

GEVŞEME TEKNİKLERİ

GEVŞE- MEK

Hiç "sadece rahatla" dedin mi? Elbette rahat hissetmek en idealidir. Ancak panik veya aşırı kaygı hisseden herkes bunun söylendiği kadar kolay olmadığını bilir.

Gevşeme becerileri, kas gerginliğini azaltarak, nefes almayı yavaşlatarak ve zihni yatıştırarak, vücut açısından kaygıyı giderir. Gevşeme becerileri yapılandırılabilir; örnekler yavaş diyaframatik nefes, meditasyon ve yogadır. Öz bakım ve zevkli etkinliklerin keyfini çıkarmak gibi diğer faktörler de daha rahat hissetmemize yardımcı olur. Bu modülde, nasıl kullanıldığını ve neden işe yaradığını açıklayan bu stratejilerden bazılarını inceleyeceğiz.

Farklı beceriler farklı insanlar için işe yarar, bu yüzden ilk adım size hitap eden gevşeme stratejilerini bulmaya ve denemeye çalışmaktır.

Keyfini çıkarın!



Gevşeme egzersizleri nelerdir?

Sorun: "Somatik" Kaygı Belirtileri

Kaygı yaşayan çoğu kişi düzenli olarak rahatsız edici fiziksel hisler de yaşar. Tıbbi dilde, "fiziksel" için kullanılan terim somatiktir. En sık rastlanan somatik kaygı semptomlarının bazılarını hepimiz biliyoruz: kas gerginliği, baş ağrıları, sırt ağrıları, sıkışık bir çene, kendini sarhoş hissetme, huzursuzluk ve aynı zamanda konsantre olamama. Bu belirtilerin vücudumuzun bizi koruma girişimlerinin bir yan etkisi olduğunu hatırlayabilirsiniz; kan, vücudumuzun etrafında hareket eder ve beynimiz, kollarımız, bacaklarımız, sırt ve boynumuz gibi büyük kaslarımıza, "savaşmaya" ya da "kaçmaya" hazırlanmak için büyük kaslarımıza girer. Bu durum, vücudumuzdaki duyguları değiştirir. Kısacası vücut bizi korumak için çok çalışır ve bu duygular rahatsız edici olabilir. Gevşeme, vücudumuz bizi korumayı durdurduğunda gerçekleşir, bu da daha sakin ve rahat hissetmemize yardımcı olur. Uzun süreler boyunca günlük olarak hafif ila orta dereceli kaygı duymaya o kadar alışıyoruz ki, rahatlamamanın nasıl bir şey olduğunu unutuyoruz.

Gevşeme becerileri egzersiz gibidir!

10 kilometrelik bir maraton için antrenman yapmayı planladığını söyleyen bir arkadaşınızı düşünün. Daha önce hiç yarış yapmadığı ve düzenli olarak koşmadığı gerçeğine rağmen, antrenmanının, yarış için günde 10 kilometre boyunca koşmayı sürekli pratik yapmaktan ibaret olacağını söyledi.

Vücudun uzun mesafeler boyunca koşmayı ve güçlenmeyi öğrenmesi için zamana ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Hazır olması için birkaç hafta boyunca haftada en az birkaç kez pratik yapması gerekecektir.

Gevşeme becerileri tıpkı spor egzersizleri gibidir: önemli sonuçları görmek için bunları uzun süre düzenli olarak kullanmalıyız. Bu tek seferlik bir anlaşma değil.

Her insan farklıdır - hepimiz farklı şekillerde rahatlıyoruz. Bu modülde denenecek birkaç farklı yöntemi tartışacağız:

- 1. Günlük ya da haftada birkaç kez uygulayabileceğiniz bir gevşeme egzersizi bulun. Örnekler, kademeli kas gevşemesi, yoga, farkındalık ve derin nefes almadır.**
- 2. Daha az; meşgul, telaşlı ve acelecilik için yaşam tarzınızı ayarlayın.**
- 3. Size zevk veren, kendinizi yetkin hissettiren ya da daha stresli etkinliklerden uzak durma şansı veren etkinliklere katılın.**

Gevşeme becerisinin hedefleri

- 1. Bu becerileri ne zaman ve nasıl kullanacağınızı öğrenin.**
- 2. Sakinliği ve rahatlamayı teşvik edecek şekilde nefes almayı öğrenin.**
- 3. Rekabetçi düşüncelerden sakınmak için aklınızdaki aktiviteyi yavaşlatın**
- 4. Vücuttaki gerginliğin farkında olun ve gerginlik ve rahatlama arasındaki farkın farkındalığını arttırın.**
- 5. Vücuttaki düşük gerginlik ve genel huzursuzluk seviyeleri.**
- 6. Eğlenceli ve / veya kendimizi yetkin hissettiren faaliyetleri hayatımıza katmayı öğrenin.**
- 7. Yavaşlamayı öğrenerek günlük yaşamımızda daha sakin olun ve zamanımız için gerçekçi hedefler belirleyin.**

Gevşeme Stratejileri

Ne Zaman? Nasıl? Niye?

Hepimiz rahat hissetmek için daha fazla zaman harcamak isteriz, ancak gevşeme becerileri uzun vadede kaygılarımızı azaltmak için her zaman doğru beceriler değildir. Gevşeme stratejileri en iyi maruz bırakma ve bilişsel becerilere eşlik etmek için kullanılır, ancak bunların yerine geçmez. Bazen gevşeme stratejileri aslında uzun süredir devam eden kaygıyı artırabilir. Neden? Çünkü bazen gevşeme stratejileri sıkıntı içindeyken kaygıdan kurtulmanın bir yolu olarak kullanılır; bir şeylerden kurtul-

maya çalışmak, beyinlerimizi kurtulmaya çalıştığımız şeyi "kötü" olarak görmesi için eğitiyor. Oysa bizim yapmamız gereken, beynimizi bizde kaygı yaratan durumların aslında tehlike içermediğine ikna etmektir. Bu yüzden kaygının yüksek olduğu durumlarda gevşeme stratejileri işe yaramak yerine daha olumsuz sonuç verebilir.

Gevşeme stratejileri ne zaman kullanılır?

