

Kaygı Nedir?

İnsanlar, gelecekteki olayları zihinsel olarak düzenleme konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahiptir: "ileriye düşünmek", engelleri veya sorunları önceden tahmin edebileceğimiz anlamına gelir ve bize etkili telafi edici eylemler planlama fırsatı sunar. Hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olduğu sürece, "ileriye düşünmek" uyum sağlayıcı olabilir.

Kaygılanmak, gelecek hakkında düşünmenin bir biçimidir.

Klinik olarak aşırı kaygı, yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) birincil semptomudur. Kanıtlar, YAB hastalarında kaygı içeriğinin 'günlük' endişelere benzer konularla ilgili olduğunu; ancak genellikle bu endişelerin daha çok olası olmayan veya uzak olaylarla ilgili görüldüğünü belirtmektedir.

"Varsayımsal Kaygı" ve "Gerçek Kaygı" terimleri genellikle bu ayrımı tanımlamak için kullanılır. Diğer önemli farklılıklar, YAB hastalarının kaygılarını kontrol edilemez olarak deneyimlemeleri ve belirli tetikleyicilere yanıt vermek yerine alışkanlık olarak kaygılanmalarıdır.



Bu broşür kısaca kaygının ne olduğunu, "varsayımsal kaygı" ve "gerçek kaygı" arasındaki farkları, kaygının "normal" mi "aşırı" mı olduğuna dair bilgiler içermektedir. Kaygılanmak, sizi endişeli hissettirecek şekilde sorunları düşünmek demektir. Kaygı, gittikçe felakete yol açan ve olası olmayan yönlerde ilerleyebilen bir düşünce ve imge zinciri olarak deneyimlenir. Kaygı, sanki kontrol edilemez ve kendi başına bir yaşam sürüyormuş gibi deneyimlenir.

Kaygı Zinciri:



İnsanlar neden kaygılanır?

Çoğumuz hayatımızda olabilecek sorunları öngörebilir ve en azından onları yönetmek için neler yapabileceğimizi düşünmek için biraz zaman harcayabiliriz. Gelecekteki sorunları çözmemize yardımcı olduğu sürece, bu kaygı normal ve faydalıdır. Psikologlar kaygının belirsizliği yönetme ve azaltma girişimi olduğunu düşünüyor. Bazı insanlar belirsizliğe karşı daha hassastır (rahatsız olurlar) ve daha fazla kaygılanma eğilimindedirler.

Psikologlar genellikle kaygıyı 2 tipte değerlendirirler:

Gerçek kaygılar, şu anda sizi etkileyen gerçek sorunlardır.



Emekleyen bebeğim oldukça tehlikeli bir yere doğru gidiyor.
Erkek arkadaşım benimle konuşmuyor.

Varsayımsal kaygılar ise şu anda var olmayan; ancak gelecekte gerçekleşme olasılığı olabilen kaygılardır.



Ya karım işe giderken arabayla kaza yaparsa?
Ciddi şekilde hastalanacağım gibi.

Peki kaygının gerçekten problem yaratacak düzeyde olabileceğini nasıl anlarım?

Herkes bir dereceye kadar kaygılanır. Kaygı, yaşamınızı engellediğinde veya moralinizin bozulmasına ve bitkin hissetmenize neden olduğunda sorun haline gelebilir.

Normal Kaygı

Aşırı Kaygı

İlişkiler, sağlık, iş, finans, aile, okul gibi konular olabilir.	İçerik	İlişkiler, sağlık, iş, finans, aile, okul gibi konular olabilir.
Daha olası ve çoğunlukla şimdi ve burada gerçekleşen olaylarla ilgili kaygılardır.	Olasılık ve Zaman Aralığı	Genellikle olasılığı olmayan ya da uzak gelecekte olması varsayılan kaygılardır
Kaygı genellikle belirli bir tetikleyiciye yanıt olarak ortaya çıkar	Zamanlama	Kaygı daha çok alışkanlık haline gelmiş olabilir.
Birey, kaygı süreci üzerinde belirli bir kontrolü olduğunu hisseder	Kontrol	Kişi, kaygının kontrol edilemez olduğunu hisseder
Kaygılanma süresi daha kısadır	Süresi	Kaygılanma süresi çok daha uzundur.



Kaygı ve Kaygıyla Baş Etmek

Tehdit/tehlike içeren bir durumla ya da olayla karşılaştığımızda kaygı hissederiz. Kaygı duygusuyla birlikte bedenimiz çeşitli tepkiler gösterir.

