



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



**DAVETSİZ MİSAFİR:
KAYGIYLA BAŞA ÇIKMAK**

Kaygı, tehlike tarafından harekete geçirilen biyolojik uyarı sistemidir. Belli durumlarda kaygılanmak doğal bir tepkidir. Hatta bazı zorluklarla ya da tehlikelerle karşılaştığımızda kaygılanmamak bir terslik olduğunun göstergesi olabilir. Örneğin, üniversite sınavına girecek olan bir öğrenci ya da yakını ameliyatta olan bir kişi hiç kaygılanmıyorsa bu durum kaygı mekanizmasının sağlıklı işlemediğinin gösterir.

Hepimizi kaygılandıran yaşam olayları, değişimler ve krizler vardır. Her insan aşağıdaki durumlarda kaygılanır:

- Hayati tehlike altında olduğumuzu hissettiğimizde,
- Başarı ya da performans gerektiren durumlarda,
- Belirsizlik durumlarında,
- Yeni, yabancı durum ve kişilerle karşı karşıya kaldığımızda kaygılanırız.

Herkes benzer durumlarda kaygılsa da bu kaygının yoğunluğunu ve vereceğimiz tepkileri geçmiş yaşantılarımız, inançlarımız ve tutumlarımız belirler. Bu yüzden, hangi durumların sizde özellikle kaygı uyandırdığını ve baş etmekte güçlük çektiğinizi bilmek önemlidir.

KAYGI GÖSTERGELERİ

Duygusal: Korku, gerginlik, heyecan, yetersizlik ve uzun dönemde üzüntü, çaresizlik...

Fiziksel: Ağız kuruluğu, mide rahatsızlıkları, hızlı kalp atışı, terleme, titreme, sürekli tuvalete gitme ihtiyacı, nefes alma güçlükleri.

Zihinsel: Olumsuz düşünceler/beklentiler (beceremeyeceğim, kendimi aptal durumuna düşüreceğim, kontrolümü kaybediyorum vb.), felaket senaryoları, zihnin bomboş olması, odaklanamama, hatırlayamama, tekrarlayan düşünceler.

"KAYGI"DAN "KAYGI BOZUKLUĞU"NA ...

Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar bir duygu aralığında yaşanabilir. Kaygı, çok yükseldiğinde, kişiyi harekete geçiren ve yeni durumlara uyum sağlamasına olanak veren işlevini kaybederek engelleyici ve ketleyici bir hale gelebilir.

Yaşadığınız kaygı;

- Gündelik hayatınızı sürdürmenizi engelliyorsa,
 - Çok sıkıntı verici düzeylere ulaşıyorsa,
 - Kaygı verici durumlardan kaçınmak için hayatınızı sınırlandırıyorsanız,
 - Kaygıdan kaynaklanan fiziksel sıkıntılar nedeniyle sıklıkla tıbbi yardıma başvuruyorsanız,
 - Nedensiz ortaya çıkan kaygı hallerini yaşıyorsanız,
 - Kaygı ile baş etmek konusunda umutsuz ve çaresiz hissediyorsanız,
- bir sorun haline gelmiş demektir.

Yüksek kaygıdan kaynaklanan sorunlar farklı şekillerde ortaya çıkabilir:

Panik Bozukluk: Terleme, titreme, çarpıntı gibi şikâyetlerin ve delirmekten, ölmekten korkmak gibi düşüncelerin eşlik ettiği yoğun korku ve rahatsızlık durumudur. Bunların tekrarlayacağıyla ilgili düşünceler yoğunur.

Fobiler: Belli bir canlı, nesne ya da durumla karşılaştığında ya da düşünüldüğünde yaşanan aşırı ve mantık dışı korkudur (örn. örümcek, yükseklik). Sosyal fobi, sosyal ortamlarda duyulan aşırı, belirgin ve sürekli korkudur (örn. topluluk önünde konuşma). Kişi çoğunlukla kendisini küçük düşürecek ya da utandıracak biçimde davranmaktan ve/veya

kaygının fiziksel belirtilerinin fark edilmesinden korkar ve bu yüzden sosyal ortamlardan kaçınabilir.

