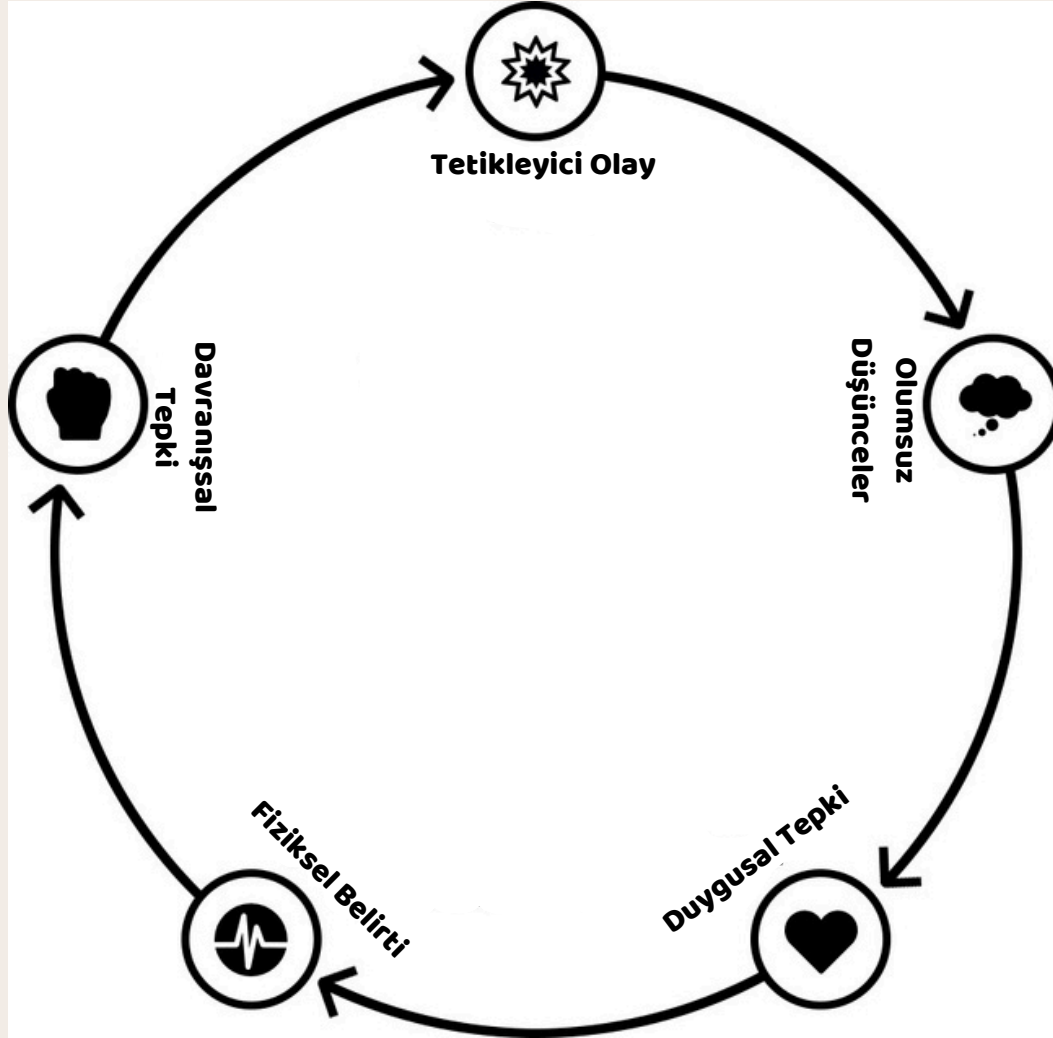


# Öfke Döngüsü



## Tetikleyici Olay

Bir olay veya durum kişinin öfkesini "tetikler". Örnekler:

- Araba kullanırken yolunuzun kesilmesi.
- İş yerinde kötü bir gün geçirmek.
- Saygısızlığa uğramış hissetmek.

## Olumsuz Düşünceler

Tetikleyici olayın bir sonucu olarak mantıksız ve olumsuz düşünceler ortaya çıkar. Örnekler:

- "Ben gelmiş geçmiş en kötü ebeveynim."
- "Yolumu kesen pislik kendinden başka kimseyi umursamıyor."

## Duygusal Tepki

Olumsuz düşünceler, düşünceler mantıksız olsa bile olumsuz duygulara yol açar.

Örnekler:

- "Gelmiş geçmiş en kötü ebeveyn" olmaktan kaynaklanan utanç ve suçluluk duyguları.
- Kötü bir sürücüyeye yönelik öfke.

## Fiziksel Belirtiler

Vücut öfkeye otomatik olarak çeşitli semptomlarla tepki verir. Örnekler:

- Hızlı Kalp Atışı
- Terleme
- Sıkı Yumruklar
- Titreme

## Davranışsal Tepki

Kişi düşüncelerine, duygularına ve fiziksel semptomlarına göre tepki verir. Örnekler:

- Kavga
- Tartışma
- Bağırarak
- Eleştirmek