

# STRES YÖNETİMİ

Gündelik Hayat İçin Bilimsel Bir Stresle Başa Çıkma Rehberi

Hazırlayanlar:  
Psikolog Zülal Nur Özder & Psikolog Heval Erdoğan



## Bu kitapçıkta neler bulacaksınız?

- Stresi tanıma ve etkilerini fark etme yolları,
- Gevşeme teknikleri (nefes, imajinasyon, mindfulness),
- Bilişsel başa çıkma yöntemleri,
- Stresi verimli kullanmayı öğreten stres optimizasyonu,
- Uygulamalı egzersizlerle desteklenmiş pratik öneriler.



# İçerik

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Giriş.....</b>                                      | <b>1</b>  |
| <b>Stres Tepkisini Anlamak.....</b>                    | <b>2</b>  |
| Stresin Tepkisi ve Biyokimyası.....                    | 3         |
| Stresin Pozitif Yanı.....                              | 5         |
| Kişilerarası Farklılıklar.....                         | 7         |
| Stresin Beden ve Zihin Üzerindeki Etkileri .....       | 8         |
| <b>Stres Yönetimi Teknikleri .....</b>                 | <b>9</b>  |
| Stres Yönetimi Tekniklerinin Ortak Nörobiyolojisi..... | 10        |
| Hayatınızdaki Stres.....                               | 11        |
| Stresle Başa Çıkma Yollarım.....                       | 12        |
| <b>Geleneksel/Fizyolojik Teknikler.....</b>            | <b>13</b> |
| Nefes Egzersizleri.....                                | 14        |
| Progresif Kas Gevşemesi (PMR).....                     | 16        |
| Meditasyon.....                                        | 19        |
| Mindfulness .....                                      | 20        |
| İmajinasyon .....                                      | 21        |
| <b>Bilişsel Teknikler .....</b>                        | <b>23</b> |
| 5'li Model ile Sorun Yaşanan Durumları Anlamak.....    | 23        |
| Düşünce Hatalarını Tanımak.....                        | 24        |
| Kanıt İnceleme ile Alternatif Düşünce Oluşturma.....   | 28        |
| Bilişsel Difüzyon Teknikleri.....                      | 31        |
| Sorun Çözme Teknikleri.....                            | 34        |
| <b>Stres Optimizasyonu .....</b>                       | <b>36</b> |
| <b>Travma Sonrası Büyüme .....</b>                     | <b>41</b> |
| Kapanış ve Öneriler.....                               | 42        |
| Kaynakça.....                                          | 43        |

Sevgili Okuyucu,

Günlük yaşamın bitmek bilmeyen koşturmacası, içinden çıkamadığımız sorumluluklar, belirsizlikler ve duygusal yükler derken, çoğu zaman fark etmeden stresin gölgesinde yaşar hale geliyoruz. Oysa stres, sadece uzak durmamız gereken bir tehdit değil; doğru bilgiyle yaklaşıldığında, tanıyıp dönüştürebileceğimiz güçlü bir kaynak olabilir.

Bu kitapçık, Psikoeksen çatısı altında hazırladığımız "Ulaşılabilir Kaynaklar Serisi"nin bir parçası. Bu serideki her içerik, bilimsel temellere dayansa da karmaşık teorilerle okuyucuyu boğmadan, sade, samimi ve içten bir dille oluşturuldu. Amacımız, psikolojik bilgiyi sadece alan uzmanlarının değil, herkesin anlayabileceği, kendi hayatına uyarlayabileceği bir forma kavuşturmak. Ulaşılabilirlik, burada yalnızca bilgiye erişim değil; aynı zamanda onunla bağ kurabilme gücüdür.

Bu seride, yalnızca açıklayıcı bilgiler değil; aynı zamanda kendi başınıza uygulayabileceğiniz pratikler, iç görü kazandıran egzersizler ve yaşamın içinden örneklerle desteklenen bölümler bulacaksınız. Konular karmaşadan uzak, sade ama yüzeysel değil; aksine temelini bilimden alan, uygulamaya dönük ve doğrudan hayatla temas eden bir yapıdadır.

İster bir terapist olun, ister bir öğrenci, ister sadece kendine iyi gelmek isteyen bir birey. Bu kitapçık sizi yormadan derinleştiren bir rehber olarak yanınızda yer almayı hedefliyor. Şimdi bir adım geri çekilin, nefes alın ve bu yolculukta kendinize yeni bir bakış açısı hediye edin. Çünkü bilgi, yalnızca öğrenilmek için değil; dönüştürmek için vardır.

Sevgilerle,

Psikolog Zülal Nur Özder & Psikolog Heval Erdoğan

Stres, günümüzde giderek daha da artan öneme sahip bir konu haline gelmiştir. Bunun sebepleri arasında, son birkaç yüzyılda insan yaşamının önemli ölçüde değişmiş olması ve günlük stres etmenlerinin artmış olması yer alabilir. Ancak stresin gerçekten artıp artmadığı ayrı bir tartışma konusu olsa da, stresi algılama biçimimizin değiştiğini ve strese dair farkındalığımızın arttığını kesinlikle söyleyebiliriz. Stres farkındalığındaki bu artış, ilgili şikâyetlerin de artmasına yol açmıştır. Bu durum, doğal olarak çözüm önerilerinde de bir artış ihtiyacını doğurmuştur (Esch & Stefano, 2010).

Konu stres olduğunda birçoğumuzun aklına ilk gelen, olumsuz çağrışımlar olabilir. Bu çağrışımlar arasında; sıkışık bir trafik, sürekli tartıştığınız patronunuz, ödenmemiş faturalarınız, sevgilinizle yaptığınız son tartışma gibi durumlar yer alabilir. Elbette bu örnekler, stresi tanımlarken kullanılabilecek durumlar arasında sayılabilir. Ancak stres kavramı, genellikle zannettiğimizden çok daha büyük bir resmi ifade eder.

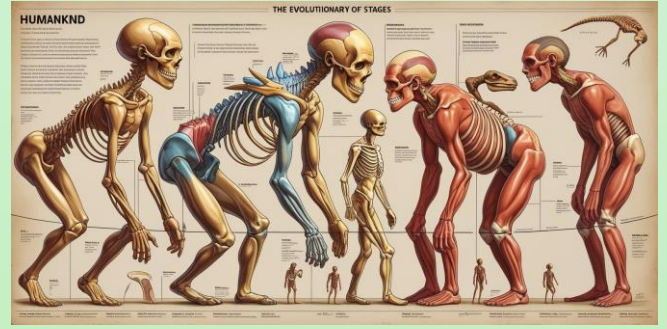
Stres; dışarıdan ya da içeriden gelebilen belirli uyaranlara karşı bedenimizin verdiği doğal bir tepki olarak tanımlanır. Yani, özünde stres bir tepki mekanizmasıdır. Stres, çevresel ya da psikososyal zorluklara karşı verilen fizyolojik ve psikolojik bir yanıttır.

Bu tepkinin evrimsel kökenleri, bizi potansiyel tehlikelere karşı hazırlıklı olmaya iten biyolojik adaptasyonları tetikler (Harvard Medical School, 2011). Bu nedenle aklımıza ilk gelen çağrışımların olumsuz olması doğaldır.

Sağlık sektöründe çalışan biriyseniz, bu tür durumları "stresörler" olarak tanımlayabilirsiniz. Stresör, stres tepkisini başlatan uyaranlardır. Stres daha geniş bir tanımla, değişime uyum sağlamamıza yardımcı olan otomatik fiziksel bir tepki olarak ele alınabilir.

İster bir araba kazası, ister ertesi gün yapılacak bir sunumda hata yapma ihtimali olsun; her türlü gerçek ya da algılanan tehlike, vücudumuzun iyi organize olmuş stres hormonlarını devreye sokmasına neden olur.

Çoğumuz, stres tepkisinin vücudumuzda yarattığı değişikliklere az çok aşinayızdır. Kalp atışımız hızlanır, kaslarımız gerilir, göz bebeklerimiz büyür ve terlemeye başlarız. Peki, vücudumuzda ne oluyor da bu tepkiler ortaya çıkıyor? Bu belirtilerin ortak bir tepkinin sonucu olduğu nasıl anlaşıldı? Bu tepki bize her zaman olumsuz sonuçlar mı getirir? Gelin en başından bir bakalım.



## Stres Tepkisi ve Biyokimyası

Harvard Üniversitesi'nden bir fizyolog olan Walter B. Cannon, stresin biyokimyasının keşfedilmesinde akla ilk gelen isimlerden biridir. Neredeyse yüzyıl önce yaptığı araştırmalar, korkunun yalnızca zihinde yaşanmadığını; aynı zamanda böbreküstü bezlerinden salgılanan hormonlarla da bağlantılı olduğunu göstermiştir. Cannon, kedilerle ve köpeklerle yaptığı deneyler sonucunda korkmuş kedilerin böbreküstü bezlerinden salgılanan bir hormonu izole etmeye başlamıştır. Daha sonra bu hormonu tamamen sakin bir kedinin vücuduna enjekte ettiğinde, kedinin kalp atışı ve kan basıncı yükselmiş, kaslara giden kan akışı artmış ve korkunun fiziksel tepkilerini göstermeye başlamıştır.

Bu süreç, bugün sıkça duyduğumuz "kaç ya da savaş" (fight or flight) tepkisi olarak adlandırılmıştır (Top, Åberg & Boe, 2024).

## Stres Tepkisi ve Biyokimyası

Bugün biliyoruz ki elimizde temel üç stres hormonu vardır: Adrenalin, noradrenalin ve kortizol. Bu hormonlar, stres tepkisinin oluşum sürecinde başlıca görev alan maddelerdir (Gunnar & Quevedo, 2007).

Stres tepkisi, beynimizin hipotalamus adı verilen küçük ama çok önemli işlevlere sahip bir bölgesinden gelen sinyalle başlar. Hipotalamus, vücuda otonom sinir sistemi aracılığıyla bağlıdır. Otonom sinir sistemi; nefes almak, kalp atış hızı, kan basıncı, kan damarlarının ve akciğerdeki bronşiyal hava yollarının genişleyip daralması gibi istem dışı işlevleri yönetir (Gunnar & Quevedo, 2007; Harvard Medical School, 2011).