Günlük bir uygulama olarak, egzersiz gibi, vücuttaki gerilimi azaltmak ve zaman içinde daha sakin hissetmek için Stresli durumlarda, hayatımızın bir parçası olan bir şeyden kaçınmayı önlemek için

"Bu egzersizi yapmak kaygımı yok etmeyecek, ancak durumdan kaçınmamı engelleyecektir."

(Kaygıyla karşı karşıya kaldığımızda, beyin çok tehlikeli olmadığını öğrenir, bu da uzun vadede kaygıyı azaltır.)

Gevşeme stratejileri ne zaman kullanılmamalı?

Panik ya da ağır sıkıntı zamanlarında kaygıdan kurtulmanın bir yolu olarak Bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz kalma gibi diğer psikoterapi becerilerinin yerine geçmesi için

"Bu endişe dayanılmaz! Daha iyi hissetmek için bir şeyler yapmalıyım!"

(Bu, kaygının tehlikeli olduğu ve zamanla daha fazla kaygı yaratacağı düşüncesiyle hareket eder.)

Herkes farklıdır. Bazı gevşeme becerileri bazı insanlar için, diğerleri ise diğer insanlar için iyi sonuç verir. Rahatlamak

için zaten kullandığınız bazı yöntemler olabilir. Rahatlamak ve aşağıda listelemek için düzenli olarak kullandığınız egzersizler, uygulamalar veya aktiviteleri düşünün ve aşağıya yazın.

1.

2.

3.

4.

5.

Sadece Nefes Al!

Geçmişte size, endişeli hissettiğiniz veya bir şey için üzüldüğünüzde "birkaç derin nefes almanız" söylenmiş olabilir. Bir yandan bu sadece "yavaşlamak" ve serinlemek için yararlıdır. Bununla birlikte, nefesimizin hızını değiştirmek aslında vücudumuzun kaygı tepkisini biraz değiştirebilir. Yavaş diyaframatik nefes alma, beyne "güvenlik" iletmek için nefesi yavaşlatmayı içeren gelişmiş bir tekniktir.



Yüksek kaygı durumunda kaygıyı ortadan kaldırmak için nefes alma teknikleri kullanmanızı önermiyoruz. Kaygı baş edilebilir düzeye geldiğinde ne yapılması gerektiğine dair iyi bir karar verebiliriz.

“Yavaş Diyaframatik Nefes Alma”

1. Ayaklarınız yere basacak şekilde sandalyeye rahatça oturun. İsterseniz uzanabilirsiniz.
2. Ellerinizi karnınıza koyun.
3. Yavaş ve sakin nefes alın. Karnınızı normal bir nefesle doldurun. Çok fazla nefes almamaya çalışın. Sanki bir balonu dolduruyormuşsunuz gibi nefes alırken eller yukarı hareket etmelidir. Nefes alırken omuzları kaldırmaktan kaçının; onun yerine, havayı karnınıza soluyun.
4. Nefesinizi 5'e kadar sayarak yavaşça verin. Nefes verme hızını yavaşlatmaya çalışın. Nefesi verdikten sonra tekrar nefes almaya başlamadan önce 2-3 saniye bekleyin.
5. Nefes hızını yavaşlatmaya devam etmeye çalışın.
6. Bunu yaklaşık 10 dakika boyunca uygulayın.
7. Bu, her seferinde 10 dakika boyunca her gün iki kez pratik yaparsanız en iyi şekilde çalışır. Her gün pratik yapmak için uygun bir zaman bulmaya çalışın.

İpuçları:

1. Nefesin hızı nefesin derinliğinden daha önemlidir. Gerçekten derin nefesler alarak nefesinizi “yakalamaya” çalışmaktan kaçının.

2. Kaygıdan “kurtulmak” için nefes egzersizlerini kullanmayın; zorlu bir durumla karşılaşmanıza yardımcı olmak için nefesi kullanın veya zaman içinde daha yavaş ve sakin bir nefes alma stilini “geliştirmek” için günlük olarak uygulayın.

3. Bol pratik! Nefesi kullanarak vücudun nasıl sakinleştirileceğini öğrenmek zaman alır.

Temel noktalar:

Yavaş diyaframatik nefes alma, psikoterapilerde kullanılan bir gevşeme becerisidir. Günlük uygulama olarak, egzersiz yapmak ya da işleri bırakmadan ya da daha kötü hale getirmeden zorlu bir durumdan geçmenin bir yolu olarak kullanılır. En iyi sonuçlar için, her seferinde yaklaşık 10 dakika boyunca günde iki kez yavaş nefes alıştırmaları yapın.

Zihnini Yavaşlat



Gevşeme ve kaygı yönetimi için farkındalık
Fotoğrafı gözlemek için bir dakikanızı ayırın ve sonra bu alıştırmayı deneyin:

Sadece tüm nesnelere gördüğünüzü açıklayın. Sadece renkleri, şekilleri, gölgeleri vb. Dikkat edin. Burada gördüğünüzü yazın:

Şimdi bu resme baktığınızda ortaya çıkan anılar ve düşüncelere dikkat edin. Zihninizin istediği gibi dolaşmasına izin verin ve zihninizde ortaya ne çıkarsa onu yazın. Bunu yapmaya 1-2 dakika zaman ayırın.

Kullandığınız tekniklere farkındalık becerileri denir. Bunlar Budist meditasyon uygulamalarında ortaya çıkan tekniklerdir, ancak son 20 yıl içinde insanların duygularını düzenlemelerine ve zihinlerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak için psikologları ve hekimler kullanmışlardır. Peki nasıl çalışıyorlar?

Farkındalığın neden bu kadar yararlı olduğu tam olarak anlaşılmamıştır, ancak bazı fikirlerimiz var. Farkındalığın amacı, şu andaki gerçeklere odaklanarak, deneyimlerin her türünü nesnel ve yargılayıcı olmayan bir şekilde tanımlamaktır. Tanıdık geliyor mu? Size, bu düşüncenin gücünü azaltan kaygımızı tetikleyen bir düşünce etrafında kanıt toplama girişimi olan eş becerilerinizi hatırlatabilir. Düşüncenin gücünü azaltmanın bir başka yolu, onun ne olduğunu görmektir: sa-

dece bir düşünce. Düşünceler hakkında bildiğimiz bir şey de değişimleri.. Açıklamak için uğraşırken dikkatini yeterince yakalamak zordur, bu yüzden denemek için egzersizi deneyin.