- Nefes alıp verişin hızlanması
- Kalp atış hızının artması
- Kan basıncının artması
- Kasların gerginleşmesi
- Ter bezi aktivitesinin artması
- Sindirim sisteminin yavaşlaması



Bu bedensel tepkiler örüntüsü, tehditler/tehlikeler karşısında savaşarak ya da kaçarak kendimizi koruyabilmemiz için bizi alarma geçirir. Ani tehdit/tehlikelere karşı hızlı tepkiler verebilmemiz amacıyla bize gereken enerjiyi sağlaması açısından, deneyimlenen bu aşırı uyarılma hali işlevseldir.

Verilen “savaşma ya da kaçma” tepkisinin ardından solunum ve kalp atış hızı yavaşlar, kan basıncı/tansiyon düşer, kaslar gevşer, ter bezi aktivitesi/terleme azalır, sindirim sistemi aktivitesi artar ve bu şekilde bedenin işleyişi kaygı öncesi/normal haline döner.

Ancak koronavirüs pandemisi gibi fiziksel olarak savaşmadığımız ya da kaçmadığımız tehdit/tehlike durumlarında bu fiziksel tepkilerin işlevsel olduğu söylenemez.

Bedenimizdeki enerjiyi atamadığımız için aşırı uyarılma halimiz devam eder ve bedenimiz kaygı öncesi/olağan işleyişine dönemez, kendini toparlayamaz.

Bu fizyolojik değişimlerin uzun süre var olması vücudumuz için zorlayıcıdır. Sindirim sistemi sorunları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi çeşitli olumsuz etkiler yaratır. Bu nedenle, özellikle de böyle bir dönemde, kaygıyla başa çıkabilmek sağlığımız açısından oldukça önem taşımaktadır.



Peki kaygıyla nasıl başa çıkabiliriz?

Kaygıyla başa çıkabilme yollarından ikisi şunlardır:

■ Durum ya da olayların tetiklediği ve yoğun kaygı hissetmemize (dolayısıyla bedensel tepkilere) yol açan, işlevsel olmayan, hatalı ve olumsuz düşüncelerimizin farkına varıp daha işlevsel/yararlı/gerçekçi düşünme üzerine çalışmak.

☀ Bunun için **“Düşüncelerimizin Duygu ve Davranışlarımıza Olan Etkisi Nedir?”** başlıklı ve **“Bilişsel Çarpıtmalar”** başlıklı dosyaları inceleyebilirsiniz.

☀ GG Selfcare uygulamasını akıllı telefonunuza indirerek kullanabilirsiniz.

■ Gevşeme egzersizleri yapmak.

☀ Bunun için **“Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi”** ve **“Derin Solunum Egzersizi”** başlıklı dosyaları inceleyebilirsiniz.



COVID-19'un Yaratabileceđi Etkiler ve Başa Çıkma Önerileri



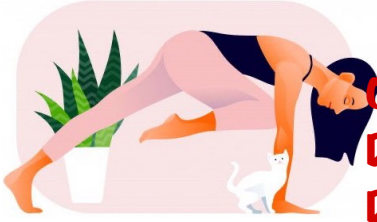
Endiře

- ✦ Günlük rutinlerinizi planlayın.
- ✦ Zamanınızı iř yaptığınız ve iř yapmadığınız zaman olarak ayırın.
- ✦ Size zevk veren bir aktivite ya da hobiyi belirleyip uygulayın.
- ✦ Kısa aralıklar ve net molalarla çalışın.



Yalnızlık

- ✦ Sevdiklerinizle vakit geçirin.
- ✦ Arkadařlar, aile ve iř arkadaşlarınız ile sosyal medya veya telefon üzerinden iletişim halinde olun.
- ✦ Her gün yeni bir şey öğrenin. Aklınızı meşgul tutun.
- ✦ Düşünce ve duygularınızı düzenli olarak yazın.



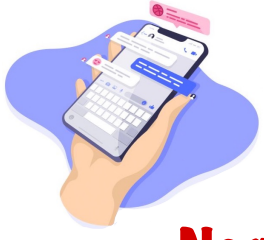
Odaklanmada Güçlük Düşük Motivasyon Dikkat Dağınıklığı

- ✦ Beğendiğiniz bir fiziksel aktiviteyi uygulayın.
- ✦ Meditasyon yapın. Meditasyon odaklanmayı artırır.
- ✦ Rasyonel beklentiler oluřturun.