**Otonom sinir sistemi (OSS), iki temel dala ayrılır:**

### 1. Sempatik Sinir Sistemi

Bu sistem, vücuda bir tehdit algılandığında devreye girer. Kalp atış hızını ve solunumu hızlandırır, kaslara daha fazla kan gönderilmesini sağlar. Vücudu "kaç ya da savaş" tepkisine hazırlar.

### 2. Parasempatik Sinir Sistemi

Bu sistem, tehdit algısı ortadan kalktığında devreye girer. Vücudu tekrar denge haline (homeostaz) döndürür, kalp atış hızını ve nefes alışverişini normale çeker. Sindirim gibi öncelikli olmayan işlevleri yeniden aktive eder.

Bu sistemlerin dengeli çalışması, stresle etkili başa çıkabilmek için hayati önem taşır.

### HPA Aksisi (Hipotalamik-Pitüiter-Adrenal Aks)

HPA aksisi, hormonal bir sistem olup vücudun uzun süreli stres yanıtlarını yönetir. Sempatik sinir sistemi kısa vadeli ve hızlı tepkiler verirken, HPA aksisi daha kalıcı ve düzenleyici bir yanıt sağlar. (Kudielka & Kirschbaum, 2005; Russell & Lightman, 2019).

Bu sistem sayesinde salgılanan kortizol, stresle başa çıkabilmek için çeşitli sistemler üzerinde etkili olan güçlü bir hormondur. Vücut yağlarını ve proteinleri enerjiye dönüştürebilir, bağışıklık sistemini baskılayabilir ve inflamasyonu azaltabilir.

Ancak bu sistemin uzun süreli çalışması bazı olumsuz sağlık sonuçlarına neden olur. (Kudielka & Kirschbaum, 2005; Russell & Lightman, 2019).



### Sistemler Arasındaki İlişkiler

**Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri** birbirinin zıttı olarak çalışır. Sempatik sistem vücuda hızlı, kısa vadeli tepki verirken, parasempatik sistem vücudu sakinleştirir ve uzun vadede dengeyi sağlar.

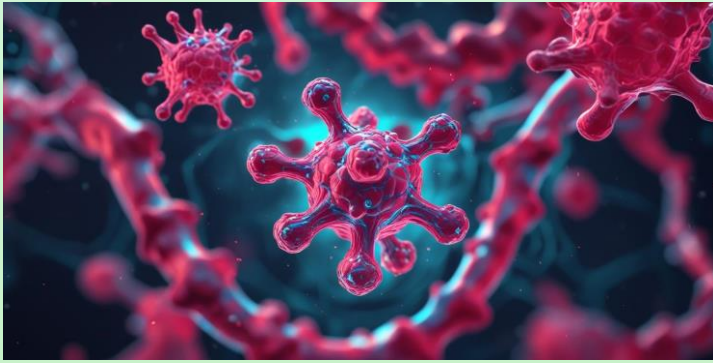
**HPA aksisi**, vücutta uzun vadeli stres tepkilerini yönetir. Sempatik sinir sistemi tarafından başlatılan hızlı stres yanıtı, HPA aksisi tarafından desteklenir ve devam ettirilir.

## Stres Tepkisi ve Biyokimyası

**Kortizol, HPA aksisinin bir ürünü olarak salınırken, adrenalin ve noradrenalin** sempatik sinir sistemi tarafından hızlı tepki olarak salgılanır.

Bu iki sistem *birlikte çalışarak*, vücudu stresli bir duruma karşı hazırlayıp hızlı bir yanıt vermesini sağlar.

Bu sistemlerin doğru bir şekilde çalışması, vücudun stresle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlar, ancak uzun süreli stres, bu sistemlerin aşırı aktive olmasına ve sağlık sorunlarına yol açabilir.



### Bu bedensel tepkiler stres anında ne işimize yarar?

Yukarıda saydığımız stres hormonları ve izledikleri yol bizi tehlike anında kaçmaya ya da savaşmaya hazırlar (Gunnar & Quevedo, 2007). Bu hazırlıkları şöyle özetleyebiliriz:

#### 1. Artan Enerji ve Uyanıklık:

- Nefes hızlanarak daha fazla oksijen alınır.
- Enerji sağlamak için glikoz ve yağlar kana salınır.
- Duyular (görme ve işitme) keskinleşir.

#### 2. Kalp ve Kan Dolaşımı:

- Kalp atışı normalin iki ila üç katına çıkar, tansiyon yükselir.
- Kan damarları daralarak kan akışı kaslara ve beyne yönlendirilir.

#### 3. Pıhtılaşma ve Kas Gerginliği:

- Kan pıhtılaşmasını kolaylaştırmak için trombositler yapışkanlaşır.
- Kaslar, harekete hazırlık için gerilir.

#### 4. Bastırılan Vücut Fonksiyonları:

- Sindirim sistemi faaliyetleri durur.
- Cinsel uyarılma azalır.
- Doku onarımı ve büyümesi yavaşlar.

Bu tepkiler, vücudu acil durumlara karşı hızlı ve etkili bir şekilde hazırlamak için ortaya çıkar (Gunnar & Quevedo, 2007)

## Stresin Pozitif Yanı

Stres özellikle tehlike anlarında işimize en çok yarayan tepki mekanizmasıdır. Dolayısıyla hayatımızda yeri çok büyüktür. Çanakkale savaşı sırasında 276 kiloluk top mermisini tek başına sırtlayarak namluya yerleştiren Seyit Onbaşı'yı hatırlayın. Doğal afetler sonrasında yapılan mucizevi kurtarmaları hatırlayın. Bu inanılmaz güç bu insanların bireysel bir yeteneği miydi yoksa stres hormonlarının bir başarısı mı?

Stres tepkisi, tarih boyunca pek çok kahramanca olayda insanların olağanüstü güçler sergilemesine neden olmuştur. Böylesine yoğun baskı altındaki durumlarda insanların kendilerine inanamayacağı cesaret ve dayanıklılık göstermesini ve kriz anlarında kurtarıcı özellik gösterebilmelerini sağlayan şey, yine stres tepkisinin ta kendisidir (Harvard Medical School, 2011).

Bu noktada stresi sadece olumsuz olarak nitelendirmek yararsız olacaktır. Uygun zamanlarda kendini gösteren stres tepkisi, birçok zorlukla yüzleşmemizde bize yardımcı olan bir mekanizmadır. Bu zorluklar yangın veya deprem gibi dışsal tehditler olabilir. Bahsedilen dışsal tehditler stres tepkisinin evrimsel süreçteki yararının anlaşılmasında oldukça net olabilse de, içsel zorluklar konusunda ayırım daha farklı detaylar içerdiğinden daha fazla inceleme gerektirmektedir.



## İçsel Zorluklar ve Genel Adaptasyon Sendromu

Stres tepkisine yol açabilecek içsel zorluklar, dış dünyadan bağımsız olarak kişinin kendi bedeninde veya zihninde yaşadığı tehditler veya mücadelelerdir (Harvard Medical School, 2011).

Bedenimizde yaşadığımız, stres tepkisine yol açabilecek zorluklar arasında düşük/yüksek kan şekeri, tansiyon yükselmesi ya da gribe yakalanmamız gibi durumlar sayılabilir. Zihnimizde yaşadığımız içsel zorluklara yoğun kaygı, panik atak, sosyal baskı, önemli bir karar verme, büyük bir sunum yapma, ahlaki ikilemler yaşama, travmatik yaşantılar gibi günlük hayatta karşılaşılabileceğimiz birçok örnek verilebilir.

Stres tepkisi, fiziksel ve psikososyal etkenlere bağlı olmaksızın aynı fizyolojik tepkiyi yaratır ve doğru bir şekilde harekete geçtiği zaman bizim birçok zorluğun üstesinden gelmemize yardımcı olabilir.

Bu durumu keşfeden **Hans Selye**, stresin tepkisinin ne kadar sürdüğüne bağlı olarak iyi stres ve kötü stres tanımlarını hayatımıza katmıştır (McEwen, 2005).



## İçsel Zorluklar ve Genel Adaptasyon Sendromu

Selye, stresin vücutta nasıl evrildiğini açıklamak için Genel Adaptasyon Sendromu adını verdiği üç aşamalı bir süreç tanımlamıştır:

- 1. Alarm Aşaması:** Vücut, stres kaynağını fark eder ve ilk yanıtını verir. Adrenalin, kortizol gibi stres hormonları salgılanır. Stresle başa çıkabilmek için gerekli enerji ve kaynaklar sağlanır.
- 2. Direnç Aşaması:** Eğer stres faktörü etki etmeye devam ederse, vücut daha uzun süre dayanmak için kaynaklarını yöneterek uyum sağlar ve normal işlevlerini devam ettirir.
- 3. Tükenme Aşaması:** Stres faktörü uzun süre devam ederse eninde sonunda vücut kaynakları tükenir ve stresle başa çıkma kapasitesi azalır. Bu aşamada vücudun uzun süren stresle başa çıkmaya çalışırken enerji ve kaynaklarının tükenmesiyle ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Tahmin edileceği üzere birinci ve ikinci aşama hayatta tutucu ve motive edici olarak tanımlanan 'iyi stres' ile ilişkilendirilebilirken, üçüncü aşama adapte olma ve başa çıkma kapasitesini düşüren 'kötü stres' ile ilişkilidir (Harvard Medical School, 2011; Yerkes & Dodson, 1908).

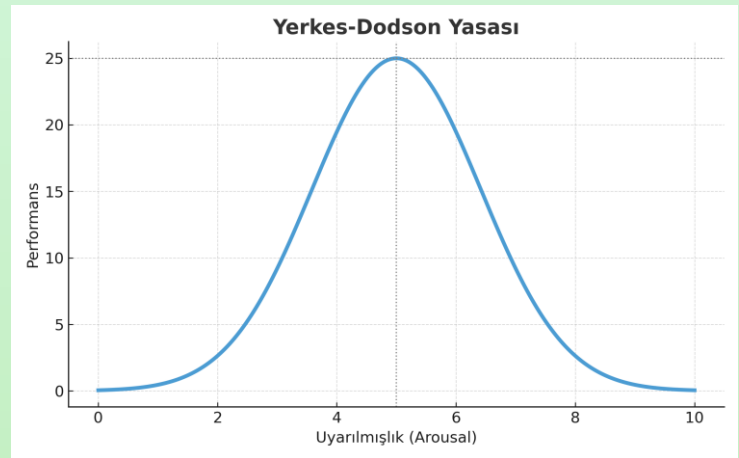
### Yerkes–Dodson Yasası ve Performans

Harvard'dan iki araştırmacı Robert M. Yerkes ve John D. Dodson da benzer şekilde, stresin belli bir düzeyde artış görüldüğünde performans ve verimliliğin de yükseldiğini göstermiştir.