Farkındalık Egzersizi

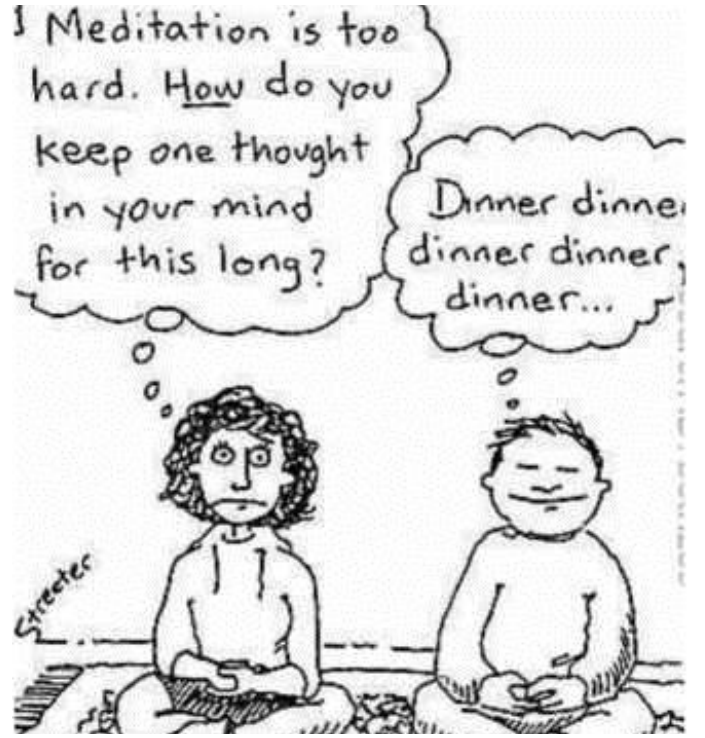
1. Ayaklarınızla yerde sessizce oturun ya da uzanın ve vücudunuzu rahatlatın. Yavaş diyaframatik nefes ile başlayın. Zihninizi burun deliklerinizden içeri ve dışarı akan nefesinize odaklayın. Nefesinizi ne ölçüde olursa olsun takip etmeye devam edin.
2. Nefes alırken zihnin gezinme eğilimini farkedin. Sadece nefese odaklanmaya çalışmak yerine, zihninizin ne yaptığını anlayın. Endişeye, anıya, bugüne ya da daha sonra ne yapmayı planladığınıza dolaşabilir. Vücudunuzdaki ağrı veya kaşınma gibi hisleri fark edebilirsiniz. Bir şeyler duyabilir veya koklayabilirsiniz. Sadece ne olduğunu fark edin ve sonra yavaşça nefesinize geri dönün. Daha sonra bu diğer şeylerin üzerine eğileceğinizi kendinize hatırlatabilirsiniz ve şimdilik sadece nefesinize ve zihninize dikkat etmek için zaman harcamalısınız.
3. Zihnin zaman zaman olduğu gibi dolaşmasını sağlayın. Bir şeye odaklanmak için yoğun çaba sarf etmekten kaçının. Sadece aklınızın dolaşmasına izin verin ve sonra kendinizi nefesinize geri odaklayın. Deneyiminizin değişme eğilimine dikkat edin. Her düşüncenin, duyunun, duygunun - herhangi bir şeyin - kısa sürede uçup giden bir bulut gibi olduğunu hayal edin.

4. Bunu yaklaşık 10 dakika boyunca uygulamaya devam edin. Programınıza bağlı olarak, isterseniz pratik için zaman ekleyebilirsiniz. Günde bir veya iki kez pratik yapın.

5. Unutmayın ki, bunu yapmanın "doğru" bir yolu yoktur, sadece bilincinize ne geldiğini fark etmekten başka. Dikkatli bir şekilde "başarısız olmak" imkansızdır - sadece aklınızın dolaşmasına izin verin!

"Zihnimi kontrol edemiyorum!"

Son bölümde, "zihninizi dolaşmanıza izin vermenizi" önerdik. Bu, bir görevi meditasyon yapmaya veya tamamlamaya çalışırken yapmanız gerekenin tersi gibi görünebilir. Zihnimizde, "kontrolü" almayı bekleyen bir şeye gidiyoruz. Araştırmalardan, özellikle de kaygılı olduğumuzda ne kadar uğraştığımızdan bağımsız olarak zihinlerimizi tamamen "kontrol edemeyeceğimizi" biliyoruz. Sizce bu neden doğru? Endişeli olduğumuzda, beynin kaygı merkezi olan amigdala "kaygı alarmı"nı



göndermeye çalışıyor. Bunu yapmanın bir yolu, çevrede veya vücudumuzun içinde "dışarıda" bir şeyin tehlikeli olabileceği ihtimaline karşı bizi uyarmaya çalışmaktır. Sonuçta, eğer bir şeye odaklanırsak, başka bir şeyden zarar görebiliriz! Dolayısıyla zihin bizi rahatsız etmeye çalışır, zihni "kontrol etmeyi" çok zorlaştırır.. Aslında, onu kontrol etmeye ne kadar çok çabalarsanız, zihnin dikkatinizi dağıtmak için daha fazlasını yapabilir!

Farkında olmakta sorun mu yaşıyorsunuz?

Bunu deneyin: Aklınızı bir film ekranı gibi yapın. Sinemada oturuyorsunuz, ekranda neyin yansıtıldığını gözlemliyorsunuz, ancak kontrol sizde değil; sadece gördüklerinizi izleyip takip ediyorsunuz. Gözlerinizi kapatmayı deneyin ve o ekranda hangi görüntülerin, düşüncelerin veya hatıraların yansıtıldığını görün. Filmin içeriğine bağlı hissetmeye başlarsanız, sadece parçanın farkına varın ve sonra filmin başka bir şeye dönüşmesine izin verin.



“Neden farkındalığı deneyimlemem gerekiyor?”