Stres Eřiđi

- ✦ Fiziksel ve ruhsal sağlığınıza öncelik verin.
- ✦ Düzenli egzersiz yapın, sağlıklı yiyecekler yiyin ve uykunuzu alın.



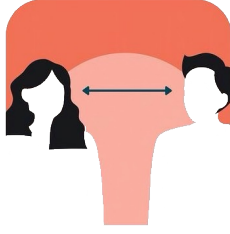
Negatif Duygu Döngüsü

- ✂ Hastalıkların semptomlarını araştırmayın, doktorlara güvenin.
- ✂ COVID istatistiklerini sürekli takip etmekten kaçınin.
- ✂ Yardım istemekte tereddüt etmeyin.



Panik ve Korku

- ✂ Yalnız olmadığınızı aklınızda bulundurun.
- ✂ Yaşadığınız panik ve korku konusunda açık sözlü olun.
- ✂ Doktor veya güvendiğiniz biriyle hislerinizi paylaşın.



Gelecekle İlgili Kaygı

- ✂ Bu dönemde gelecekle ilgili kaygı duymak yaygın da olsa endişelenmenin yardımcı olmadığını unutmayın.
- ✂ Spekülasyonlardan kaçınin ve gerçeklere odaklanın.
- ✂ İnsanlığın daha kötülerini gördüğünü ve atlattığını hatırlayın.

İşgalci Düşünceler

Kaygı Anında Yükselen Ses: İstemediği Olumsuz Otomatik Düşünceler

İnsan zihni hiç durmadan çalışan bir makineye benzer, her daim bir düşünce akışı söz konusudur. Bir günde zihninizden kaç düşünce geçmiştir hiç düşündünüz mü?



“Ne çabuk sabah olmuş! Bu alarmı kapatmak neden bu kadar zor? Acaba trafik var mıdır? Bugün ne giysem işe giderken? Toplantıdaki kadının bluzu ne güzeldi, sanki benim de o renk bir bluzum vardı, nerede acaba? Geçen gün dolabımda annemin doğum günümde aldığı hırkayı ararken sanki görmüştüm bir yerlerde?”

Ardı arkası kesilmeyen düşünceler...

Yapılan bir araştırmaya göre bir insanın zihninden günde ortalama **6 bin** düşünce geçmektedir.

Peki bu düşüncelerden kaç tanesi aklımızda kalır gün sonunda? Önemli bir kısmı zihnimizin düşünce akışı içinde aklımıza gelir ve gider.

Ancak bazı düşünceler biraz farklıdır, bunlar biraz daha zihnimizde kalmaya meyilli, zihnimizden çıkarmaya çalışsak da kalmakta ısrar eden işgalci düşüncelerdir.

İşgalci düşünceler, anksiyete (kaygı) ve obsesif-kompulsif bozukluk (takıntılı düşünceler) gibi çeşitli problemlerde daha sık görülmektedir.

Ancak bu problemleri yaşamayan pek çok insanda da benzer işgalci düşüncelerin görüldüğü ancak bu düşüncelere daha az önem verildiği, daha az sıklık ve şiddette yaşandığı bilinmektedir.

İnsanlar genellikle işgalci düşünceleri olumsuz şekillerde yorumlar. Bu yorumlama farkını daha iyi anlatabilmek için “İşgalci Düşünceler Beyin Metaforu”na bir bakalım.





İşte beyninizin bilinçli kısmı. Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı bilen bir parçanız. Planlar yapabilen ve çay için ne yiyeceğine karar verebilen biraz. Buna "karar veren/değerlendiren beyin" diyelim.

İşte beyninizin tehditle ilgilenen kısmı. Görevi, tehlikeyle ilgili düşünceleri değerlendiren beyne ve kaygılı hisleri vücuda göndererek sizi potansiyel tehlikeye karşı uyarmaktır. Gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı anlayamaz. Doğrudan bilinçli kontrol altında değildir. İşini çabuk ama çoğu zaman ihtiyaç olmadığına yapar. "Eşeği sağlam kazığa bağlama" politikası vardır. Buna da korkan beyin diyelim.

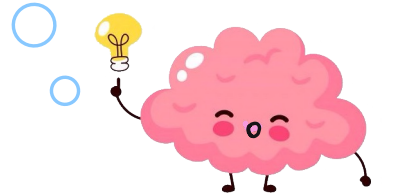


Çoğu zaman ikisi birlikte iyi çalışır. Sorun, her zaman tam olarak aynı dili konuşmamalarıdır. Peki anlaşamazlarsa ne olur?



