

ÜCRETSİZ REHBER · 12 SAYFA

Anksiyete Rehberi

Araştırmada gerçekten karşılığı olan nefes ve düşünce araçları — gerçek seanslarda kullanılıyor.

Sarp Yağız Çelikel

Klinik Psikolog · Varşova Üniversitesi Araştırmacısı

Bu rehber nasıl kullanılır

Her şeyden önce bir öneri: hepsini birden kullanmaya çalışma. Tek bir araç seç — ben olsam 4. sayfadaki kutu nefesinden başlardım — ve bir hafta boyunca onu kötü kullan. Kötü olması sorun değil. Süreklilik, teknikten önce gelir.

Buradaki her araç seanslarda gerçekten kullandığım şeyler. Hiçbiri ekipman, uygulama ya da sessiz bir dağ başı gerektirmiyor. Çoğu üç dakikanın altında.

Bu rehberin amacı sakın bir zihin değil. Nöbeti bırakabileceğini hatırlayan bir beden.

Bir şey daha: bir araç sende çalışmazsa bu bilgidir, başarısızlık değil. Farklı sinir sistemleri farklı kapılara cevap verir. Sıradakini dene.

Bu rehber eğitim amaçlıdır; terapi, tanı veya değerlendirme yerine geçmez. Zorlanıyorsan bir ruh sağlığı uzmanına başvur. Acil durumda: Türkiye 182 · Polonya 116 123 · AB acil 112.

Anksiyete aslında nedir

Anksiyete bir karakter kusuru ya da arıza değil. Bir alarm sistemi — bir zamanlar işini yapmış bir alarm. Bir yerde sistemin şunu öğrendi: tetikte kalmak seni güvende tutuyor. Sorun şu ki alarmin kurulduğu tehlike büyük ölçüde geçti ve bunu alarma kimse söylemedi.

'Sakin ol' ve 'pozitif düşün' bu yüzden çalışmaz: bir düşünceyi bastırmaya çalışmak, beyne onu prova ettirir. Bir şeyi düşünmemek için zihnin önce onu çağırması gerekir. Kavganın kendisi yakıttır.

Bu yüzden buradaki araçlar anksiyeteyle savaşmaz. İki daha akıllıca şey yapar: bedenle bedenin kendi dilinde konuşurlar (nefes, duyular) ve düşüncelerle tartışmak yerine onlara karşı durduğu yeri değiştirirler.

Alarmla tartışılmaz. Ama alarm yeniden eğitilebilir — kanıtlarla, tekrarlarla ve zamanla.

Kutu nefesi

Elindeki en hızlı kol. Nefes verişin, sinir sisteminin yatıştırıcı koluna doğrudan bağlı — nefesi yavaşlat, beden tehlikenin geçtiği sonucunu çıkarmaya başlasın.

- 1 — Burnundan 4 sayarak nefes al.
- 2 — 4 say, tut.
- 3 — 4 sayarak yavaşça ver.
- 4 — Boş ciğerle 4 say. Bu bir kutu. 8-10 kutu tekrarla (yaklaşık üç dakika).

Mümkünse kaygılı andan önce yap — o e-postadan, aramadan, konuşmadan önce. Dalganın ortasında da çalışır ama her beceri gibi, en iyi antrenman yaptığı yerde oynar.

Başarıyı sakinlikle ölçme. On kutuyu bitirip bitirmediğinle ölç.

Uzun nefes verme

Dört saymak bile imkânsız geldiğinde — paniğin ortasında, toplantının içinde — var olan en kısa versiyonu kullan: nefes verişini alışından uzun yap. Aracın tamamı bu.

- 1 — Burnundan iki kısa nefes al (bir tam, üstüne bir yudum daha).
- 2 — Ağzından tek, uzun, yavaş bir iç çekişle ver. Doğal gelenden daha uzun.
- 3 — 3-5 kez tekrarla.

Bu çift-al-uzun-ver deseni, bedenin ağlama sonrası kendiliğinden yaptığı şeydir — sinir sisteminin kendi sıfırlama hareketi. Yabancı bir şey dayatmıyorsun; bedenin zaten bildiği çıkışı ödünç alıyorsun.

İç çekebiliyorsan düzenleyebilirsin. İlk dakikada işler nadiren bundan karmaşıktır.

5-4-3-2-1 topraklama

Anksiyete gelecekte yaşar — senaryolarda, tahminlerde, provalarda. Duyuların ise sadece şimdide çalışır. Bu araç, bu gerçeği kaldıraç olarak kullanır.

5 — Görebildiğin beş şeyi say. Yavaşça. Gerçek detaylar: masadaki çizik, ışığın rengi.

4 — Hissedebildiğin dört şey. Sırtındaki sandalye, tenindeki kumaş.

3 — Duyabildiğin üç şey.

2 — Koklayabildiğin iki şey.

1 — Tadabildiğin bir şey.

Amaç dikkat dağıtmak değil. Amaç, tarama sistemine hayali ve gelecek zamanlı işi yerine gerçek, şimdiki zamanlı bir iş vermek.

Aynı anda hem tamamen duyularında hem tamamen bir felaket senaryosunda olamazsın.

Defüzyon — düşünceden geri çekilmek

Kaygılı bir düşünceyi silemezsin. Ama ona göre nerede durduğunu değiştirebilirsin. ACT'de buna defüzyon denir ve en basit hali tek cümledir:

'Başarısızım' yerine — 'Başarısız olduğum düşüncesi geliyor.'

Yavaşça söyle. Neyin değiştiğine dikkat et. İlk cümlede düşüncenin içindesin; ikincisinde onu izleyen kişisin. Düşünce hâlâ orada. Pençesi değil.

