE NEDİR?

- **3- İletişim** : Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.

Örnek; Sözlü veya sözsüz mesajlarla çevremizi haberdar etmek, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakış, kaçınma gibi.

## ÖFKE NEDİR?

- **4- Duygu:** Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular.

Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.

## ÖFKE NEDİR?

- **5- Davranış:** Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar.

Örnek; Bağırarak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmaya veya saldırgan davranışlarda bulunmak.

## ÖFKE NEDİR?

- Erkman (1970) göre üzüntü, mutluluk, korku, tiksinti, sürpriz(şaşkınlık) ve öfke en temel 6 duygumuzdur.
- Utanç, gurur ve heyecan...



Birlikte....

HİDDET

KIZGINLIK

NEFRET

KAYGI

YIKICILIK

KİN

ÖFKE

DÜŞMANLIK

HİCİV

ÖÇ ALMA

## ÖFKE NEDİR?

- ÖFKENİN diğer duygulardan pek farkı yoktur; ancak bu duygu pek çok kişiye korkutucu geliyor.
- Çünkü, bu duygunun **çevreye** ve ait olduğu **bireyin kendisine** yansımaları oldukça olumsuzdur. Olumsuz bir duygunun kabul edilmesi de pek kolay olmamaktadır.

## ÖFKE NEDİR?

- **Öfkelenen kişilere öfkeli olduklarını hatırlattığımızda şu sözleri çok duyarız.**
  - **HAYIR SİNİRLİ DEĞİLİM (O ANDA SESİ VE ELLERİ TİTRER )**
  - **NE DEMEK KIZGINSIN (İFADE YÜKSES SESLE VE SERTTİR)**

**ÖFKE REDDEDİLİYOR**

## ÖFKE NEDİR?

- **ÖFKENİN REDDEDİLMESİ SONUCU İNSANLAR;**
- **“ÖFKELİ KİŞİYİ” VE “ÖFKESİNİN NEDENİNİ”**

***BİR TÜRLÜ ANLAYAMIYORLAR.***

## ÖFKE NEDİR?

- Öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi normal bir duygudur. Bu yüzden inkâr edilmesi ya da kabul edilmemesi bir problemdir.
- Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü var; bu ömür tamamlandığında da öfkemiz kayboluyor.
- Aynı zamanda her duygununda bir işlevi- fonksiyonu vardır.

## ÖFKE NEDİR?

- Öfke, canlı organizmanın varlığını tehdit eden olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir.
- Bu duygu, organizmaya saldırıldığı zaman, kendisini savunmasına ve savaşmasına yardımcı olacak güçlü fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını sağlar.