Farkındalık teknikleri, aşağıdaki nedenlerle bilişsel davranışçı tekniklerin (BDT)'nin önemli bir parçasıdır: Zihni “kontrol etmeye” çalışmak boşuna bir çabadır. Aslında, zihni kontrol etmeye çalışmak çoğu zaman kendimizi daha kötü hissetmemize neden oluyor, çünkü başarısızlığa devam ediyoruz! Herhangi bir BDT müdahalesinde ilk adım, zihni zorla kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmektir; ancak bunu yaptıktan sonra kaygıyı etkilemeye hazır oluruz. Dikkat; kaygı ve duyguları gözlemleyerek pratik yapmamıza yardımcı olur. Onları yok etmeye çalışmak yerine, bu duyguları kabul etmeyi veya hoşgörülü olmayı öğreniriz. Farkındalık, beyni yeniden eğitmeye yardımcı olur; kaygıya tepki göstererek ve onu düzeltmeye çalışmadıkça, amigdala'ya tehlikeli olmadığını bildiririz. Bu, “korkudan korkmak” ile başa çıkmak için çalışmanın bir yoludur. Durduğumuzda ve şimdiki zamana dikkat ettiğimizde, kaygı “alarm”ımızı dinliyoruz. Eğer zaman verirse ve kaygıyı

“köreltmekten” uzak durursak, vücut sonunda artık bu alarma ihtiyaç duymayacağını öğrenebilir, böylece devreye girebilir.

Farkındalık: Temel Hatlar

Farkındalık; sıklıkla kaygıyı arttıran zihni kontrol etme eğilimimizi, azaltarak onu sakinleştirmeye yardımcı olabilecek bir gevşeme stratejisidir. Farkındalık teknikleri, duygular, düşünceler, anılar ve duygular dahil olmak üzere güncel deneyimler hakkındaki gerçeklere ve nesnel bilgilere odaklanır. Amacımız bu deneyimleri yargılama veya herhangi bir değişiklik girişiminde bulunmadan fark etmektir; basitçe onları gözlemleriz, örneğin gökyüzündeki bulutlar veya bir film ekranındaki görüntüler gibi. Farkındalık tekniklerinin kaygıyı kendi başlarına gidermeleri muhtemel değildir, ancak diğer BDT becerileri ile birlikte kullanılmaları halinde yardımcı olabilirler ve bu becerileri geliştirmek için bir temel sağlayabilirler.

Kademeli Kas Gevşemesi

Gevşemeyi hissetmenin bir yolu, vücudun kaslarında gerginliğin olmamasıdır. İlaç kullanmadan veya bir şeyler içmeden vücudunuzun gerilimini hemen serbest bırakabildiğinizi hayal edin! 1920'lerde Chicago'daki bir doktor olan Edmund Jacobson, tam da bunu hedefleyen bir dizi alıştırma hazırladı - müdahalesini “Progressive Relaxation” adlı bir kitapta yayınladı. Jacobson'un doğru

olduğunu bildiği şey, derin kas gevşemesinin vücudumuzun kaygı tepkisi ile uyumsuz olduğu. Kas gerginliğini azaltmak için bilinçli olarak çalışarak, bunun gerçekte ne kadar endişeli olduğumuzu etkileyebileceği bilgisiyle çalıştı. Şimdi Kademeli Kas Gevşemesi olarak adlandırdığımız şeyin amacı, günlük egzersizlerle kaslardaki gerginliği bırakmayı yavaş yavaş öğrenmektir. Bu, vücudumuza sakinliği ve güvenliği ileterek, vücudun "savaş ya da kaç" tepkisini aktif hale getirme ihtiyacını azaltır.

Uygulama

Bunun tadına bakmak için, resimde olduğu gibi, pazılarınızı 'bükerek' kolla-



rın kaslarını germeyi deneyin. Pazıların gerginliğini 5 ile 7 saniye arasında hissetmeye yetecek kadar gerin. Şimdi kolunuzu aşağı doğru serbest bırakın. Az önce hissettiğiniz gerginlik ile şimdiki rahatlama arasındaki farkı hissedin. Kanın akış hissini ve sıcaklık hissini fark edebilirsiniz. Kademeli Kas Gevşemesi (KKG) bunu, vücutta düzenli olarak yapılan egzersizler sırasında düzenli aralıklarla uygulayan kaslar arasında yapmayı gerektirir.

Kademeli Kas Gevşemesi: Ana Hatlar

Kademeli Kas Gevşemesi (KKG) vücuttaki kaygı ve gerginliği azaltmamıza yardımcı olan bir dizi egzersizdir. Kas gruplarının gerilmesi ve gevşetilmesi uygulamasıyla gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissetmeyi ve hissettiğimizde kas gerginliğini serbest bırakmayı öğreniriz. Düzenli olarak uygulanırsa en iyi sonucu verir. Herhangi bir beceride olduğu gibi, gevşeme ustalaşmak için zaman alır ve pratik yapmayı gerektirir. Uygulamalı Gevşeme KKG'de öğrenilen becerilerin stresli koşullar altında bile rahat bir duruma hızla erişmesini sağlar.

Uygulamalı Gevşeme

İsveçli doktor L.G. Öst, Kademeli Kas Gevşemesi'nin ilkelerini aldı ve stresli koşullarda bile hızlı rahatlama yeteneğimizi arttırmayı amaçlayan bir program olan Uygulamalı Gevşeme'yi geliştirdi. Bu, gelişmesi zaman alan bir dizi beceridir - aşağıdaki aşamaların ana hatlarından da görebileceğiniz gibi, tedavi aşamalarının her biri bir ila iki haftalık bir uygulama içerir.

1A: Kademeli Kas Gevşemesi

Kademeli Kas Gevşemesi temel bir beceridir. Biri tarafından yönlendirilirken (veya kayıt), kişi gerginliği uygular ve daha sonra bireysel kas gruplarını gev-

şetir, bu da gerginliği serbest bırakır ve gerginlik ile gevşeme arasındaki farkın farkına varır. Sabah ya da gece yatmadan önce pratik yapılması daha mantıklıdır. Sonuçları görmeyi beklemeden önce iki hafta boyunca günde bir veya iki kez uygulamayı deneyin.

