



## AOSB'de "Stres ve Öfke Yönetimi" Semineri

**İHA** - Adana Hacı Sabancı Organize Sanayi Bölgesi'nde, sanayicilere ve çalışanlara eğitim desteği sağlamak amacıyla 2014 yılında kurulan AOSB Akademi'de "Stres ve Öfke Yönetimi" konulu eğitim düzenlendi. AOSB Başkanlığı Seyhan Toplantı Salonu'nda düzenlenen eğitime konuşmacı olarak, kişisel kalite gelişimi, yüz yüze iletişim, müşteri ilişkileri yönetimi uzmanı Kamuran Dinçsoy katıldı. Dinçsoy, stresin sebep olduğu fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar, öfke patlamaları, fazla ve çabuk öfkelenme nedenleri, stres ve öfkeyi kalıcı kılan nedenler, öfkenin vücuda etkileri, öfke ve stres ile mücadele etme yolları hakkında bilgilere verdi.

### **Stres nedir? Sonuçları Nelerdir?**

Stresi, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını tehdit edilmesinde ve zorlanmasında oluşan bir durum olarak tanımlayan Kamuran Dinçsoy, stresin, bireyin içinden çıkmayacağı veya geçinemeyeceği durumlarda ortaya çıktığını kaydetti. Dinçsoy, fiziksel olarak, çarpıntı, kas gerilimi, kan basıncının artması olarak belirti gösteren stresin, uzun

dönemde baş ağrısı, migren, yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına neden olabileceğini belirtti. Stresin duygusal olarak da bireyi etkilediğini vurgulayan Dinçsoy şunları söyledi:

"Stres duygusal olarak bireyde endişe, karamsarlık, kızgınlık, öfke oluşturur. Uzun dönemde kronik anksiyete ve depresyon, psikotik depresyon, fobiler, kişilik değişiklikleri, kişiliğin çözülmesi gibi ruhsal hastalıklar oluşturabilir"

Kamuran Dinçsoy, stresin oluşturduğu fizyolojik, duygusal ve zihinsel etkilerin sonunda kişinin üretkenliğinin azaldığını, iş yaşamının olumsuz etkilendiğini belirtti.

### **Öfke Yönetimi**

Öfkenin; sevgi, hoşlanma, korku gibi temel duygulardan biri olduğunu kaydeden Kamuran Dinçsoy; öfke duygusunun bireyin bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalması, herhangi bir saldırıya maruz kalması, incinmesi, yoksun bırakılması ya da tehdit algılaması gibi durumlarda ortaya çıktığını söyledi. Öfkenin, bireye ya da nesneye yönelik olarak ortaya konulan tepkilerle kendini gösterdiğini belirten Dinçsoy, şunları söyledi:

"Bu tepkilerin ortaya konuluş biçimi genellikle olumsuz olduğu için de öfke duygusu olumsuz bir duygu olarak, hatta çok tehlikeli olabilecek bir duygusal durum olarak tanımlanır. Öfke çok sık çok şiddetli olarak hissediliyorsa, sonucunda uygunsuz davranışlar ortaya çıkıyorsa, okul-ış yaşamı, kişisel ilişkilerde sorunlara yol açıyorsa öfke problem oluşturuyor demektir."

### **Öfkeyle nasıl başa çıkılır?**

Öfkeyle başa çıkmak için, öfkenin bastırılması ve saklanması değil tanınması gerekmektedir diyen Kamuran Dinçsoy, "Bireyler öfkelerini tanıdıklarında, zararlarından kurtulabilir ve onu kendileri için yapıcı şekilde ifade edebilirler" dedi.

Dinçsoy, öfkeyle sağlıklı bir biçimde başa çıkmanın yollarını şöyle anlattı:

"Gevşeme, diyafram nefesi, stresle baş etme becerilerinin öğrenilmesi, düşüncelerin değiştirilmesi, problem çözme, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, mizahın kullanılması, çevrenin değiştirilmesi, geçmişin arkada bırakılması, iletişim şekline dikkat edilmesi gibi olumlularla öfkenin üzerinden gelinebilir."