***BU NEDENLERLE, BELLİ DÜZEYDEKİ BİR ÖFKE DUYGUSU VAROLUŞ İÇİN GEREKLİDİR.***

## ÖFKE NEDİR?

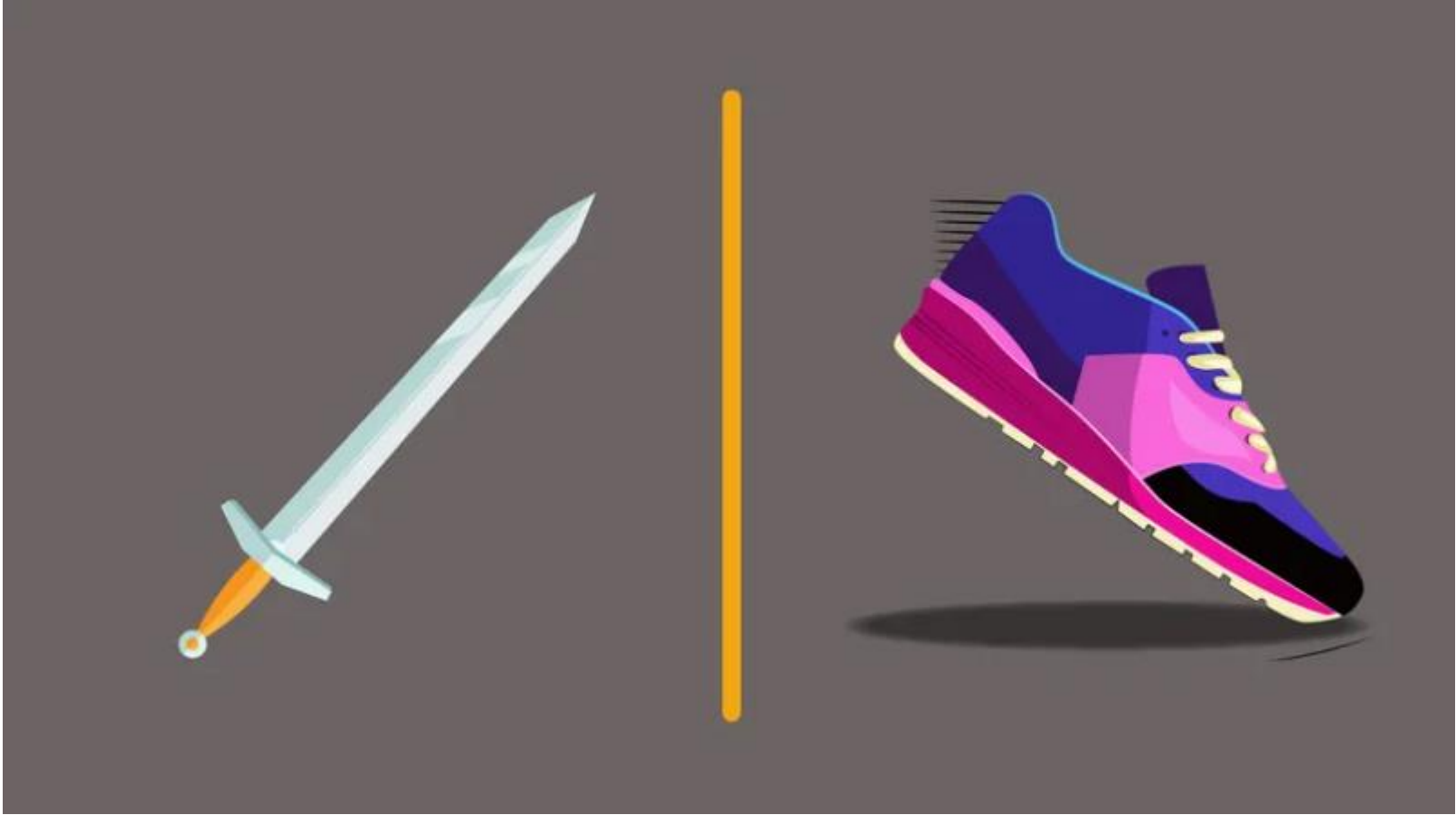
- Ancak, büyük gruplar içinde ve belli bir uygarlık düzeyinde yaşamayı seçen insanlar, kendilerini kızdıran her nesne ya da kişiye, keyfi davranamazlar.
- Kanunlar, sosyal normlar, kurallar ve sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze *sınırlar* koyar.

## ÖFKE NEDİR?

- Öfke de her duygu gibi gerekli bir duygudur. Öfke duygusunu *kontrollü yaşamak* önemlidir. Öfke duygusunun *yaşanma biçimi* onu iyi veya kötü kılar.
- Öfke insanı davranışa iter, motive eder (güdüler). Size birisi hakaret ettiğinde öfkelenmezseniz kendinizi savunamazsınız. Hayvanda öfke ve saldırganlık olmazsa yaşayamaz. Öfke doğal bir duygudur...
- Onu yaşama biçimi, onu iyi ya da kötü yapar. Öfke duygusunun ortaya konuluş biçimi önemlidir. Bu nedenle öfkemizi iyi yolla ifade etmeliyiz.



## ÖFKENİN NEDENLERİ



## ÖFKENİN NEDENLERİ



## A. İÇ UYARANLAR

- Öfke olgusunu bir buzdağına benzetebiliriz. Buzdağının suyun üstünde kalan kısmı öfkedir.
- Suyun altında kalan kısmı ise öfkenin gerçek nedenlerinin bulunduğu yerdir ve öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir.
- Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir.



## A. İÇ UYARANLAR

TEMEL DUYGULAR,

**BİRİKİP,**

**SERTLEŞİP,**

**KATILAŞINCA,**

**BUZDAĞININ TEPESİNDEKİ ÖFKEYİ OLUŞTURUR**

## A. İÇ UYARANLAR

### SÖZÜ GEÇEN TEMEL DUYGULAR

- KISKANÇLIK,
- ÜZÜNTÜ,
- MERAK,
- YALNIZLIK,
- İTİLMİŞLİK,
- KAYGI,
- HAYÂL KIRIKLIĞI,
- HAKSIZLIK,
- ANLAŞILAMAMAK VE SIKINTI  
*GİBİ DUYGULARDIR.*

## A. İÇ UYARANLAR

- İnsanları birçoğu bu duyguyu buzdağının tepesinde yaşar ve çözümlenememiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.
- Öfkenin kaynağını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir.