1B: Kademeli Kas Gevşemesi "Kısaltma Prosedürü"

Bir kişi Kademeli Kas Gevşemesi'nin temel prensiplerine hakim olduğunda, aynı anda daha büyük kas gruplarını gererek ve gevşeterek bu rahat duruma daha hızlı ulaşmayı öğrenmeye başlayabilir. Bu, egzersizleri yapma süresini 8 ila 9 dakika kısaltır.

2: Serbest Gevşeme

Uygulamalı Gevşeme egzersizinin bu aşamasında, kasları gevşetmeyi ve daha çabuk gevşemeyi öğrenmek için "gerilme" adımını atıyoruz, yaklaşık 5-7 dakika.

3: İpucu-Kontrollü Gevşeme

İpucu-Kontrollü Gevşeme derin rahatlama için gereken süreyi azaltır. Ne zaman istersek, örneğin "rahatla" kelimesini söylediğimizde rahatlama öğreniliriz. Gevşeme süresini, çoğu durumda yaklaşık 2-3 dakikaya indirmek mümkündür.

4: Ayrımsal Gevşeme

Ayrımsal Gevşeme'nin amacı, günlük

aktivitelerin ortasında gevşemeyi öğrenmeye yardımcı olmaktır. Günlük aktivitelerin çoğu, belirli kasların kullanımını içerir, tümünün değil. Bu adımda belirli bir görev için ihtiyaç duyduğumuz kasları izole etmeyi ve vücudumuzun geri kalanını gevşetmeyi öğreniyoruz. Bu şekilde rahatlamayı günlük yaşamın akışına dahil etmeyi öğrenebiliriz.

5. Hızlı Gevşeme

Hızlı Gevşeme, gevşeme zamanını 20-30 saniyeye indirmemizi sağlar. Günlük hayatımızda saat veya saat gibi düzenli olarak iletişim kurduğumuz bir şey seçmeyi öğreniriz ve bu ipucunu önceki aşamalarda öğrendiğimiz rahatlama ile ilişkilendiririz. Bazı insanlar, seçtikleri ipucuna bir parça renkli bant koymayı yararlı bulur. Normal, stressiz durumlarda günde 15-20 kez bunu uygulayabilirsek oldukça işe yarar.

Böylece 20-30 saniye içinde vücuda rahatlama hissi getirebileceğiniz bir sonraki adıma geçmeye ne zaman hazır olduğunuzu bileceksiniz.

6. Uygulamalı Gevşeme

Bu son aşama, 5. Aşama'da kullanılan tekniklerin aynısını kullanarak, şimdi dezavantajlı kaygı içerenler de dahil olmak üzere daha stresli durumlara uygulanmaktadır.

Uygulamalı Gevşeme

Aşama 1A - Kademeli Kas Gevşemesi:
2 hafta boyunca 18 dakikalık artışlarla günde 2 kere.

Aşama 1B - Kademeli Kas Gevşemesi

"Kısaltma Prosedürü": 2 hafta boyunca 7-8 dakikalık artışlarla günde 2 kere.

Aşama 2 - Serbest Gevşeme: 1-2 hafta boyunca 5-7 dakikalık artışlarla günde 2 kere.

Aşama 3 – İpucu-Kontrollü Gevşeme: 1-2 hafta boyunca 2-3 dakikalık artışlarla günde 2 kere.

Aşama 4 -Ayrımsal Gevşeme: 10 dakikalık artışlarla günde 2 kere.

Aşama 5 – Hızlı Gevşeme: Günlük yaşamın akışında günde birkaç kez uygulanır.

Aşama 6 – Uygulamalı Gevşeme: Burada amaç, gerçek stresli koşullar altında çabuk gevşemeyi öğrenmek.

Sizin İçin Çalışan Rahatlama Stratejilerini Bulmak

Kahvaltılık alışverişi için bir süpermar-kette olduğunuzu hayal edin. Çok fazla seçenek! Daha önce zevk aldığınız bir şeyi seçebilir ya da lezzetli veya besleyici bir şey olacağı için yeni bir şey deneyebilirsiniz.

Gevşeme stratejileri söz konusu olduğunda da birçok seçenek vardır. Bizde işe yarayanları bulmamız lazım. Şimdiye kadar, mevcut üç gevşeme türünü tanıttık: nefes egzersizi, farkındalık ve Kademeli Kas Gevşemesi.

Bu bölümde sizin için işe yarayan bazı gevşeme stratejileri listeledik: "Gevşeme Stratejileri: Ne Zaman? Nasıl? Neden?" Aşağıda, başkaları tarafından başarıyla kullanılan bir dizi popüler, resmi rahatlama stratejisi listelenmiştir. Biraz deneyebilir ve listenize ekleyebilirsiniz.

"Yatıştırıcı" Etkinlikler

- Sesler: sevdiğiniz müzikler; sakın müzikler, tekrarlayan müzikler; dere akıntısı veya okyanus dalgaları gibi doğanın sesleri
- Koku (Aromaterapi): tütsü, mum vb.
- Görülecek Yerler: Görselleştirme: plajlar, düşen yapraklar, vb.



- Doğa: yürüyüş, yüzme, parklar vb.

"Zihin Temelli" Gevşeme Stratejileri

- Meditasyon (Farkındalık meditasyonu, aşkın meditasyon, vb.)
- "Vücut Taraması" / vücut farkındalığı egzersizleri
- İbadet
- Otojenik Eğitim

“Vücut Temelli” Gevşeme Stratejileri

- Yavaş tempolu diyaframatik solunum
- Yoga



- Kademeli Kas Gevşemesi ve Uygulamalı Gevşeme
- Masaj
- Hamam, sauna vb.

Biliyor muydun?

Yoga, zihinsel ve fiziksel öğelerin güçlü bir kombinasyonunu içeren, köklü, tarihi bir disiplindir: fiziksel ve ruhsal iyi oluşu arttırmaya yönelik; nefes alma, germe, meditasyon ve güçlendirme egzersizleri... Kasları geren ve güçlendiren bir dizi zorlu vücut pozisyonunu içerir ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak birçok fay-

dası vardır.