İşe yarayan varyasyonlar: 'Zihnim bana diyor ki...' · 'İşte yine tehlike hikâyesi.' · Düşünceyi çizgi film sesiyle söylemek (saçma, ve etkili — düşüncenin gerçek değil ses olduğunu açığa çıkarır).

Önce küçük düşüncelerde çalış. Defüzyon bir kastır; ilk denemeyi salondaki en ağır halterde yapma.

Hikâyeye isim ver

Kaygılı zihinler sonsuz içerik üretmez. Tekrar üretir. Çoğu insan üç, bilemedin dört çekirdek hikâyesi olduğunu keşfeder: yetmiyorum hikâyesi, beni bırakacaklar hikâyesi, bende bir sorun var hikâyesi, her şey çökecek hikâyesi.

Seninkilere isim ver. Kelimenin tam anlamıyla. Sarmal başladığında hangi tekrarın oynadığını tanımaya çalış ve selamla: 'Ah — yetmiyorum hikâyesi. Bunu biliyorum.'

İsimlendirme iki şey yapar: pusuyu tanımaya çevirir ve bu dizinin önceki her bölümünden sağ çıktığını sessizce hatırlatır.

İsmi konmuş hikâye, okuduğun hikâyedir. İsimsiz hikâye, içinde yaşadığın.

Düşünce kaydı

Günde bir kez — ya da her dalgadan sonra — üç dakika ayır ve dört satır yaz. Kâğıt, zihni kalemin hızına yavaşlatır ve tek başına bu bile mümkün olanı değiştirir.

1 — Durum: Gerçekte ne oldu? (Sadece olgular, tek satır.)

2 — Düşünce: Zihnim bunun ne anlama geldiğini söyledi?

3 — His ve beden: Ne hissettim, bedenimin neresinde?

4 — Başka açı: Aynı durumu bana bir arkadaşım getirseydi ona ne derdim?

O dördüncü satır bu aracın sessiz motoru. Çoğu insan dikkate değer bir şefkate ve net bir muhakemeye sahiptir — şu an kendisi hariç herkese ayrılmış durumda. Bu egzersiz onu geri ödünç alır.

Nazik cevaba henüz inanman gerekmiyor. Sadece yazman gerekiyor.

Endişe penceresi

Endişe bastırmaya direnir ama programlamaya şaşırtıcı derecede iyi yanıt verir. Bütün gün endişelerle savaşmak yerine onlara mesai saatleri belli bir ofis ver.

1 — Günlük 15 dakikalık bir dilim seç. Yatmadan önceki iki saate koyma. Her gün aynı saat en iyisi.

2 — Pencere dışında bir endişe geldiğinde tek satır not al ('para', 'cevap', 'sağlık') ve ona de ki: saat altıda randevun var.

3 — Vakti gelince listeyle otur ve bilerek, düzgünce, tam on beş dakika endişelen.

İki şey olur. Birincisi, ertelemenin mümkün olduğu ortaya çıkar — bu tek başına sistem için haberdır. İkincisi, listenin yarısı saat altıda artık toplantıya değmez görünür.

Hedef daha az endişe değil. Mesai saatine saygı duyan endişe.

Dalgayı sürmek

Panik dalgası içeriden sonsuz hissettirir. Fizyolojik olarak ilk kimyasal yükseliş hissettirdiğinden çok daha kısadır — onu saatlere uzatan şey kavgadır: ikinci korku, korkunun korkusu.

Dalga geldiğinde: durdurmaya çalışmayı bırak. Ayaklarını yere bas. Uzun nefes ver (Araç 02). Olana isim ver: 'Bu bir dalga. Yükselir, tepe yapar, geçer. Hep geçti.' Sonra bedeninin titremesine, ısınmasına, uğuldamasına izin ver — dalgalar fizikseldir ve öyle olmalarına izin var.

İki alışkanlık anksiyeteyi sessizce güçlendirir, isimlerini koymak gerek: güvenlik davranışları (kaçınmak, kontrol etmek, erken terk etmek) alarmanın gerçekten tehlikeli olduğunu öğretir. Güvence döngüleri ise — bir daha sormak, bir daha aramak — yatıştırmayı vadettiği belirsizliği besler.

Sonuna kadar sürdüğün her dalga kanıttır. Alarmı yeniden eğiten şey kanıttır.

Ne zaman destek almalı

Araçlar anları yönetir. Terapi, anları üreten şeyi değiştirir. Anksiyete kararlarını, uykunu, ilişkilerini şekillendiriyorsa — ya da ne denersen dene aynı örüntü geri geliyorsa — bu araçların başarısız olduğu anlamına gelmez. Örüntünün kökleri olduğu anlamına gelir ve kökler terapinin alanıdır.

Nasıl çalıştığım, kısaca: online seanslar, Türkçe veya İngilizce. ACT ve şema terapi — biri bugüne ve değerlerine bakar, diğeri örüntünün şeklini nerede öğrendiğine. Bilimsel temelli, sade dil, utandırma yok.

İlk adım 15 dakikalık ücretsiz bir görüşme. Sorularını sorarsın; uyumu birlikte değerlendiririz. Karar baskısı yok.

calendly.com/sarpyagizcelikel · sarpyagizcelikel.com · @sarpcelikeltherapy

Sarp Yağız Çelikel — Varşova Üniversitesi PACLAB'de araştırmacı ve psikoterapist; kültürlerarası ebeveynlik ve bağlanma çalışıyor. Self in Context podcast'inin sunucusu.

Bu rehber eğitim amaçlıdır; terapi, tanı veya değerlendirme yerine geçmez. Zorlanıyorsan bir ruh sağlığı uzmanına başvur. Acil durumda: Türkiye 182 · Polonya 116 123 · AB acil 112.