## B. DIŞ UYARANLAR



- **ENGELLENME GEÇMESİ**



YOLDA GİDERKEN, BİRİNİ BİRDEN ÖNÜNÜZE

- **ALAN DARLIĞI**

YEMEK ALMAK İÇİN BAZEN SIRADA  
BEKLEMENİZ

- **BİRİSİNİN SİZİ İNCİTMESİ  
HAKARET ETMESİ V.B...**



( ARKADAŞINIZIN

- **ACELEYE GETİRME**

( ÇABUCAK GEÇİŞTİRME )

## ÖFKENİN SONUÇLARI

### 1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler :

- Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.
- - Kan şekerinin yükselmesi
- - Nabzın ve kan basıncının artması
- - Sık sık ve zor nefes alma
- - Baş ağrısı
- - Kas ağrıları, sırt, boyun.



## ÖFKENİN SONUÇLARI

### 2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler :

- - Konsantrasyon bozukluğu
- - Düşük performans
- - Unutkanlık
- - Uykusuzluk
- - Dikkatsizlik

## ÖFKENİN SONUÇLARI

### 3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler :

- - Alkolizm
- - Sigara bağımlılığı
- - Huzursuzluk
- - Acelecilik
- - İlaç kullanımı
- - Aşırı yemek yeme

## ÖFKE TÜRLERİ

- A. SÜREKLİ ÖFKE**
- B. DURUMLUK ÖFKE**

## A.SÜREKLİ ÖFKE

- Güçlü imaj oluşturduğu konusunda öğrenme ve pekişme sonucu olabilir...
- Kişilik bozukluğu olabilir ( antisosyal kişilik )
- İncinmeden çok, incitmeyi tercih edebilir.
  - Sürekli öfkeli kişiye durumu fark ettirmek onu daha da öfkelendirir...
  - Öfkesini kabul ettirmek de bir hayli güçtür..

## B.DURUMLUK ÖFKE

- \* **Öfke**, olaya bağımlıdır. özel durumlar karşısında ortaya çıkar.
- \* **Kişiye** öfkeli olduğunu kabul ettirirseniz, onu kontrol etmeniz kolay olur.
- \* Öfkenin kontrol edilememesi durumunda daha sonradan utanma duygusu oluşabilir.

## ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

- Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar gösterir. Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar.
- a-) Saldırgan davranışlar
- b-) Bastırılmış davranışlar
- c-) Kontrol Etme

## ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

**a-) Saldırgan Davranışlar :** Öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmak bağırarak, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

## ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

**b-) Bastırılmış Davranışlar** : Sürekli öfkeyi bastırmak, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği için birikir birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.



## ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ NELERDİR?

**c-) Kontrol Etme:** Konunun başında da belirttiğimiz gibi öfke duygusunu hepimiz yaşarız. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum veya hiç kızmam dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmak gereklidir.

## ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

### 1- Fizyolojik Uygulamalar

- Nefes egzersizi
- Kas gevşeme egzersizi
- Spor yapmak
- Sağlıklı Uyku
- Düzenli Beslenme

## ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

### 2- Zihinsel Tepkiler

- Olumlu düşünme
- Duygularını paylaşma

## ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

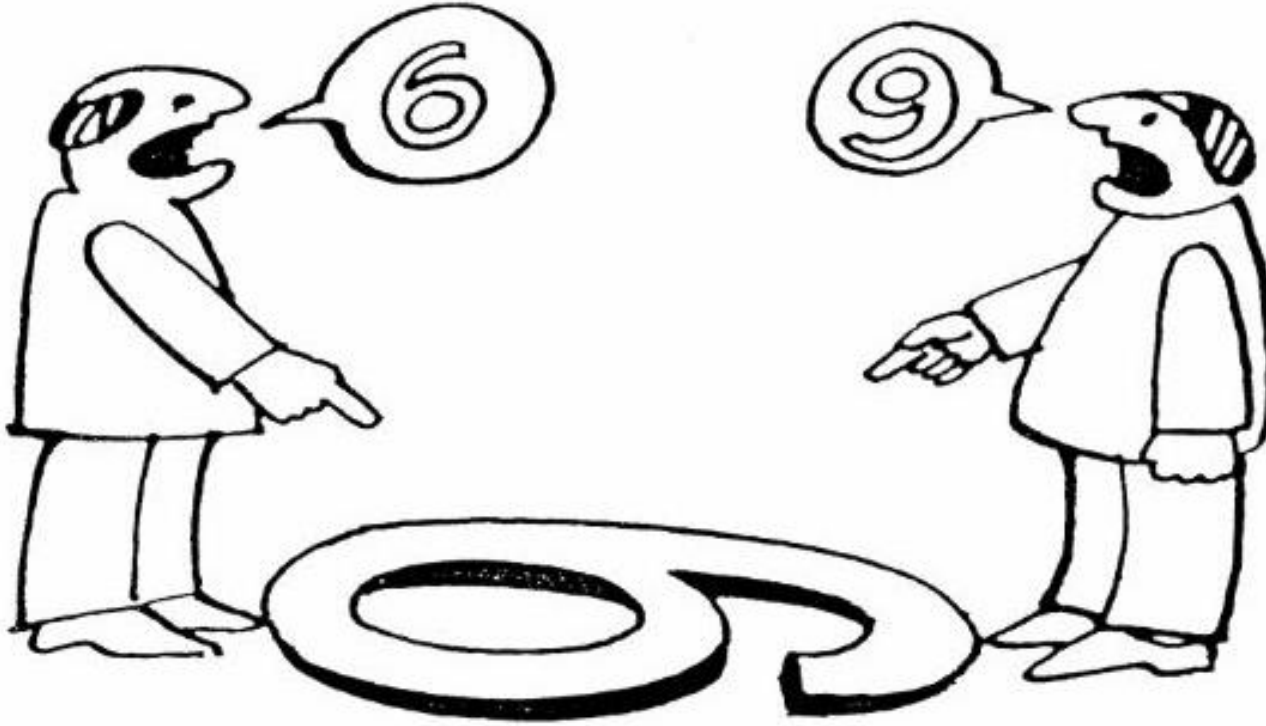
### 3- Davranışsal Tepki

- Zamanı etkili kullanma
- Etkili iletişim kurma
- Duygularını ifade etme

## Öfkemizi Nasıl Kontrol Edeceğiz?

1. Öfkenizin altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın.
2. Empatik anlayışı geliştirin.
3. En çok öfkelendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.
4. Dinlemek ve iyi iletişim kurmak, öfkeyi azaltmak için şarttır.
5. Öfkelenmemize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.
6. Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.
7. Sağlıklı Beslenme (Nikotin, alkolden uzak durma, kafein alımını azaltma...)
8. Sağlıklı Uyku ( Uyku Hijyeni)

SİZCE KİM HAKLI?



## ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA

- Öfkeyle başa çıkmak için önce öfke kaynaklarını bulmamız gerekir.
- Eğer öfkeniz bir insana yönelikse önce neler hissettiğinizi açıklayın.
- Sizi öfkelendiren olayı kısaca ve objektif olarak açıklayın, yorum katmayın. Sadece sizi öfkelendiren davranışı ve sizi nasıl etkilediğini açıklayın.
- Tüm diğer duygular gibi öfke de tanımlanıp, açıklandığında azalır.

## Sıradan bir gün...

- İşe yetişme telaşesi...
- Arkadaşına kızgın olma...
- Olan olayları kafaya fazlası ile takmak...
- İşleri yetiştirme çabası...
- Ekonomik sıkıntılar...
- Sosyal ilişkilerinizdeki olaylar...
- Duygusal ilişkinizdeki iniş-çıkışlar...





Örnekler...

## STRES Nedir?

- Genel olarak stres;

Vücutta, dayanıklılığı azaltan fiziksel, ruhsal veya zihinsel gerilim veya gerginlik...

## STRES NEDİR?

- Psikolojide stres;

Çevreden bireye yöneltilen, bireyde kaçınılmaz ve otomatik denebilecek bir gerilim yaratan olay yada olaylar...

## STRES NEDİR?

- Folkman ve Lazarus'a (1980, 1984) göre stres;

“Kişi-çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleridir”.

## STRES

### Yerkes – Dodson Eğrisi



## Peki bu stres nasıl bir şey?

Hastalık mıdır



Zararlı mıdır



Tedavisi var mıdır



Kalıcı bir şey mi



## Belirsizlik - Bilinmeyen

- Ama her şeye rağmen hala cevap arayan sorular?
- Kafa karıştıran durumlar?
- Tedirginlik yaratan olaylar?
- Nereye geldim? Ne yapacağım? Nasıl kalacağım burada? Zaman nasıl geçecek? Tek başıma ne yapacağım?
- Vs.vs.vs
- ??????



## Stres Faktörleri Nelerdir? ...

İçsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılır.

- İçsel, bireyin kendisinden (fizyolojik yada düşünsel) kaynaklı olan faktörler
- Dışsal, bireyin dışında kalan her türlü faktör,



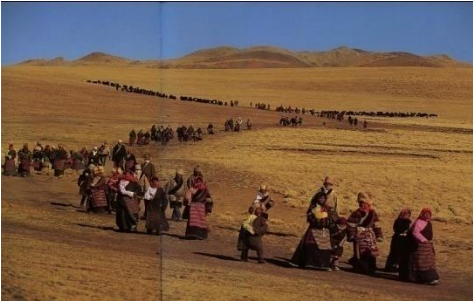
## Stres Faktörleri Nelerdir? ...

