SAINTE PULCHERIE 1846
FRANSIZ LİSESİ | LYCEE FRANÇAIS

SPécifique

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Ocak 2015 Sayı: 1

KAYGI

Bu sayıda, anksiyete (kaygı) ile başa çıkabilmek için kullanabileceğiniz bazı yöntem ve teknikleri bulabilirsiniz...

10-11-12.Sınıflar

eSPrit / Rehberlik Servisi

Kaygılı İnsan

"Ya bu sınavda başarılı olamazsam ne olacak? Kariyerim henüz başlamadan bitecek..."

"Yarın o sunumu yapamam; çünkü ne söyleyeceğimi unutacak kadar gergin olacağımı biliyorum... Hem bütün herkes gözlerini bana dikmiş izlerken, ne kadar sakin olabilirim?"
"Kontrolümü kaybetmeye başlıyorum!"
Eğer hastaneye gidersem korkudan düşüp bayılacağım!"

Yukarıdakiler, anksiyeteli bir kişinin karşılaştığı düşünce ve duygulardan birkaçıdır...Kökleri temelde korkuya dayandığı için, anksiyete ve fobiler kişinin iyilik haline yönelik bazı tehlike ve tehdit odaklı dehşete işaret eder. Tehdit hissi vücut dilinde hızlı nefes alıp verme, kalp ritminde artış, bulantı, baş ağrısı, terleme, ağız kuruluğu, boğazda yumru hissi ve kaslarda ağrı şeklinde ortaya çıkar.

Otomatik Düşünceler

Anksiyetenin temelinde, gerçekliğin yanlış yorumlanmasına neden olan "otomatik düşünceler" yer almaktadır.

Bu düşünceler;
Genellikle geleceğe odaklı olup, nereden geldikleri belli olmadan birden ortaya çıkarlar.
Mantıksız ve yanlış olmalarına rağmen, onları deneyimlediğiniz sırada akla yatkın ve güvenilir görünürler...

Hiçbir yararı olmayan ve davranışlarınızı kontrol altına alma becerinizi kısıtlayan düşüncelerdir. Bu nedenle onları ne kadar kabul ederseniz, kendinizi anksiyeteye o kadar yakın hissedersiniz.

Nasıl Gerçekleşir?

Bazen gerçek bir tehlikenin farkına varmak ve ona hazırlıklı olmak için kişinin korkuyu tecrübe etmesi gereklidir. Böyle bir korkuya belli bir dereceye kadar anksiyete eşlik edebilir.

Bir sınav ya da iş görüşmesi gibi bir çeşit meydan okumayla yüz yüze gelindiğinde, kişi güçlükleri abartacak ve olumsuz bir sonucun olası dehşeti üzerine odaklanacaktır. Ve korktuğu şeyle baş edebilecek becerisini olduğundan küçük görür, gözden kaçırır ya da ona aldırmaz.

Başka bir deyişle, kişi gerçeği yanlış yorumlayarak, kaygı reaksiyonları nedeniyle -kendini etkisizleştirmemiş olsa- verimli bir şekilde baş edebileceği tehlikeler karşısında anksiyeteli hale gelir.

Zihin Egzersizleri

Anksiyete sırasındaki tepkilerinizi kontrol etmek için aşağıdaki yöntemleri deneyebilirsiniz :

-Kurtuluş faktörlerini gözden geçirin. Üstünüze gelen şey tam olarak ne? Daha önceden aldığınız iyi notların ve yaptığınız hazırlıkların üzerine yoğunlaşabilirsiniz.

-Felaket senaryosu yazmaktan kurtulmak için olası en kötü senaryo üzerinde düşünün. Sınavdan başarısız olmanız gerçekten kariyerinizin sonu mu olacak? Genellikle bu en kötü ihtimali tölere edip -bununla yaşayabileceğinizi- göreceksiniz.

-Zihniniz felaket, acı ve küçüseme imajları tarafından işgal edilirse, bunların bir listesini yaparak her bir imajı mantık ve olma ihtimali ışığında ele alın. Mantıksız ve ihtimal dışı olduklarını gördüğünüzde, onlara meydan okuma konusunda daha başarılı olacaksınız.

