

# KORKULARIMIZ VE KAYGILARIMIZ

Hepimizin zaman zaman korktuğu ve kaygılandığı durumlar olmuştur. Kimimiz karanlıktan, kimimiz bazı hayvanlardan korkarız... Bazen sınavlarla ilgili, bazen de topluluk önünde konuşmakla ilgili kaygı duyarız. Üstelik öyle zamanlar olur ki bu duyguların nereden, nasıl geldiğini, neden böyle hissettiğimizi anlamakta bile güçlük çekeriz. Bu da çözüm bulmamızı zorlaştırabilir.



Korku, bir tehlike ya da tehlike düşüncesi karşısında verdiğimiz tepki olarak tanımlanır. Aslında bu, olası bir tehlikeye karşı vücudumuzun kendini koruma yöntemidir. Tehlikeyi fark ettiğimizde ya da hissettiğimizde önce beynimiz "Dikkat tehlike var!" diye uyarılır. Bu da vücudumuzda çeşitli hormonların salgılanmasını sağlar.

Böylelikle vücudumuz kendini tehlikeye karşı korumaya alır. Bu durum da kalp atışımızın ve kan basıncımızın artmasına, daha hızlı nefes alıp vermemize, ellerimizin titremesine, midemizin sıkışmasına neden olur. Bütün bu değişimler vücudumuzun tehlikeye karşı daha aktif hâle gelebilmesi içindir.