Yerkes-Dodson Yasası olarak geçen bu teoriye göre, stres arttıkça performans ve verimlilik belirli bir noktaya kadar yükselir. Ancak stres bu optimum noktayı aştığında, performans ve verimlilik düşmeye başlar (Harvard Medical School, 2011; Yerkes & Dodson, 1908).

Dodson yasası ve Selye'nin çalışmaları bize stresi yönetmenin ne kadar önemli olduğunu vurgular. Doğru seviyede stres motivasyon ve odaklanmayı artırırken, aşırıya kaçan stres tam tersi etki yaparak verimliliği azaltıp, hata yapma riskini yükseltebilir.

### Grafik 1: Yerkes-Dodson Yasası



#### Stres Düzeyi ve Etkilerini Anlamak İçin Örnekler:

**Örnek 1:** YKS sınavına hazırlanan 18 yaşında bir genci ya da finallere girmeye hazırlanan bir mimarlık öğrencisini düşünün. Stres düzeylerine göre bu öğrenci:

**Az Stres:** Öğrenci fazla rahatlayıp çalışmayı erteler. (Belki sınava girmeyi bile unuttur)

**Optimum Stres:** Öğrenci derslerine çalışırken daha fazla odaklanır ve sınavda iyi bir performans sergiler.

**Fazla Stres:** Öğrenci sınava çalışırken odağını konulara veremez. Sınav anında bilgileri unutup optimum stres seviyesinde alacağından çok daha düşük puan alabilir.

**Örnek 2:** Şirket için sunum yapacak bir çalışanı düşünelim. Stres düzeylerine göre bu çalışan:

**Az Stres:** Çalışan sunuma yeterince hazırlık yapmaz, konulara şöyle bir bakıp geçer. Sunum anında her şey karman çorman olur.

**Optimum Stres:** Çalışan, gerektiği şekilde konuları ve sunumu hazırlar. Enerjik, dikkatli ve etkili bir sunum yapar.

**Fazla Stres:** Sunuma çalışırken neye çalıştığına odaklanamaz. Sunum esnasında aşırı heyecanlanması nedeniyle sürekli duraksar ve hata yapar.

## Kişilerarası Farklılıklar

İşin kafa karıştıran yanı, stresin faydalı olmaktan zararlı olmaya geçtiği bu kritik noktanın her bireyde aynı olmamasıdır. Stres tepkisi her ne kadar bütün insanlar ve birçok hayvanda içgüdüsel bir mekanizma olsa da, bireyler hem stres tetikleyicileri hem de optimum noktaları bakımından oldukça öznel algılara sahiptir.

Örneğin siz bir durumu sağlığınıza ya da hayatınızı riske atacak bir şey olarak algılarken, yakın bir dostunuz aynı durumu gayet rahat başa çıkılabilecek bir seviyede görebilir.

Bu farklılıklar birçok fenomende olduğu gibi genetik ve çevresel faktörlerin etkileriyle açıklanabilir. Kişinin bulunduğu ortam, yaşadığı coğrafyadan, biyolojik yapısı ve ihtiyaçlarına kadar birçok faktör etkili olabilir.

Stresin algılanma şekli ve etkileri kişisel farklılıklardan etkilense de araştırmalar, düzenli stres dozlarında bile başarılı bireylerin ortak özellikleri olarak aşağıdakileri gösteriyor (Harvard Medical School, 2011):

1. Düzenli Egzersiz
2. Sosyal Destek
3. Kontrol Duygusunun Yüksek Olması
4. Stresli Durumları Bir Meydan Okuma Olarak Görmek
5. Kendilerini Anlamlı Bir Hedefe Adanmış Olarak Tanımlamak



## Stresin Beden ve Zihin Üzerindeki Etkileri

Stres tepkisi, sezgisel olarak anlamlı ve gereklidir. Ancak stres tepkisi yalnızca açık tehlike senaryolarıyla karşılaştığımızda ortaya çıkmaz. Bir zebra, yırtıcı bir aslanla karşılaştığında stres yanıt mekanizmalarıyla savunmaya geçer, ancak insanlar günlük yaşamlarında genellikle hayatı tehdit eden dış düşmanlarla karşılaşmazlar. Kafa karıştırıcı olan ve stresin hayatımızda bu kadar büyük bir yer kaplamasına neden olan tetikleyiciler burada karşımıza çıkar.

Ekonomik zorluklar, trafikte sıkışıp kalmak, patronunuzdan düzenli azar yemek gibi günlük yaşamın parçalarından kaynaklanan öfke veya kaygı, hızlı bir fiziksel çıkış bulamaz. Aksine gün boyunca içimizde birikme eğilimi gösterebilirler. Aksiyon halindeyken karşılaştığımız gününbirlik stresörlere ek olarak bir de olası sorunların yarattığı kaygı eklenebilir. Örneğin geçen hafta girdiğiniz yüksek lisans mülakatının sonucunu beklerken yaşadığınız stres. Siz farkında olmasanız dahi, sonuçlarla ilgili varsayımlarda bulunabilirsiniz. Bu durum çene sıkma, boyun ve omuz gerginliği gibi fizyolojik belirtilerle yeni bir stres döngüsü başlatabilir (Harvard Medical School, 2011).

Eğer vücudunuz stres döngüsünü tekrar tekrar yaşıyorsa veya bu tepkiden tam anlamıyla kurtulamıyorsa, stres tepkisi sağlıksız hale gelir. Bu durumda tetikleyicilere olan hassasiyetiniz hassaslaşabilir, dolayısıyla süreklilik arz eden ve olması gerekenden erken ya da daha fazla durumda ortaya çıkan bir mekanizmaya dönüşebilir. Bu durum yukarıda da bahsedildiği üzere vücudunuz üzerindeki yükü arttırabilir, sonuç olarak ciddi sağlık sorunları görülebilir. Bunun en sık duyduğumuz örneği bağışıklık sisteminin baskılanmasıdır; bu da soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklara yakalanma olasılığını artırır (Harvard Medical School, 2011).

## Stresle ilişkili sağlık problemleri

### Psikolojik Bozukluklar

- Depresyon
- Anksiyete Bozuklukları
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)
- Uyku Bozuklukları (ör. İnsomnia)
- Yeme Bozuklukları (ör. duygusal yeme, anoreksiya, bulimiya)
- Panik Bozukluk
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu
- Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)
- Akut Stres Bozukluğu
- Somatizasyon Bozukluğu
- Duygu Durum Bozuklukları
- Psikosomatik Bozukluklar
- Madde Kullanım Bozuklukları

### Fizyolojik Bozukluklar

- Kalp ve Damar Hastalıkları (ör. hipertansiyon)
- Bağışıklık Sistemi Bozuklukları
- Sindirim Sistemi Sorunları (ör. gastrit, ülser)
- Diyabet
- Kas-İskelet Sistemi Sorunları (ör. kas gerginliği, fibromiyalji)
- Cilt Hastalıkları (ör. egzama, akne, sedef)
- Obezite
- Migren Tipi Baş Ağrıları
- Astım (stresle tetiklenebilir)
- Hipotiroidi / Hipertrioidi (stres hormonlarının etkisiyle bozulma olabilir)
- Menstürel Düzensizlikler
- Kronik Yorgunluk Sendromu
- Uyku Apnesi (stresle şiddetlenebilir)

## Stresi Yönetmek?

Memnun olalım ya da olmayalım hayatımızdaki bütün stres kaynaklarından kaçmak mümkün değildir. Aslında bunu ciddi bir düşününce istemezsiniz de. Hayatlarımız sürekli yeni zorluklarla karşılaşmak ve onlarla olan mücadelelerimizden oluşur. Bazen bu kapışmalar sonucunda güzel sonuçlar veya ödüller alırız, bazen tam aksi. Hayatta aktif kalabilmek adına bu meydan okumalara ihtiyacımız vardır. Bu yüzden onları hayatımızdan çıkarmak yerine onlara verdiğimiz tepkileri yönetebilmek, bizim için en verimli çıkış noktası olacaktır. Dolayısıyla cevabımız evet, stresi farklı bir şekilde algılamayı ve yönetmeyi elbette öğrenebilirsiniz!

## Stres Yönetimi

Bu kitapçıkta ele alınan stres yönetimi teknikleri, stresi etkili bir şekilde yönetebilmek adına üç grupta sınıflandırılmıştır: (1) geleneksel/fizyolojik teknikler, (2) bilişsel teknikler ve (3) stres optimizasyonu teknikleri. İlk grup, vücudun stresin aşırı ve zararlı etkilerine karşı kendini iyileştirme kapasitesine yönelik yöntemleri kapsar. İkinci grup, bireyin stresle ilgili düşünsel değerlendirmelerini dönüştürmesini sağlayan bilişsel müdahaleleri içerir. Üçüncü grup ise stresin algımızı değiştirerek bu tepkiyi kişisel gelişim ve direnç oluşturma amacıyla kullanmayı hedefler. Stresi sağlıklı bir şekilde yönetebilmek için her üç grup da kendine özgü biçimde önem taşımaktadır (Varvogli & Darviri, 2011; Özel & Bay Karabulut, 2018).

Vücudumuz halihazırda stres tepkisini düzenleyecek otomatik bir düzenleme sistemine sahiptir ancak bu sistem her zaman arzu edildiği gibi işlev göstermeyebilir. Sosyal-bilişsel öğrenmelerimiz, çevremiz, kültürümüz, genetik altyapılarımız, maruz kaldığımız stres faktörleri ve stres algımız bu sistemin çalışmasını etkileyebilir.

Bu sebeple en başta çalışacağımız stres yönetimi teknikleri vücudun kendini düzene sokabilme kapasitesini hatırlatma ve geliştirme amaçlı işlev görür (Esch ve Stefano, 2010). Doğal olarak, bu tekniklerin işe yararlığı her birimiz için değişkenlik gösterecektir. Bu sebeple öğreneceğimiz çeşitli yaklaşımları deneyerek bize uygun olanlarla ilerlemek ve bu tekniklerin bir kombinasyonunu uygulamak en verimli sonuçları almamızı sağlayacaktır. (Özel & Karabulut, 2018).