-Anksiyetenizin temelinde yatan inançları bulabilirseniz, bunları gözden geçirerek haklarındaki gerçekleri ortaya şıkarmaya çalışın. Çünkü bilgi, korkunun panzehiri olabilir.

-Anksiyeteyi tetikleyici bir durumla karşı karşıya kaldığınız düşüncesine kapılmışsanız yavaş yavaş ilerlemeye çalışın. Yüksek binalara çıkma korkusu olan bir kişi ilk bir kaç kata bir arkadaşı ile çıkabilir, daha sonra tek başına devam etmeye çalışabilir.

-Size meydan okuyan bir durumun tam ortasındayken ve ansiyete sizi yavaş yavaş köşeye sıkıştırmaya başladığı sırada oyalama tekniğine başvurun. Anksiyetenizle ilgili olmayan değişik detaylara odaklanmaya çalışın. Eğer sınavdaysanız, kaleminizin üzerindeki yazıları okuyun, sosyal bir ortamda etrafınızdaki objelere, mobilyalara, insanlarla ilgili yüzeysel şeylere odaklanmaya çalışın.

-Hedeflerinizi belirlemeniz size ivme kazandıracaktır. Eğer anksiyeteden kurtulmuş olsaydınız "neyi değiştirmek isterdiniz" ve "hayatınızın nasıl olmasını isterdiniz" sorularına cevap aramaya çalışın.

-İhtiyaç duyduğunuzda size destek olacak kişiler olduğunu unutmayın:

- *Aileniz*
- *Akrabalarınız*
- *Arkadaşlarınız*
- *Psikolojik danışmanınız*
- *Öğretmenleriniz*

- Anksiyete ve fobilerinize bağlı reaksiyonlarınız yaşamınızı güçleştiriyor ve çabalarınız sonuçsuz kalıyorsa, psikoterapiye katılıp akıl yürütme becerinizi ve anksiyeteye nedne olan durumları gözlemleme gücünüzü geliştirin.

Anksiyete ile Başa Çıkmada Farkındalık Formülü

-Kaygıyı kabul et!

Anksiyete ile kavga etmek, reddetmek ve öfkelenmek yerine kabul etmeyi seçin. Direnerek aslında onun hoşa giymeyen tarafını uzatmış oluyorsunuz. Kendinizi onula birlikte akışa bırakmayı deneyin.

-Kaygıyı izle!

Onu davetsiz gelen bir misafir olarak görmek yerine, 1'den 10'a kadar bir not vererek ivmesini izleyin. Anksiyetenizin zirvelerini ve diplerini tarafsız bir değerlendirme ile izleyin. Ne zaman rakam yükseliyor, ne zaman azalıyor gözlemlemeye çalışın. Anksiyeteniz siz demek değildir. Anksiyetenin içinde olun, ancak onun güdümüne girmeyin.

Kaygı ile birlikte hareket et!

Durumu normalleştirerek sanki kaygılı değilmişsiniz gibi hareket etmeye çalışın. Eğer yavaşlamak zorundaysanız yavaşlayın; ancak durmayın, devam edin. Eğer durumdan kaçarsanız kaygı azalacak, ancak korku artacaktır. Kaçmayıp kalırsanız, hem kaygınız hem de korkunuz azalacaktır.

Aşamaları tekrarla!

Kabul edilebilir bir seviyeye gelene kadar kaygıyı kabul etmeye, onu izlemeye ve onunla birlikte hareket etmeye devam ettikçe zaten kaygınız azalacaktır. Sadece bu iç aşamayı tekrar edin; kabul et, izle, onunla birlikte hareket et...

En iyisinin olmasını bekle!

Yaşadığımız sürece birtakım kaygılarla karşılaşacaksınız. Onu sonsuza kadar yenemezsiniz. Gelecek kaygıyı önceden tahmin ederek, onu hazırlıklı biçimde karşılamaya çalışın.

Unutmayın, korktuğunuz şey çok nadiren başınıza gelir...