

Kaygıyı Azaltabilecek Basit Bir Farkındalık Uygulaması

228 Yorum

Hayatta bir miktar korku ve kaygı kaçınılmazdır. Ancak bazı insanlar için bu duygular gerçekten de **yaşamı felç edici** hale gelebilir ve onları depresyona hatta kronik ağrıya yol açabilecek döngülere hapsedebilir. Peki, ortaya çıktıklarında hastaların korku ve kaygıyı daha iyi yönetmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

Aşağıda, bu acı verici duygularla başa çıkmak için herkesin kullanabileceği basit bir egzersiz bulacaksınız. Bu egzersiz, arkadaşım Ron Siegel, PsyD'nin katkısıyla hazırlanmıştır.

Ron, Harvard Tıp Fakültesi'nde yarı zamanlı Psikoloji Yardımcı Doçenti, uluslararası alanda tanınmış bir öğretmen, uzun süredir farkındalık meditasyonu öğrencisi ve tanınmış bir yazardır.

Farkındalık pratiğine başladığımızda ilk fark ettiğimiz şeylerden biri, gelecekle ilgili ne kadar sık korku dolu düşüncelere sahip olduğumuzdur.

Gelecek hakkında defalarca düşünüyoruz; zevk umuyor, acıdan korkuyoruz.

En ufak bir düşünce bile kaygıya neden olabilir.

Mark Twain, hayatının sonlarına doğru bunu şu sözlerle harika bir şekilde ifade etmişti: "Artık yaşlı bir adamım. Uzun ve zorlu bir hayat yaşadım, çoğu hiç yaşanmamış birçok talihsizlikle dolu."

Farkındalık Egzersizleri Beyni Kaygıyı Azaltacak Şekilde Nasıl Yeniden Eğitiyor?

Bunu kendimiz görmek oldukça kolay. Sadece bir an için sizi endişelendiren bir şeyi düşünün (bunu bulmak uzun sürmez). Bu geçmişi, bugüne veya geleceğe dair bir düşünce mi?

Bazen insanlar, "Bu sabah olanlar yüzünden gerçekten çok endişeliyim" derler. Ama daha yakından incelendiğinde, aslında bu sabah yaptıklarımız yüzünden bu gece hapse gireceğimize endişelendiğimizi fark ederiz.

Dolayısıyla, farkındalık pratiğinin kaygıyla başa çıkmamıza yardımcı olmasının yollarından birinin, beyni ve zihni şimdiki ana dikkat etmeye eğitmek olması şaşırtıcı değil. Birçoğumuz için şimdiki an genellikle oldukça güvenli olduğundan, bunu yapmak kaygıyı azaltmaya gerçekten yardımcı olabilir.

Farkındalık, Kaygıya Dayanma Kapasitemizi Nasıl Artırır?

Farkındalığın yardımcı olmasının diğer bir yolu ise biraz daha sezgisel olmayan bir yöntemdir.

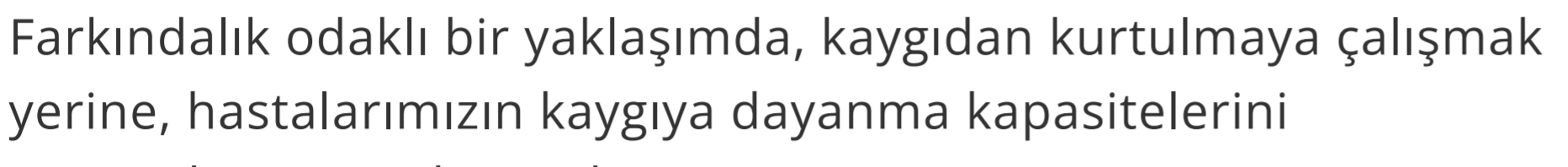
Kaygıyı hoş olmayan bir şey olarak algılamaya programlanmışız. Sonuçta, eğer öyle olmasaydık, tehlikeli durumlara yönelir ve bu da DNA'mızı bir sonraki nesle aktarmamızı engellerdi. Kaygıyı hoş olmayan bir şey olarak algılamayan eski hominidler muhtemelen atalarımız değildi; çoğu üreme çağına gelmeden önce yok oldu.

Dolayısıyla doğal olarak hoş olmayan kaygı duygularından kurtulmak isteriz. Ancak kaygıdan kaçınma girişimleri aslında çoğu kaygı bozukluğunun temelindeki yakıt görevi görür ve bu bozuklukların devam etmesine neden olur.

Farkındalık odaklı bir yaklaşımda, kaygıdan kurtulmaya çalışmak yerine, hastalarımızın kaygıya dayanma kapasitelerini artırmalarına yardımcı oluyoruz.

Bu yeni bir fikir değil; Buda 2500 yıl önce kaygı hakkında şunları söylemişti:

"Neden sürekli korku ve dehşet bekleyerek yaşıyorum? Ya o korku ve dehşeti, üzerime geldiği anda bulunduğum aynı duruşu koruyarak bastırabilsem? Yürürken korku ve dehşet üzerime geldi. O korku ve dehşeti bastırana kadar ne ayakta durdum, ne oturdum, ne de uzandım."



