

## Öfke Yönetimi\*

**Ali Ulvi ÜLKER**  
(Şube Müdürü)



Öfke; duygusal bir tepki biçimi olup, başkasına yöneldiğinde insan ilişkilerini zora sokmakta, bireyin kendisine yöneldiğinde ise iç gerilim ve baskıya yol açmaktadır. Öfke, bir engel, bir gözdağı veya incinme durumu karşısında açığa çıkan saldırganlıktır. Benliğin saldırıya uğradığı düşünüldüğünde, geliştirilen bir savunma mekanizmasıdır ve kişide rahatsızlık yaratan kızgınlıktır. Bu haliyle öfke, belli bir uyaran karşısında aşırı tepki yapma durumu olup, tehditlere karşı uyum sağlama açısından doğal bir durumdur. İç ve dış sebeplerden kaynaklanabilen öfke, belli bir kimseye (eş, amir) ya da olaya karşı duyulabilir.

### Öfke Bir Duygudur

Duygu, insanın kendisini iyi veya kötü hissetmesine yol açar. Öfke de bir duygudur ve her duygu gibi öfkenin de bir ömrü vardır. Çoğu kez beden diliyle inkâr edilemeyen bir duygu olan öfke sonucu yüzümüz kızarır, bağırıp sert davranışlarda bulunabiliriz. Öfkenin gerisindeki duygular aslında temel duygulardır. Temel duygular ise; üzüntü, merak, haksızlık, hayal kırıklığı, kıskançlık, kaygı, itilmişlik, yalnızlık, sıkıntı ve anlaşılammamak şeklinde tezahür edebilir.

### Öfke Nedenleri

Öfkenin nedenleri arasında; küçük düşürülme algısı, haksızlığa uğramak, durumun kontrolden çıkması, tehdit edilme, saldırıya uğramak, tacize uğramak ve düş kırıklığına uğramak gibi unsurlar sayılabilir.

### Öfke Belirtileri

-Doğrudan davranışsal işaretler. (Fiziki olarak, sözel

saldırı, yıkıcı eleştiri, kusur arama, kusur bulma, problem çıkarma, başkaldırma vb.)

- Doğrudan sözel işaretler. (Aşağılama, suçlamak, aşırı güvensizlik, kin, nefret vb.)
- Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler. (Kıskanç, güvensiz, alaycı, yargılayıcı, tartışmacı davranışlar vb.)
- Dolaylı davranışsal işaretler. (Depresyona girmek ve ağlamak)



### İçsel Öfke

Öfke yaratan durumlara karşı gösterilen tepkidir. Yani öfkenin yönü değişkendir. Ağlama veya fiziki zarar verme ile tezahür ederek hipertansiyon, yüksek kan basıncı gibi bazı istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. Açığa çıkamayan kendini ifade edemeyen öfke, içsel problemlerin kaynağıdır.

*Öfkeyle kalkan zararlar oturur.*

*Türk Atasözü*

*Sevinçli anında kimseye vaatte bulunma.  
Öfkeli anında kimseye cevap verme.*

*Çin Atasözü*

**-Agresif İnsanlar:** Bu tipteki insanlar saldırgandır, bunlar karşısında sakin olmak gereklidir.

**-Her şeyi Bilenler:** Bunlara meydan okunmamalı, aksine yetenekleri övülmelidir.

**-Kendilerini haksızlığa uğramış olarak görenler yani mağdurlar:** Bunlarla ilgilenilmeli, onları dışlamamalıdır.



### Ben Dili-Sen Dili

Ben dili, olumsuz duygular yaşayan kişinin öfkelendiği andaki davranışlarıdır. Bu davranışlar çoğu zaman sözle tezahür eder.

Örnekler:

Sen dili -Beni incitmekten zevk alıyorsun.

Ben dili -Bu davranışın beni çok incitti.

Sen dili -Sen bu işten anlamazsın.

Ben dili -Bu iş için bana neden güvendiğini anlayamadım.

