



## Endişeli zamanlar için baş etme stratejileri

Biz, bunun herkes için çok zor ve belirsiz bir zaman olduğunu ve herkesin bazı refah ipuçlarından yararlanabileceğini anlıyoruz. Hepimizin kendimize bakmaya devam etmesi önemlidir ve bu tiyolar desteklediğiniz kişilerle paylaşılabilir. Bu bilgi füyünde çeşitli gevşeme yöntemleri yer almaktadır ve sizin için bazıları ise yararabilir bazıları ise yaramaz . Bu ise normal ve sizin için en uygun olanına odaklanmak önemlidir. İnşallah denemek için yeni bir şeyler bulabilirsiniz.

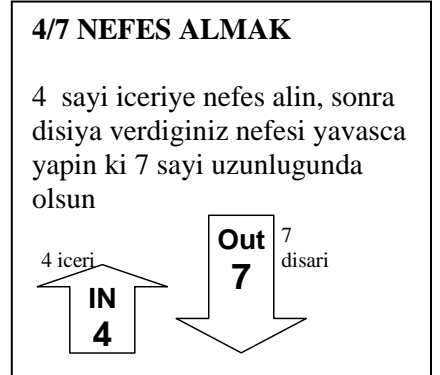
### Nefes Teknikleri

herkesin endişeli veya panic olduğu zamanlarda yapabileceği ilk şeylerden biri rahat nefes pratiği yapmak. Asagda uç farklı yontem vardır aynı şekilde çalışır, içeriye çekilen nefesten, dışarıya daha uzun nefes vermek. Dışarıya daha fazla oksijen vermek kavga uçuş tepkinizi azaltabilir ve gevşeme yanıtınızı güçlendirebilir. Herhangi yöntemlerden birini kendi kişisel tercihinize göre pratik yapabilirsiniz.

**\* Nefes almak , kaygıyı azaltmanın anahtarıdır\***

#### Yöntem 1: 4/7 Nefes

Nefesinizi 4 sayı içeri çekin ve 7 sayı dışarı bırakın. Oranı size en uygun olana değiştirebilirsiniz. En önemlisi DISARIYA verdiğiniz nefesi ICERİYE çektiğiniz nefesten daha uzun tutmak.





Traumatic Stress Service

NHS

Avon and Wiltshire  
Mental Health Partnership  
NHS Trust

## Yöntem 2: Mide Solunumu

Bu, göğsünüz yerine göbeğinize doğru nefes almayı içerir. Midenizin nefes alisinizla yükselmesini ve disariya verdiğiniz nefesle inmesini sağlayın. Nefes alırken midenizin içine bir balon üflediğinizi ve nefes alırken balonu söndürdüğünüzü hayal edin. Göğsünüzden daha fazla nefes aldığınızı fark ettiyseniz, nefesinizi çok fazla pratikle azaltmayı öğretmek mümkündür ( yoga bunu nasıl yapacağınızı öğretir ).

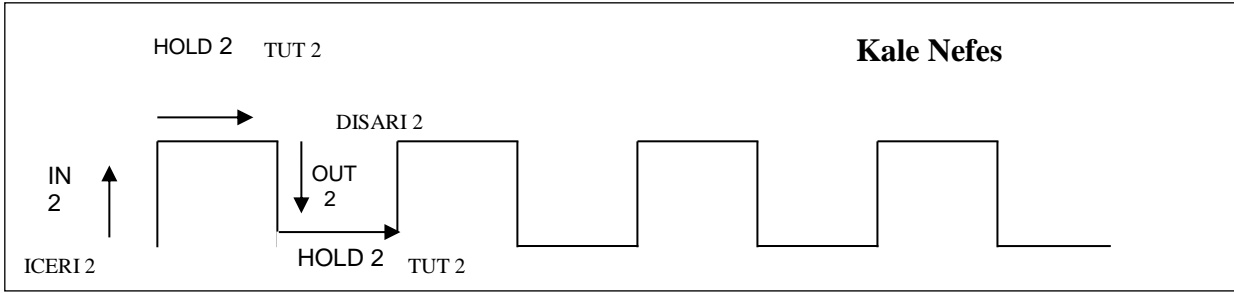
### Mide Solunumu

Nefes alırken midenizi genişletin ve nefes verirken midenin kasılmasına izin verin. Midenizde bir balon olduğunu hayal edin!



## Yöntem 3: Kale Nefes

İki sayımlık nefes alın ve iki sayımlık nefesinizi tutun. Sonra nefesinizi verin iki sayı kadar ve iki sayı kadar dinlenin. Tekrar nefes almadan önce aynı sayıyı iç nefes, tutma, dış nefes ve dinlenme için sayın.



