

Kaygı ile Başa Çıkma Yolları

Son birkaç ay içinde ortaya çıkan ve tüm ülkelere yayılan Covid-19 virüsü sebebiyle hayatımız oldukça değişti, sınırlandı, belirsiz bir hal aldı. Bu nedenlerle de birçok kişi öfke, stres ve kaygı gibi sorunlar yaşamaktadır. Virüsün yayılma hızının oldukça yüksek olması sebebiyle kaygı ve endişe hali ciddi boyutlara ulaşmıştır. Öncelikle kaygının ne olduğunu bilelim ve kaygı sorunu ile nasıl başa çıkabileceğimizi gözden geçirelim.

Kaygı Nedir?

Kaygı, bireyin iç dünyasından veya dışardan gelen bir uyarana karşılaştığı zaman yaşadığı fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkilerdir. Kaygı, tehlikeli ve kişinin hayatını ciddi şekilde etkileyen bir boyuta ulaşmadıkça olması gereken ve sağlıklı bir duygudur.

Kaygı Ne zaman Sorunlu Hale Gelir?

Öncelikle yaşadığınız kaygı, gündelik yaşantınızı devam ettirmenizi engelliyorsa sorun haline gelmeye başlamıştır diyebiliriz. Örneğin; kaygı sorunu sebebiyle günlük faaliyetlerinizi yerine getiremiyorsanız, bunun için isteksizseniz, işinize gidemiyorsanız, bu sizin artık yardım alma vaktinizin de geldiğini göstermektedir. Kaygı veren aktivitelerden veya kişilerle olan ilişkilerden kaçınmayı tercih ediyorsanız, bu durum yine sizin yaşamınızın kalitesini düşüreceği için profesyonel destek almak da gerekmektedir.

Kaygının Sebep Olduğu Fiziksel Belirtileri Öğrenin

Kaygının sebep olduğu bazı fiziksel belirtiler vardır. Örneğin; en sık gördüğümüz fiziksel kaygı belirtileri, ağızda kuruluk, mide sorunları, kalp atışının hızlanması, terleme, titreme ve nefes almakta zorlanmadır. Kaygı zaman zaman kişide ortaya çıkan ancak çoğu kişinin profesyonel destek almadan da başa çıkabildiği bir duygudur. Kaygı bozukluğu yaşayan kişiler ise kaygı ile başa çıkma yetilerine sahip değildir..

Kaygıya Sebep Olan Durumu Tanıyın

İnsanlar var olduğu zamandan itibaren gerçekleşen deprem, sel, salgın vb. kendilerinin kontrolü dışında gerçekleşen olayların karşısında yoğun endişe ve korku yaşamışlardır. Bu konuda kaygıyı kontrol altına alabilmek için de öncelikle kişinin kendisinde yoğun kaygı ve endişe yaratan kişiyi, olayı veya durumu tanıması gerekmektedir. Örneğin; son haftalarda toplumumuz başta olmak üzere tüm dünya en kritik kaygı kaynağı Covid-19 salgınıdır. Coronavirüsle ilgili doğru kaynaklardan, doğru bilgi sahibi olmak önemlidir. Kısaca kaygı veren durumu tanıyıp, onunla ilgili almamız gereken önlemleri alarak kaygımızı kontrol altında tutabiliriz.

Kaygının Duygusal, Fiziksel ve Bilişsel Yakınmalarını Tanıyın

Kişinin kaygı kaynağını tanıdıktan sonra yapması gereken şey, kaygıya eşlik eden duygusal, fiziksel ve bilişsel yakınmalarını tanımasıdır. Kişinin yaşadığı aşırı korku, huzursuzluk, heyecanlı olma hali, yetersizlik ve çaresizlik hissi en yaygın duygusal yakınmalardandır. Kaygı sorunu yaşayan kişinin ağzı kurur, midesiyle ilgili sorunlar yaşar, kalbi hızlı atmaya başlar, terler ve titrer. Ayrıca nefes almakta zorluk yaşamasına ek olarak devamlı tuvalete gitme ihtiyacı hisseder. Bunlar kaygının fiziksel yakınmalarıdır ancak kaygının son olarak bilişsel yakınmaları da vardır. Örneğin; kişinin bir işi yapamayacağına dair veya kontrolü yitireceğine yönelik düşünceleri bulunabilir. Ayrıca kişinin felaket senaryoları vardır. Odaklanma ve hafıza sorunları yaşamaktadır. Kişinin bu yakınmaları bilmesi kaygıyla başa çıkabilmek açısından oldukça önemlidir.

