

# DUYGU KONTROL GÜÇLÜĞÜ

Duygu kontrolünde güçlükler yaşamak, kişilerin diğer bireylerle olan ilişkilerini olumsuz etkilediği gibi yaşam kalitesini de düşürebilmektedir. Yetişkinlerde madde kullanımının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çocuklarda ise bu güçlük, depresyon, anksiyete bozukluğu ve öfke gibi bozukluklar olarak kendini göstermektedir.



# DUYGULARI NASIL KONTROL EDERİZ?

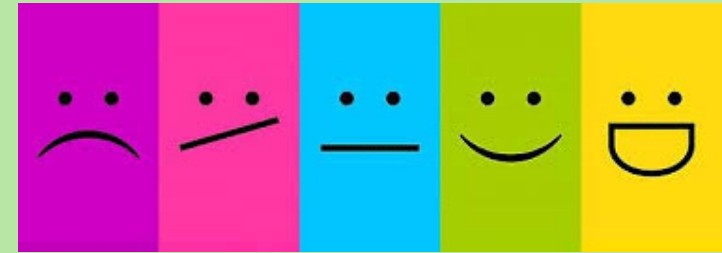
Duygu kontrolü için duygunun fark edilmesi ve duygunun olduğu gibi gösterilmesi önemlidir. Bu ikisi için kişinin duygularını bastırmaması ve inkar etmemesi gerekir. Bunun için de kişinin tüm duyguları tanınması, o an yaşadığı duygunun hangi duygu olduğunu kendine hatırlatması ve o duyguyu başka bir duyguyla değiştirmemesi, yaşadığı duygularla ilgili bir günlük tutması önerilebilir.

Bazı duyguların neden olduğu tepkileri kontrol altına almak için nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri yapılabilir veya imajinasyon tekniklerinden yararlanılabilir.

Bunun yanı sıra kişinin kendine zaman ayırması, yoğun duygular yaşadığında mola vermesi, olumlu duygulara odaklanması, spora yönelmesi önerilebilir.



# DUYGU KONTROLÜ

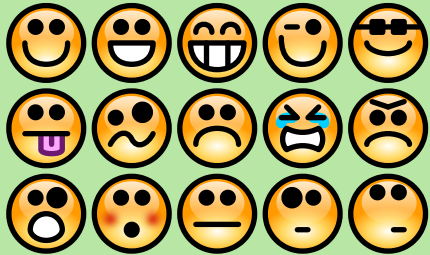


# DUYGU NEDİR?

Bireyin deneyimlediği veya tanıklık ettiği durumlar sonucunda iç dünyasında oluşan hislere **duygu** denilir.

Mutluluk, hüznün, öfke, korku, şaşkınlık, endişe, sevinç, keder duygulara örnek olarak verilebilir.

Tüm bu duyguları deneyimlemek ise son derece normaldir ve kimi zaman işlevseldir.



# DUYGULARIN İŞLEVLERİ NELERDİR?

- Sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmememize yardımcı olur.
- Değişen koşullara karşı hızla uygun tepkiyi vermemizi sağlar.
- Benlik algısını şekillendirir.
- Duygular, bireyin kendini ve başkalarını değerlendirmesini kolaylaştırır.
- Duygular, bilişsel yaşantıya zenginlik katar.
- Duygular, bireyler için kendilerini ifade etmenin bir yoludur.
- Duygular, hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında motivasyon sağlar.



# DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

Duygu kontrolü, kişinin kendi duygularını doğru bir şekilde fark etmesi, ifade etmesi ve yönetmesinin yanı sıra başkalarının da duygularını fark edebilmektir.

Duyguları kontrol edebilmek; duygunun işlevlerinden yararlanmayı sağlar, stresle baş etmeyi kolaylaştırır, sözlü saldırıyı azaltır, öfkeyi doğru şekilde ifade etmeyi sağlar, olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştırır.

Duygu düzenleme konusunda güçlü bireyler istenilen duyguyu sürdürebiliyor, arttırabiliyor ya da istenmeyen bir duyguyu baskılayabiliyorken bu konuda güçlük yaşayan bireyler, istenmeyen duyguların deneyimlenmesini sürdürüyor hatta şiddetlenmesine izin veriyor durumdadırlar.

