

KAYGI “DOST MUSUN DÜŞMAN MI ?”

KAYGIYI TANIYALIM:

Kaygı, nedeni belli olmayan, kişiyi huzursuz eden sürekli tetikte olma halidir. Her gün bizi kaygılandırıran bir şeyler yaşıyor ya da yaşama olasılığı ile meşgul oluyoruz. Bazen “ya olursa ya benim başıma gelirse” diye başlayan cümleler hiç olmadık anda kafanızın içinde dönüp durmaya başlar. Kimsenin bu durumu yaşamak için istekli olduğunu düşünmüyorum. Peki, istemsiz ve çok güçlü olan bu duyguyu neden yaşıyoruz? Çünkü kaygılanmak, insanların daha kötü şeylerin olmasını önleyebileceklerini düşündükleri bir yoldur. Kaygıyı; sorumlu bir şekilde davranmanın, en kötü korkularınızın gerçekleşmesini engellemenin, bir şeyleri bitirmek için kendinizi motive etmenin, aslında bildiğiniz ve hoşunuza gitmeyen duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak görüyor olabilirsiniz.

Aslında bir miktar kaygı, kişiyi harekete geçiren, öğrenme isteğini motive eden ve gelecekte ortaya çıkabilecek yeni durumlara uyumu kolaylaştıran bir işlev görür. Ortaya çıkacak problemleri öngören kişi, isteğini gerçekleştirmek adına zihinsel ve bedensel yeteneklerini harekete geçirir ve hedefe ulaşmak için çaba gösterir. Önüne çıkan engelleri daha güçlü bir şekilde karşılar. Fakat kaygı duygusu kişilerde birçok farklı şekilde görülür. Kariyerleri, sağlıkları, aileleriyle ilgili yoğun kaygı yaşayan insanlar, her an başlarına kötü bir şey geleceği konusunda kronikleşen bir endişe hissederler.

Fobiler, dış görünüş ile ilgili endişeler, takıntılı ve zorlantılı düşünceler, performans kaygısı, utangaçlık gibi durumlardan herhangi birini yaşıyorsanız; aynı zamanda terleme, nabız artışı, vücutta gerginlik ve bedenin çeşitli yerlerinde, özellikle baş çevresinde ağrı gibi fiziksel duyumlar gösteriyor iseniz maalesef kaygı sizi kapana sıkıştırmış demektir.

Bu kişiler gelecekle ilgili tehdit olasılıklarına uzun uzun düşünme eğilimi gösterir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yoğun kaygının en önemli ögesidir.

Kaygılı kişiler; duygulardan korkarlar, zihinleri gelecekteki olasılıklarla çok fazlasıyla meşgul olurlar ve eyleme geçme konusunda kaçınmaktan kendilerini alıkoyamazlar. Kontrolü ele almak adına daha fazla bilgiyi talep eder ve bu durumun zarara uğrama olasılığını azaltacağına inanırlar. Her adımı önceden kestirmek ve belirsizliği yok etmek adına kendini hazır hissedene kadar beklerler. Sürecin kazanımları ile ilgilenmez, sonucun mükemmel bir şekilde tatmin edici olmasını isterler. Peki kaygı hem



dost hem düşman olabiliyorsa onu nasıl kontrol altında tutacağız?

Kaygının ana merkezi beynin duygulardan sorumlu patronu amigdaladır. Bu patronu sakinleştirecek olan, beynin Ceo'su prefrontal kortektir. Son 30 yılda yapılan beyin görüntüleme çalışmaları; duygu düzenleme becerisini destekleyen çalışmaların prefrontal bölge aktivasyonunu artırdığını göstermektedir. Yani prefrontal korteks yetkiyi ele alacak bilgi beceri ile donatılır ise kaygıyı kontrol altına almak bir o kadar kolaylaşacaktır. Ayrıca kaygıyı yönetmek ve kaygıya dair bu olumsuz düşüncelerden arınmak isterseniz duygu düzenleme becerisi hakkında bilgiler edinip, bu alanda çalışan ruh sağlığı çalışanlarından da destek alabilirsiniz.

7 ADIMDA KAYGIYI KONTROL ALTINA ALMANIZI SAĞLAYACAK YOL HARİTASI

1.ADIM: KAYGININ SİZDEKİ YANSIMASI NEDİR?

Her şey hakkında kaygı duymayabilirsiniz. Bazılarımız ilişkiler, bazılarımız para, bazılarımız da sağlığımızla ilgili kaygılanırız. Hangi alanda kaygı duygusunu daha yoğun yaşadığınızı Değerlendirmek; kaygı profilinizi oluşturmak, kaygıyla mücadele etmek için farkındalığınızı arttıracaktır.

