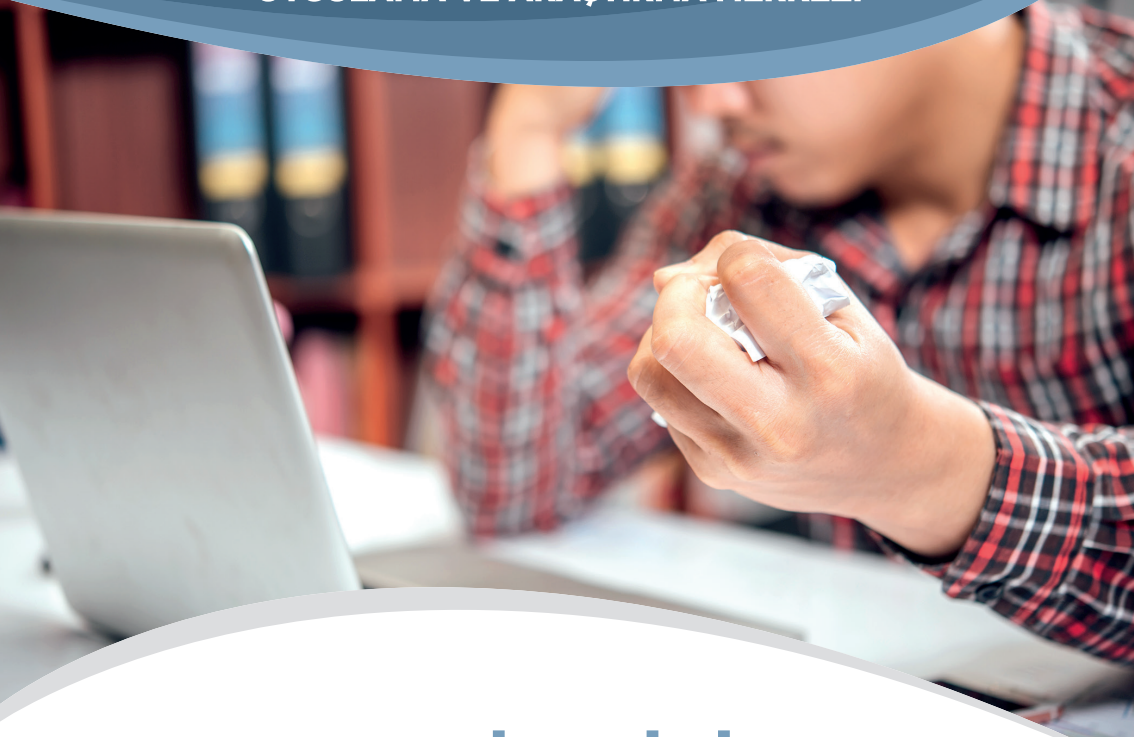




**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



GERGİN MİYİM? RAHATLAMA TEKNİKLERİNİ DENEMEK

Gerginlik günümüzde, özellikle büyük şehirlerde, yaşamın bir parçası haline geldi. Öyle ki çoğu zaman insan gergin olduğunun bile ayırdına varamayabiliyor. Gerginlik 'normal' durum haline gelebiliyor. Gerginlikle baş etmek, gevşeyebilmek için öncelikle gerginliği fark etmek gerekir.

- Kaslarda gerginlik, kas ağrıları
- Uykuya dalmada güçlük
- İştahsızlık, mide rahatsızlıkları
- Süregelen yorgunluk
- Baş ağrısı
- Hızlı, kısa kısa nefes almak
- Odaklanmada güçlük
- Her şeyin üstüne gelmesi hissi, panik

gibi yakınmalar, eğer başka bir tıbbi neden yoksa, gergin olduğunuzu ve gevşemeye gereksinim duyduğunuzu gösterir.

RAHATLAMAK İÇİN ÖNERİLER

En iyi gevşeme yöntemi kişiden kişiye değişir. Herkes için geçerli bir 'doğru' gevşeme yöntemi yoktur. Önemli olan sizin için en uygun gevşeme yöntemini bulmanızdır. Kimine yürüyüş veya spor yapmak iyi gelirken, kimine göl kenarında oturmak veya müzik dinlemek iyi gelir. Kaslarınızı gevşetmek de iyi bir gevşeme yöntemidir. Bedensel gevşemenin zihinsel olarak da gevşemenizi sağlayacağını göreceksiniz. Zihinsel gevşeme, meditasyon ve yoga da gerginlikten kurtulmanın etkin yöntemlerindendir. Beden zihinden kopuk olmadığı için gevşemeye nereden başlarsanız başlayın diğerini olumlu yönde etkileyecektir. Ancak uyguladığınız gevşeme yöntemi ne olursa olsun zaman içerisinde getirisini görebilirsiniz.

Aşağıda kendi kendinize hemen hemen her yerde uygulayabileceğiniz basit gevşeme alıştırmaları bulacaksınız. Unutmayın, her gevşeme yöntemi zamanla, pratik yaptıkça daha fazla işe yarayacaktır.

- Rahat edebileceğiniz bir yere oturun. Ayaklarınızı yere tabanları tam olarak değecek şekilde basın. Bedeninizin gerginliği en çok hissettiren kaslarını önce kasıp sonra gevşeteceksiniz. Her bir hareketi üç kez yapın.