İlk grupta yer alan teknikler için stres tepkisinin tam tersi olan rahatlatma tepkisi, en büyük kozumuzdur. Birçok stres yönetimi tekniğinin ortak noktasıdır. Bu tepki, derin bir huzur ve dinlenme halini yaratır ve isteyerek çağırılabilir. Bu fizyolojik değişim, vücuttaki biyolojik değişiklikleri yavaşlatır ve bizi aşırı uyarılma durumundan çıkartır. Bu tepkiyi uyandıran teknikleri düzenli olarak uygulayarak, stresin birikimli etkileri azaltılabilir. (Esch ve Stefano, 2010; Varvogli & Darviri, 2011).

İkinci grupta yer alan teknikler ise strese karşı bakış açımızı sorgulayacağımız ve yeri geldiğinde bu tepkiyi olumsuz, kurtulunması gereken bir şey olmaktan çıkartıp bakış açımızı şekillendireceğimiz teknikler içeriyor olacak. Bu teknikler bizim stres tepkisini gerekli anlarda en verimli şekilde kullanabilmeye yönelik bir adım atmamıza öncü olacak.

Bu kitapçık sayesinde, ilk adımda yoğun stres hissettiğimiz anlarda rahatlatma tepkisini hızlıca ortaya çıkarmayı, ikinci adımda da gerekli olduğu zaman stresi benimseyip yararımıza kullanabilmeyi öğreneceğiz.



## Stres Yönetimi Tekniklerinin Ortak Nörobiyolojisi

Stres yönetimi yaklaşımları bireyin içsel kapasitesine odaklanır. Bu teknikler çeşitlilik göstermesine karşın hepsi limbik-oto-regülasyon adı verilen ortak bir mekanizması paylaşır. Bu süreçte ana hedef vücudun strese karşı kendi kendini düzenleme yeteneğini geliştirip, iç dengeye geri dönebilmektir. (Esch ve Stefano, 2010).

Limbik sistem; beynin, duyguların, hafızanın ve stres yanıtlarının işlenmesinden sorumlu olan bir bölgesidir. Bu sistem, özellikle hipotalamus, amigdala ve hipokampus gibi yapılar aracılığıyla otonom sinir sistemi ve hormonal sistemle etkileşime girerek vücudu düzenler.

Limbik oto-regülasyon, limbik sistemin, vücudun fizyolojik ve duygusal dengesini (homeostaz) kendi kendine düzenleme yeteneğini ifade eden bir terimdir. Limbik oto-regülasyon, stresle başa çıkmada ve duygusal durumları dengelemede önemli bir rol oynar. Korku, öfke veya kaygı gibi yoğun duyguların kontrol edilmesini sağlar (Esch ve Stefano, 2010).

Limbik oto-regülasyon, otonom sinir sistemi üzerinden kalp atış hızı, kan basıncı, solunum ve bağışıklık sistemi gibi fizyolojik işlevleri dengede tutarak homeostazı (iç dengeyi) korur. Bu mekanizma, evrimsel süreçte hayatta kalmayı kolaylaştıran bir adaptasyon olarak gelişmiştir. Tehlike karşısında "savaş ya da kaç" yanıtını düzenlerken, tehlike ortadan kalktığında vücudu yeniden dinlenme haline geçirir (Esch ve Stefano, 2010).

Günlük rutine eklenen stres yönetimi teknikleri, limbik oto-regülasyonu ve parasempatik sinir sisteminin aktivasyonunu destekleyerek bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını iyileştirebilir (Harvard Medical School, 2011). Bu sebeple en başta çalışacağımız stres yönetimi teknikleri vücudun kendini düzene sokabilme kapasitesini hatırlatma ve geliştirme amaçlı işlev görür (Esch ve Stefano, 2010).

Doğal olarak, bu tekniklerin işe yararlığı her birimiz için değişkenlik gösterecektir. Bu sebeple öğreneceğimiz çeşitli yaklaşımları deneyerek bize uygun olanlarla ilerlemek ve bu tekniklerin bir kombinasyonunu uygulamak en verimli sonuçları almamızı sağlayacaktır. (Özel & Karabulut, 2018).

İlk grupta yer alan teknikler için stres tepkisinin tam tersi olan rahatlama tepkisi, en büyük kozumuzdur. Birçok stres yönetimi tekniğinin ortak noktasıdır. Bu tepki, derin bir huzur ve dinlenme halini yaratır ve isteyerek çağırılabilir. Bu fizyolojik değişim, vücuttaki biyolojik değişiklikleri yavaşlatır ve bizi aşırı uyarılma durumundan çıkartır. Bu tepkiyi uyandıran teknikleri düzenli olarak uygulayarak, stresin birikimli etkileri azaltılabilir. (Esch ve Stefano, 2010; Varvogli & Darviri, 2011).

İkinci grupta yer alan teknikler ise strese karşı bakış açımızı sorgulayacağımız ve yeri geldiğinde bu tepkiyi olumsuz, kurtulunması gereken bir şey olmaktan çıkartıp bakış açımızı şekillendireceğimiz teknikler içeriyor olacak. Bu teknikler bizim stres tepkisini gerekli anlarda en verimli şekilde kullanabilmeye yönelik bir adım atmamıza öncü olacak.

Bu kitapçık sayesinde, ilk adımda yoğun stres hissettiğimiz anlarda rahatlama tepkisini hızlıca ortaya çıkarmayı, ikinci adımda da gerekli olduğu zaman stresi benimseyip yararımıza kullanabilmeyi öğreneceğiz.



## Hayatınızdaki Stres

Stresli hissettiğiniz durumlara nasıl tepki verdiğinizi muhtemelen içgüdüsel olarak biliyorsunuzdur. Yaşanan büyük olaylar, belirgin problemler ve bunlara dair tepkilerimiz genelde kolayca fark edilebilir. Ancak daha küçük dalgalanmalar farkındalık alanımızdan kaçabilir. Stres yönetimi tekniklerini öğrenmeden önce stresten tam olarak nasıl etkilendiğinizi fark etmek, kişisel stres uyarı işaretlerinizi erkenden tanımanıza yardımcı olur ve durumla orantısız yoğun stres tepkilerinin önüne geçmenize yardımcı olur (Harvard Medical School, 2011).

Aşağıda verilen listeye göz atıp size tanıdık gelen semptomları yuvarlak içine alabilirsiniz.

### Grafik 3: Stres Uyarı İşaretlerim

| STRES UYARI İŞARETLERİ TABLOSU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stresli hissettiğinizde bunu fark edebilmek, stres tepkisini hızlıca dengelemeye yardımcı olabilir. İlk iyi adım, aşağıdaki listeye göz atmak ve tanıdığınız tüm semptomları daire içine almaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Fiziksel belirtiler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boyun ve omuzlarda gerginlik</li> <li>• Sırt ağrısı</li> <li>• Uyku zorlukları</li> <li>• Yorgunluk ya da halsizlik</li> <li>• Çarpıntı ya da kalp atışında hızlanma</li> <li>• Titreme veya kasılmalar</li> <li>• Terleme</li> <li>• Kulaklarda çınlama</li> <li>• Baş dönmesi ya da bayılma</li> <li>• Boğulma hissi</li> <li>• Yutkunma güçlüğü</li> <li>• Karın ağrısı</li> <li>• Hazımsızlık</li> <li>• İshal ya da kabızlık</li> <li>• Sık ve acil idrara çıkma ihtiyacı</li> <li>• Cinsel istekte azalma</li> <li>• Yerinde duramama</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ağlama</li> <li>• Sinirlilik</li> <li>• Huzursuzluk</li> <li>• Öfke</li> <li>• Değişiklik yapma gücünün olmadığını hissetme</li> <li>• Gerginlik</li> <li>• Kaygılı hissetme</li> <li>• Çabuk sinirlenme</li> <li>• Hayatta ve uğraşlarda anlam eksikliği</li> <li>• Can sıkıntısı</li> <li>• Yalnızlık</li> <li>• Belirgin bir sebep olmaksızın mutsuzluk</li> <li>• Depresyon</li> </ul> |
| <b>Davranışsal belirtiler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diş gıcırdatma</li> <li>• Görevleri tamamlayamama</li> <li>• Aşırı eleştirel tutum</li> <li>• Buyurganlık</li> <li>• Huzursuzca kıpırdanma</li> <li>• Fazla alkol tüketimi</li> <li>• Duygusal yeme ya da aşırı yeme</li> <li>• Yumruk sıkma</li> <li>• Tüketilen alkol ya da yiyecek miktarında değişiklik</li> <li>• Sigara içmeye başlama ya da normalden fazla sigara içme</li> <li>• Başkalarından uzaklaşma ya da yalnız kalma isteğinde artış</li> <li>• Tekrarlayan düşünceler (stresli durumlar hakkında sık sık düşünme ya da konuşma)</li> </ul> | <b>Bilişsel belirtiler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sürekli endişe</li> <li>• Konsantrasyon bozukluğu</li> <li>• Hafıza sorunları</li> <li>• Mizah anlayışını kaybetme</li> <li>• Kararsızlık</li> <li>• Yaratıcılık eksikliği</li> <li>• Düşünceleri toparlayamama</li> </ul>                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Diğer semptomlar</b> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Stresle Başa Çıkma Yollarım

Bugüne kadar gelmeyi, anne karnında öğrendiğiniz stres yönetimi teknikleri eğitimi sayesinde başarmadınız. Bunun yerine yaşam yolculuğuna başladığınız andan itibaren, gözlemleyerek, tecrübe ederek, bir yerlerden öğrenerek uyguladığınız kendine özgü stresle başa çıkma yollarını kullandınız.

Bugüne kadar uyguladığınız başa çıkma yöntemlerinden bazıları sağlıklı olabilir, örneğin bir dostunuzu ya da aile üyesini aramak, derin bir süre olduğun yerde beklemek, bir bardak bitki çayı içmek veya her zamankinden daha erken yatağa gitmek gibi. Ancak kullandığınız bazı yöntemler de bunlar kadar masum olmayabilir.

Birçok insan hissettikleri baskıyı hafifletmek için eninde sonunda olumsuz dönütleri olan ve sonuçları dahilinde stres seviyenizi yükseltebilecek sağlıksız çözümlere yönelebilir (Harvard Medical School, 2011).

