

KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA

Kaygının sesini anlamak, kaçınma döngüsünü çözmek ve belirsizlik karşısında hareket edebilmek için yetişkin çalışma kitapçığı

Hazırlayan
Psk. Erva GÜL



Bu kitapçık neyi amaçlıyor

Kaygı, zihnin sizi gelecekte yaşanabilecek bir zorluğa hazırlama çabasıdır. Bazen bu sistem gereğinden fazla çalışır. Henüz olmamış bir ihtimali gerçek tehlike gibi gösterir ve hayatınızı o ihtimale göre düzenlemenizi ister.

Amaç kaygıyı sıfırlamak değil, kaygı varken de düşünme ve davranma alanınızı koruyabilmektir.

- Kitabı sırayla okumak zorunda değilsiniz; size en tanıdık gelen döngüden başlayın.
- Etkinlikleri sakın olduğunuz bir zamanda doldurun; kaygı yükseldiğinde hazırladığınız kısa notlara dönün.
- Kendinizi rahatlatan her davranışı otomatik olarak bırakmayın. Önce o davranışın gerçekten destek mi, yoksa kaçınma mı olduğunu inceleyin.
- Belirtiler yoğun, yeni veya işlev kaybına yol açıyorsa profesyonel değerlendirme alın.

Zihin neden sürekli ihtimalleri tarar

Kaygılı zihin “Ya olursa?” sorusuna kesin bir cevap arar. Bu yüzden aynı şeyi tekrar düşünür, bedeni kontrol eder veya başkalarından güvence ister. Bunlar kısa süreli rahatlatır; ama zihne “Emin olmadan baş edemem” mesajı verir.

Kaygıyla baş etmek, her ihtimali çözmek değildir. Bazı sorular cevapsızken de günlük hayatınıza dönebilmeyi öğrenmektir.



Bir düşüncenin sık gelmesi, onun önemli ya da doğru olduğunun kanıtı değildir.

Kaygıyı sürdüren dört görünmez alışkanlık

Alışkanlık	Kısa rahatlama	Uzun vadeli bedel
Kaçınma	Kaygı hemen düşer	Durum giderek daha tehlikeli görünür
Güvence arama	Bir süre emin hissedersiniz	Kendi değerlendirmenize güven azalır
Zihinsel prova	Hazırlanmış hissedersiniz	Zihin yeni senaryolar üretmeye devam eder
Beden tarama	Kontrol sizdeymiş gibi gelir	Normal duyumlar tehlike işaretine dönüşür

Bende en sık görülen alışkanlık

Bu alışkanlık olmasaydı neyle yüzleşmem gerekirdi

Kaygının Haber Merkezi

Kaygı, bir olayı çoğu zaman son dakika haberi gibi sunar: yüksek ses, az bağlam, kesin sonuç. Bu çalışma düşünceyi olumluya çevirmek için değil; haberin hangi parçaları eksik bıraktığını görmek içindir.

Kaygının attığı manşet

Manşetin dayandığı gerçek bilgi

Haberde yer verilmeyen bilgiler

Bir dış gözlemci bu haberi nasıl yazardı

Haberi çözmeden bugün atacağım küçük adım

Kontrol Masası

Kaygı, elinizde olmayan şeyleri çözmeye çalışırken sizi yorabilir. Üç alanı ayırın: yapabildikleriniz, etkileyebildikleriniz ve şu anda bilemeyecekleriniz.

Doğrudan yapabilirim	Etkileyebilirim	Şimdilik bilemem
Bir telefon açmak	Bir talepte bulunmak	Karşı tarafın ne düşüneceği
Hazırlık yapmak	Sınırimi açıklamak	Sonucun tam olarak ne olacağı
Dinlenme saati koymak	Destek istemek	Gelecekte ne hissedeceğim

Bugün zihnimi en çok meşgul eden konu

Bu konunun hangi bölümü benim alanımda

On dakikada tamamlayabileceğim gerçek hareket

Belirsizlik Deneyi

Her şeyi kesinleştirmeden küçük bir adım atmayı deneyin. Amaç kendinizi zorlamak değil; “Emin olmadan hiçbir şey yapamam” düşüncesinin doğru olup olmadığını görmektir.

Örnekler: Mesajı tekrar tekrar düzeltmeden göndermek, tam emin olmadan küçük bir karar vermek veya bir belirtiyi hemen araştırmadan on dakika beklemek.



Deneyeceğim küçük belirsizlik

Kaygının gerçekleşeceğini söylediği sonuç

Deney sonunda gerçekte olan

Belirsizlik hakkında öğrendiğim

Kaçınmanın Gizli Faturası

Kaçınma yalnızca gitmediğiniz yer değildir. Ertelemek, konuyu değiştirmek, sürekli hazırlanmak ve bir başkasının yapmasını beklemek de kaçınma olabilir.

