

STRESLİ DURUMLARDA KIZGINLIKLA BAŞA ÇIKMA İÇ GÖZLEM

1. Kızgın olduğunuz bazı durumları hatırlayın ve buna göre sorulara cevap verin.

- **Kızgınlığınızı nasıl ifade edersiniz?**
(aşağıdaki kelimelerden seçiniz)

bağırarak, ağlamak, kahkaha atmak, çileden çıkmak, sevinç, isyankarlık, kızgınlık, öfke, çok sinirlenme, çaresizlik



- **1 den 10'a kadar kızgınlığınızı genellikle ne kadar hissedersiniz?** Dürüstçe cevap veriniz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(hafif) (aşırı)

Kızgınlığınız güvenli mi?

Kızgınlığınız zehirli ise cevaplarınızı yukarıdaki sorulardan aşağıdaki tabloya yerleştirin.

Kızgınlık deneyimi türleri		Yoğunluk		
		1-3	4-6	7-10
Sıklık	Bir günden daha az	Ara sıra kızgınlık	Ara sıra öfke	Ara sıra çok sinirlilik
	Günde bir defadan fazla	Kronik kızgınlık	Kronik öfke	Kronik çok sinirlilik

Siz hangi türe giriyorsunuz?

- Ara sıra kızgınlık ve ara sıra öfke kızgınlık deneyimi zehirlenme türüne ait değildir.
- Kronik kızgınlık da zehirleyici değildir, fakat siz huysuz ve kasvetli görünebilirsiniz,
- Zehirlenme türleri:
 - **Ara sıra çok sinirlilik.**
Bu insanlar genelde sakindir bir şeyler dengelerini bozduğunda– o zaman izlemeniz daha iyi.
 - **Kronik sinirlilik.**
Sürekli kızgınsanız bu vücudunuzu tüketir
 - **Kronik çok sinirlilik.**
Bu tür en kötüsü ve en tehlikeli olanıdır.