Örneğin:

- Saatlerce televizyon izlemek
- Arkadaşlardan veya partnerlerden uzaklaşmak
- Sorunlarla yüzleşmek yerine yüzeysel ilişkilerin yoğun olduğu bir hayata atılmak
- Aşırı yemek
- Yetersiz yemek
- Aşırı alkol tüketimi
- Başkalarına duygusal veya fiziksel şiddet içeren tepkiler göstermek
- Sigara tüketmeye başlamak veya halihazırda olanı arttırmak
- Uyku ilaçları, kas gevşeticiler veya kaygı giderici ilaçlar gibi rahatlama vaad eden reçeteli veya reçetesiz ilaçlar kullanmak
- Yasa dışı veya güvensiz uyuşturucular kullanmak

Yukarıda sayılan ve daha da sayılabilecek birçok yöntem, ilk adımda stresle başa çıkmada kolay ve ulaşılabilir bir adım gibi görünebilir. İnsanların sağlıksız olduğunu bilmelerine rağmen tercih etme sebeplerinden birisi de budur. Ancak uzun dönemde bakılırsa yukarıda sayılan yöntemlerin hemen hemen hepsi sizi bir stres paradoksuna sokabilir ve kalıcı çözümler üretmek yerine daha büyük problemler edinmekle sonuçlanır.

Örneğin stres, bağımlılık gelişimi ve nüks üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kronik madde kullanımı, beynin ödül ve stres yollarında nöroadaptif değişikliklere yol açarak, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını zayıflatmaktadır. Birey stresini azaltmak amacıyla alkol tüketmeye başladığında bu durum bir süre sonra kendi düzenleme sisteminin etkisinin azalmasına yol açar. İçsel düzenleme sisteminin etkisinin azalmasıyla, birey en ufak stres belirtisinde kendini rahatlatılabilmek amacıyla alkol aramaya başlar. Gittikçe hassaslaşan stres tepkisi, eninde sonunda kişinin alkol almadan vücudunun doğal dengesine dönme süresinin uzamasıyla sonuçlanır. Bu da doğal olarak daha fazla stres yaşanmasına sebep olur. Bu, bireyleri hem madde kullanımına yönlendiren hem de nüks riskini artıran bir döngüye sokmaktadır (Goeders, 2003; Sinha, 2007).

Stresle başa çıkma yöntemlerinizin farkında olmak, sağlıklı seçimler yapmanıza ve bu döngüden uzak durmanıza yardımcı olabilir. Örneğin stresli olduğunuz anlarda eliniz hemen şekerli bir atıştırmalığa gidiyorsa, bunun yerine bir arkadaşınızı aramayı ya da küçük bir yürüyüşe çıkmayı tercih edebilirsiniz. Tüketmek yerine bağlantı kurmayı veya ufak bir kardiyo yapmayı seçmek, stresinizi hafifletebilir. Böylece hem fazladan kalori içermeyen hem de belirgin sağlık yararları görebileceğiniz bir yöntemle ilerlemiş olursunuz (Harvard Medical School, 2011).

## Nefes Egzersizleri

### Nefese Odaklanma

Nefese odaklanmak, rahatlama tepkisini tetikleyebilen basit ama güçlü bir tekniktir. Bu tekniği uygulamaya başlamanın ilk adımı doğru nefes almayı öğrenmektir.

### Nefesin Önemi

Doğru nefes için birçok isimlendirme vardır. Diyafragmatik nefes alma, karın nefesi veya derin nefes alma denebilir. Derin nefes aldığınız zaman burnunuzdan gelen hava ciğerlerinizi tamamen doldurur ve alt karın bölgenizin yükseldiğini fark edersiniz. Bu kadar derin ve güçlü nefes alabilmek aslında hepimizin sahip olduğu ancak genellikle kullanmadığı bir beceridir. Bu beceriyi yeniden harekete geçirmek, bedeninizin en güçlü kendi kendini iyileştirme mekanizmalarından birini kullanmanızı sağlar. (Li ve ark., 2023)

Peki neden birçok kişi derin nefes almayı doğal bulmaz? Bunun nedenleri arasında kültürün yaşanan güçlü duyguları bastırmak için bizi ödüllendirmesidir. Erkekler ağlamaz gibi kültürel kodlar buna örnek teşkil eder. Peki bir tartışma sırasında öfkenizi bastırdığınızda, korkutucu bir durum sırasında yaşadığınız korkuyu saklayıp dikkatlice ilerlemeye çalıştığınızda ya da acıyı uzak tutmaya çalıştığınızda ne olur? Farkında olmadan nefesinizi tutar ya da düzensiz bir şekilde nefes almaya başlarsınız. Toplumların yarattığı vücut imajının düz ya da kaslı karın görüntüsü bireyleri karın kaslarını sıkıya teşvik eder. Bu da doğal olarak gerginlik ve kaygıyı artırır, zamanla sığ göğüs nefes alış normal hissettirmeye başlar (Harvard Medical School, 2011).



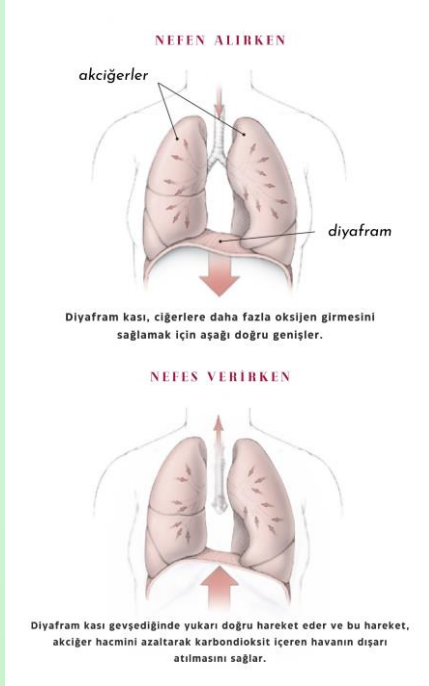
### Diyaframın Rolü

Nefes almak, göğüs boşluğunu karından ayıran güçlü bir kas tabakası olan diyaframı çalıştırır. Nefes alırken, diyafram aşağı doğru iner, akciğerlerinizi de aşağı çeker ve akciğerlerinizin havayla dolması için yer açarken karın organlarınıza baskı yapar. Nefes verirken diyafram yukarı doğru baskı yapar ve karbondioksitin dışarı atılmasına yardımcı olur (Harvard Medical School, 2011; Li ve ark., 2023).

Sığ nefes alma, diyaframın hareket aralığını kısıtlar. Akciğerlerin en alt kısmı -ki burada oksijeni hücrelere taşıyan birçok küçük kan damarı bulunur- oksijenli havanın tam payını alamaz. Bu durum, nefes darlığı ve kaygı hissetmenize neden olabilir.

Derin karın nefesi, tam oksijen değişimini teşvik eder, yani gelen oksijenin çıkan karbondioksit ile faydalı değişimini sağlar. Tahmin edileceği üzere, bu tür nefes alma kalp atış hızını yavaşlatır ve kan basıncını düşürebilir veya stabilize edebilir (Harvard Medical School, 2011).

## Nefese Odaklanma Uygulaması



Diyafragmatik nefes alma (Bkz. Şekil 1), nefese odaklanmanın temelidir ve oldukça basit bir şekilde yapılabilir.

Nefese odaklanmayı uygulamanın ilk adımı, doğru nefes almayı öğrenmektir. Bu, bir stres yönetimi tekniğidir. Nefes aldığınızda diyaframınız aşağı iner ve akciğerlerinizin genişlemesi için gerekli alanı sağlar. Eğer doğru nefes alıyorsanız, akciğerlerinizin tamamen dolduğunu, göğsünüzün ve karnınızın yükseldiğini hissedersiniz. Nefes verdiğinizde, diyaframınız akciğerlerinize doğru yukarı çıkar ve karbondioksitin dışarı atılmasına yardımcı olur. Derin nefes alıyorsanız, nefes verdiğinizde karnınızın indiğini hissedersiniz (Harvard Medical School, 2011).

### İlk Adımlar

Rahat, sessiz bir yer bulun ve oturun ya da uzanın. Nefesinizi gözlemleyerek başlayın. Önce normal bir nefes alın. Şimdi yavaş, derin bir nefes almayı deneyin. Burnunuzdan gelen hava alt karnınıza doğru hareket etmelidir. Karnınızın tamamen genişlemesine izin verin. Şimdi havayı ağzınızdan (ya da daha doğal geliyorsa burnunuzdan) verin. Normal ve derin nefes almayı birkaç kez değiştirerek deneyin. Normal nefes alıp verirken ve derin nefes alıp verirken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sığ nefes alma genellikle gergin ve kısıtlı hissedilirken, derin nefes rahatlatma sağlar.

Şimdi diyafragmatik nefesi birkaç dakika boyunca uygulayın. Bir elinizi göğsünüze ve diğer elinizi göbeğinize koyun. Elinizin her nefes alışınızda yaklaşık 2,5 cm yukarı kalktığını ve nefes verişinizde 2,5 cm aşağı indiğini hissedin. Göğsünüz de karnınızla uyumlu bir şekilde hafifçe yükselecektir. Her nefeste karnınızı tamamen genişletebilmeniz için gevşek bırakmayı unutmayın (Harvard Medical School, 2011).

### Faydaları

- Diyaframı güçlendirir.
- Nefes alma hızını yavaşlatır.
- Kan basıncını ve kalp atış hızını düşürür.
- Kanınızdaki oksijen seviyesini artırır.
- Kas işlevini geliştirir ve egzersiz sırasında performansı artırır.
- Stres, anksiyete, astım ve KOAH gibi durumlarda rahatlamayı destekler.

(Harvard Medical School, 2011; Li ve ark., 2023).

### Uygulamada Nefese Odaklanma

Yukarıdaki adımları tamamladıktan sonra, nefese odaklanmayı düzenli olarak uygulamaya geçebilirsiniz. Gözleriniz kapalı bir şekilde rahat bir pozisyonda otururken, nefes alışverişinizi rahatlatıcı bir hayal gücü ve size rahatlatma sağlayacak bir odak kelimesi ya da ifadeyle birleştirin. Soluduğunuz havanın bedeninize huzur ve sakinlik getirdiğini hayal edin. Nefes verirken, havanın bedeninizden gerginliği ve kaygıyı uzaklaştırdığını düşünün.

