



5 Kaygıyla Baş Etme Tekniği

Günlük hayatta uygulayabileceğiniz basit ve etkili yöntemler

Kaygı, hayatın doğal bir parçasıdır ve her zaman bir “sorun” anlamına gelmez. Ancak yoğunlaştığında günlük yaşamı zorlaştırabilir. Aşağıdaki beş teknik, kaygı anında kendinize destek olmanız için hazırlanmış basit araçlardır — bir tedavi yöntemi değil, günlük hayatınıza ekleyebileceğiniz küçük alışkanlıklardır.

1 Nefes Farkındalığı

Burnunuzdan 4 saniye nefes alın, 2 saniye tutun, ağzınızdan 6 saniye verin. Uzun bir nefes verme, sinir sisteminizin sakinleşmesine yardımcı olur. Web sitemizdeki nefes egzersizi tam olarak bu ritimle çalışır — bir dakikanızı ayırıp deneyebilirsiniz.

2 5-4-3-2-1 Duyusal Farkındalık

Etrafınızda gördüğünüz 5 şeyi, dokunduğunuz 4 şeyi, duyduğunuz 3 sesi, kokladığınız 2 kokuyu ve tattığınız 1 şeyi sessizce sayın. Bu teknik, zihni gelecek kaygısından bu ana geri getirir.

3 Düşünceyi Fark Etme ve İsimlendirme

Kaygı verici bir düşünce geldiğinde, onu bastırmak yerine sessizce “bu bir düşünce” diye adlandırın. Düşünce ile aranızda küçük bir mesafe koymak, onun gerçek bir tehlike gibi hissettirme gücünü azaltır.

4 Endişe Zamanı Belirleme

Güne 10-15 dakikalık sabit bir “endişe zamanı” ayırın. Gün içinde kaygı verici bir düşünce geldiğinde, onu bu zamana erteleyin. Zihninizi, endişenin bir yeri olduğunu bilerek rahatlar.

5 Hareket ve Bedensel Boşaltım

Kaygı bedende birikir. Kısa bir yürüyüş, birkaç esneme hareketi ya da omuzları gevşetmek, biriken gerilimi boşaltmanın basit ve etkili bir yoludur.

Bu teknikler yeterli gelmiyorsa

Kaygınız günlük hayatınızı sınırlıyorsa ya da kalıcı hale geliyorsa, bir uzmanla konuşmak iyi bir sonraki adım olabilir. Görüşme talebiniz için:

WhatsApp: +90 539 873 13 28

psikologealgan@gmail.com

klinikpsikologemelalganoginni.com

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır; tıbbi tanı veya tedavi yerine geçmez. Yoğun kaygı, panik belirtileri ya da kendinize zarar verme düşünceleri yaşıyorsanız lütfen bir uzmandan destek alın ya da acil durumda 112'yi arayın.