Biraz önce tehlikeli veya berbat bir şey hatırladım. Biliyorum! Karar veren beyni dikkat etmesi için uyarmak için bu korkunç şey hakkında bir düşünce üreteceğim. Sonuçta eşeği sağlam kazığa bağlamak gerek.

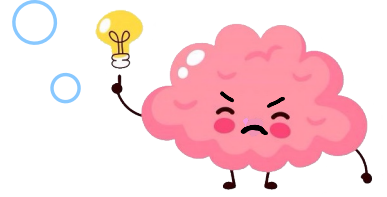
Hayır! Aklıma korkunç bir şey geldi! Bu düşünce bir şey ifade etmeli - doğru olmalı. Bu düşünceye sahip olmayı bırakmalı ya da ondan bir şekilde kurtulmalıyım. **BU DÜŞÜNCE TEHLİKELİ!**





Haklıydım! Bu düşüncenin önemli olduğunu biliyordum- İşimi biliyorum, bu düşüncelerden daha fazlasını üretmem gerekiyor!

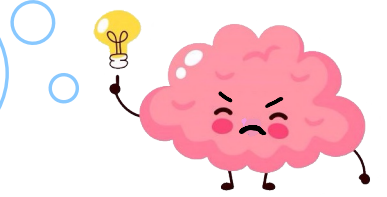
HAYIR HAYIR! O korkunç düşüncelerden daha fazla istemiyorum. Onlardan uzaklaşmam, kaçınmam ya da dikkatimi dağıtmam gerekiyor.



Yine haklılığım kanıtlandı! Karar veren beyin onları uzaklaştırmada çok çaresizse, bu düşünceler çok önemli olmalıdır. DAHA İYİ DAHA FAZLASINI YAPARIM.



Bu korkunç düşünceler durmayacak! Bu düşüncelere sahip olmak benim hakkımda ne diyor? Onlara sahip olduğum için kötü biri olmalıyım. Bu, zayıf olduğum anlamına gelmeli.



Karar veren beyin bu düşüncelerden gerçekten etkileniyor, gerçekten çok önemli olmalı. BOLCA ÜRETMEYE DEVAM EDİYORUM!

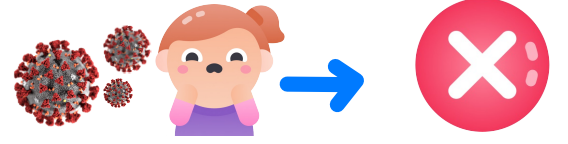


Ve hikaye böylece devam ediyor ...
Peki onu durdurmak için neyin değişmesi gerekiyor?

Düşüncelerimizin Duygu ve Davranışlarımıza Etkisi Nedir?

Bir olay ya da durum yaşadığımızda, nasıl hissettiğimiz ve nasıl davrandığımız olayla ilgili düşüncelerimizden etkilenir.

Örneğin pandemi olayını ele alalım, COVID-19 virüsünün evden çıktığı anda kendisine bulaşacağını düşünen biri sonuçta evden çıkması gereken zamanlarda kaygılanır ve evden çıkamaz.