Nefes alırken şu ifadeyi kendinize söylemeyi deneyin: "Huzur ve sakinlik soluyorum." Ve nefes verirken: "Gerginlik ve kaygıyı dışarı atıyorum."

Başlangıçta, nefese odaklanmayı 10 dakika uygulamak makul bir hedeftir. Zamanla süreyi artırarak seanslarınızı 15-20 dakikaya çıkarabilirsiniz.

## Diğer Nefes Egzersizleri

Diyafragmatik nefes alma, birçok nefes egzersizinin temelini oluşturur. Ancak bu temel prensip üzerine inşa edilen çeşitli teknikler, farklı hedeflere ulaşmak için kullanılır. İşte diyaframı aktif bir şekilde kullanarak uygulanan bazı popüler nefes egzersizleri:

### 4-7-8 Nefes Tekniği

Bu teknik, sakinleşmeyi ve gevşemeyi teşvik etmek için tasarlanmıştır (Aktaş & İlgin, 2023):

- 4 saniye boyunca burundan nefes alın.
- 7 saniye boyunca nefesi tutun.
- 8 saniye boyunca ağızdan nefes verin.

Bu teknik diyaframı kullanarak düzenli ve derin nefes almayı sağlar, aynı zamanda parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek stresi azaltır.

### Eşit Nefes (Sama Vritti)

Sama Vritti, her iki nefesin de eşit uzunlukta olmasına odaklanan bir nefes tekniğidir. Nefesinizi düzenli ve sabırlı tutmak, denge ve eşitlik sağlamaya yardımcı olabilir (Sharma ve ark., 2013).

Araştırmalar, bu tekniğin yüksek tansiyonlu yaşlı yetişkinlerde faydalı olabileceğini göstermiştir.

Bunu yapmak için:

- Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
- Burundan nefes alıp verin.
- Her nefeste ve nefes verişte süreyi sayarak eşit olmalarını sağlayın. Alternatif olarak, her nefes alma ve verme sırasında tekrar edebileceğiniz bir kelime veya kısa bir cümle seçebilirsiniz.
- Nefes alıp verirken hafif bir nefes tutma molası ekleyebilirsiniz (Normal nefes alma doğal olarak bir duraklama içerir).
- Bu nefesi en az 5 dakika boyunca uygulayın.

### Alternatif Burun Nefesi (Nadi Shodhana Pranayama)

Alternatif burun nefesi, rahatlama sağlamak için kullanılan bir nefes egzersizidir. Bu nefes tekniği, kardiyovasküler fonksiyonu iyileştirmeye ve kalp hızını düşürmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir (Sinha, Deepak & Gusain, 2013).

Alternatif burun nefesi, boş mideyle yapılmalıdır. Hasta veya burun tıkanıklığı olan kişiler bu egzersizi yapmamalıdır. Nefesinizin her zaman yumuşak ve dengeli olmasına özen gösterin.

Bunu yapmak için:

- Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
- Sağ elinizi burnunuza doğru kaldırın, işaret parmağınızı ve orta parmağınızı avucunuza doğru bastırın ve diğer parmaklarınızı açık tutun.
- Nefes verdikten sonra, sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi nazikçe kapatın.
- Sol burun deliğinizden nefes alıp, sağ serçe parmağınız ve yüzük parmağınızla sol burun deliğini kapatın.
- Baş parmağınızı serbest bırakın ve sağ burun deliğinden nefes verin.
- Sağ burun deliğinden nefes aldıktan sonra, bu burun deliğini kapatın.
- Sol burun deliğinizi açın ve bu taraftan nefes verin.
- Bu bir döngüdür.
- Bu nefes alışverişini 5 dakika kadar devam ettirin.
- Seansınızı sol burun deliğinden nefes vererek tamamlayın.

Bu egzersiz, zihinsel dengeyi ve odaklanmayı artırmak için etkili bir yöntemdir.



## Diğer Nefes Egzersizleri

### Vızıldayan Arı Nefesi (Bhramari)

Vızıldayan arı nefesi, yoga nefes pratiği, anında bir sakinlik hissi yaratır ve özellikle alın bölgesinde rahatlatıcı bir etki sağlar. Bazı insanlar, sinir, kaygı ve öfkeyi hafifletmek için bu tekniği kullanır. Araştırmalar, kalp hızını düşürmeye, daha net düşünmeye ve sinirli ya da stresli hissetmeyi azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (Kuppusamy, Kamaldeen, Pitani, Amaldas & Shanmugam, 2017).

Bu nefesi yaparken, vızıldayan bir ses çıkarabileceğiniz bir yer seçmeniz en iyisidir.

#### Bunu yapmak için:

- Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
- Gözlerinizi kapatın ve yüzünüzü gevşetin.
- İşaret parmaklarınızı kulak kanalını kısmen kapatan tragus kıkırdağına yerleştirin.
- Nefes alırken parmaklarınızı kıkırdağa hafifçe bastırın, nefes verirken basıncı artırın.
- Ağzınızı kapalı tutarak, yüksek sesle bir vızıltı sesi çıkarın.
- Rahat hissettiğiniz sürece bu şekilde devam edin.

### Nefes Egzersizlerinin Ortak Noktası

Tüm bu teknikler, diyaframın verimli bir şekilde çalışmasını sağlar ve solunumun doğal ritmine dönmesini hedefler. Bu egzersizler, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik hali için de büyük faydalar sunar. (Li ve ark., 2023)

Unutmayın, nefes egzersizlerini düzenli olarak uygulayarak hem bedeninizi hem de zihninizi güçlendirebilirsiniz. Eğer bir sağlık sorunuz varsa, uygulamadan önce bir uzmana danışmanız önerilir.

## Aşamalı Kas Gevşetme Tekniği (Progressive Muscle Relaxation - PMR)

Aşamalı kas gevşetme (PMR), 1920'lerde Amerikalı hekim Edmund Jacobson tarafından geliştirilen, stres ve kaygıyı azaltmak için kasları sırasıyla kasma ve gevşetme esasına dayanan bir tekniktir. Jacobson, kaygının kas gerginliğiyle ilişkili olduğunu ve bu gerginliği azaltarak kaygının kontrol altına alınabileceğini savunmuştur (McCallie ve ark., 2006; Toussaint ve ark., 2021).

**Bracing (gereksiz kas kasılması):** Gereksiz veya istemsiz kas kasılması, kişi stresliyen farkında olmadan omuzlarını yukarı çekme, çene sıkma, elleri sıkma, ön kol kaslarınızı germe veya karın kaslarınız sizi sıkıştırıyormuş gibi hissettirdiğinde ortaya çıkar. Bunların hepsi bracing (gereksiz kas kasılması) belirtileridir. Eğer bu tür kas tepkileri uzun süre devam ederse – ki genellikle öyle olur, çünkü farkındalığımız dışında gelişir ve zamanla kalıcı hale gelir – vücudun bazı sistemlerinin işlev bozukluğuna yol açabilir. Kronik aşırı gerginlik, çeşitli psikosomatik (somatoform) ve psikiyatrik rahatsızlıklara neden olabilir. Bir dahaki sefere araba kullandığınızda, direksiyon simidini ne kadar sıkı tuttuğunuza dikkat edin. Çoğu modern arabanın direksiyonları hidrolik olduğundan, direksiyonu sadece nazikçe tutmanız yeterlidir. Daha fazlasını yapmak, bracing (gereksiz kasılma) anlamına gelir. Not alırken, kalemi ne kadar sıkı tuttuğunuza dikkat edin. Eğer çok sıkı tutuyor veya çok fazla bastırıyorsanız, bracing yapıyorsunuz demektir. Bir sonraki dışçı ziyaretinizde, sandalyenin kollarına nasıl sıkıca tutunduğunuza dikkat edin.



# Aşamalı Kas Gevşetme Tekniği (Progressive Muscle Relaxation - PMR)

Çoğu durumda kaslarımızı verimsiz bir şekilde kullanıyoruz. Ancak, kaslarımızı daha sağlıklı bir şekilde kullanmayı, progresif kas gevşetme adlı bir gevşeme tekniği ile öğrenebiliriz. Bu teknik, vücuttaki kas gruplarını sırasıyla kasma ve gevşetme yoluyla stresi azaltmaya, kas gerginliğini hafifletmeye ve rahatlamayı artırmaya yardımcı olan etkili bir tekniktir. Bu yöntemi düzenli olarak uygulayarak, hem fiziksel hem de zihinsel rahatlamaya sağlayabilirsiniz (McCallie ve ark., 2006; Toussaint ve ark., 2021).

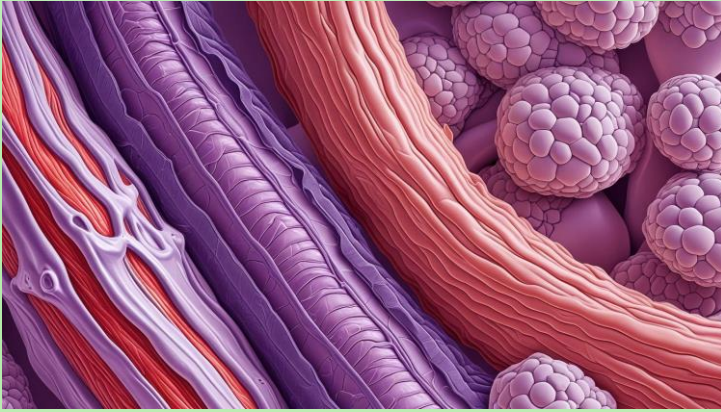
İlk olarak kasları kasmanın amacı, insanlara kas gerginliğinin nasıl bir his olduğunu daha kolay tanımayı öğretmektir. İlk bakışta bu gereksiz gibi görünebilir ancak bedenimiz üzerindeki bracing etkisini hatırlayın. Gevşeme aşamasının amacı ise bu hissi o kadar tanıdık hale getirmektir ki, gönüllü olarak (bilinçli bir şekilde) gevşetilebilsin. Fikir şudur: Kaslarımız gergin olduğunda bunu daha kolay fark etmek ve bu durumlarda o kasları gevşetebilmektir. "Stres yaratan bir durum karşısında anlık olarak gevşeme yeteneği kazanan bir kişi, uygun bir tepki modunu rasyonel bir şekilde seçme fırsatı yaratır." Bu, refleksif (anlık ve düşüncesiz) bir tepki vermek yerine, tehdidin doğasını değerlendirmek, çeşitli olası tepkilerin sonuçlarını tartmak ve ardından en etkili olanı uygulamak anlamına gelir.