Bu bölümde, yıllar boyunca başkaları tarafından başarıyla kullanılan, gevşeme konusundaki yapılandırılmış yaklaşımlardan bazılarını sunduk. Bununla birlikte, en rahatlatıcı aktivitelerden bazıları zevk aldığımız ya da bizi iyi hissettiren şeylerdir, çünkü biz onlarla iyiyiz. Bir sonraki bölümde rahat ve keyifli bir yaşam sürmenin iki önemli unsuru olan “beceri” ve “eğlence”yi tartışıyoruz.

Yaşamaya Değer Bir Yaşam: Eğlence ve Beceri

Biri size “Gevşemek için ne yapıyorsunuz?” Diye sorarsa, “Arkadaşlarla takılırım”, “TV izlerim” veya “Spor yaparım” gibi bir şey söyleyeceksiniz. Bunlar gerçek gevşeme stratejileri olmasa da, bize zevk veriyor ve/veya kendimiz için iyi hissettiriyor; bu durumda kesinlikle daha rahat hissediyoruz. Bunlar kaygının bizden almaya çalıştığı şeyler, bu da onları yaparken zaman harcamak için daha da önemli bir neden!

Buradaki keşif amacıyla, iyi hislere sahip iki önemli jeneratörü özetliyoruz: zevk ve ustalık. Zevk, aktiviteler yaparken keyif almamızdır. Uсталık, iş veya spor gibi yeteneklerin geliştirilmesini içeren aktiviteleri içerir; işleri başarabilir ve

larınızla ve diğerleriyle sosyal iletişim

Diğer Beceri Temelli Faaliyetler

- Spor dalları
- Müzik pratiği ve performans
- Ev geliştirme
- Tahta işleri, oymalar vb.
- Görsel sanatlar (resim, çizim, seramik, dikiş, örgü)
- İlgi alanlarını öğrenmek (tarih, politika, yemek, dil, kültür vb.)

Günlük rutininizin bir parçası olan iş veya spor gibi beceri temelli etkinlikleri listeleyin ve olumlu hisleri ve kendine değer duygusunu arttırmış olun. Yukarıdaki listeden seçim yapın veya faydalı görünen olası aktiviteler hakkında hayal kurun. Bunları buraya yazın.

1.

2.

3.

4.

"Öz Bakım" Kaygıya Karşı Mücadelemiz- de Önemli Bir Silah

Bu kılavuz boyunca tartıştığımız gibi, kaygıyla mücadele çok yönlü bir strateji gerektiriyor; kaygının yaşam hedeflerimize karışmasını önlemek için "güçlerimizi birleştirmeliyiz". Şu ana kadar öğrendiğimiz teknikler bize bu savaşı yürütmek için mühimmat sağlıyor, ancak diğer yaşam tarzı faktörleri de önemli. Aşağıda bu faktörlerin bazılarını tartışıyoruz; Kaygıyla zorluklarınızı değerlendirirken bunları göz önünde bulundurun ve yardımcı olup olmadıklarını görmek için bazı değişiklikler yapmayı deneyin.

Ölçülü ve Dengeli Başa Çıkma Becerileri

Farklı açılardan gelen endişeler; korku ile yüzleşerek, problem çözme becerisi kullanarak, kontrol edilemeyen kabul ederek ve gerektiğinde düşünceyi değiştirerek gider. Bedeninizi ve zihninizi, aşağıda sıralanan öz bakımın önemli unsurlarını ele alarak önemseyin. Unutmayın ki "çeşitlilik", zorluklarla başa çıkma konusunda en önemli kuraldır; ne kadar fazla beceri ve başa çıkma metodu varsa, zorluklar ortaya çıktığında o kadar esnek olabiliriz.

“Zihin değiştiren ilaçlar”ı kullanmaktan kaçının veya sınırlandırın

Alkol, kafein, nikotin, esrar ve diğer yasadışı uyuşturucular gibi zihin durumunu değiştiren tüm maddelerin, hem kısa hem de uzun vadede kaygıyı şiddetlendirebileceğini unutmayın.

Beslenme

Dengeli beslenmek, sağlığı korumamıza yardımcı olur, enerjiyi geliştirir ve iyi bir ruh hali için katkıda bulunur. Yemeğinizin kalitesinin ve ne kadar yediğinizin farkında olun; Çok fazla veya çok az yemek, günlük olarak nasıl hissettiğinizi etkileyebilir.

Uyku

Araştırmalar çoğu insanın gece, ortalama 7 saat uykuya ihtiyacı olduğunu göstermiştir. İyi uyumak kaygıyı yönetmenin önemli bir yönüdür. Eğer uyumakla ilgili problemleriniz varsa, bir uzmana danışmanız gerekir.

Egzersiz

Düzenli egzersizin, depresyonu tedavi etmek için antidepresan ilaçlar kadar iyi olduğu ve zayıflatıcı kaygıya karşı direncimizi arttırdığı gösterilmiştir. Haftada en az üç kez en az 20 dakikalık güçlü bir kardiyovasküler egzersiz yapmayı deneyin. Daha yoğun bir egzersiz için yeterince sağlıklı olup olmadığınızı doktorunuza sorduğunuzdan emin olun!



Yavaşlama

Kendinize sorun: “Bu hafta içinde hiç telaşlanmadığım bir gün oldu mu? Yürüme, alışma, hatta boş zaman etkinliklerini planlama gibi aktivitelere sürekli olarak ayak uydurmak, beyine bir aciliyet duygusu iletir, tansiyon ve vücuttaki gerginliği yükseltir. Bunun günden güne kaygımız üzerinde etkisi var. Bu aciliyet duygusunu azaltmak için yaşam hızınızı bilinçli bir şekilde yavaşlatma uygulaması yapın.

Zaman Yönetimi

Belli bir sürede neyin başariyebileceğine dair gerçekçi hedefler belirleyin. Birçok görevi birden yapmaktan kaçının. Gününüzü; yeterince uyumak, egzersiz yapmak ve boş zaman aktivitelerinin tadını çıkarmaya yeterli zaman kalacak şekilde planlayın.