Etkisiz Yöntemleri Eleyin

Kaygıyla baş etmek için şimdiye kadar neler yapıldığının düşünülmesi gerekir. İşe yarayan yöntemler kullanılmalıdır. Ancak işe yaramayan yöntemlerin yerine uygun baş etme yöntemlerinin hayata geçirilmesi gerekir. Kaygı, kişiyi oldukça rahatsız eden ve atak sıklığı kişiden kişiye değişen bir duygudur. Kişinin yoğun korku ve kaygı yaşarken bundan kurtulmak istemesi normaldir, ancak kaçınma davranışı kaygı sorunu ile baş etmede başarılı ve etkili bir yöntem değildir. Kişinin kaygı ve kaygıyı tetikleyen şeylerden kaçınması değil aksine onlarla yüzleşmesi gerekmektedir. Birçok olayda kaçınma yerine yüzleşmenin daha iyi bir seçenek olduğu ve o kadar da korkulan bir seçenek olmadığı kişiler tarafından söylenmektedir.

Sakin Olun, Her Şeyi Kontrol Etmeye Çalışmayın

Kaygı sorunu olan kişilerin yaşadığı şeylere daha sakin ve gerçekçi şekilde yaklaşması gerekmektedir. Olumsuz beklentilerin sorgulanması ve olumlu beklentilerin güçlendirilmeye çalışılması önemlidir. Kaygı sorunu yaşayan kişilerin her şeyi kontrol etmeye çalışmaları kaygı seviyelerini daha da arttıracaktır. Bu sebeple, bu kişilerin kontrolü dışında olan şeyleri kontrol etmeye çalışmamaları gerekir. Her şeyin sorumluluğunu almak veya almaya çalışmak kişiyi daha da kaygılı hale getirir.

Yaşadığınız Ana Odaklanın

Gelecekte olacak şeyleri tahmin etmeye ve hatta değiştirmeye çalıştirmek yersiz çabalardır ve başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Benzer şekilde, geçmişte yaşanmış ve bitmiş şeylere de odaklanmak kaygı düzeyini arttıracaktır. Bu nedenle, geçmişe de geleceğe de odaklanmak yerine şimdiki ana odaklanmak kişinin kaygı seviyesini azaltacaktır.

Yaşanan Durumu Felaketleştirmeyin

Kaygı sorunu yaşayan kişilerin felaket senaryoları vardır. Son zamanlarda gündemimizde olan Covid-19 sebebiyle virüsün kendisine bulaşacağını ve virüs sebebiyle hayatını kaybedeceğini düşünebilirler. Virüsün kendisine bulaşacağını düşünmesi belli bir yere kadar normal olabilir

ancak kişinin olumsuz sonuca odaklanması kaygı sorununun ciddi boyuta ulaştığını göstermektedir.

Güçlü Yanlarınızı Görmezden Gelmeyin

Kaygı düzeyi artan kişiler, genellikle zayıf yönlerine odaklanır ve güçlü yönlerini göz ardı ederler. Herkesin zayıf yönleri ve hataları vardır. Kişinin tümüyle zayıf noktalarına odaklanması motivasyonunu azaltacak ve mücadelede başarısız olmasına sebep olacaktır. Bu sebeple zayıf yönleri güçlendirmek önemlidir ancak kişinin güçlü yönlerini de göz ardı etmemesi gerekir.

Tek Başına Mücadele Etmeyin

Kaygı sorunu yaşayan biriyseniz, yalnız mücadele etmeye çalışmayın. Bu sorun ile yalnız başa çıkmaya çalışmak sizin için zor olabilir. Aile üyeleri veya yakın arkadaşlarınızdan ve gerektiğini düşünüyorsanız bu konuda profesyonellerden de yardım alabilirsiniz.