## Tekniğin Faydaları

Uzun vadede PMR'nin şu faydaları olduğu gözlemlenmiştir (McCallie ve ark., 2006; Toussaint ve ark., 2021):

- **Fizyolojik Faydalar:** Kortizol seviyelerinde azalma, kan basıncının ve kalp atış hızının düşmesi, baş ağrılarının azalması, gastrointestinal (sindirim) ve kardiyovasküler (kalp ve damar) sistemlerin gevşemesi sağlanır. Baş ağrıları, sırt ağrıları, kanser tedavisinin yan etkileri, uykusuzluk, ağrı ve yüksek tansiyon gibi sorunların tedavisinde etkilidir. Şeker hastalığı olan kişilerde PMR eğitimi verildiğinde, katılımcıların %32'sinin kan şekeri seviyeleri başlangıç seviyelerinin altına düşmüştür.
- **Psikolojik Faydalar:** Genel kaygının azalması, stresle başa çıkma becerisinin artması, genel iyilik halinin artması. Depresyon ve kaygıyı azaltmada etkilidir. Alkolizm, madde bağımlılığı ve hatta sporcuların performans düşüşleri gibi sorunlar, PMR'nin düzenli uygulanmasıyla iyileşme göstermiştir.
- **Hastalık Yönetimi:** Kardiyak rehabilitasyonda daha iyi yönetim, bypass sonrası yaşam kalitesinde artış, multipl skleroz hastalarının yaşam kalitesinde iyileşme.
- **Genel İyilik Hali:** Odaklanma, kas gerginliğini algılama ve gevşeme konusunda artan bilgi, içsel konuşmaları durdurma becerisi, daha iyi uyku kalitesi ve günlük yaşamda enerji artışı.



# Aşamalı Kas Gevşetme Tekniği (Progressive Muscle Relaxation - PMR)



## Metodoloji ve Uygulama Yöntemi

**1. Fiziksel Bileşen:** PMR, belirli bir kas grubunu yaklaşık 10 saniye kasma ve ardından 20 saniye gevşetme döngüsüne dayanır. Kas grupları sırasıyla bacaklardan yüz kaslarına kadar takip edilir. Uygulama sırasında gözlerin kapalı olması, loş ışık, dingin bir ortam önerilir.

**2. Zihinsel Bileşen:** Bireyin, kasılma ve gevşeme hissi arasındaki farkı anlamaya odaklanması önemlidir. Bu farkındalık, kişinin kısa sürede etkili bir şekilde gevşemeyi öğrenmesine yardımcı olur.

**3. Uygulama Sıklığı:** Bu teknik günde 2-3 kez, 15-20 dakikalık seanslar halinde uygulanabilir. Düzenli uygulama, yöntemin etkinliğini artırır.

## Hazırlık

### 1. Doğru Pozisyonu Seçin:

Rahat bir şekilde oturun veya uzanın. Ancak uyuyabileceğiniz bir pozisyondan kaçınınız. Dikkat dağınıcı unsurlardan uzak olduğunuzdan emin olun.

### 2. Nefesinizi Yavaşlatın:

Derin ve yavaş nefesler alın. Her nefes alışverişinde bedeninizin daha da sakinleştiğini hissedin.

### 3. Kaslarınıza Odaklanın:

Çalışacağınız kas grubuna dikkat verin ve kasın gergin ile gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

## Uygulama Adımları

Her kas grubunu önce 10 saniye boyunca kasın, ardından gevşetin ve 20 saniye boyunca bu rahatlama hissine odaklanın. Her kas grubu için bu süreci iki kez tekrar edin. Bir kası gevşetirken kasmaya harcadığınız kadar zaman harcadığınızdan emin olun.

## Uygulama Sırası: Aşamalı Kas Gevşetme Tekniği

**Uyarı:** Daha önce kas spazmı, bel-boyun fıtığı, kronik kas ağrısı veya ciddi kas-iskelet sistemi problemleri yaşamış bireylerin bu uygulamaya başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışmaları önerilir.

## Uygulama Adımları

1. Dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Ayağınızı yaklaşık 10 saniye boyunca kasın. Ayağınızın yere bastığını, kasların gerginliğini hissedin.
2. Kasmayı bırakın. Gevşemenin yayılışını fark edin. Ayağınızın ağırlaştığını, zemine doğru bıraktığını gözünüzde canlandırın. 20 saniye boyunca bu hissi izleyin.
3. Aynı işlemi sol ayağınız için tekrarlayın.
4. Ardından aşağıdaki sırayı takip ederek her bir kas grubunu önce kasın (yaklaşık 10 saniye), sonra gevşetin (yaklaşık 20 saniye):
  - Sağ baldır, Sol baldır
  - Sağ uyluk, Sol uyluk
  - Kalçalar
  - Karın bölgesi
  - Göğüs kafesi
  - Sırt (bel bölgesi ve kürek kemikleri arası)
  - Sağ kol ve el, Sol kol ve el
  - Boyun ve omuzlar
  - Yüz (kaşlar, alın, çene, dudak çevresi)

## Uygulama Sırasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kasları olabildiğince sıkın ama ağrı yaratmayacak şekilde. Kendinizi zorlama.
- Her gevşeme anında farkındalığınızı "kasılmış hal" ile "gevşemiş hal" arasındaki farka yönlendirin.
- Nefesinizi tutmamaya özen gösterin; her aşamada derin ve ritmik nefes alıp vermeye devam edin.
- Bir bölgeyi geçtikten sonra o bölgenin gevşemeye devam ettiğini zihninizde canlandırın.

# Aşamalı Kas Gevşetme Tekniği (Progressive Muscle Relaxation - PMR)

## Uygulamanın Kapanışı

Tüm kas gruplarını tamamladıktan sonra birkaç dakika boyunca tüm bedeninize odaklanın. Şu anki fiziksel rahatlığınızı ve zihinsel durumu fark edin. Bu gevşeme halinin günlük yaşamınıza nasıl katkı sunduğunu gözlemleyin.

Gözlerinizi açmadan önce birkaç derin nefes daha alın. Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın ve bulunduğunuz ana geri dönün.

## Meditasyon ve Mindfulness

### Meditasyon Nedir?

Meditasyon, bir odaklanma nesnesi kullanarak zihni temizleyen ve bu sayede faydalı fizyolojik ve psikolojik değişiklikler yaratan bir zihin-kas gevşeme tekniğidir. Amacı, dikkatinizi kontrol altına alarak çevresel koşulların öngörülemez dalgalanmalarına kapılmak yerine neye odaklanacağınızı seçebilmenizi sağlamaktır. Meditasyonun kökeni doğu kültürlerine dayansa da, günümüzde batı kültürlerinde de giderek yaygınlaşmaktadır. Maharishi Mahesh Yogi, batı dünyasında meditasyonun yaygınlaşmasında önemli bir figürdür. Transandantal Meditasyon (TM) yöntemini geliştirerek bu tekniği küresel ölçekte tanıtmıştır (Sedlmeier ve ark., 2012)..



### Meditasyon Türleri

Meditasyonun temel iki yaklaşımı vardır: dikkatin açılması (açık izleme) ve dikkatin odaklanması. Kabullenici dikkat, dışsal ve içsel tüm uyarılara açık olmayı ve bu uyarıları yargılamadan kabul etmeyi içerir. Odaklanmış dikkat ise tekrar eden ya da değişmeyen bir nesneye odaklanmayı kapsar. Bu yaklaşımlar, kişinin dikkat kontrolünü geliştirmesine katkı sağlar (Lutz ve ark., 2008).

### Meditasyonun Faydaları

Meditasyon, fizyolojik olarak kalp atış hızı, solunum oranı ve kas gerginliği üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Alfa beyin dalgalarının artışıyla birlikte beden rahatlama haline geçer ve stres hormonlarının azalması sağlanır (Pascoe, Thompson, Jenkins ve Ski, 2017; Tang, Hölzel ve Posner, 2015).

Psikolojik düzeyde ise, meditasyon kaygı, depresyon ve stres düzeylerinde anlamlı azalmalarla ilişkilidir. Ayrıca dikkat, duygu düzenleme, kendini gerçekleştirme gibi alanlarda gelişmeler gözlenmiştir (Lutz ve ark., 2008).

## Farkındalık Meditasyonu (Mindfulness)

Mindfulness, kişinin şu anda olanlara odaklanmasını ve bu deneyimi yargılamadan kabul etmesini hedefler. Modern yaşamın çoklu görev gereklilikleri arasında çoğu zaman şimdiki anla bağlantımızı kaybederiz. Mindfulness bu bağlamda bireyin anı fark etmesine ve anda kalmasına yardımcı olur. Aynı zamanda terapötik bir araç olarak da kullanılan mindfulness, psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde etkili olabilir (Kabat-Zinn, 2003).

### Faydaları

Farkındalık temelli meditasyon; stres azaltımı, kaygı ve depresyon belirtilerinde azalma, uyku kalitesinde artış ve kronik ağrı yönetiminde etkili olabilir. Araştırmalar, mindfulness uygulamalarının prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinde yapısal değişiklikler sağladığını ortaya koymuştur (Tang, ve ark., 2015). Ayrıca, bu tür uygulamaların olumlu duyguları artırdığı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği gösterilmiştir (Khoury ve ark., 2013).

### Meditasyonu Öğrenmek İçin Adımlar

1. Sessiz bir ortam seçin.
2. Dik oturabileceğiniz rahat bir sandalye bulun.
3. Kaslarınızı rahatlatın ve nefesinize odaklanın.
4. Gözlerinizi kapatın ve nefes alırken zihninizde 'bir', verirken 'iki' kelimelerini tekrar edin.
5. Bu uygulamayı yaklaşık 20 dakika, günde iki kez yapmanız önerilir.
6. Meditasyon sonrası kendinize dönüş için zaman tanıyın.