Akıllı telefon uygulamaları artık her günkü yaşamda rahatlama nefeslerini uygulamanıza yardımcı olmak için kullanılabilir. Mesela 'Nefes Top', boyut olarak değişen bir topun görüntüleri ile birlikte nasıl nefes alacağınıza dair basit talimatlar verir . Ücretsiz ve kullanımı kolaydır.



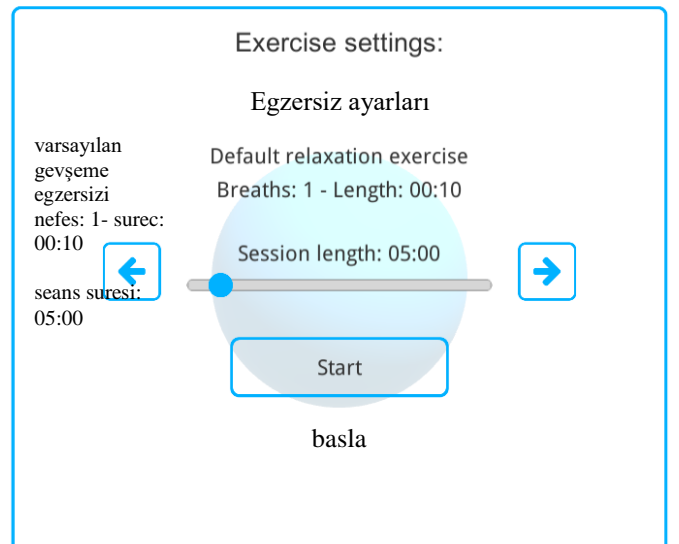
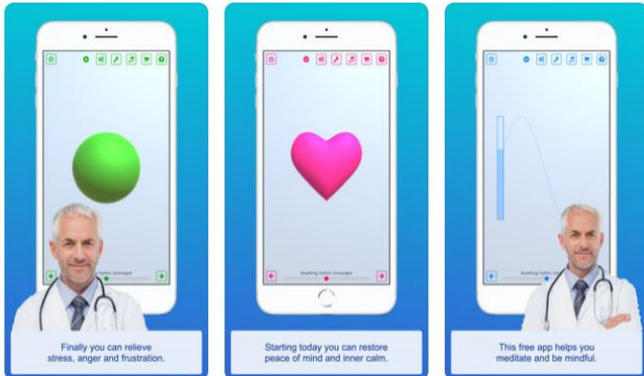
Breath Ball Breathing...

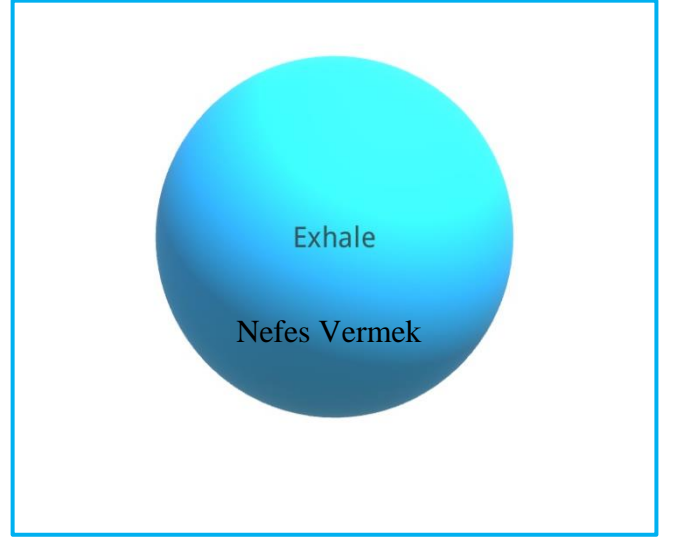
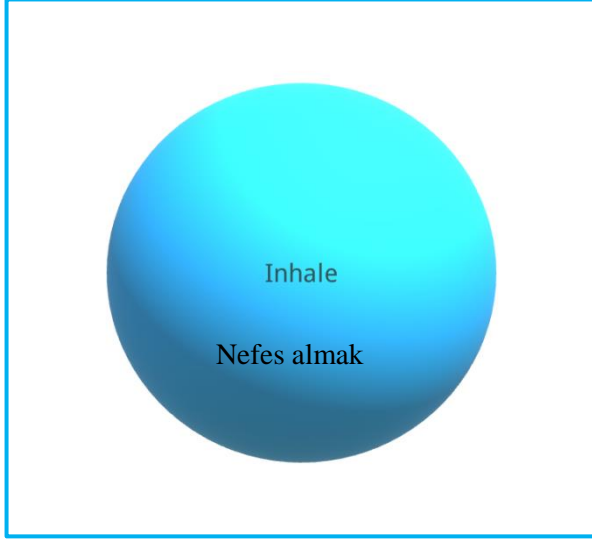
A Fast Stress Relief Method.

