



Stres ve öfke kontrolü semineri

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Aile Eğitim Programı Eğitimcisi Sosyolog Merve Er tarafından hükümlülere yönelik "Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Semineri" verildi. Hükümlülere yönelik Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Semineri gerçekleştirildi.

HABERİ 5'DE



Stres ve öfke kontrolü semineri

Denetimli Serbestlik Müdürlüğü tarafından hükümlülere yönelik Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Semineri gerçekleştirildi.

Yozgat Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Aile Eğitim Programı Eğitimcisi Sosyolog Merve Er tarafından hükümlülere yönelik "Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Semineri" verildi.

Seminerde; öfkenin aşamaları, öf-

kenin fiziki belirtileri, problem çözme, kendini sakinleştirici ifadeler, kendini ortaya koyma, grup baskısı, özgüven ve yakın ilişkilerde öfke gibi konular üzerinde durularak öfkenin başarılı bir şekilde kontrol edilmesinin kişiye getireceği kazançlardan bahsedildi.

Sosyolog Er, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında 2021 yılında imzalanan

protokol kapsamında tutuklu ve hükümlülere yönelik eğitsel faaliyetler yürüttüklerine değindi.

Sosyolog Er, öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebep olan etmenler, öfke duygusunu kabullenmek, öfkeyi sağlıklı bir şekilde yönetmek, stres duygusu, stresin fizyolojik belirtileri, stresin sağlığa olumsuz etkisi, stresle baş etme teknikleri hakkında bilgi-

ler aktardı.

Sosyolog Er, öfke duygusunun ve stres duygusunun hayatın doğal bir parçası olduğunu bunu yok saymanın sadece kendimizi kandırmak olacağına değindi.

Sosyolog Er, öfke duygusunun bireyin kendisine çevresine yansımalarının olumsuz olduğu, bireyin bu nedenle öfke duygusunu kabul etmekte güçlük yaşadığı, öfke duygusunun kontrol edilmediği takdirde istenmeyen sonuçların ortaya çıktığı, stresin olumsuz yanı olduğu kadar olumlu yanlarında bulunduğu belirterek stresi bir ilaca benzetti.

Sosyolog Er, "İlacın eğer dozu iyi ayarlanırsa vücudumuza iyi gelir ve bizi iyileştirir ancak dozu ayarlanamayıp fazla gelirse vücudumuzu zehirler" dedi.

Bu nedenle stresi yönetmenin önemiyle ilgili farkındalık oluşturan Sosyolog Er, stresle ve öfkeyle mücadele ederken etkili olan zihinsel ve bedensel teknikler hakkında bilgi vererek semineri sonlandırdı.

REŞİT ÜNAL