- ✓ Ellerinizden başlayın. Eller gerginliğin en çok hissedildiği yerlerden biridir. Gergin olunca ya yumruk yapılır ya da herhangi bir şeye sıkıca tutunulur. Elinizdeki bir dosyayı sıkı sıkı tutarsanız, oturduğunuz koltuğun kenarına tutunursunuz veya elinizi birbirine kenetlersiniz. Bu nedenle ellerinizi gevşetmekten başlayabilirsiniz. Önce parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak gerin. Avuç içlerinizin ve elinizin dış yüzeyinin kasıldığını iyice hissedin. Sonra ellerinizi kucağınızın içine veya yanlarınıza bırakın. Hiçbir şeyi tutmayın. Onları olduğu gibi, rahat bırakın. Ellerinizi gevşediğini hissedin.

- ✓ Omuzlar da en çok gerilen bölgelerdendir. Gergin olunca omuzlar kısılr, kambur çıkarılır. Dik durun ve omuzlarınızı aşağı doğru çekin. Kollarınızda ve boynunuzdaki gerginliği hissedin. Birkaç saniye durun. Sonra omuzlarınızı doğal haline getirin. Doğal halinizin de kambur olmamasına özen gösterin.

- ✓ Boyun kaslarının sertliği de gerginliğin göstergelerindendir. Başın ağırlığını hafifletmek boyun kaslarını rahatlatır. Başınızı eğbildiğiniz kadar öne eğin. Sağa sola

çevirmeden başınızı dümdüz aşağı sarkıtın. Bir süre durduktan sonra başınızı yavaşça kaldırın. Zamanınızın çoğu okuyarak, masa başında geçiyorsa, başınız genelde öne eğiktir. Bu durumda, tam tersine başınızı geriye doğru atın. Geride ve yukarıda görebileceğiniz en uzak noktaya bir süre bakın. Sonra başınızı yavaşça dik konumuna geri getirin.

✓ Yüzümüzde birçok kas bulunur ve gerginlik sırasında yüz kasları farkında olmadan kasılır. Gevşemek önce yüz kaslarınızı mümkün olduğu kadar sıkın. Yüzünüzü çok ekşi bir tatmış gibi buruşturun. Tüm yüz kaslarınızı hissetmeye çalışın ve hepsini kasın. Birkaç saniye sonra bırakın. Eğer kontak lens veya diş teli kullanıyorsanız, yüzünüzü kasmak yerine tamamen kaslarınızı bırakmayı deneyin. Çenenizi sarkıtın. Tüm mimiklerinizi bırakın. Karşıya 'boş boş' baktığınızı düşünün.

• Gergin olduğunda sık sık ve kısa nefesler alınır. Rahatlamak için yavaş nefes almaya çalışın. Nefesinizi tutmayın. Düzenli ve yavaş nefes almayı deneyin. Derin nefes de bazı durumlarda bedeni yanlış etkileyebilir. Bu nedenle düzenli ve yavaş nefes almaya çalışın, gevşediğinizi ayırt edeceksiniz. Nefesinizin sesini duymak da sizi rahatlatılabilir.

✓ Bir yandan derin nefes alırken, bir yandan da kaygı düzeyinizi zihinsel olarak düşürmek de mümkün. Burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alın. Midenize doğru havanın içinize girişine odaklanın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve geçmişle ilgili yaşadığınız tüm kaygı ve stresi düşünün ve nefesinizi ağzınızdan verirken bunun vücudunuzdan dışarı çıktığını hayal edin. Bunu ikinci nefeste şimdiki kaygılarınızı ve son nefeste gelecekle ilgili olan kaygılarınızı düşünerek 3 kere tekrarlayın.

• Zihinsel gevşeme, bedensel gevşemeyle birlikte kendiliğinden gelebilir. Ancak, düşünceleriniz sizi rahat bırakmıyorsa zihinsel olarak da gevşeme yapmanız gerekecektir. Aşağıda iki küçük zihinsel gevşeme alıştırması bulabilirsiniz:

✓ Sizi düşündüren, rahatsız eden şeyleri bir videonun 'stop' düğmesine basar gibi durdurun. Hoşunuza giden bir yeri düşleyin. Hiçbir sıkıntının, gerginliğin, acının olmayacağı bir yer. Oradaki detayları gözünüzün önüne getirin; görüntüleri, sesleri, kokuları... Neler hissettiğinize odaklanın. Yavaş yavaş bulunduğunuz yere geri dönün. Orada hissettiklerinizi de beraberinizde getirin. Özellikle oradaki duyguları buraya getirmek bu alıştırmanın en önemli kısmı, çünkü gergin durumlarda bu duyguları anımsamak kişiyi gevşetir.

✓ Sizde gerginlik yaratan durumları düşünerek bedensel gevşeme yapmayı deneyebilirsiniz. Önce bedeninizi gevşetin. Daha sonra sizde gerginlik yaratan olayı veya durumu düşünün. Sonra tekrar gevşemeyi deneyin. Sırayla gerginlik konunuzu düşünmek ve bedensel gevşeme arasında gezinin. Ta ki, sizi geren durumu düşünürken rahat olduğunuzu hissedene kadar.

• İyi bir uyku rahatlamanıza yardımcı olur ancak sadece uyumak, gevşemek demek değildir. Birçok insan gergin uyur. Uyumadan önce rahat olduğunuzdan emin olun. (Not: İyi bir uyku için Uyku(suzluk) broşüründeki önerilere göz atabilirsiniz)

Bu alıştırmanın ihtiyaç duyduğunuzda işe yaraması için bir süre düzenli olarak uygulanmaları gerekir. Bu uygulamalardan sonra hem genel olarak daha sakin, daha rahat bir kişi olabilir, hem de zor zamanlarla daha iyi baş edebilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem