Header options

**Kaygılı düşünceler veya duygular önünüze mi çıkıyor?**

Copy

Zaman zaman stresli, endişeli veya korkmuş hissetmek doğaldır. Belirli durumlarda gergin veya endişeli hissetmek de. Ancak bu duygular sık sık oluyorsa veya her gün önünüze çıkıyorsa, neler olup bittiğini düşünmenin zamanı gelmiş olabilir. Bu duyguları nasıl yönetebileceğinizi de.

Genellikle strese verilen normal bir tepki olarak kaygı hissediyor olabilirsiniz.

**Kendi kendine yardım stratejileri**

Anlık başa çıkma stratejileri, genellikle endişeli düşüncelerin veya duyguların yönetilmesine yardımcı olabilir. Örneğin, 4-7-8 nefes gibi egzersizler, sinirlerinizi yatıştırmaya yardımcı olabilir. Nasıl yapıldığını öğrenmek için, bu ayın videosuna bakın.

Geçmişte içinde bulunduğunuz benzer bir durumu ve nasıl üstesinden geldiğinizi kendinize hatırlatmak gibi bir içsel konuşma yapabilirsiniz. Bu tür bir düşünceyi durdurmak için onu ezdiğinizi hayal etmeye çalışın. Veya stresli düşünceyi daha olumlu bir düşünceyle değiştirin.

Genel sağlığınızı korumanız, endişeli düşünceler ve stres zamanlarında da sakin hissetmenize yardımcı olabilir. Besleyici yiyecekler yemek, aktif olmak ve yeterli uyumak, esenliği artırır ve stresi azaltır. Yoga ve farkındalık pratikleri, meditasyon ve sevdiğiniz aktiviteleri yapın, doğada zaman geçirin.

**Ne zaman yardım istenmeli**

Güçlü duygular süre gidiyorsa ve onlarla başa çıkmanız zorlaşıyorsa, yardım için bir doktora veya ruh sağlığı uzmanına danışın. Duygularınızın sizi günlük rutininizi ve davranışlarınızı değiştirmeye yönlendirip yönlendirmediğine dikkat edin. Çok fazla endişe ve süre giden endişeli duygular, aşağıdakiler gibi fiziksel ve davranışsal semptomları içerebilir veya bunlara yol açabilir:

* Artan kalp hızı, baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide bulantısı
* İştah kaybı, uyku sorunu, odaklanamama
* Arkadaşlardan ve aileden geri çekilme
* Belirli yerlerden veya durumlardan kaçınmak

Bir doktor veya akıl sağlığı uzmanı, kaygınıza neyin sebep olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir. Bu kişiler, bunun belirli şartlara bağlı bir endişe mi yoksa zihinsel bir sağlık durumu mu olduğunu ayırt etmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, bu hususu yönetmek için adımlar atmanıza yardımcı olabilir. Size özgü ihtiyaçlara bağlı olarak, şunları önerebilir:

* Faydasız düşünce kalıplarını proaktif olarak belirlemenize ve değiştirmenize yardımcı olmak için "konuşma terapisi" (bilişsel davranışçı terapi olarak da bilinir)
* İlaç yönetimi, örneğin, semptomları azaltmaya yardımcı olmak için anti-depresanlar veya anti-anksiyete ilaçları
* Yukarıda belirtilenler gibi kendi kendine yardım stres yönetimi ve gevşeme teknikleri

Neyse ki, doğru desteği almak, insanların kaygı ile yaşamayı ve kaygıyı yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak konusunda çok başarılı olmaktadır.

**Kaynaklar:**

HealthDirect, “Anxiety.” (Anksiyete) <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Erişim tarihi: 13 Mart 2023

HealthDirect, “Self-talk.” (Kendi kendine konuşma) <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> 20 Mart 2023 tarihinde erişildi.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” (Anksiyete bozukluğu ile başa çıkmak için 11 ipucu.) <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. 13 Mayıs 2023 tarihinde erişildi.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” (Anksiyete.) <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Erişim tarihi: 13 Mart 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” (Anksiyete bozuklukları.) <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Erişim tarihi: 23 Mart 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” (Anksiyete bozuklukları.) [https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threated](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened) 13 Mart 2023 tarihinde erişildi.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” (Kaygı, korku ve panik.) <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> 13 Mart 2023 tarihinde erişildi.