Söylediği şey şu: Korku veya endişe ortaya çıktığında, kendini daha iyi hissetmek ve onu ortadan kaldırmak için bir şeyler yapmaya çalışmak yerine, onunla birlikte kalacak. Kendiliğinden geçene kadar onu atlatmaya çalışacak.

Korku ve Kaygı ile Dost Olmak İçin Sizin (ve Danışanlarınızın) Kullanabileceği Basit Bir Yöntem

O halde, size veya hastalarınıza tam olarak bunu yapmanızda yardımcı olabilecek bir egzersizi paylaşayım:

Öncelikle dikkatinizi vücudunuzdaki bir duyuma, belki nefesinize veya dikkatinizi çeken başka bir nesneye yönlendirin. Birkaç dakika boyunca dikkatinizi yavaşça bu nesneye geri döndürmeye devam edin.

Ardından, vücudunuzda herhangi bir kaygı belirtisi bulmaya çalışın. Sadece nasıl hissettiğinizi fark edin.

Eğer herhangi bir kaygı duygusu bulamıyorsanız, onu canlandırmaya yardımcı olacak korkutucu bir düşünce veya görüntü üretin.

Kaygıyı hissetmeyi pratik edebilecek kadar güçlü, ancak bunalıcı olmayacak şekilde başlatmak istiyoruz.

Kaygı hissetmeye başladığınızda, sadece nefes alın ve hissedin. Vücudunuzda nasıl bir his uyandırdığına dikkat edin. Onu eski bir dost gibi karşılayın: "Ah, seni taniyorum, sen benim eski dostum korkusun. Beni birçok kez ziyaret ettin. Tekrar hoş geldin."

Kaygı hissi azalmaya başlarsa, onu geri getirmek için ne gerekiyorsa yapın. Nefes almaya devam edin ve korkuyu olduğu gibi kabullenmeyi ve hissetmeyi uygulamaya devam edin.

Bu uygulamayı terapi seansının başında tanıtmak en iyisidir. Egzersize yeterince zaman ayırırsanız ve danışanınızı nefes almaya ve kaygı duygularını kabullenmeye teşvik etmeye devam ederseniz, sonunda neredeyse herkes kaygıyı sürdürmekte zorlanacaktır.

Bu son derece faydalı olabilir, çünkü danışanların korkuyla birlikte olmanın, diğer tüm zihinsel içerikler gibi gelip geçmesine izin verdiğini görmelerine yardımcı olacaktır.

Bu durum, insanların kaygı bozukluklarına hapsolmalarına neden olan şeyin genellikle kaygının kendisi değil, kaygıyı ortadan kaldırma çabası olduğunu anlamalarına gerçekten yardımcı olabilir.

Şimdi sizden de görüşlerinizi almak istiyorum – kaygı bozukluğu olan hastalarla çalışırken farkındalık uygulamalarını nasıl kullandınız? Lütfen deneyimlerinizi aşağıdaki yorum bölümünde paylaşın.

4.2k Hisseler [Facebook](#) [Civildamak](#) [LinkedIn](#) [E-posta](#) [Pin](#)

İlgili Yazılar: Kaygı , Beden Odaklı Terapi , Korku , Farkındalık

Lütfen bir yorum bırakın.

Bu, uygulayıcılar için bir öğrenme topluluğudur. Danışanlarınızla neler kullanacağınızı duymak için sabırsızlanıyoruz.

Ancak lütfen şunları YAPMAYIN :

- Kişisel sorunlarınız hakkında paylaşımda bulunun veya tavsiye alın.
- Referans isteyin.
- Bağlantılar paylaşın veya bir ürünün reklamını yapın.

Lütfen yorumunuzu buraya yazın...

YORUMUMU GÖNDER

228 Yorum

Stew Smith, Sağlık Eğitimi, Yeni Zelanda diyor ki

George Costanza, Seinfeld dizisi hakkında şunları söylemişti: "Hayatımda denediğim hiçbir şey işe yaramadı, tam bir kaybedenim. Bu yüzden şimdi tam tersini yapacağım."

Ne de zaman kaygı yaşasam, hep onunla savaşmaya ve direnmeye çalıştım... ki bu da durum daha da kötüleşti. Şimdi ise onu açık kollarla karşılıyorum ve çok daha hızlı bir şekilde azalıyor. Deneyin.

Cevap vermek

JD, Öğretmen, Kaliforniya, ABD diyor ki

Aman Tanırım... Uzun süreli ve şiddetli kaygıyı nadiren, hatta hiç deneyimlememiş kişilerin öne sürdüğü stratejiler bunlar. "Eski bir dost gibi karşılamak" sadece hastayı ve acısını alaya almaktır. Korku veya kaygıyla "arkadaş olmaya" hiçbir gerek veya sebep yoktur.