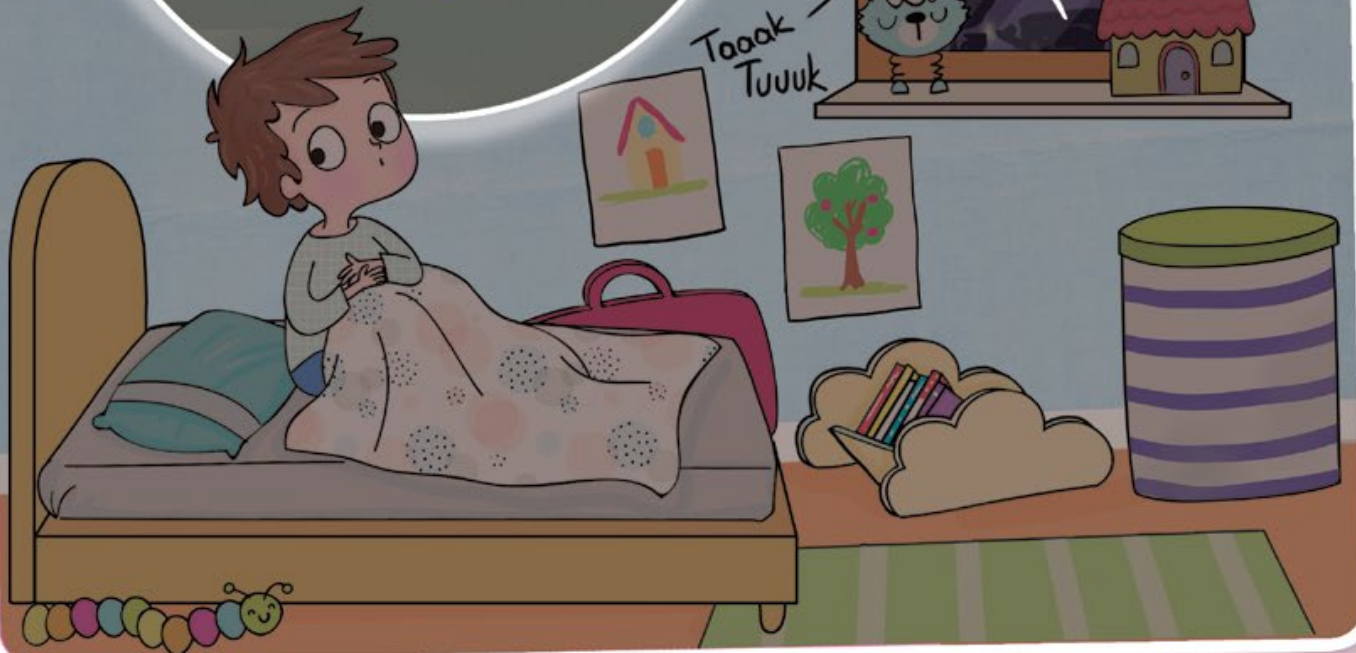


Peki acaba olası bir tehlike ne olabilir? Bunu düşündüğümüzde birden ıssız bir ormanda vahşi bir hayvanla karşılaşmak düşüncesi gözümüzde canlanabilir. Evet, bu gerçek bir tehlikedir! Ancak günlük yaşantımızda çoğumuz gerçek tehlikelerle karşılaşmayız. Daha çok asansöre binmek, çok yüksek bir binaya çıkmak ya da birden elektriklerin kesilmesi gibi tehlikeli olarak yorumladığımız durumlardır bizi korkutan. Çünkü bir durum gerçek bir tehlike olsa da olmasa da beynimize tehlike sinyali gider. Vücudumuz da bu sinyallere ormanda vahşi bir hayvanla karşılaşmışız gibi tepki verebilir. Yani böyle durumlarda da korkabiliriz ve bu, son derece olağandır.

Bazen bilmediğimiz durumlardan da korkarız. Örneğin odamızda uyumaya hazırlanırken mutfaktan gelen kaynağını bilmediğimiz bir ses, korkmamıza neden olabilir. Aklımıza bir anda bir sürü şey geliverir. Acaba bir hırsız mı? Yoksa bir canavar mı?.. Oysa bu ses yalnızca, evin kedisi mama kabını devirdiği için çıkmış olabilir. Bunu bilsek rahatlar ve korkumuzun hafiflediğini hissederiz.

Şimdi sizi çok korkutan bir durumu düşünün. Diyelim ki sokaktan gelen gürültüler sizi korkutuyor. Öncelikle bir büyüğünüze bu seslerin nereden geldiğini sorabilirsiniz. Sonra onunla beraber sesin kaynağını öğrenebilirsiniz. Belki de o sırada kapınızın önünde bir çöp kamyonu vardır. Duyduğunuz sesler de çöp kamyonunun kullandığı sistemlerden ve çöp kutularından geliyordur! Haydi siz de korktuğunuz bir durumla ilgili bilgi toplamaya çalışın ve bu bilgileri aşağıya yazın. Bunu yaparken aşağıdaki üç soruyu da yanıtlamaya çalışın.

- \* Bu durumun tehlikeli olduğuna dair kanıtlarınız neler?
- \* Bu durumun güvenli olduğuna dair kanıtlarınız neler?
- \* Bir arkadaşınız benzer bir durumdan korksa ona ne gibi önerilerde bulunursunuz?





Kaygı da korkuya benzer. Ama kaygının oluşması için o an tehlikeli bir durum olması gerekmez, kaygı kaynağını korkularımızdan alır. Kaygı, tehlikeli bir durumla karşılaşma olasılığında duyduğumuz endişedir. Bir örnekle açıklayalım mı? Arkadaşlarınızla dışarıda oynarken yere düştünüz ve diziniz yaralandı. Elbette canınız çok acıdı, bu da sizi çok korkuttu. Gerekli tedaviyi yapıp biraz dinlenmeyi tercih edebilirsiniz. Ya da dinlenmeye bile gerek duymadan tekrar çıkıp oynayabilirsiniz.

Ancak o yaranın hiç iyileşmeyeceği endişesine de kapılabilirsiniz. Kısacası kaygılanırsınız. Tekrar düşeceğiniz ve bu sefer daha büyük bir yara alacağınız düşüncesiyle dışarıya çıkıp oynamaktan bile kaçınabilirsiniz. “Ya tekrar düşersem? Başıma kötü bir şey gelirse? Bu sefer dizim daha fazla acırsa ve hiç iyileşmezse?” diye düşünebilirsiniz.

