



Kaygı ve paniği hafifletmenin yolları

Anlık başa çıkma stratejileri, genellikle kaygılı düşünce ve duyguları yönetmenize yardımcı olabilir. Burada sizin için en uygun olanı öğrenmek için deneyebileceğiniz birkaç yöntem bulunmaktadır.



Günlük tutma

Duygularınızı dışa vurmak, yaşadıklarınızı anlamanız ve sakinleşmeniz için oldukça faydalı bir yol olabilir. Bunu sizin için en uygun olan yöntemle yapabilirsiniz; ister kalem ve kâğıt kullanın, ister kendinize bir e-posta yazın, ister yalnızca sizin dinleyeceğiniz bir sesli not kaydedin ya da başka bir yöntemden yararlanın. Geriye dönüp bakabileceğiniz bu kayıt, deneyimlerinizi ve tepkilerinizi değerlendirmenize ve potansiyel tetikleyicileri belirlemenize yardımcı olabilir.



Nefes egzersizleri

Nefes egzersizleri, anında sakinleşmenize ve uyumaya hazır olduğunuzda veya sadece bir ara ihtiyaç duyduğunuzda rahatlamanıza yardımcı olabilir. Farklı pek çok nefes egzersizi olsa da her biri genellikle belirli bir sayı düzeninde nefes almanız, nefesinizi tutmanız ve bırakmanız konusunda size rehberlik eder.

Bu ayın araç kitinde nefes egzersizi hakkında 2 eğitim videosu bulabilirsiniz:

- 4-7-8 nefes tekniği, 4'e kadar sayarak burnunuzdan yavaşça nefes almanız, 7'ye kadar sayarak nefesinizi tutmanız ve 8'e kadar sayarak nefesinizi bırakmanız konusunda size rehberlik eder.
- Kutu nefes tekniği, yoga uygulamalarından gelen 4 sayılı derin nefes egzersizi aracılığıyla size rehberlik eder. Her 4 sayıda bir sırasıyla nefes alacak, nefesinizi içeride tutacak, nefes verecek ve nefesinizi dışarıda tutacaksınız.

Her iki teknik de anla başa çıkmak ve genel sakinliği geliştirmek için yaygın olarak kullanılır. Kalp atış hızınızı ve kan basıncınızı düşürmeye yardımcı olan parasempatik sinir sisteminizi etkinleştirirler. Ayrıca bu sindirimin ve diğer önemli yaşamsal fonksiyonların desteklenmesine de yardımcı olur. Uzun vadede dayanıklılığınızı ve genel esenliğinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.



Faydalı olmayan düşüncelerin yeni bir çerçeveye oturtulması

Zaten üzgün veya endişeli hissettiğinizde negatif düşünceler kendinizi daha da kötü hissetmenize neden olabilir. Dolayısıyla zor durumlarda daha pozitif olanlar da dâhil olmak üzere diğer olasılıkları ve bakış açılarını dikkate almak faydalı olabilir. Yeni bir çerçeveye oturtma pratiği yapmanın en iyi yolu, kendinize şu gibi sorular sormaktır:

- Bu konu neden beni bu kadar endişelendiriyor?
- Önem verdiğim bir kişi bu durumda olsaydı ona ne derdim?
- Bu faydalı olmayan düşüncelerin aksini gösteren hangi deliller mevcut?

Yeni bir çerçeveye oturtma sürecinden geçmek, sakın hissetmenize de yardımcı olabilir; o anda dikkatinizi dağıtır ve odağınızı öz değerlendirme ve problem çözme süreçlerine kaydırmanıza yardımcı olur. Bu da kendinizi daha kontrollü, daha güçlü ve daha iyimser hissetmenize yardımcı olabilir.

Pratik yaptıkça daha olumlu bir biçimde düşünmek hayatınızın bir parçası hâline gelebilir ve genel ruhsal ve duygusal sağlığınızın ve esenliğinizin iyileşmesine katkıda bulunabilir. Burada faydalı olmayan düşünceleri yeni bir çerçeveye oturtmanıza yardımcı olacak adım adım bir kılavuz sunulmaktadır. Kendinize sorun:

1. Neden stresliyim ve/veya neden kaygılı düşüncelere sahibim? Ne oldu?

2. Kafamda hangi faydalı olmayan düşünceler dönüyor?

3. Bu düşünceler bana kendimi nasıl hissettiriyor?

4. Bu faydalı olmayan düşünceleri destekleyen hangi deliller mevcut?

5. Bu faydalı olmayan düşüncelerin aksini gösteren hangi deliller mevcut?

6. Delilere dayanarak bu konu hakkında düşünmenin daha faydalı, gerçekçi ve/veya dengeli yolu ne olabilir?

Ardından, derin bir nefes alın, başka bakış açılarının sindirilmesine izin verin ve kendinizi sıfırlayın.



Vücutunuzu hareket ettirme

Fiziksel olarak aktif olmak, genellikle stresi azaltmanın, rahatlamayı artırmanın ve uzun süreli sağlık ve esenliği geliştirmenin faydalı bir yoludur. Herkesin formda olma düzeyi, fiziksel yetenekleri ve ilgi alanları farklılık gösterdiğinden sizin için en uygun olanı bulmak önemlidir.

Vücutunuzu hareket ettirmek aynı zamanda deşarj olmanıza ve bir panik atak yaşıyor olsanız dahi anda kalarak kaygılı düşünce ve duygularınızı sakinleştirmenize yardımcı olabilir.



Ne zaman yardım alınmalıdır?

Kaygılı düşünce ve duyguların yönetilmesinin zorlaştığından veya araya girerek günlük yaşamınızı engellediğinden endişeleniyorsanız, yardım için bir tıp veya ruh sağlığı uzmanına danışın. Kaygınıza neyin sebep olduğunu bulmanıza ve bunu yönetmek için adımlar atmanıza yardımcı olabilirler.

Kaynaklar

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Erişim tarihi: 15 Nisan 2024.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Yayınlanma tarihi: 16 Ağustos 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Yayınlanma tarihi: 5 Eylül 2022.

HealthDirect, "Anxiety." İncelenme tarihi: Eylül 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Yayınlanma tarihi: 21 Kasım 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Yayınlanma tarihi: Şubat 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." İncelenme tarihi: 17 Ocak 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." İncelenme tarihi: 15 Ağustos 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Erişim tarihi: 15 Nisan 2024.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Yayınlanma tarihi: Aralık 2023.

© 2024 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF13433129 144078-032024