Sosyal Destek

Başkaları tarafından desteklendiğimizi hissettiğimizde daha güvenli,huzurlu ve mutlu hissederiz. Kaygıyı kontrol

Ne sıklıkta (haftada kaç gün, günün hangi saati vb.):

Zevk ve Uсталık (sevdiğim faaliyetler, sosyalleşme, iyi olduğum şeyler):

Öz-bakım ("Öz-bakım" bölümünü görün ve hayatınızı iyileştirecek örnekler yazın):

Diğer yatıştırıcı faaliyetler:

Yaşam tarzımın (zaman yönetimi, çok fazla proje vb.) Günlük olarak gerginlik ve kaygı seviyemi artıran yönleri var mı?

Neler değiştirilebilir?

Yukarıdaki öğelerden bazılarını günlük hayatıma dahil etsem hayatım nasıl gelişir?

Gündelik hayatımda rahatlamaya doğru küçük bir adım atmak için bugün veya yarın yapabileceğim şey nedir?

Gevşeme Özet

Gevşeme stratejileri bedenın bakış açısına göre kaygıyla savaşır.

Gevşemenin ne olduğu ve kaygı semptomlarıyla savaşmamıza yardımcı olmak için bunları nasıl kullanabileceğimizi tartıştık. Gevşeme stratejilerinin; egzersiz, kas gerginliğini azaltmak, nefes almayı yavaşlatmak ve "zihni yavaşlatmak" gibi uzun bir süre boyunca uygulanırsa en iyi şekilde işe yaradığını öğrendik."

Gevşeme stratejileri, panik gibi şiddetli anksiyete belirtilerini azaltmanın bir yolu olarak kullanıldığında yararlı değildir.

Gevşeme becerileri, bu kılavuzda tartışılan bilişsel ve davranışsal beceriler ile birlikte kullanılır. Bilişsel terapi ve maruz kalma becerileri, kaygının daha az tetikleyici olması için beyni yeniden eğitmeye çalışır. Gevşeme egzersizleri bu tetikleyicileri yeniden eğitmek konusunda çok etkili değildir, bu yüzden beyni korumayı

bırakabileceğini öğretmek için genellikle kendi başına yeterli değildir. Nefes alma becerilerini tartıştık. Nefes almanın en önemli olayı, nefes alma hızını düşürebilmektir.

Zihni yavaşlatmayı amaçlayan teknikler olan farkındalık becerilerini sunduk. Burada farkındalığımızın dışındaki düşünceleri ve hisleri görmeyi öğrendik. Onları düzeltmeye çalışmaksızın gelmelerini ve gitmelerini sağlayarak, vücuda daha az aciliyet ve daha çok sakinlik bildiririz.

Kademeli Kas Gevşemesi, gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı daha iyi anlamayı öğrenmek için kas gruplarının gerilmesini ve gevşetilmesini içerir. Uygulamalı Gevşeme adlı bir program aracılığıyla, bunu pratikte daha hızlı bir şekilde yapmayı öğrenebiliriz.

Birçok ana gevşeme stratejisi vardır ve herkes kendisi için farklı bir şey bulabilir. Önemli olan, sizin için çalışan stratejileri bulmak ve zaman içinde tutarlı bir şekilde uygulamaktır.

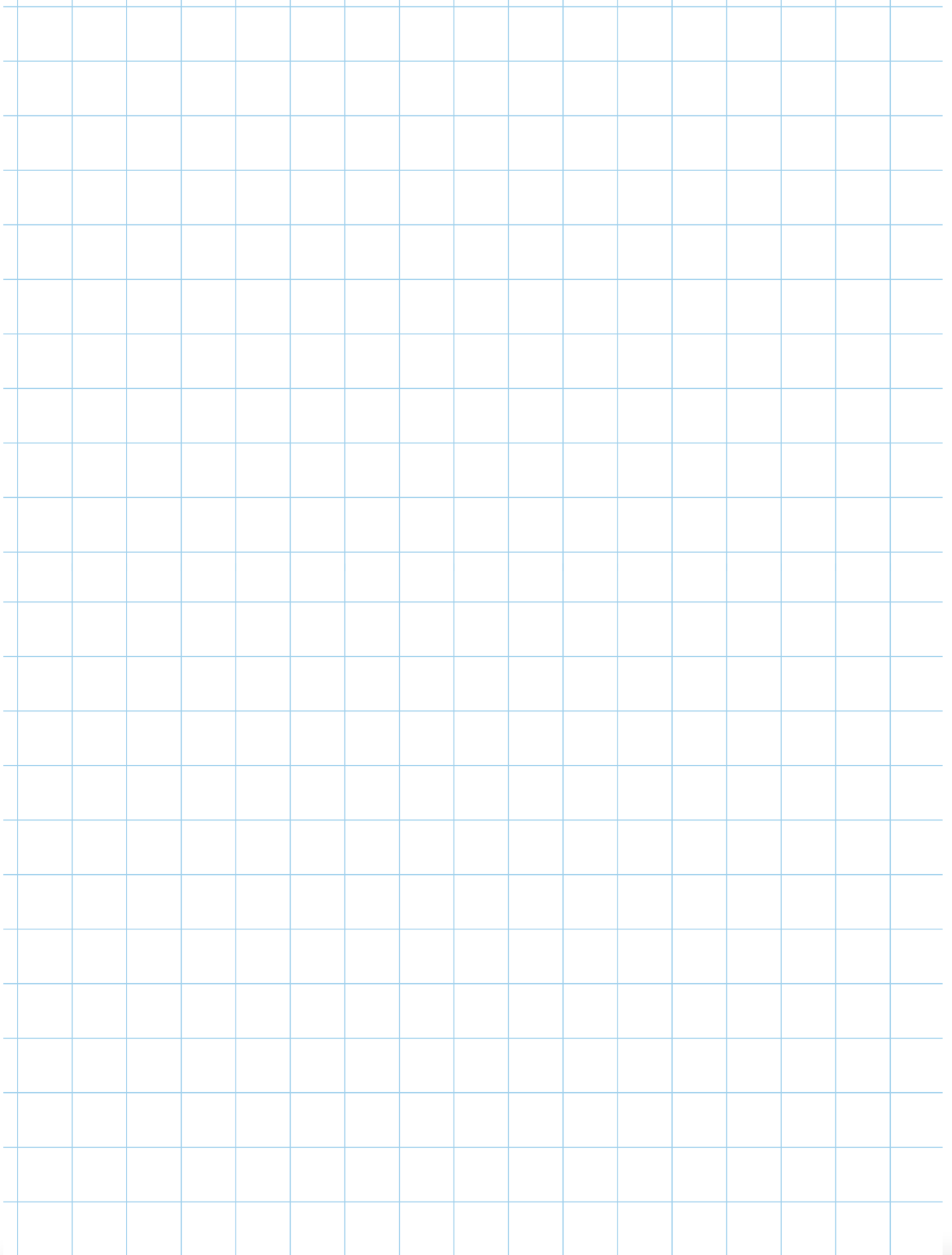
En rahatlatıcı etkinliklerin bazıları, sevdiğimiz ya da iyi olduğumuz şeyleri içeren etkinliklerdir.