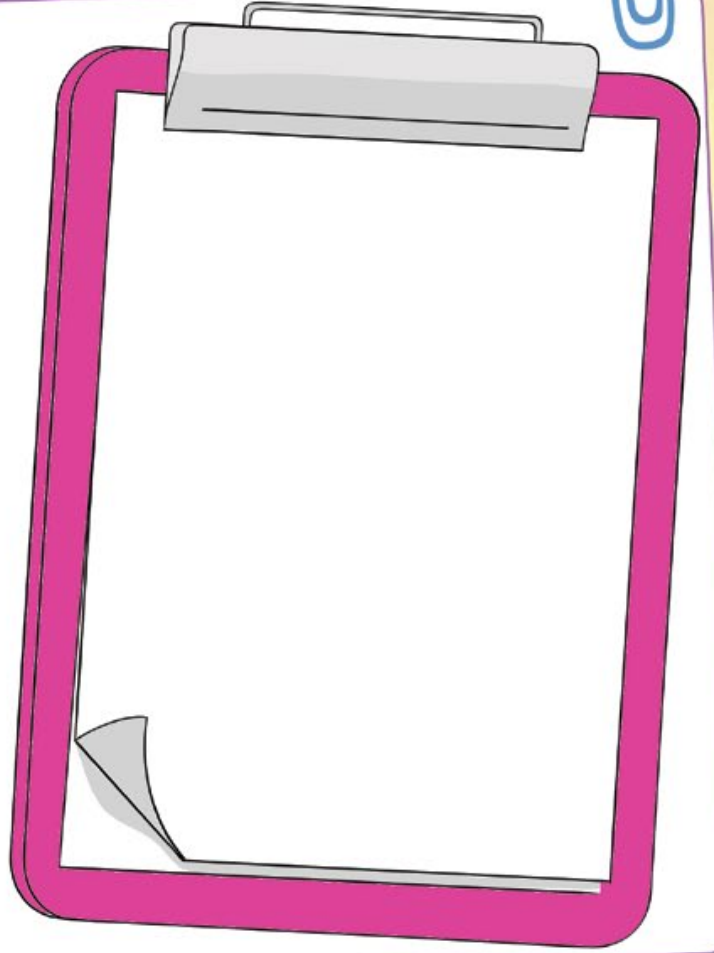
Üstelik bu durum yalnızca oynamak için dışarı çıktığınızda değil, ailenizle gezintiye çıkmaya hazırlandığınızda bile belirebilir. Bunun sonucunda da bazen mideniz bulanabilir, karnınız ağrıyabilir ve elleriniz terleyebilir. Yani korkunuz kaygıya dönüşebilir.

Oysa bizi bu denli etkileyen korkularla ve kaygılarla başa çıkmak için gerekli güce sahibiz. Önemli olan onların varlığını kabul etmek, onlarla ilgili bilgi toplamak ve onların nedenlerini anlamaya çalışmak. Böylece korkularımız ve kaygılarımızla yaşamayı öğrenebilir ve onların bizi kontrol etmesine engel olabiliriz. Evet, bu okunduğu kadar kolay değil ancak bir yerden başlamak iyi gelebilir. Tüm bunları bilmemize rağmen yine de zorlanıyorsak bir uzmandan yardım alabiliriz.

## KAYGINIZIN RESMİNİ ÇIZIN

Bizi olumsuz etkileyen duygu ve düşünceleri somutlaştırmak atılabilecek ilk adımlardan biridir. Böylece bu duygu ve düşünceleri kendimizden bağımsız olarak değerlendirebiliriz. Onlara bir ad verirsek, renklerini ya da görünüşlerini tanımlayabilirsek kontrol edilebilir olduklarını anlayabiliriz.

