

ÖFKENİN SONUÇLARI

Uzun süreli, yoğun
ve kontrol edilemeyen
öfkenin sonuçları

1. Fiziksel sağlığın bozulması

Sürekli
öfke



Hastalıklar

- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Kalp hastalıkları
- Kanser
- Felç
- Bađ ağrıları ve kronik ağrılar

Öfke, bir
stres
biçimidir.

2. Ruh sağlığının bozulması

- Umutsuzluk, düşük öz-saygı
- Kötü kararlar verme olasılığının artması

- Unutkanlık, dikkat dağınıklığı
- Öğrenme sorunları, sorunları çözümede güçlük

- Depresyon ve kaygı problemleri
- Yeme bozuklukları
- Uyku bozuklukları

3. İlişki ve kariyer sorunları

- İşyerinde başarının azalması
- Aile içi problemlerde artış

3. İlişki ve kariyer sorunları

- Sağlıklı destekleyici ilişkilerin azlığı

(az arkadaş sahibi olma, ilişkilerde yakınlığın azalması, insanları kendinden uzaklaştırma vb.)