“Zevk” ve “ustalık” iyi hissettirir, bu yüzden bu şeylerden daha fazlasını yapmak yardımcı olabilir! Anksiyete genellikle bunlardan bazılarının önüne geçer, ancak zevkli etkinliklerden kaçınmak, işleri daha da kötüleştirecektir. Bu faaliyetlerden bazılarını düzenli olarak günlük yaşamımıza dahil etmemiz önemlidir.

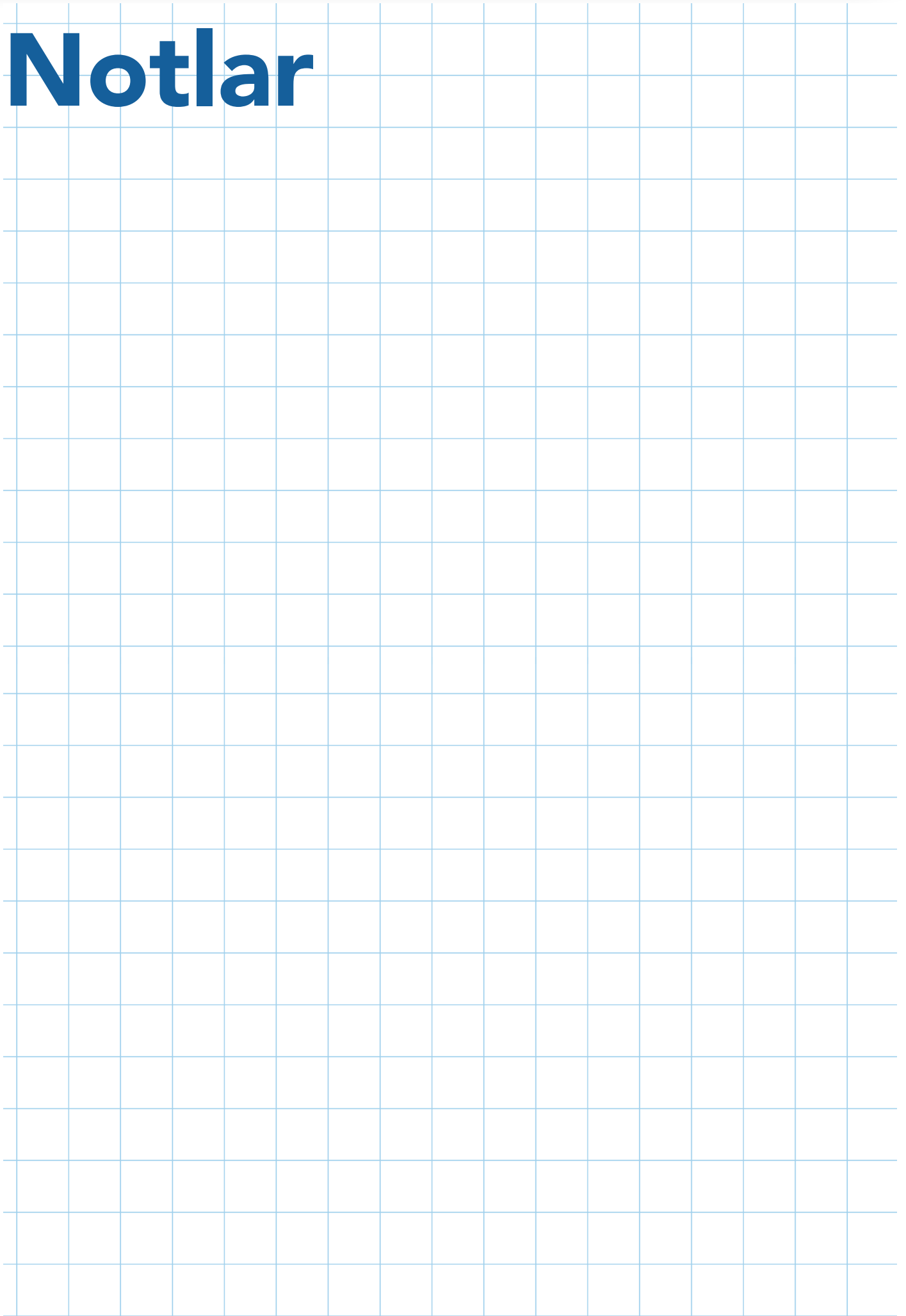
Son olarak, egzersiz, diyet ve zaman yönetimi gibi önemli öz bakım unsurlarını gözden geçirdik. Örneğin, yeterince uyuyamadığımız veya çok meşgul olduğumuzda

kendimizi gevşemiş hissetmemiz zordur. Yaşamın hızını yavaşlatmak ve vücudumuza özen göstermek günden güne daha rahat hissetmemize yardımcı olabilir.

Notlar



Notlar



Referanslar

(n.d.). Retrieved from <https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/Relaxation-Skills-for-Anxiety.pdf>

Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W., & Levin, M. E. (2017). Mindfulness and acceptance-based trainings for fostering self-care and reducing stress in mental health professionals: A systematic review. *Journal of contextual behavioral science*, 6(4), 380-390.

Halm, M. A. (2009). Relaxation: A self-care healing modality reduces harmful effects of anxiety. *American Journal of Critical Care*, 18(2), 169-172.

YILDIRIM, İ. (1991). Stres ve stresle başaçıkmda gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).

Wheeler, M. S., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2017). The neuroscience of mindfulness: how mindfulness alters the brain and facilitates emotion regulation. *Mindfulness*, 8(6), 1471-1487.