### Öfkeyi Yönetme Modeli

-Bireyin kişisel özellikleri tanınmalı, olumsuz özelliklerinin neler olduğu tespit edilmelidir. (Kişilik analizi)

-Öfkelenmeye yol açan gerçek neden ortaya çıkarılmalıdır. (Analitik yaklaşım)

-İçinde bulunulan ortam dikkate alınmalıdır. (Durumsal yaklaşım)

-Öfkelenen-kendini öfke hedefi olan kişi yerine koyarak-durumu bir de O'nun açısından düşünmeye çalışmalıdır. (Empatik yaklaşım)

-Öfke duyulan kimsenin "karakteri" göz önüne alınmalıdır. (Karşıt analizi)

-Geçmiş olgulara (eski defterlere) değil, geleceğe doğru odaklanılmalıdır.

-Durumda mizahi bir yön/çözüm olup olmadığı düşünülmelidir.

-Bu konuda başkalarının "ne düşündüğü" ne bakılmalıdır.

-Öfkeyi yatıştırmaya çalışanlara kulak verilmelidir.

-Öfkenin konusu dışına çıkılmalıdır.

-Öfkelenen kişiler arasında ortamı gerginleştirmekten kaçınılmalı, saygı sınırlarını aşan sözler söylenmemelidir.

### Zor İnsanlar ve Yönetimi

**-Agresif İnsanlar:** Bu tipteki insanlar saldırgandır, bunlar karşısında sakin olmak gereklidir.

**-Her şeyi Bilenler:** Bunlara meydan okunmamalı, aksine yetenekleri övülmelidir.

**-Kendilerini haksızlığa uğramış olarak görenler yani mağdurlar:** Bunlarla ilgilenilmeli, onları dışlamamalıdır.

-Şikâyetçiler.

-Gizli saldırganlar.

*\*Bu yazı; Prof. Dr. Feyzi ULUĞ'un 20-21 Kasım 2008 tarihlerinde TODAİE'nde vermiş olduğu seminere dayanılarak hazırlanmıştır.*

## İdari Düzen, İdari Yaptırım ve Kabahatler Kanunu

Fuat ARSLAN (Hukuk Müşaviri)

Toplumsal yaşantımızda kamu düzenine aykırı eylemleri engellemek, toplumun huzur ve sükununu kişilerin can ve



mal güvenliğini sağlamak yani sosyal düzeni gerçekleştirmek cezai müeyyidelerle sağlanmaktadır. Kamu güvenliği ve düzeni, kamu sağlığı ve ulusal servetin korunmasına

yönelik faaliyetlerden oluşan idari düzen ise, idari yaptırımlarla korunmaktadır.

Kamu hizmetlerini gerçekleştirecek ve kamu düzenini sağlayacak idare, üstün yetkilerle donatılmıştır. İdare kamu hizmetini sunarken ve kolluk faaliyetlerini yürütürken idari işlemler ve eylemler yapmak durumundadır. Bu idari eylem ve işlemlerin idari yaptırımlarla güçlendirilmesi gerekmektedir.

**İdarenin yargı kararına gerek olmaksızın, yasaların açıkça verdiği yetkiye dayanarak, idare hukukuna özgü yöntemlerle, doğrudan doğruya idari işlemlerle uyguladığı cezaya "İdari Yaptırım" diyoruz.**

Uygulanacak idari yaptırım, caydırıcı bir etki doğururken aynı zamanda işlemin sonuçlarını kabul ettirici zorlayıcı bir özellik de gösterir. Aksi halde yaptırımla desteklenmeyen bir idari işlem çoğu kez uygulanmama ve ciddiye alınmama riskleriyle karşılaşabilir.

### **İdari Yaptırımlar, Düzene Davet ve Uyarı Niteliklidir.**

-İdarenin başvurduğu yaptırımlara ceza denilse bile, bunları suç karşılığı uygulanan ceza olarak değerlendirmemek gerekir. Bu yaptırımlar sadece düzene davet ve uyarı şeklindedir.

-İdari emirlere ve yasaklara uymayan fail ihmalkârlığından dolayı cezalandırılmaktadır. Bu nedenle idari yaptırımın anlamı terbiye ve disiplin altına alma olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **Kabahatler Kanunu**

5326 sayılı Kabahatler Kanunu 01/06/2005 tarihinde yürürlüğe girmiştir.