- Çevresel Faktörler: (Gürültü, trafik, iş ortamı, okul ortamı, kirlilik, ulaşım vs...)



## Stres Faktörleri Nelerdir? ...

- Sosyal faktörler: (aile sorunları, arkadaş ilişkileri, toplumsal olaylar, ev değişikliği, şehir değişikliği, okul değişikliği, vs...)



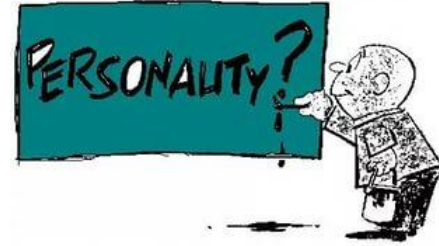
## Stres Faktörleri Nelerdir? ...

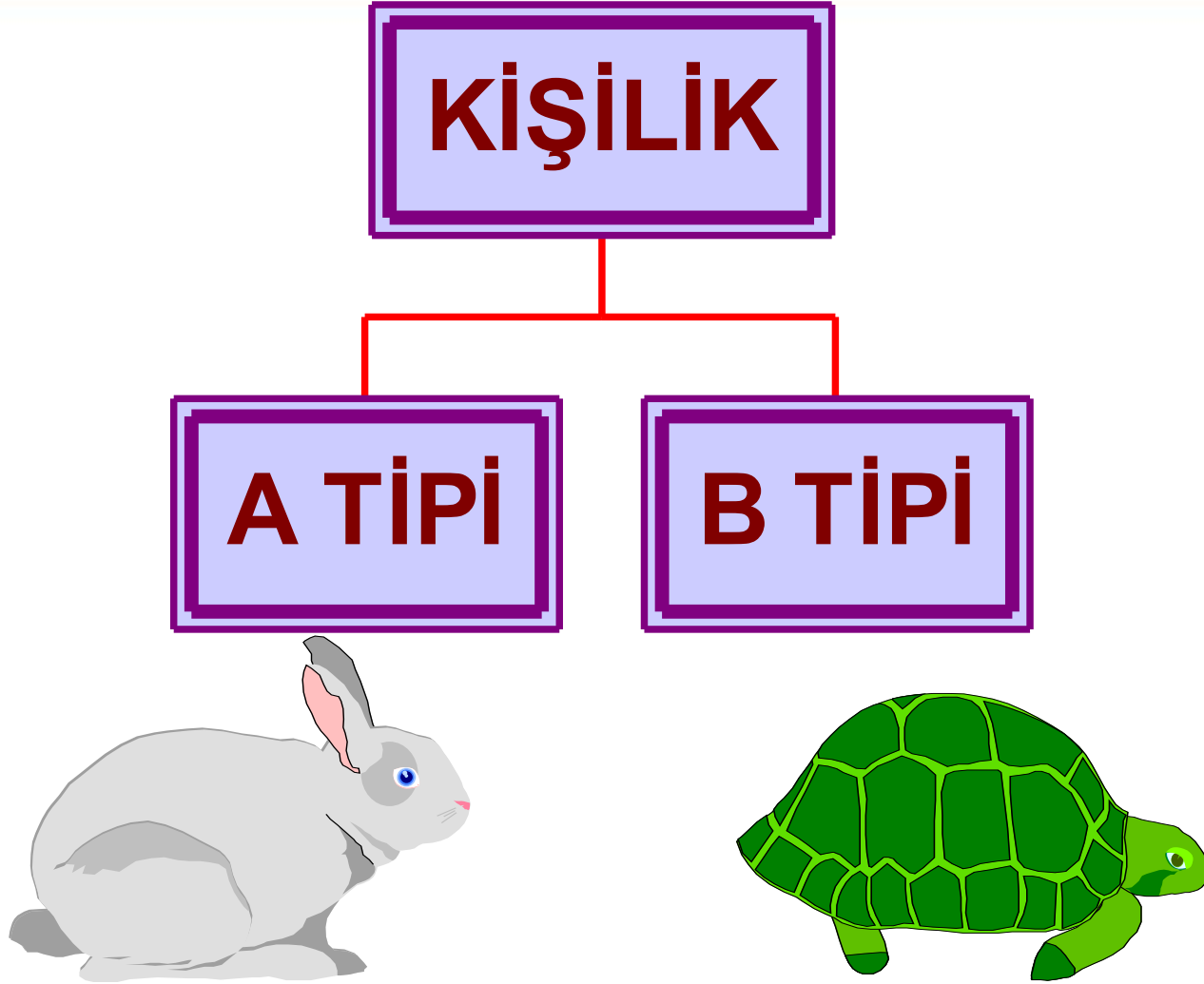
- Fizyolojik Faktörler (hastalıklar, uyku problemi, açlık,yorgunluk, vs...)



