

2026 Güz Çanakkale İl Jandarma Komutanlığını Tarafından Yüksekokulumuz Öğrencilerine Yönelik Eğitim



Çanakkale il jandarma komutanlığını tarafından yüksekokulumuz öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmiş olan siber suçlarla mücadele sanal ortamda bahis ve kumarla mücadele bağımlılıkla mücadele ve kadına yönelik şiddetle mücadele kapsamında eğitim verilmiştir















Öfke Kontrolü Teknikleri

1. Nefes Kontrolü (Diyafram Nefesi)

- Nasıl: Burundan derin nefes al, karın şişsin, 4 saniye tut, ağızdan yavaşça ver.
- Tekrar: 5-10 kez tekrarla.
- Etkisi: Kalp atışını yavaşlatır, ani öfke patlamalarını azaltır.

2. Kas Gevşetme (Progressive Muscle Relaxation)

- Nasıl: Ayak parmaklarından başlayarak omuz ve boyuna kadar kasları 5 saniye sık, sonra yavaşça bırak.
- Tekrar: Vücudun tüm bölgelerinde uygula.
- Etkisi: Fiziksel gerginliği azaltır, öfkenin bedensel etkisini kontrol altına alır.

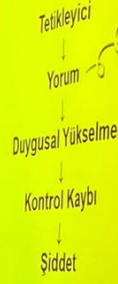


Öfke Nasıl Şiddete Dönüşür?

Asıl müdahale edebileceğimiz yer: YORUM aşamasıdır.

Neden?

Çünkü olaylar tek başına öfke üretmez.
Olaylara verdiğimiz anlam öfke üretir.



Siber Suçun Tanımı



* Siber Suç; bilgisayar, akıllı telefon ve internet gibi dijital araç kullanarak gerçekleştiren **yasa dışı** faaliyetlerdir.

* Siber suçun, fiziksel olarak işlenen **tehdit, şantaj, hırsızlık** suçlarından hiçbir **farkı yoktur.**

Öfke Anında Beyinde Ne Olur?

Öfke Anında Mantık Zayıflar

- Kalp atışı artar
- Nefes hızlanır
- Kaslar gerilir
- Düşünme daralır
- Tehdit algısı büyür



Öfke, kontrol edilmezse karar kalitesini düşürür.