-Kabahatler Kanununun ilk bölümünde bu kanunda ve diğer özel kanunlarda yer alan idari suçlar (kabahatler) için uygulanacak genel hükümlere yer verilmiş, ikinci bölümünde ise bir kısım kabahat fiilleri tanımlanarak idari yaptırıma bağlanmıştır. Kabahatler Kanununun en önemli özelliği kabahatler için genel kanun özelliği taşımasıdır. Nitekim 3. maddesinde, bu kanunun genel hükümlerinin diğer kanunlardaki kabahatler hakkında da uygulanacağı hükme bağlanmıştır. Kanunun genel hükümlerinde ise, idari yaptırım gerektiren fiiller açısından kanunilik ilkesi, zaman ve yer bakımından uygulama, sorumluluk esasları, zamanaşımı, idari yaptırımların niteliği, türleri, sonuçları, yerine getirilmesi ve idari yaptırımlara karşı başvuru yolları düzenlenmiştir. Bu suretle, genel nitelik taşıyan Kabahatler Kanununda öngörülen genel ilke ve hükümlerin özel kanunlardaki kabahatler için de geçerli olması temin edilmiş, genel kanun ile özel kanunlardaki kabahatler arasında ilişki kurulmuş, uygulamadaki dağınıklık giderilmeye çalışılmış, sadelik ve basitlik getirilmiştir.

-Kabahatler Kanununun genel hükümleri arasında, idari para cezası ve mülkiyetin kamuya geçirilmesine ilişkin idari yaptırım kararına karşı, kararın tebliği veya tefhimi tarihinden itibaren en geç onbeş gün içinde, Sulh Ceza Mahkemesine başvurulabileceği öngörülmüştür.

-İdari para cezasını kanun yoluna başvurmadan önce ödeyen kişiden bunun dörtte üçü tahsil edilir. Peşin ödeme, kişinin bu karara karşı kanun yoluna başvurma hakkını etkilemez. İdari yaptırımlarda yetki yönünden CMK kuralları geçerlidir.

### **HSSGM İdari Düzeni;**

-Uluslararası yayılımı olan bulaşıcı ve salgın hastalıklara karşı ülkemizin genel sağlığının korunması bakımından 1593 sayılı Umumi Hıfzısıhha Kanunu ve Uluslararası Sağlık Tüzüğü hükümleri gereğince yapılan sağlık denetimi görevini ülkemiz limanlarında sahil sağlık denetleme merkezlerimiz yapmaktadır. Montreux Boğazlar Sözleşmesi gereğince, Türk Boğazlarından transit geçen gemilere sağlık denetimi görevimiz de bulunmaktadır. Genel sağlığın korunması amacıyla belirlenen görevlerimizi içeren idari düzenin devamlılığını sağlamak, önleyici, caydırıcı olmak, yasaklara uymayan gemileri disiplin altına almak amacıyla; 2548 sayılı Gemi Sağlık Resmi Kanunu'nun yasaklar ve ceza başlıklı 6 ncı maddesinde belirtilen idari para cezaları yürürlüğe konusunda, Kabahatler Kanununun genel hükümlerinin uygulanması gerekmektedir.

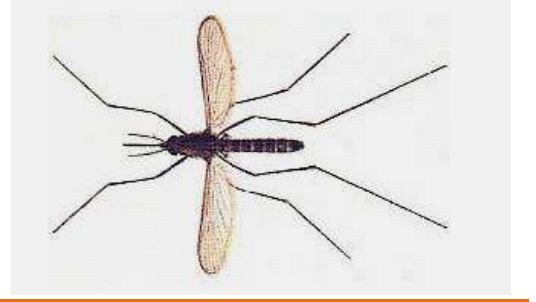


### **Yararlanılan kaynaklar:**

- 1-İdari Yaptırımlar Hukuku- Yard. Doç. Dr. Ramazan ÇAĞLAYAN
- 2- Kabahatler Kanunu ile İdari Suç ve Cezalar- Mustafa EKİNCİ
- 3- Kabahatler Kanunu ve Kabahat İçeren Kanunlar- Necati MERAN

# Japon Ensefaliti Hastalığını Biliyor musunuz?

**Bir flavivirüs olan Japon Ensefaliti (JE) virüsü, Culex türü çeşitli sivrisineklerden bulaşır. Bu virüs; domuzları, çeşitli vahşi kuşları ve insanları enfekte eder. Sivrisinekler virüslü domuzlardan ve kuşlardan beslendikten sonra hastalık yayıcı özellik kazanır. Hastalık yayıcı özelliği olan sinek beslenme süreci esnasında hayvanlara ve insanlara Japon Ensefaliti virüsünü taşır.**



Japon Ensefaliti Asya'daki birçok ülkede ve nadiren de Avustralya'da Queensland'in kuzeyinde görülen bir hastalıktır.