OPEN

Nefes Top' Solunum...

Hızlı stress giderici Yöntem





Rahatlama solunumu ve meditasyon için başka uygulamalar da mevcuttur.

Örneğin Headspace, Breathe +, Calm, Oak ve Breethe . <sup>1</sup>

## Üç Dakika Nefes Alan

### 1. FARKINDALIK

Sırtınız düz ve omuzlarınız arkada olacak şekilde kasıtlı olarak dik bir duruş benimseyerek kendinizi şimdiki zamana getirin . Mümkünse gözlerinizi kapatın.

Sonra sorun:

'Şu an deneyimlerim nedir ... .. düşüncelerim... .. duygularım... ..ve vücut hisleri?'

İstenmese bile deneyiminizi onaylayın ve kaydedin.

### 2. TOPLAMA

Sonra, yavaşça tüm dikkatinizi birbiri ardınca gelen her iç nefes ve her dış nefese yönlendirin.

Nefesiniz sizi günümüze getirmek ve bir farkındalık ve durgunluk durumuna girmenize yardımcı olmak için bir çapa olarak işlev görebilir.

<sup>1</sup> \*Yukarıda belirtilen tüm uygulamaların ücretsiz olarak indirilebileceğini lütfen unutmayın, ancak bazılarının sürekli kullanım veya daha fazla fonksiyonun kilidini açmak için abonelik için ödeme



### 3. GENİŞLEME

Nefesinizin etrafındaki farkındalık alanınızı genişletin, böylece bir bütün olarak beden hissi, duruşunuz ve yüz ifadenizi içerir.

## Progresif Kas Gevşemesi

Vücudun korku ve endişeye tepkilerinden biri kas gerginliğidir. Bu 'gerginlik' ile sonuçlanabilir; kas ağrıları ve aşırı yorgun hissetme . Progresif Kas gevşemesi, kas gerginliğini azaltmanın bir yoludur .

### Adımlar:

1. Rahat bir pozisyonda oturun veya yatın ve nefesinizi yavaşlatın.
2. Belirli bir kas grubunu 5 saniye gerginleştirin - ayak parmaklarınız ve ayaklarınız, alt bacaklarınız, uyluklarınız, mide, sırt, kollar, omuzlar, yüz vb . Gerginliği hissedebilmeli, ancak çok fazla acı hissetmemelisiniz.
3. Daha sonra bu kas grubunu dinlendirin.
4. Vücudunuzun diğer kas gruplarında ikinci ve üçüncü adımı tekrarlayın. Ayaklarınızdan başlayıp başınıza veya tam tersine çalışabilirsiniz.

\* İnternet erişiminiz varsa, bu alıştırma için birçok **komut dosyası** ve **sesli kılavuz** bulunmaktadır . Google'da veya YouTube'da 'P rogressive M uscle R elaxation' araması yapabilirsiniz ve size uygun bir versiyonunu seçebilirsiniz.



## Distraction Skills

Oyalama ve rahatlama becerilerini kullanmayı öğrenmek , vücudunuzun ve beyninizin sakinleşmesine, güvende hissetmesine ve stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir .Dikkat dağıtma stratejileri, bilinçli zihninizi tetikleyicilerden ve yararsız veya müdahaleci imgelerden veya düşüncelerden uzaklaştırmak ilkesi üzerinde çalışır. Aşağıda bazı kişilerin faydalı bulduğu dikkat dağıtan aktiviteler var ve size en iyi gelecek seyleri liste yaptılar.



## Kendini Yatıştırıcı Beceriler

İnsanlar ayrıca bedenlerini ve zihnini rahatlatmak için beş duyusunu kullanmayı çok yararlı bulabilirler. Vücudunuz rahat ve rahat hissettiğinde, zihninizin güvende hissetmesi daha kolaydır.





## Özel Mekan Görüntüleri

Güvenli veya özel bir yer imge tatbikatının amacı, aklınızda kaçabileceğiniz bir yer hayal etmenize yardımcı olmaktır . Burası gerçek ya da hayali olabilir ama kendinizi güvende hissettiğiniz bir yerde olmalıdır. Özel mekanınızda olmayı düşünmek sakin ve rahat hissetmenize yardımcı olabilir . Bu yere ne kadar fazla ayrıntı verirseniz, o kadar iyi görselleştirebilir ve hatırlayabilirsiniz. Eğer özel bir yeri düşünmek için zorlanıyorsanız, belki aşağıda gösterilen sahneyi bir başlangıç noktası olarak kullanabilirsiniz.



