



## **Stres Yönetimi: Farkındalık ve Rahatlama Teknikleri**

Farkındalık ve rahatlama süreçleri, stresin zihniniz ve bedeniniz üzerindeki etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir.



Hiç çok fazla baskı altında olduğunuzu, çözeniz gereken çok fazla probleminiz olduğunu, çok az zamanınız olduğunu ve her aşamada çabalarınızı eleştiren çok fazla insan olduğunu hissettiniz mi?

Stres hayatın doğal bir parçasıdır ve seçtiğimiz stresi yönetme şeklimiz, sağlığımız için kritiktir. Kronik veya aşırı düzeyde stres, fiziksel ve ruh sağlığı olumsuz etkileyebilir. Kardiyovasküler, endokrin, solunum, üreme, gastrointestinal, sinir ve kas sistemlerinin tümü etkilenebilir.

Farkındalık ve rahatlama teknikleri, düşüncelerinizi şimdiki ana yönlendirmenin yollarını sunar ve yargılamadan deneyimlemenizi sağlar.

Farkındalık ve rahatlama tekniklerini hayatınıza katmanın birçok faydası vardır. Duygusal ve fiziksel açıdan, depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı belirtileriyle savaşmaya yardımcı olabilir. Ayrıca kendinizi daha iyi hissetmenize, kendinize daha iyi bakmanıza ve ruh halinizi yükseltmenize yardımcı olabilir. Farkındalık ve rahatlama teknikleri, işinizde daha yaratıcı ve dikkatli olmanızı da sağlayabilir.



## Farkındalık Egzersizleri

Farkındalık egzersizleri yapmanın kesin bir yolu yoktur. Zihnin “odaklanmış rahatlama” durumunda şimdiki anla bağlantı kurmasını sağlayan birçok teknik vardır.

- **Rahat bir yer bulun ve sessizce oturun.** Nefes alıp vermenin nasıl bir his olduğuna odaklanın. Zihninizi rahatlatın ve diğer düşünceleri atın. Zihniniz dağılmaya başlarsa, kendinizi yargılamayın. Düşüncelerinizi nazikçe egzersize geri yönlendirin. Sessizce tekrarlanan bir kelime veya “mantra” yardımcı olabilir.
- **Orada olun.** Vücudunuza ve duyularınıza dikkat edin. Hissettiğiniz ya da kokusunu aldığınız veya duyduğunuz bir şey varsa, olmasına izin verin ve yargılamadan geçip gidin. Aynı şey duygularınız için de geçerli. Onları deneyimledikçe tanımlayın ve adlandırın, bir kez daha olmalarına ve yargılamadan geçip gitmelerine izin verin.
  - İlişkilerinizde, işte ve kendi başınıza var olma alıştırmaları yapın. Yapılacaklar listenizi, gelecekteki etkinlikler ve geçmişteki şeyler hakkındaki düşüncelerinizi bir kenara bırakın. Düşüncelerinizi o anda tutmaya çalışın.
  - Kendinizi dürtüler veya arzular yaşarken bulduğunuzda, vücudunuzun o anda nasıl hissettiğini not edin. Ardından, bu arzunun geçeceğini belli belirsiz ummak yerine, daha kesin bir duruş sergileyin; bu arzu geçecek!

Farkındalık egzersizi yapmak ilk başta özellikle gevşetici görünmeyebilir, ancak zamanla öz farkındalığınızı, daha geniş bir deneyim yelpazesini kabullenmenizi ve kendinizle barışık olma becerinizi geliştirebilir.



## Rahatlama Tekniği Türleri

Rahatlama teknikleri vücudun doğal rahatlama tepkisini ortaya çıkartmak için kullanılan bilinçli uygulamalardır. Bu beceriler nefes almayı ve kalp atışlarını yavaşlatabilir, kan basıncını düşürebilir, baş ağrılarını, kronik ağrıları ve uykusuzluğu azaltabilir, sindirimi iyileştirebilir ve hatta özgüveni artırabilir.

Bu aktiviteler, uygulamaya zaman ayırdığımız takdirde sağlığımızı ve genel yaşam kalitemizi iyileştirebilecek araçlardır.

- **Otojenik rahatlama** - Vücudunuza dikkat etmek stresi azaltmak için harika bir yöntemdir. Bu tür rahatlamaı uygulayan insanlar solunum, nabız ve fiziksel hisleri dinlerken rahatlatıcı görüntüler ve sözlere odaklanırlar.
- **Progresif kas rahatlatma** - Bu teknik ile kaslarınızı teker teker ve yavaşça gerip gevşetebilirsiniz. Ayaklarınızdan başlayıp başınıza doğru ilerleyin. Bu egzersiz stresli olduğunuzda kas gerginliğinizin farkında olmanızı sağlar.
- **Biyo geri bildirim** - Strese karşı fiziksel tepkilerinizi ölçmek için kullanabileceğiniz elektronik aygıtlar bulunmaktadır. Anında geri bildirim sayesinde sizi en çok rahatlatan egzersizleri not edebilirsiniz.
- **Kılavuz görseller** - Olumsuz görüntüleri daha olumlu, sakin görüntülerle değiştirin. Örneğin, plajda bir günü veya gölgenin altında hamakta rahatladığınız bir günü hayal edebilirsiniz.
- **Müzik** - İster inanın ister inanmayın, müzik dinlemek nabız ve kan basıncınızı düşürebilir. Müziğe odaklanın ve mümkünse yüksek sesle söyleyin.
- **Gülmek** - Favori komik filminizi izlemek veya hazır cevap bir arkadaşla buluşmak tam da ihtiyacınız olan şey olabilir. Gülmek, bedeninizin stres hormonu olan kortizolu azaltır ve modunuzu iyileştirmek için endorfin denen beyin kimyasallarının salgılanmasını artırır.
- **Görselleştirme** - Sakinleştirici bir yerin veya durumun zihinsel imgelerini oluşturun ve o anın seslerini, kokularını ve hissini deneyimlemek için hayal gücünüzü kullanın.
- **Minnettarlık** - Hayata daha olumlu bir duruş ve iyi bir bakış açısıyla yaklaşmanın faydası çoktur. Minnettar olduğumuz şeylere odaklanmak (hatta yazmak) tüm bakış açımızı dönüştürücü bir etkiye sahip olabilir.



## Nasıl Başlanır?

Bir uygulama indirmeyi veya çevrim içi kılavuzlu egzersizler aramayı deneyin.

Farklı insanlar için farklı egzersizler işe yarar, bu sebeple sizin için en iyi tekniği bulana kadar denemeye devam edin.

Farkındalık ve rahatlama teknikleri dūřuk maliyetlidir ve neredeyse her yerde uygulanabilir. Bunalmıř hissetmekten stresinizi iyi yönetmeye kadar stres spektrumunun neresinde olursanız olun, bu aktiviteler genel esenlik duygunuzu geliřtirebilir.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

# Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danişmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşişliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC