

ÖFKE NEDİR?

- Genellikle normal bir tepkidir.
- Yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.
- Sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar.
- Uyarıcı bir işarettir.
- Kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- Yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
- Kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için öncelikle kabul edilmesi, bastırılmaması, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilmesi gerekir.

ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- Bir problem çözme aracı değildir.
- Bir öç alma veya intikam yolu değildir.
- Başkalarını suçlama biçimi değildir.
- Şiddet göstermek veya suç işlemek için bir neden değildir.
- Bir haklı olma yolu değildir.



ÖFKENİN SONUÇLARI

Öfke ve Fizyolojik Tepkiler

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı, kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

Öfke ve Zihinsel Tepkiler

- Konsantrasyon Bozukluğu
- Düşük Performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik



Öfke ve Davranışsal Tepkiler

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



ÖNERİLER

- 1. Adım** Seni öfkeliendiren ortamdan uzaklaş, rahatça otur ve derin bir nefes al ve rahatladığını düşün.
- 2. Adım** 10'a kadar say. Rahatladığını ve eğer öfkeyle bir şey yaparsan pişman olabileceğini düşün.
- 3. Adım** 3D Kuralını uygulamayı dene; Dur, Düşün, Davran.
- 4. Adım** Sorunu büyütme yerine sorunu çözmeye odaklan.



Başvurabileceğiniz Sağlık Kuruluşları

- Göçmen Sağlığı Merkezleri
- Aile Sağlığı Merkezleri
- Sağlıklı Hayat Merkezleri
- Hastaneler
- Özel Sağlık Kurumları

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nin sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın Göçmen Sağlığı Merkezine gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ÖFKENİ KONTROL EDEBİLİRSİN

