



Kaygı ile Başa Çıkmak için Neler Yapabiliriz?

- ✓ Progresif kas gevşetme egzersizi çözüm için ilk yapılması gerekenlerdendir. Vücut gerginliğinin azalması zihinsel ve duygusal değişimin kapısını açacaktır.
- ✓ Kaçınma davranışlarının tespit edilmesi ve bu davranışların terk edilmesi değişim için çok büyük bir adım olacaktır.
- ✓ Düşüncenin gerçek değil sadece bir düşünce olduğunu unutmamalıyız. Kaygımızın artması risk olasılığının arttığı anlamına gelmemektedir.
- ✓ Kafein sınırlandırılmalıdır.
- ✓ Güçlü bir sosyal destek sistemi oluşturulmalıdır.
- ✓ Hareket edin: Egzersiz gerginliği hafiflettiğinden kaygının azaltılmasında doğal ve etkili bir yöntemdir.

*Hatırlamanız gereken şey
yalnız değilsiniz.*



Yaygın Kaygı durumu yaşıyorsanız zorlaştırıyorsa ve bu durumla nasıl baş edeceğinizi bilemiyorsanız merkezimize başvurabilir uzmanlarımızdan yardım isteyebilirsiniz.



İletişim

0356 252 16 32; ya da 0356 252 1616
(dahili 1473)

pdrmer@gop.edu.tr

 @togupdrmer



Yaygın Kaygı ile Baş Etme



Yaygın Kaygı Farklıdır

Kaygı, yaşam olaylarında bizi harekete geçiren temel mekanizmalardan biridir. Her insanın zaman zaman endişeli hissetmesi oldukça olağan bir durumdur. Yaygın kaygı durumu normal kaygı duygularından farklıdır.

Yaygın kaygı probleminde kişi her zaman bir felaket bekler.

Sağlık, para, aile, iş veya okul hakkında endişelenmeyi bırakamaz.

Endişelenmek için bir neden olmadığının farkında olsa bile endişelenebilir.

Yaygın kaygı problemi zihinsel ve fiziksel olarak yorucudur.

Enerjinizi tüketebilir, uykunuzu engeller ve vücudunuzu yıpratır.



Yaygın Kaygı Belirtileri

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Kronik Yorgunluk

Bilişsel Kaçınma

Gevşeyememe

Huzursuzluk

Halsizlik

Sinirlilik

Uyku Sorunları

Geleceğe Yönelik Kaygılı Düşünce

Belirsizlik ve Kaygı

Belirsizliğin nasıl algılandığı endişe ve kaygının kaynağıdır.

Belirsiz durumlar tehdit içerdikleri şeklinde değerlendirilirse kaygı ve endişe artar. Sonuç olarak yaşam kalitesi ciddi anlamda etkilenir.

Belirsizliği belirli hale getirme çabası belirsizliğe duyulan toleransı daha da düşürür ve endişenin devam etmesine neden olur.

Kaçınma Davranışları

Kaygıyla başa çıkabilmek için kaçınma, erteleme vb. davranışlarda bulunabilirsiniz. Bu davranışlar sizin sonucundan kaygı duyduğunuz, sizi endişelendiren durumu deneyimlemenize engel olacağı için korkulan durumla hiçbir zaman karşı karşıya gelmemiş olacaksınız.

Hiçbir zaman karşılaşmadığınız bir durumla baş etmeyi nasıl öğreneceksiniz?

Ya da sizi endişelendiren durumun sonucu gerçekten düşündüğünüz gibi felaket mi olacak? Bunu hiç deneyimlemeden nasıl bilebilirsiniz?

Kaçınma davranışları kısa vadede çözüm gibi görünse de uzun vadede yaşamınızı kısıtlayan bir sorun haline dönüşecektir. Sürekli belirsiz durumlara karşı önlem almaya, zihninizdeki düşünceleri kovmaya çalıştığımız bir çözüm yolu bir süre sonra sizi yıpratıcı bir sorun haline gelmiş olacaktır.