Cevap vermek

Antonio Kendrick, Another Field, Fort Wayne, IN, ABD diyor ki

Oldukça şiddetli kaygı bozukluğum var ve bazen onu olduğu gibi kabullenmek ve onunla savaşmamak gerçekten yardımcı oluyor. Bu benim deneyimim.

Cevap vermek

CW, Diğer, CA diyor ki

Şüphesiz ki geçmiş deneyimim, beş dakika boyunca kemiklerimde hissettiğim, gerçek ve ham bir şekilde devam eden bir durumdu ve hepsi bu. Azaldığını fark ettim ve bazen rastgele bir düşünceyi inceleme girişimim yoktu. Panik, stres ve bunu alışkanlıklar kontrol altına alana kadar. Panik, stres ve uyku adınımlar için yeni ipuçları duymayı umuyorum. 60'lı yaşlarımdayım ve giderek daha geç yatıyorum, bazen gece 2'ye kadar ve ertesi gün yorgun oluyorum. Egzersizlerimi ve rutinimi nasıl sigdirabileceğimi bilmiyorum. Bazen zor olabiliyor. Devam ediyorum. Eğer bunlardan iyi sonuçlar alan varsa, paylaşmalarını rica ediyorum. Bunu her gün bir strateji olarak kullanma disiplinini oluşturmakta zorlanıyorum, çünkü bunu daha sık yapmak istiyorum ki otonom sinir sistemim (ANS) karşı koymasın. Yine de bazen yaşıyorum.

Cevap vermek

Liz Black, Diğer, Siloam Springs, AR, ABD diyor ki

Bu, kişinin güvenli bir ortamda bulunması durumunda gerçekten faydalı. Eğer kaygıyla mücadele etmeye çalışırsam, bu durum mide bulantısına, bazen kusmaya ve başımın dönmesine dönüşüyor.

Eğer kişi şimdiki zamana bağlı değilse, önce bağıllık kurmak mantıklıdır; böylece başka bir dalga geldiğinde onu karşılayabilir. Belki de "karşılamak" kelimesinden daha uygun olanı "kabul etmek"tir. "Ah, buradasınız. Buyurun, oturun."

Çocuklarım yoldan çıkmak üzereyken onlara sık sık yardımcı olurum; onları yanına oturur ve kolumu omuzlarına atarım.

Cevap vermek

Anonim diyor ki

Teşekkürler! Kaygıyı yatıştırmak için bir strateji. Vay be.

Cevap vermek

Marj Graham, Sosyal Hizmet, Yeni Zelanda diyor ki

Çok bilgilendirici bir yazı. Duyguyu kabul etmek ve neredeyse benimsemek, çözüm yolu gibi görünüyor. Korkunun kendisinden korkmanın onu beslediği konusunda katılıyorum.

Cevap vermek

« Önceki Yorumlar

ARAMA YAPMAK İÇİN YAZMAYA B.

SON YAZILAR

Raporlama – 2025'te Geri Verme

Umut, Şükran ve Uzun Vadeli Refah

Gaslighting ve Manipülasyonun İki Belirgin İşareti (ve Klinik Olarak Nasıl Ele Alınır)

Yas kaynaklı sürekli düşünmeyi durdurmayı yardımcı olacak iki bilimsel yeniden yapılandırma stratejisi

İçsel boşluk hissedene danışanlara yardımcı olmak için nazik ama hedef odaklı bir yaklaşım.



KATEGORİLER

İrkçilik karşıtlığı

Endişe

EK

Beden Odaklı Terapi

Beyin

Hayır kurumu

Kronik Ağrı

Merhamet

Kovid-19 pandemisi

Depresyon

Boşluk

Egzersiz ve Ruh Sağlığı

Korku

Gaslighting ve Manipülasyon

Yas

Traumayı İyileştirme

Bilgi grafikleri

Farkındalık

Sinir sistemi

Nöroplastisite

Mükemmeliyetçilik

TSSB

İlişkiler

Kızgınlık

Gölge Tarafı

Utancı

Maneviyat

Traumayı

Traumayı Terapisi

Kategorilendirilmemiş

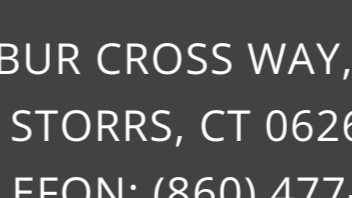
Değersizlik

40 Wilbur Cross Way Suite 102

Storrs, CT 06268

(860) 477-1450

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN



40 WILBUR CROSS WAY, SÜİT 102

STORRS, CT 06268

TELEFON: (860) 477-1450

RESPOND@NICABM.COM

TELEFON: (860) 477-1450



HAKKIMIZDA

SIKÇA SORULAN SORULAR

BİZE ULAŞIN

KURSLAR

CE/CME KREDİSİ TALEP EDİN

AKREDİTASYON

ADA UYUMLULUĞU

İŞE ALIM

SİTE HARİTASI GİZLİLİK POLİTİKASI KULLANIM ŞARTLARI

NICABM personeliyle soh...