## Stres Faktörleri Nelerdir? ...

- Psikolojik faktörler ( kaygı, depresyon, öfke, pasif iletişim, kişilik yapısı (A- B tipi kişilik özelliği) , vs..)





# Freidman ve Rosenman'ın (A ve B Tipi) Kişilik Tipleri

- **A tipi**
  - Sabırsız,
  - Hareketli
  - Devamlı yarış halinde
  - Çok hızlı konuşan ve yemek yiyen
  - Aynı anda birkaç işi yapabilen veya düşünebilen
  - Rekabetçi
  - Boş zamanlarıyla başa çıkamazlar
  - Sayılara takıntılıdır.
- **B tipi**
  - Daha az baskı ve çatışma içinde
  - Aceleci değildir
  - Zamanı iyi kullanır
  - Daha az rekabetçidir
  - Sakin

## Stresin Belirtileri Nelerdir?

Duygusal ve zihinsel belirtilerin hepsi psikoloji belirtiler olarak adlandırılmaktadır.

- Duygusal belirtiler (Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, tahammülsüzlük, sinirlilik, neşesizlik, durgunluk, kayıtsızlık, kendine güvensizlik, değersizlik ve yetersizlik duyguları, vs...)



## Stresin Belirtileri Nelerdir?

- Zihinsel belirtiler (Unutkanlık, Konsantrasyonda azalma, Kararsızlık, Organize olamamak, Zihin karışıklığı, İlgisi azalması, Matematik hataların artması, Zihinsel durgunluk, vs...)





## Stresin Belirtileri Nelerdir?

- Fizyolojik belirtiler (Uyku düzeninde değişiklik, çarpıntı, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi çeşitli ağrılar, iştah değişiklikleri, bitkinlik, sindirim zorluğu, çeşitli mide-bağırsak bozuklukları, gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık)



## Stresin Belirtileri Nelerdir?

- Davranışsal belirtiler (Alışılmış davranış biçimlerinde değişiklik, geç kalma, düzensizlik, sosyal hayatın yoksunlaşması, sigara ve alkol tüketiminin artması, kişilerarası ilişkilerde sorunlar)



## Araştırma

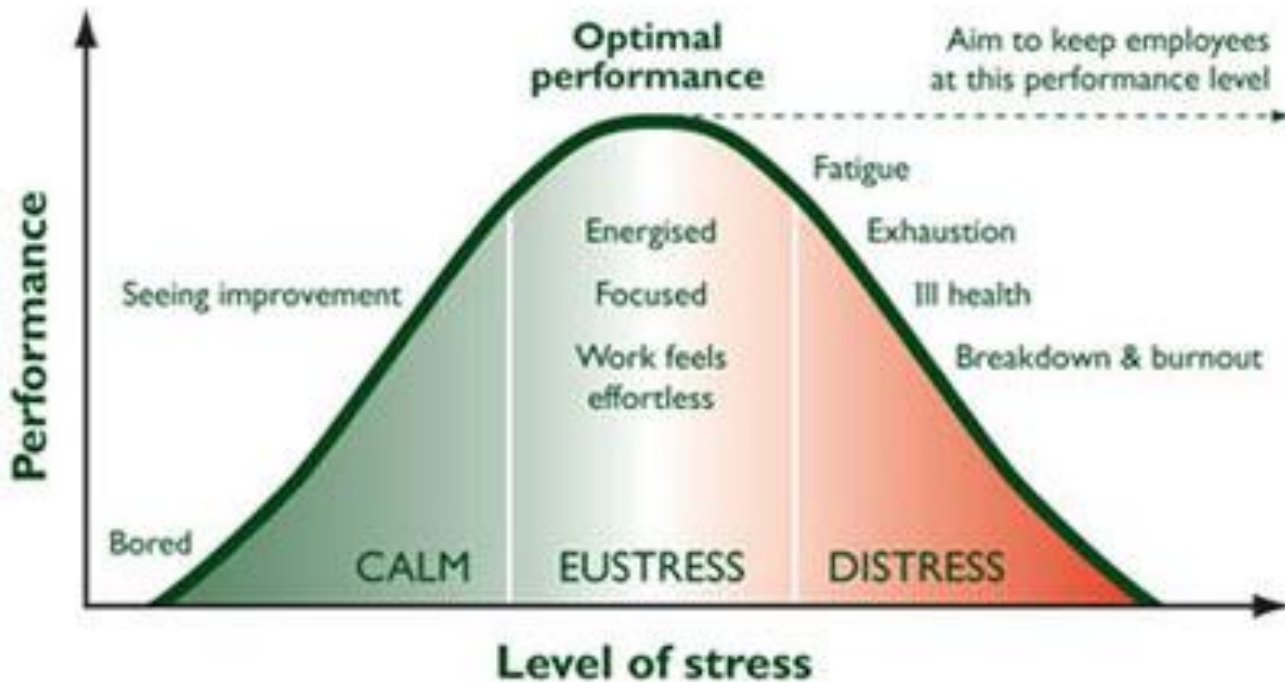
- Olacağından kaygılandıklarımızın %40'ı asla gerçekleşmez.
- Tüm kaygıların %30'unu geçmişte verilen değerler ve değiştirilemeyecek kararlar oluşturur.
- Streslerin %12'si diğer insanların söylediklerinden kaynaklanır.
- %10'u sağlıkla ilgilidir. Kaygılandıkça kötüye gider.
- Ancak %8'i kaygıya değer.