## Nasıl Bulaşır ?

Bir flavivirüs olan Japon Ensefaliti (JE) virüsü, Culex türü çeşitli sivrisineklerden bulaşır. Bu virüs; domuzları, çeşitli vahşi kuşları ve insanları enfekte eder. Sivrisinekler virüslü domuzlardan ve kuşlardan beslendikten sonra hastalık yayıcı özellik kazanır. Hastalık yayıcı özelliği olan sinek beslenme süreci esnasında hayvanlara ve insanlara Japon Ensefaliti virüsünü taşır. Hastalık insandan insana (öpüşme, dokunma vb.) veya hayvanlardan insana direkt bulaşmaz. Hastalığın bulaşması için Culex türü sivrisineğin aracılık etmesi gerekir.

## Hastalık Nasıl Seyreder ?

Enfeksiyonların çoğu belirtisiz seyreder. Belirti veren vakalarda hastalığın şiddeti çeşitlilik gösterir. Hafif enfeksiyonlar, ateşli baş ağrısı veya aseptik menenjit ile kendini gösterir. Ağır vakaların başlaması ve ilerlemesi hızlı olur ve baş ağrısı, yüksek ateş ve menenjit işaretleri ile kendisini gösterir. İyileşme gerçekleştikten sonra nörolojik hastalık oluşabilir. Ağır vakaların %50'sinde sonuç ölümcül olur.

## Seyahat Edenler İçin Risk Var mıdır ?

Güneydoğu Asya'ya gidecek yolcular için Japon Ensefaliti (JE) enfeksiyon riski düşüktür ancak mevsime (muson mevsimi boyunca yüksektir), konaklama tipi ve maruz kalma süresine göre değişir.



Asya'da Japon Ensefaliti Görülen Ülkeler

İyi otellerde ve sivrisinek ısırıklarına az maruz kalan kimselerde risk oranı düşüktür. Ancak, kırsal kesimlerde kalan kampçılar yüksek risk altında olabilirler. Dünyada sivil yolcular arasında yılda ancak bir vaka görülmüştür.

## Japon Ensefaliti Aşısı Kimlere Yapılır ?

Japon Ensefaliti aşısının koruyuculuğu yüksektir. 0, 7 ve 28'inci günlerde birer doz olmak üzere toplam 3 doz deri altına yapılır. Aşı hastalığın yaygın olduğu kırsal bölgelerde en az 2 hafta kalacak olan ve 1 yaşın üzerindeki yolcular için gereklidir. Japon Ensefaliti aşısının seyahate çıkmadan 10 gün önce en az 2 dozunun yapılmış olması gereklidir.

## Hastalığa Karşı Alınabilecek Önlemler Nelerdir ?

Sinek ısırıklarından uzak durunuz. Sivrisinek ısırıklarından sinek kovucular, cibinlik ve uzun kollu giyecekler aracılığıyla korunmanın en az aşılacak kadar önemli olduğunu unutmayınız.

2008 – 2009 Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü

## HSSGM Bülteni - Ayda bir yayınlanır - Sayı 12, Nisan 2009

Sahibi: Op. Dr. İbrahim ŞENTÜRK-Genel Müdür V.

Editör: Dr. Ömer KOÇAK-Genel Müdür Yardımcısı

Yazı Kurulu: Dr. Mehmet ÇELİK, Dr. Özlem ERİNEKÇİ, Salih DOĞAN ve Emin Ali BALTACI

Tashih: Ali Ulvi ÜLKER ve Erdal GÜNGÖR

## İletişim:

Kemankeş C. Kara Mustafa Paşa Sk. No:21, 34425-Karaköy-Beyoğlu/İSTANBUL

Tel : (0 212) 293 36 74 (8 Hat) Faks : (0 212) 293 36 83

Web: www.hssgm.gov.tr

e-posta : [ebulten@hssgm.gov.tr](mailto:ebulten@hssgm.gov.tr)