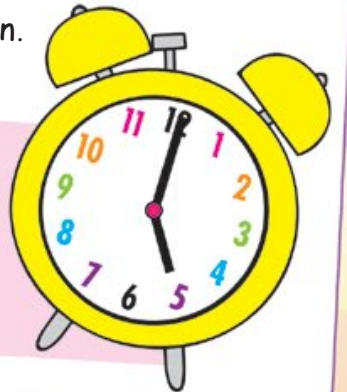
Sizin kaygınızın adı ne? Nasıl bir şeye benziyor? Bir dev gibi büyük mü, kulağınızda vızıldayan bir sinek kadar küçük mü? Ne renk? Dokusu nasıl? Yandaki boşluğa kaygınızın resmini çizin.



## KAYGINIZI DİLE GETİRİN

Belirli bir kaygıyı çok fazla düşünürsek, onun hakkında sık sık konuşursak kolayca o kaygının etkisine gireriz. Ancak onu düşünmemek için kendimizi zorlamak da onun daha fazla aklımıza gelmesine neden olabilir. "Ne karışık işmiş bu." diyorsunuz belki de. Şu şekilde basitleştirebiliriz: Kaygımıza ayıracağımız zamanı sınırlandırarak! Örneğin çok kaygılanan biriyseniz günde 15 dakikanızı kaygılarınıza ayırabilirsiniz. Bu süreç içinde onun hakkında konuşabilir, duygularınızı paylaşabilirsiniz. Ancak süre dolunca onu uğurlayın. Buna rağmen yine aklınıza gelirse kaygılarınızı not alın ve ertesi günkü 15 dakikalık sürede bunların üzerine düşünün.

Günün hangi 15 dakikasını kaygınız için ayırdığınızı aşağıya not edin.







## ANIN FARKINDA OLUN

Bazen herhangi bir yerde ya da zamanda bir konuda kaygılanmaya başladığımızı hissederiz. Örneğin hiçbir fiziksel rahatsızlığımız yok. Yürüdüğümüz zemin de çok düzgün. Hatta acelemiz de yok. Ancak yürürken “Ayağım takılır, düşersem...” diye endişelenmeye başlarız. İşte böyle bir anda nerede olduğumuzu ve ne yaptığımızı fark edebilmemiz için duyularımıza odaklanmak bize yardımcı olur.

Aşağıdaki boşluğa kaygılı hissettiğiniz bir anda ana odaklanıp fark ettiğiniz şeyleri yazın. Çevrede neler oluyor, neler görüyorsunuz, ne gibi sesler var, nasıl kokular alıyorsunuz, vücudunuzda ne gibi hisler var?

## KAYGINIZI PUANLAYIN

Kaygılarımızın şiddetini puanlamak, bunların bazen yoğunlaştığını, bazen de geçip gidebildiğini görmemizi sağlar. Kaygı hissettiğimizde ona 0 ila 10 arasında bir puan verebiliriz. Örneğin çok kaygılı olduğumuz zamanlara 9 ya da 10 puan, kaygımız azaldığındaysa 1 ya da 2...

Aşağıdaki boşluğa kaygılı hissettiğiniz bir anda kaygınızın şiddetini tanımlayacak bir puan yazın. Sonra bir önceki öneride anlattığımız şekilde duyularınıza odaklanın. En sonunda da kaygınızın şiddetine yeni bir puan verin. Eğer puanınız hâlâ yüksekse önerilerimizi uygulamaya devam edebilirsiniz. Bunun yanında geçmişte kaygınızın azaldığı zamanlarda neler olduğunu düşünerek kendi metotlarınızı da bulabilirsiniz. Şunu da akılda tutmakta fayda var. Kaygıyla baş etmeyi birden başaramayabilirsiniz. Ancak kararlı bir şekilde tekrar tekrar deneyerek kaygıyla baş etmek mümkün.