## Bireysel Farklılıklar Var Mıdır?

- ✓ Kişilik
- ✓ Belirsizliğe tahammül
- ✓ Değişimle baş edebilme becerisi
- ✓ Güdü, motivasyon
- ✓ Tecrübelerimiz
- ✓ İhtiyaçlarımız ve algı
- ✓ Cinsiyet, zeka....

## STRES hep zararlı mıdır?

- Uyarı eşiğine göre optimal düzey



## Stresle Nasıl Başedeceğiz?

Posen'e göre stresi azaltmaya / başetmeye yönelik 10 yararlı yöntem vardır.

- Kafein alımını bırakmak veya azaltmak
- Düzenli egzersiz
- Meditasyon/gevşeme
- Boş zaman değerlendirilmesi (aktiviteler – spor – hobi alanları – konser – kütüphane – halkoyunları – doğa gezileri)

## Stresle Nasıl Başedeceğiz?

- Uyku (Sağlıklı ve nitelikli uyku...)
  - Gerçekçi beklentiler (Beklenti düzeyi)
  - Yeniden bilişsel yapılandırma (Yanlış düşünce şeması)
  - İnanç sistemi
  - Destek sistemi (Sosyal Destek)
  - Mizah
- \*\*\*\*Bunun yanında, kendini tanıma, stres tepkilerinin farkına varma, baş etme stratejileri geliştirme,  
“erken tanı – erken tedavi”

## Stres Yönetimi İçin 4 İpucu

- 1) FARKINDALIĞINIZI ARTTIRIN
- Beyinlerimiz devamlı bir şekilde kendimiz ve başkaları hakkında negatif düşünceler üretir ve bizim geleceğimiz hakkında düşünmeye veya geçmişimizi canlandırmak gibi bir huyumuz var. Bu düşünceyi üreten beyin bölgeleri ağır orijinal olarak bizim görevlerimizi planlamamıza, geçmişimizi gözden geçirmemize ve gelecek davranışlarımızı geliştirmeye yardımcı olmak için gelişmiştir. Ama beyin evrim geçirdikçe bu beyin işlevlerinden bazıları fazla ileriye gider ve acıya sebep olur. Çok nadiren anı yaşarız ve bu yüzden araştırmacılar farkındalık pratiği yapmayı önerirler.



## Stres Yönetimi İçin 4 İpucu

- Farkındalık dikkatimizi şu ana yönlendirir. Eğer dikkatliyseniz düşüncelerinizi ve duygularınızı kabullenme ile iyi veya kötü diye ayırım yapmadan gözlemlersiniz.
- Meditasyon farkındalığın bir formudur. Meditasyon yapan insanlar prefrontal kortekslerin ve limbik sistemleri arasında daha büyük bir bağlantı yaratabilirler. Bu iki bölge arasındaki yapısal bağlantı bizim hisseden beynimizi sakinleştirmeyi düşünmemizi sağlar.Meditasyon aynı zamanda stresi azaltır, daha büyük duygusal denge sağlar ve zihni açar.
- Meditasyon = Farkındalık = Stres Yönetimi

## Stres Yönetimi İçin 4 İpucu

- 2) DUYGUSAL NOKTALARINIZI BİLİN
- Duygusal farkındalığınızı arttırmak için duygusal tetikleyicilerinizi yazın. Stresli, endişeli veya kızgın olmanıza sebep olan şeyler. Tetikleyiciler her zaman bir çalışanla kavga gibi büyük olaylar olmayabilir. Küçük rahatsızlıklar da olabilir. Mesela ofisinizin dışından gelen yol çalışması sesi. Tetikleyicilerinizin tamamen farkında olmak önemlidir çünkü bu duygularınızı anlamak için attığınız ilk adımdır. Strese neden olan duyguların kaynaklarını anladığınızda çevrenizi yönetmek, duygularınızı düzenlemek ve strese olan tepkinizi azaltmak için duygularınızı düzene sokar.
- Stres yönetimi için kendinizi tanıyın