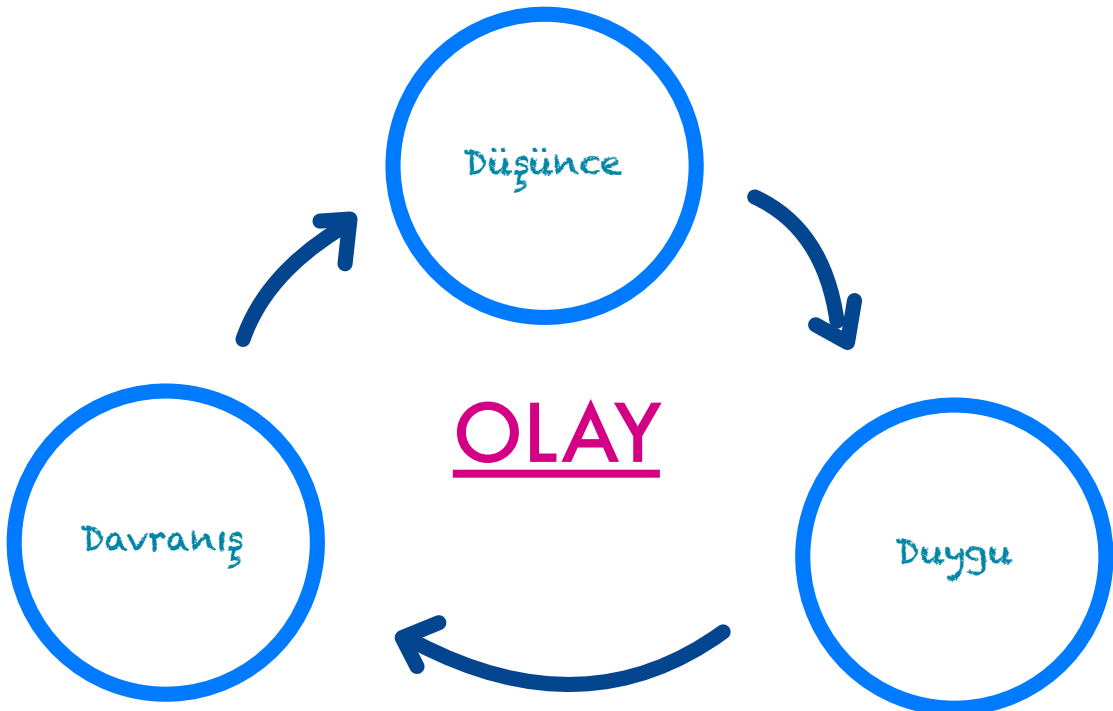


Burada “Evden çıkarsam virüs bana da bulaşır.” düşüncesi kişinin hem duygusunu hem de davranışını etkilemiştir.

Bu düşünce “Evden çıktığımda da gerekli önlemleri alırsam virüsün bulaşma ihtimali azalır.” şeklinde değiştirildiğinde kişinin kaygısı azalacak ve davranışı değişecektir.



Pandemi olayının kaygı verici bir durum olduğu açıktır. Pandemiyle ilgili daha gerçekçi düşüncelere sahip olduğumuzda kaygımızın ortadan kalkmasını değil, biraz daha azalmasını bekliyoruz. Bu örnekte görüldüğü gibi, olayın kendisinden ziyade olayla ilgili nasıl düşündüğümüz duygu ve davranışlarımızı etkiler.



Kaygılı hissettiğimiz zamanlarda aşağıda belirtilen yöntemleri denemek işe yarayabilir:



Düşünce kaydı yapmak:

Kaygılandığımızda “Şu anda aklımdan ne geçiyor?” sorusunu kendimize sorup düşüncelerimizi bir yere not edebiliriz. Durumun bizim için ne ifade ettiğini sorgulayarak da düşüncelerimize ulaşabiliriz. Aşağıdaki gibi bir tablo oluşturup olumsuz düşüncelerimizi kaydedebiliriz.

Durum	Düşünce	Duygu	Davranış
Pandemi	Evden çıkarsam virüs bana da bulaşır.	Kaygı	Evden çıkmama



Düşünceleri sorgulamak:

Düşüncemizin gerçekçiliğini sorgulamak için onu destekleyen kanıtları ve ona karşı olan kanıtları bulmaya çalışabiliriz. Durumla ilgili alternatif bir açıklamanın olup olmadığını değerlendirebiliriz. Bu aşamada kendimize aşağıdaki soruları sormak yararlı olabilir.



“Düşüncem ne kadar gerçekçi?”

“Bana düşüncemin doğru olduğunu düşündüren ne?”

“Düşünceme karşı kanıtlar neler?”

“Böyle düşünmek beni nasıl etkiliyor?”



Alternatif düşünce geliştirmek:

Düşüncelerin gerçekçi olmadığının farkına vardıktan sonra daha gerçekçi düşünceler üreterek alternatif bir bakış açısı oluşturabiliriz. Farklı düşünmeye başladığımızda duygumuzun şiddetindeki değişimleri oranlayabilir ve düşüncelerimizin etkisini görebiliriz.

Örneğin kişi “Evden çıktığımda gerekli önlemleri alırsam virüsün bulaşma ihtimali azalır.” şeklinde düşünmeye başladığında kaygısının derecesi de 80’den 50’ye düşer.

Böylece evden çıkarken daha az kaygılanır ve bu durum hayatını kolaylaştırır. Kişinin davranışı gerekli önlemleri alarak evden çıkma şeklinde değişebilir. Alternatif düşünce geliştirme aşamasında kendimize aşağıdaki soruları sormak yararlı olabilir.



“Bu duruma başka bir açıdan nasıl bakılır?”

“Bu durum başka türlü nasıl açıklanabilir?”

“Bunu bir arkadaşım yaşasaydı ona ne derdim?”

“Bir arkadaşıma bu düşüncemi söylesem bana ne derdi?”

“Böyle düşünerek hangi bilişsel çarpıtmaları yapıyorum?”