Kaçındığım şey	Bugünkü kazanç	Yarınki bedel
Zor bir konuşma	Gerilim yaşamam	Konu büyür ve kendime güvenim azalır
Tek başıma gitmek	Güvende hissedirim	Bağımsızlık alanım daralır
Karar vermek	Yanlış yapmamış olurum	Belirsizlik ve erteleme sürer

Benim görünmez kaçınmam

Bu kaçınmanın benden uzaklaştırdığı yaşam alanı

Faturayı küçültecek yüzde 10'luk adım

Kaygı Radyosu

Kaygılı düşünceler bazen gerçek oldukları için değil, yüksek sesle ve sık tekrarlandıkları için ikna edici gelir. İçeriği tartışmadan önce sesin biçimini fark edin.

Radyonun bugün tekrarladığı cümle

Ses düzeyi 0 ile 10 arasında

Bu ses hangi anlarda yükseliyor

Ses açıkken yaptığım otomatik davranış

Radyoyu kapatmadan seçebileceğim davranış

Hedef sesi susturmak değil; ses açıkken direksiyonda kimin olduğuna karar vermektir.

Duyum bir emir değildir

Duyum	Kaygının yorumu	Daha dengeli okuma
Kalp hızlanması	Bir şey ters gidiyor	Beden hareket ve alarm için enerji hazırlıyor
Kas gerginliği	Dayanamayacağım	Beden korunmaya hazırlanıyor; bu duyum geçebilir
Mide sıkışması	Kesin kötü olacak	Sindirim sistemi alarm sırasında yavaşlayabilir
Baş dönmesi	Kontrolü kaybedeceğim	Dikkat ve solunum ritmi duyumu artırabilir

Bende kaygıyı en çok tetikleyen duyum

Bu duyumu tehlike değil bilgi olarak okursam

Yüzde Yetmiş Hazırlık Kuralı

Kaygı başlamadan önce tamamen hazır ve sakin olmanızı ister. Bu anı beklerseniz birçok iş ertelenebilir. Kusursuz biçimde hazır olmayı değil, başlayacak kadar hazır olmayı hedefleyin.

Uzun süredir beklettiğim iş veya konuşma

Kaygının benden istediği yüzde yüz koşullar

Gerçekte yeterli olacak yüzde yetmiş hazırlık

Başlangıcı görünür kılan ilk on dakika

Hazır hissetmek çoğu zaman hareketin ön koşulu değil, hareketin ardından gelen bir sonuçtur.

Açık dosyaları park etmek

Zihin tamamlanmamış konuları gece yeniden açabilir. Amaç hepsini çözmek değil; ertesi gün için somut bir dönüş noktası bırakarak zihnin nöbetini bitirmektir.

Her akşam üç dakikada yalnızca şunları yazın: Bugün çözölemeyen konu, bir sonraki küçük adım ve bu konuya yeniden bakacağınız saat.



Bugün açık kalan konu

Bir sonraki küçük adım

Bu konuya döneceğim zaman

Şimdi bırakmayı seçtiğim zihinsel tekrar

Hayat alanını yeniden genişletmek

Kaçındığınız durumları 0 ile 10 arasında değil, hayatınız için taşıdığı anlamla da değerlendirin. En kolay adımdan değil; hem yönetilebilir hem de sizin için değerli olan adımdan başlayın.

Durum	Kaygı 0–10	Benim için anlamı	İlk yaklaşma

Yaklaşırken azaltacağım güvenlik davranışı

Başarı ölçütüm kaygının düşmesi değil şu olacak

Değişimin kanıtlarını toplamak

Kaygı varken yaptığım bir şey

Azalttığım bir kontrol veya güvence davranışı

Belirsiz bıraktığım bir konu

Kendime karşı daha adil olduğum an

Gelecek hafta tekrarlayacağım küçük adım

İlerleme yalnızca daha az kaygı hissetmek değildir; kaygının hayatınız hakkında daha az karar vermesidir.

Ne zaman profesyonel yardım gerekir

Kaygı günlük yaşamınızı, uykunuzu, işinizi, ilişkilerinizi veya hareket alanınızı belirgin biçimde etkiliyorsa; kaçınmalar artıyorsa ya da kaygı atakları tekrarlıyorsa profesyonel değerlendirme önemlidir.

Psikoterapi

Bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, şema odaklı çalışmalar ve ihtiyaçlara göre diğer kanıta dayalı yaklaşımlar; düşünceyle kurulan ilişki, kaçınma, belirsizliğe tahammül ve yaşam değerleri üzerinde çalışabilir.

Psikiyatrik değerlendirme

Belirtilerin şiddeti, süresi, işlev kaybı ve eşlik eden durumlar değerlendirilir. İlaç gerekip gerekmediğine psikiyatri hekimi karar verir; ilaçlar hekim önerisi olmadan başlatılmamalı, bırakılmamalı veya değiştirilmemelidir.

Acil durum

Kendinize zarar verme düşüncesi, güvenliğinizi sürdürememe veya alışılmadık şiddette yeni bedensel belirtiler varsa 112'yi arayın ya da en yakın acil servise başvurun.



Kaygı konuşabilir; kararı siz verirsiniz.

Kaygının varlığı başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Asıl değişim, kaygı konuşurken de sizin için önemli olan yaşama doğru küçük bir hareket seçebilmektir.

Hazırlayan
Psk. Erva GÜL