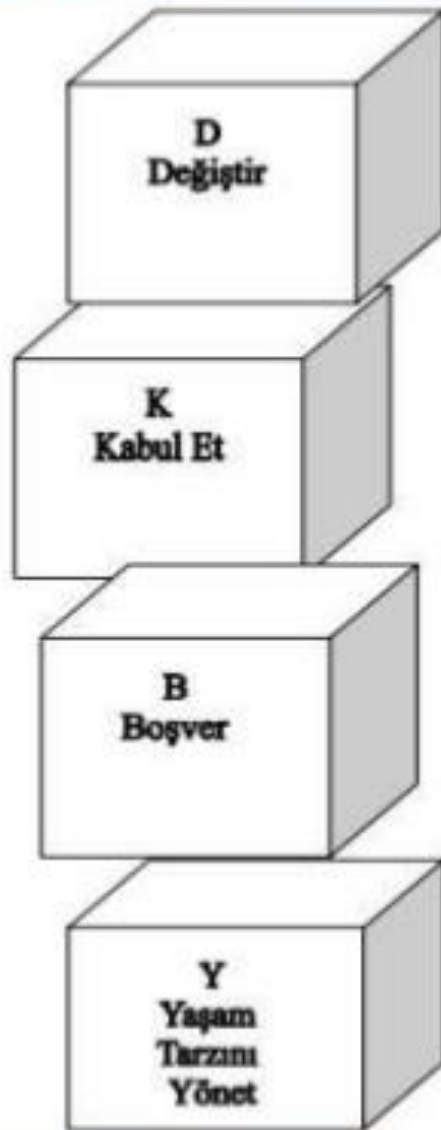
## Stres Yönetimi İçin 4 İpucu

- 3) AŞIRI TEPKİ VERMEKTEN KAÇININ
- Bazen hepimiz olayları yanlış yorumlarımız veya direkt sonuçlara atlarız ki bu da bizim boş yere korkmamızı ve endişelenmemizi sağlar. Bu eğilimi düşüncelerinizi ve inançlarınızı zihinsel olarak çerçeveleyerek ve yavaşlayarak yok edebilirsiniz. Ne zaman güçlü bir negatif duygu hissetseniz ( kızgınlık veya endişe gibi ) duygu davranışlarınızı kontrol etmeden önce durdurun. Bir gerçeklik testi yapın. Düşüncelerinizi ve olayların yorumlarını yeniden değerlendirerek beynin mantık bölümünü problemi çözmeye zorlarsınız. Bu amigdala güçlü duygulara sebep verecek olan adrenalin ve diğer hormonları salgılamadan engeller.
- Ayrıca harici olayların daha doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlar.

## Stres Yönetimi İçin 4 İpucu

- 4) KENDİ KENDİNİZLE KONUŞUN
- Araştırmalar gösteriyor ki insanlar kendileriyle sonu gelmeden, her dakika yüzlerce kelime kullanarak konuşurlar. İnsanların pozitif düşünceye değil de negatif düşünceye doğru önyargıları vardır. Eğer kendinize söylediğiniz şeylerin çoğu negatifse bu sizin yaşamınızı da etkiler. Eğer bu düşünceleri geri çeker ve izlerseniz, onları değerlendirir ve düzeltirseniz bu onların daha realist olmasını sağlar bu da sizin kendinizi ve dünyayı nasıl gördüğünüzü ve strese nasıl cevap verdiğinizi değiştirir.
- Problem stres değildir, ona nasıl tepki verdiğimizdir. Bu ipuçlarını takip ederek stresli zamanlarda duygusal tepkilerinizi daha iyi kontrol etmeyi öğreneceksiniz.

# \*DKBY MODELİ



- Stres kaynağıyla yüzleş
- Yardım iste
- Zamanını iyi kullan
- Hayır demeyi öğren
- Arada mola ver
- Stres kaynağını önceden tahmin et
- Düşünce tarzını değiştir
- Kaygılanma
- Öfkene hakim ol
- Durumu daha da kötüleştirme

- Vazgeçmeyi öğren
- İşleri üst üste ekleme
- Neden boş vermen gerektiğini bil
- Denge kur
- A tipi davranış (Kaçın)
- B tipi davranış (Edin)

- Negatif mücadelede kaçın
- Pozitif yaşam tarzı benimse
- Diyet yap
- Egzersiz yap
- Rahatla
- Destek ol



# iletifim



0(374) 253 45 17



personel@ibu.edu.tr



[www.pdb.ibu.edu.tr](http://www.pdb.ibu.edu.tr)





**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**PERSONEL DAİRE BAŞKANLIĞI**