Obsesif-Kompulsif Bozukluk: Israrıcı ve rahatsız edici düşünce, dürtü ya da imajların ve tekrarlanan törensel davranışların (örn. el yıkama, sürekli kontrol etme) çok zaman aldığı ve hayatı engellediği durumdur. Çoğunlukla kişi davranışın aşırılığının ya da yaşadığı kaygıyla ilgisizliğinin farkındadır ama kaygıdan kurtulabilmek için bunları yapmak "zorunda" hisseder.

Trauma Sonrası Stres Bozukluğu: Kişinin yaşadığı ya da şahit olduğu travmatik olay sonrasındaki yoğun korku, çaresizlik ve dehşet hissidir.

Genel Kaygı Bozukluğu: Hayatın çeşitli alanlarına yayılmış olan aşırı ve gerçekçi olmayan bir kaygı halidir. Yorgunluk, sinirlilik, kaslarda gerginlik ve uyku bozuklukları yaşanabilir.

KAYGIYLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

• Öncelikle, size kaygıya sebep olan ve eşlik eden durumları belirleyin:

- ✓ Sizde kaygı yaratan nedir?
- ✓ Kaygıya eşlik eden düşünce ve fiziksel şikâyetleriniz nelerdir?
- ✓ Kaygı size ne kadar rahatsızlık veriyor?
- ✓ Kaygıyla baş etmek için ne yapıyorsunuz?

• Kaygı çok yoğun ve rahatsız edici bir duygudur. Ondan kaçmak istemek normaldir. Ancak bunun kaygıyla baş etmek için en iyi yöntem olduğu söylenemez. Kaçınmak yerine yüzleşin. Çoğunlukla hiçbir şeyin beklediğiniz kadar kötü olmadığı ortaya çıkar ve yüzleşmeye karar verdiğiniz için sevinirsiniz.

• Kendinizi cesaretlendirin ve rahatlama tekniklerini öğrenin. (Not: Gergin Miyim? Rahatlama Tekniklerini Denemek broşüründe daha detaylı bilgi bulabilirsiniz.)

• Bir geri adım atın, yaşadıklarınıza daha sakin ve gerçekçi bir gözle bakın. Olumsuz beklentilerinizi sorgulamaya ve olumlu beklentilerinizi güçlendirmeye çalışın.

• Her şeyi kontrol etmeye çalışmayın. Kontrolünüz dışında gelişen olaylar olacaktır. Bunları kontrol etmeye çalışmak ve sorumluluğu üzerinize almak kaygılarınızı daha da artırır.

• Bilmenin hiçbir yolu yokken geleceği tahmin etmeye çalışmak sizi çok kaygılandırabilir. Geçmiş ya da geleceğe değil, şu ana odaklanmaya çalışın.

• Her şeyi "felaket" haline getirmeyin ya hep ya hiç düşünce tarzından vazgeçmeye çalışın. Bir şeyi yapamamanın dünyanın sonu olmadığını kendinize hatırlatın.

• Kendinizi çok sert yargılamayın. Zayıflık ve başarısızlıklarınız gibi, başarılarınız ve güçlü yönlerinizi de önemseyin. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmamaya çalışın.

• Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin. Alkol ve madde kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya çalışın. Kafeini azaltın. Günlük fiziksel aktiviteler yapın.

- Arkadaşlarınız ve ailenizden destek alın.
- Doğada vakit geçirmeye çalışın.
- Sanatsal bir uğraşı edinin.

Kaygıyla baş etmek öğrenilecek bir şeydir ve pratik gerektirir. Size iyi gelen yöntemleri denedikçe başardığınızı göreceksiniz. Ancak kaygı gündelik yaşamınızı sürdürmenizi engelliyorsa, daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



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