2.ADIM: KAYGIYA MEYDAN OKUYUN.

Hepimizin tamamlanması gereken işleri ve yerine getirilmesi gereken sorumlulukları var. Bazen bu işler dağ gibi yığılır. Yetişmeyeceğine dair yaşadığınız korku altında ezilirsiniz, kafanız hep yapılacak olan işlerdedir ama nasıl ve nereden başlayacağınızı bilemezsiniz. Bütün bunlar size yoğun bir kaygı hissettirir. Şimdi sakince bir yere oturun ve derince nefes alın, kendinize mümkün olduğu kadar şu ana çekin; ilk olarak mevcut şartlarda çözüm için harekete geçebilecek bir sorun belirleyin. Örneğin, o gün çok halsiz hissediyorsunuz. Fiziksel güç gerektiren işler yerine sizi daha az yoracak işleri hallederek işe başlayabilirsiniz. Bir başlangıç yapmak önemlidir. En azından yapılması gereken işler listesinden birkaç işi eksiltmiş, böylece bir nebze de olsa sizi kaygılandıran sorunları azaltmış olursunuz.



3.ADIM: SİZİ KAYGILANDIRAN DURUMLARI KAYIT ALTINA ALIN.



Kaygılarınızı tetikleyen olayları, kaygılandığınızda yaşadığınız fizyolojik ve zihinsel tepkileri ve kaygıyı yatıştırmak için yaptığınız eylemleri kayıt altında tutmak, sizi neyin kaygılandırıldığı bilgisine daha hızlı ulaşmanızı sağlar. Kaygınızı kayıt altına almanızı kolaylaştırmak adına bu soruları kendinize sormanızı istiyorum.

- Sizi kaygılandırıcı şeylerin gerçekten olma olasılığı ne kadar?
- Gerçekten kötü bir şey olacağıyla ilgili kanıtlarınız neler?
- Geçmişte kaç kez kaygılarınız ile ilgili yanıldınız? Belli bir örüntü var mı?
- Diyelim oldu. En kötü sonuç, en olası sonuç ve en iyi sonuç ne olurdu?
- Kötü sonuç gerçekten gerçekleşirse başa çıkmak için neler yapabilirsiniz?
- Başkası kaygılarını sizinle paylaşır mı? Bu durumun üstesinden gelmesi için ne gibi tavsiyelerde bulunurdunuz?

Bu soruların vereceğiniz cevaplar, sizin kaygı döngünüzün için veri toplamanıza yardımcı olacaktır.

4.ADIM: KAYGILARIMIZI YÖNLENDİREN ŞEYLERİ BİRAZ YAKINDAN İNCELEYELİM.



Bazılarımızı ilişkiler kaygılandırırken, bazılarımızı iş, kariyer ve sağlığımız daha çok kaygılandırıyor. Bunun ana kaynağı çocukluğumuzdan itibaren edindiğimiz temel inançlardır. Birey farkına varmadan bu inançlar hep doğru olarak kabul edilmiştir. Başka bir bakış açısının olabileceğini hiç düşünmemiş bile olabilirsiniz. Çok uzun zamandır olumsuz inançlarınızla birlikte yaşadığınız için onları sorgusuz sualsiz doğru kabul ediyor olabilirsiniz.

İnsanlarda temel inançlar olumlu ve olumsuz çiftler halinde bulunur. Mesela «değerliyim» ve «değersizim» temel inancını ele alırsak sağlıklı bir insanda «değerliyim» etkin durumdadır; kişi stres altındayken geçici bir süre «değersizim» aktif hale gelebilir, fakat bu durum bir süre sonra ortadan kalkar. Bazen bu olumsuz inançlar sadece hastalık döneminde ortaya çıkarken; kronikleşen kaygıda ise sürekli aktiftir. Çaresizlik, değersizlik ve sevilmemeye olumsuz temel inançları hayata karşı bakış açımızı yönlendirir.

Bu konuyu biraz daha açacak olursak, olumsuz temel inançları 3 ana başlık altında toplayabiliriz. Çaresizlik, değersizlik ve sevilmemeye temel inançlarıyla ilgili olan düşünme kalıplarımızı tabloda inceleyebilirsiniz.