- 1) Sessiz bir yerde rahatlayarak başlayın ve nefesinize odaklanmak, gözlerinizi kapatmak, vücudunuzdaki herhangi bir gerginliğin farkına varmak ve her bir nefesle bu gerginliğin gitmesine izin vermek için birkaç dakika ayırın.
- 2) Bir yeri hayal edin huzurlu, güvenli ve sakin. Daha önce bulunduğunuz, gitmeyi hayal ettiğiniz bir yer veya belki de resmini gördüğünüz bir yerde olabilir.
- 3) Ayakta veya oturduğunuz yerden görebildiğiniz şeylere odaklanın - gökyüzü neye benziyor? Etrafınızda tam olarak ne **görebilirsiniz** - ayrıntıya odaklanın.
- 4) Şimdi etrafınızdaki sesleri veya belki de sessizliği fark edin. Ne **duyabiliyorsunuz** ?
- 5) Fark ettiğiniz kokuları düşünün. Ne **kokluyorsun** ?
- 6) Daha sonra herhangi bir cilt hissine odaklanın - altınızdaki dünya, sıcaklık, havanın herhangi bir hareketi, **dokunabileceğiniz** başka bir şey .



7) Artık huzurlu ve güvenli bir yerdeyken, istediğiniz zaman bu görüntüyü geri getirmek için kullanabileceğiniz bir kelime veya cümle olsun, bir ad vermeyi seçebilirsiniz.

Kendinizi hoş ve dikkat dağıtıcı aktiviteler yapmaya teşvik edin , vücudunuzu ve zihninizi sakinleştirmeye yardımcı olabilir . Gevşemek için zaman ayırmadan, bunalmış ve stresli hissetmek kolaydır, ancak bazen bazen bunları yapmak gibi hissedene kadar beklemek yerine bunları yapmaya teşvik etmemiz gerekir. Aşağıda bazı örnekler var, ancak rahatlatıcı bulduğunuz etkinlikler insanlar arasında farklılık gösterecektir.







## Topraklama Becerileri

Endişeli veya stresli hissetmek bazen bunaltıcı olabilir ve bazı insanlar için geçmişte travmatik olayları çok canlı bir şekilde hatırlamaya yol açabilir.

Topraklama önemli ve yararlı bir tekniktir eğer mevcut güvenli olduğunuzu hatırlatacak birşey yoksa. Ayrıca gerçekten sıkıntılı hissettiğinizde, özellikle de sıkıntı sizi 'kapattığınızı ' ya da 'boşluk bıraktığınızı ' ve nerede olduğunuzu hissettiğinizde yardımcı olabilir.

Bunu bir beyin kolu güreşi olarak görmeye yardımcı olabilir - geçmişten gelen anılar sizi geçmişe geri çekmeye çalışır, ancak başka bir şekilde geriye iterek ve şimdiki zamanı geçmişten daha güçlü hale getirerek beyninizin bu kol güreşini kazanmasına yardımcı olmamız gerekir. Bunu günümüzde görebildiğimiz, koklayabildiğimiz, duyabildiğimiz, dokunabildiğimiz ve tadabildiğimiz şeyleri kullanarak yapıyoruz .

Bir basit topraklama tekniğini aşağıda yer alıyor ve şiddetle evde pratik yapmanızı tavsiye ediyoruz.



Nerede olduğunuzu hatırlatan kartpostallara, fotoğraflara veya anahtarlıklara bakın. Ayrıca etrafınızdaki bir nesneyi seçmeyi faydalı bulabilirsiniz, örneğin bir ağaç veya yaprak ve dikkatinizi görebileceğiniz ayrıntılara çekebilirsiniz.



Tesbihleri , çakıl taşlarını, mermerleri veya küçük kumaş parçalarını taşımak isteyebilirsiniz , yine elinizde hissettiklerini fark etmeye odaklanın . Nesnenin parmaklarınız arasında nasıl hissettiğini düşünün.



Bazı insanlar müzik / radyo dinlemenin günümüzde onları topraklamasına yardımcı olduğunu düşünmektedir. Etrafınızdaki seslere odaklanmanız yararlı olabilir



Vicks çubuğu, bir torbadaki baharatlar, parfüm, lavanta yağı vb.Gibi güçlü ve rahatlatıcı bir koku ile bir şey taşıyın. Yine, dikkatinizi kokuya çekiniz



Ayrıca, tadı kullanarak aklınıza topraklamak için güçlü bir tada (nane veya mentol tatlıları) sahip meyve veya tatlılar taşımayı yararlı bulabilirsiniz

Umarım bu egzersizlerden bazıları yardımcı olacaktır. Diğer beceriler gibi, pratik yaparlar, bu yüzden her gün bir rutin tanıtmaya çalışın, bu adım adım kaygınızı daha fazla kontrol etmenize ve her gün daha az endişeli hissetmenize izin verecektir.