Çaresizlik: Güç, başarı ve performans yetersizliğiyle ilgili olanlar...	Değersizlik: Ahlaki yönden kusur ve suçlulukla bağlantılı tüm inançlar...	Sevilmeme: Duygusal eksikliklerle ilgili olanlar...
<ul style="list-style-type: none"> • Zayıfım • Muhtacım • Kolay incinebilirim • Başarısızım • Aşağıyım • Boy ölçüşemem • Kurbanım • İyi değilim 	<ul style="list-style-type: none"> • Değersizim • Kötüyüm • Kabul edilmiyorum • Bozuğum • Hiçim • Pisliğin biriyim • Tehlikeliyim • Zarar vericiyim • Kötü ruhluym • Yaşamayı hak etmiyorum 	<ul style="list-style-type: none"> • Sıkıcı biriyim reddedileceğim • Sevilmiyorum yalnız kalacağım • İstenmiyorum terk edileceğim • Önemsizim • Farklıyım • Kusurluyum • Sevilecek biri değilim • Çirkinim • İticiyim • Hoşlanılmayan biriyim

5. ADIM: BAŞARISIZLIK DENEYİMİNE YÖNELİK BAKIŞ AÇINI DEĞİŞTİR.

Öncelikle hiç kimse kusursuz değil, herkes hata yapar ve bu durum sadece size özgü değil, bunu ilk olarak kabul edin. Başarısızlık başarıya giden yolda çok öğretici bir deneyim. Tabi bu başarısız olduğumuz zamanları fırsata çevirmemiz de önemli. Peki bunu nasıl mı yapacağız? Başarısızlığı genellemeyin, yaptığınız davranış başarısız olduysa bu dünyanın sonu değil. Önümüzde iki yol var; birinci yol başarısızlığı genelleyip umutsuzluğa kapılacağız ya da ikinci yol başarısızlığın nedenlerini araştırıp süreçte yapılan hataları değerlendirip yola tekrardan çıkacağız. Belki bu sefer farklı bir rota ya da farklı bir araçla.

Burada kilit nokta kendimize koyduğumuz hedef doğru ve gerçekçi mi? Bu, samimiyetle yanıtlanması gereken bir soru. Bütün bunların cevabı verildi ise daha fazla çaba göstererek tekrar tekrar deneyin. Mevlana'nın dediği gibi "Başarı dokuz kez düşüp on kez ayağa kalkmaktır." Yakın zamanda kendi alanında öncülük eden Dyson markasının kurucusu James Dyson, istediği elektrik süpürGESİNİ yapana kadar 5126 kez başarısız prototip yaptı. Pes etmedi ve kendi alanında dünya çapında lider olmayı başardı.

6. ADIM: DUYGULARLA TANIŞ OLALIM İŞLERİ KOLAYLAŞTIRALIM.

Duygular; Tdk'na göre belirli bir nesne olay veya bireylerin iç dünyasında uyandırdığı izlenimdir. Duygular bir anlamda davranışlarımızın rehberi gibidir. Hangi yöne gideceğimiz hakkında sinyaller verir. Duygular gündelik olaylar karşısında verilen tepkilerin şekillenmesinde önemli rol oynar, aynı zamanda verilen duygusal tepkiler kişinin kişisel, sosyal, mesleki, akademik alanlarını da etkilemektedir. Bu nedenle duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi; kişiler arası ilişkilerde doyumunu ve bilişsel işlevselliği artırır. Olaylar karşısında



yaşanan duygulara uygun tepkiler vermek, duygulara eşlik eden davranışların zamanı ve şiddetini kontrol etmek adına, duyguları düzenleme gelişimsel bir beceridir.

Duygu düzenleme becerisi, doğuştan gelmez. Aile ve çevre desteği ile sosyal ortamda gelişir. Çocukluktan itibaren şahit olduğu duygu içerikli diyalogların ya da deneyimlerin fazla olması, anne babanın duygu düzenleme becerisinin gelişmiş olması çocuğa pozitif bir şekilde yansımaktır. Bireyin yaşadığı olumsuz bir olay üzerine ebeveynin verdiği tepki problem ve duygu odaklı ise duygu ifadesini kolaylaştırır.

Duygular, bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki olumlu olumsuz tutumunu gösteren, bedensel ve zihinsel bileşenleri olan ve bireyin davranışlarına yön veren hislerdir. Duygularımız limbik sistem tarafından kontrol edilir. Kaygı, korku, öfke ve zevk gibi temel duygular limbik sistemin ürünüdür. Limbik sistem, beynin en eski bölümlerinden biri. Yürüttüğü işlemler çoğunlukla otomatik ve bizden habersiz şekilde seyrediyor. Duyguların oluşumundaki süreç evrenseldir fakat duyguyu yansıtma şekli kültürel inanç sistemlerine göre değişiklik gösterebilir. Duygular hakkında edindiğimiz bilgiler yanlış, deneyimler eksik olabilir. Bu çelişkilerle baş etmek için kişi, en makul çözümün duyguları bastırmak olduğuna dair bir inanç geliştirmiş olabilir. Bastırmak Freud'a göre en temel savunma mekanizmasıdır.

- Duygulardan kaçmak için sürekli başka şeylerle meşgul oluyor,
- Telefon ve bilgisayarda ve sosyal medyaya çok fazla zaman ayırıyorsanız,
- Duygularınızı yaşamayı erteliyorsanız,
- Düşünmemek için sürekli uyuyor, yemeği alkolü fazla tüketiyorsanız,
- Zamanınız olmasına rağmen hiçbir şey için vakit ayıramıyorsunuz,
- Konsantre olmakta zorlanıp sürekli dalgınsanız,
- Basit olaylara yüksek duygusal tepkiler veriyorsanız,
- Kendinizi bu dünyaya ait değilmiş gibi hissedip kendinize ve çevrenize yabancılaşıyorsanız,

duyguları bastırmak dair belirtileri gösteriyorsunuz demektir. Duygulara dair bu olumsuz düşüncelerden arınmak isterseniz; duygu düzenleme becerisi hakkında bilgiler edinip, duygusal zekâ üzerine çalışan ruh sağlığı çalışanlarından destek alabilirsiniz.

7. ADIM: ZAMAN KONTROLÜNÜ ELE GEÇİRELİM.

Sizin zamana dair algınız nasıl, hiç düşündünüz mü? Son dönemlerde; zamanın ne kadar hızlı aktığını ve yapmamız gereken birçok iş olduğunu, hiç birine yeteri kadar zaman ayıramadığınızı düşünüyor musunuz? O kadar enerji sarf etmiş olsanız bile işlerin bir türlü sonu gelmediğini ve tamamlanmayı bekleyen işler hanesine bir tik daha mı attığınızı düşünüyorsunuz? Yılbaşlarında konulan hedefler ve kısa zamanda günlük telahta kaybolup giden hayaller...



Anda kalmakta zorlanıyor, hep gelecekte yapılması gereken işler ile ilgili düşünüyor musunuz? Bu sorularda kendinize dair bir şeyler buluyorsanız; endişeleriniz ve stres, sizin zaman algınız üzerinde ciddi bir baskı kuruyor demektir. Peki, zamanın kontrolünü tekrar ele almak ister misiniz? İlk olarak acele etmekten vazgeçin. Her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak; her şeyi yarım bırakmaktan başka işinize yaramayacaktır. Öncelikle uzun vadeli hedefler yerine kısa ve günlük hedeflere odaklanın. Zamanı planlamak ve işleri önem sırasına koymak önemli bir adımdır. Fakat yapmak için gerekli motivasyonunuz yok ise lütfen yapmaktan zevk alabileceğiniz nispeten daha kolay işlerden başlayın. Bitirilen işler size kısa sürede haz verecek ve yapılması gereken diğer işler için enerji verecektir.

Son olarak kaygı, gelecekle ilgili bir duygudur. Geçmişte olan için zamanı yönetmek mümkün değil, gelecek ise henüz yaşanmadı. Geleceği planlamak, bizi bekleyen şeyler için önceden hazırlık yapmak her zaman çok kıymetli fakat bunu yaparken anı yaşamayı ihmal etmeyip, bizi hedeflediğimiz eylemden uzaklaştırmaması kaydıyla. Burada iki seçenek var; ya başarısız olmaktan korkup zamanımızı, hayallerimizi ertelemekle geçireceğiz ya da erteleyen, şikâyet eden, hayat karşısında pasif olduğuna inandığımız tarafımıza meydan okuyup kontrolü ele alacağız.

Bu arada bu benim ilk köşe yazım. Kendimce elimden geleni yaptığımı düşünmek istiyorum. İtiraf etmem gerekirse acaba daha iyisi olabilir miydi diye çok düşündüğüm ve kaygılandığım zamanlar oldu, fakat bu düşünceye takılı kalsaydım bugün bu satırları maalesef okumuyor olacaktı. Hepinize kaygıyı kontrol altında tuttuğunuz ve bu duygudan, hayallerinizi gerçekleştirmek adına güç aldığınız bir gelecek diliyorum.

Sibel ŞAHİN

Uzman Psikolojik Danışman

Kaynakça

Beck,A.T., Clark, D. A.,(2021) Kaygı Ve Endişe Çalışma Kitabı. Psikonet Yayınları

Beck, J. S. (2016). BDT Temelleri ve Ötesi. Çev. Muzaffer Şahin. İstanbul: Nobel Yay

Geçtan, E. (1978) Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar. Ankara: A. Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları: 69

Şahin, M. (1985) Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yayın Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri, .

Türkçapar, H. (2018). BDT Temel İlkeler ve Uygulama. İstanbul: Epsilon Yay.

Türkçapar, H. (2018). BDT Derneği Kuramsal Eğitimi. 12-17 Ağustos 2018. Ankara

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (26), 63-75.yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.