### Farkındalık Meditasyonu Pratiği

1. Rahat bir oturuş pozisyonu alın.
2. Nefesinize ya da vücudunuzdaki duyumlara odaklanın.
3. Ortaya çıkan düşünce ya da duyguları fark edin ve yargılamadan kabul edin.
4. Dikkatiniz dağılırsa nazikçe odağınızı yeniden nefesinize yönlendirin.
5. Günde 20 ila 45 dakika arasında uygulama yapmak faydalı olabilir.

# İmajinasyon Tekniği

## İmajinasyon Nedir?

İmajinasyon, kişinin zihninde huzur ve güven hissi uyandıran sahneleri canlandırmasıyla bedensel ve duygusal rahatlamayı hedefleyen bir zihin-beden tekniğidir. Bu teknik, sadece hayal etmekten ibaret olmayıp, beş duyunun aktif olarak kullanılmasını da içerir (Hart, 2008). Görsel imgelerin yanı sıra koku, ses, dokunma ve hatta tat duyusu da kullanılabilir. İmgeleme uygulaması hem bireysel olarak hem de terapist eşliğinde yapılabilir.

Kökene antik kültürlerle dayanan bu teknik, geleneksel tıp uygulamalarından modern psikoterapi yaklaşımlarına kadar geniş bir yelpazede kullanılagelmiştir. Özellikle stres, kaygı, ağrı ve psikosomatik rahatsızlıklarda destekleyici bir yöntem olarak etkili olduğu gösterilmiştir (Hart, 2008; Zemla ve ark., 2023).

## Bilimsel Açıdan Etkileri

Nörolojik düzeyde, imajinasyon uygulamaları parasempatik sinir sistemini aktive ederek stres yanıtını azaltır. Beynin görsel korteksi, amigdala ve hipokampus bölgeleri bu süreçte aktif hale gelir ve bu da hem duygusal düzenleme hem de bellekle ilgili pozitif etkiler sağlar (Hart, 2008; Zemla ve ark., 2023). Yapay olmayan bu zihinsel deneyimler, beynin "gerçeklik" algısına benzer tepkiler oluşturarak gevşeme ve kontrol hissini arttırabilir. Zemla ve ark. (2023) tarafından yapılan EEG destekli bir çalışmada, yönlendirilmiş imajinasyon uygulaması sonrasında alpha dalgalarında anlamlı artış, beta dalgalarında ise düşüş gözlenmiştir. Bu değişimler, dikkat kontrolü ve zihinsel işlevlerin iyileştiğine işaret etmektedir.



## Uygulama

- 1. Hazırlık:** Sessiz bir ortamda rahat bir pozisyonda oturulur veya uzanılır.
- 2. Nefes ve Rahatlama:** Derin nefes alınır ve beden gevşetilir.
- 3. Görsel Canlandırma:** Kendi seçtiğiniz bir huzurlu sahne (sahil, orman, dağ evi vb.) detaylı olarak hayal edilir.
- 4. Duyusal Katmanlar:** Sahnedeki kokular, sesler, görüntüler, dokular zihinde canlandırılır.
- 5. Duygusal Bağlantı:** Sahneyle kurulan duygusal bağ güçlendirilir.
- 6. Süreklilik:** Günlük 10-20 dakikalık düzenli uygulama önerilir.

## Yönlendirilmiş İmajinasyon (Guided Imagery)

Yönlendirilmiş imajinasyon (GI), profesyonel bir uygulayıcı ya da kayıt aracılığıyla bireye rehberlik edilen bir tekniktir. Çoğu zaman rahatlatıcı ses tonuyla anlatılan bir metin eşliğinde uygulanır ve bireyin zihinsel olarak önceden tasarlanmış sahneleri canlandırması sağlanır. GI, hem duygusal rahatlama hem de bazı fizyolojik iyileşmelere katkı sağlar (Hart, 2008; (Van Kuiken, 2004).

## Kanıtlanmış Faydaları (Hart, 2008; Zemla ve ark., 2023)

- Kronik ağrı ve baş ağrısı tedavisinde etkili.
- TSSB, anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltabilir.
- Stresi azaltarak alpha dalga aktivitesini artırır.
- Dikkat kontrolü ve bilişsel performansı iyileştirir.
- Kanseri tedavisinde tamamlayıcı destek sunar.
- Spor performansı ve sınav başarısı için olumlu etkiler sağlar.

## Bir İmgeleme Egzersizi – Sahile Yolculuk

Arabanızla sahile doğru yol alıyorsunuz. Arabanın camı açık ve içeride hiçbir müzik çalmıyor. Rüzgar saçlarınızın arasından geçiyor, güneş ise araba camından bacaklarınıza vuruyor. Yol boyunca sahil sandalyeleri ve battaniyeler taşıyan, mayolu, piknik sepetleri ve soğutucularla yürüyen insanları görüyorsunuz.

Arabanızı park ettikten sonra sahile doğru yürüyorsunuz. Dalgaların kıyıya vurduğunu duyuyor ve havadaki tuz kokusunu hissediyorsunuz. Diğer insanlardan uzak, sessiz bir köşe buluyorsunuz ve battaniyenizi oraya seriyorsunuz. Yolculuktan yorgun olduğunuz için kaslarınızı rahatlatmaya karar veriyorsunuz. Güneş kreminizi sürüp battaniyeye uzanıyorsunuz; ayaklarınız kumun üzerine uzanmış halde. Rahatlamaya başladığınızda havadaki tuz tadını da fark ediyorsunuz.

Denizden gelen hafif damlacıklar üzerinize düşüyor ve dalgaların kıyıya çarpıp tekrar denize çekilme sesini duyuyorsunuz. Etrafınızdaki her şey hafif ve huzur verici. Kumun üzerindeki parlak sarı, kumun doğal tonu ve okyanusun canlı mavisi, sakinlik için mükemmel bir kombinasyon oluşturuyor.

Gözlerinizi kapatmaya ve tüm hislerinizi diğer duyularınızla algılamaya karar veriyorsunuz. Güneşin vücudunuzun üzerinde hareket ettiğini hissediyorsunuz. İlk olarak güneşin ışınlarının dokunuşuyla kollarınız ısınıyor ve bu his size derin bir rahatlama getiriyor. Ardından bacaklarınız ısınıyor ve gevşiyor. Güneş göğsünüze ulaşıyor; tüm göğüs bölgeniz ısınmış ve gevşemiş hissediyor. Daha sonra bu sıcaklık karın bölgenize yayılıyor. Son olarak güneş alnınıza geçiyor ve orada da aynı sıcaklık ve rahatlamayı hissediyorsunuz.

Artık tüm vücudunuz sıcak ve gevşemiş durumda. Kaslarınız rahatlamış, bedeniniz sanki kumun içine gömülüyormuş gibi hissediyor. Vücudunuz ağır ve sıcak; güneşin verdiği bu sıcaklık hafif bir karıncalanma yaratıyor.

Rahatlamış bir halde martıları duyuyorsunuz. Martılar okyanusun üzerinde uçuyor: hafif, özgür ve huzurlular. Deniz üzerinde süzülürken, martılar tüm sorunlarınızı ve endişelerinizi de beraberlerinde götürüyor. Artık hiçbir probleminiz ve endişeniz yok; sadece bedeninizin sıcaklığını, ağırlığını ve bu huzurlu anı hissediyorsunuz. Tam anlamıyla rahatlamış durumdasınız.

Bütün günü bu şekilde huzurlu ve gevşemiş geçirdiğinizi hayal ediyorsunuz. Artık güneş batıyor. Güneşin çekilmesini hissederek yavaşça gözlerinizi açıyorsunuz. Kendinizi harika hissediyorsunuz: gevşemiş ve huzurlu. Hiçbir endişeniz, hiçbir kaygınız yok. Martıların sorunlarınızı denizin üzerine bıraktığını görüyorsunuz ve onlara teşekkür ediyorsunuz.

Kendinizi zinde hissederek ayağa kalkıyor, esniyor ve ayak parmaklarınızın arasındaki hâlâ sıcak ama serinlemeye başlayan kumu hissediyorsunuz. Muhteşem hissediyorsunuz. O kadar iyi hissediyorsunuz ki dönüş yolculuğunun keyifli geçeceğini biliyorsunuz. Arabada yalnız olmayı, huzur içinde ve problemsiz bir şekilde yol almayı memnuniyetle karşılıyorsunuz. Battaniyenizi katlayıp sahili terk ediyorsunuz; yanınızda bu huzur ve rahatlama hissini de götürerek. Sahile veda ediyor ve istediğiniz zaman geri dönebileceğinizi biliyorsunuz.

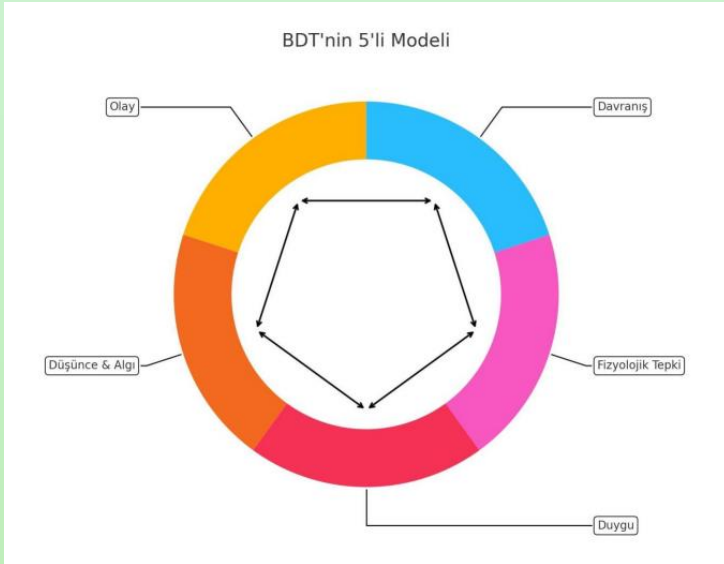
## Bilişsel Teknikler

### 1. 5'li Model ile Sorun Yaşanan Durumları

#### Anlamak

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), stresin birey üzerindeki etkilerini anlamak ve yönetmek amacıyla yapılandırılmış bir model sunar. Bu model, genellikle "5'li model" olarak adlandırılır ve bireyin bir olay karşısındaki içsel ve dışsal tepkilerini sistematik biçimde incelemeyi amaçlar. Model, beş temel bileşenden oluşur: olay, düşünceler, duygular, fizyolojik tepkiler ve davranışlar. Bu bileşenler birbiriyle sürekli etkileşim hâlinindedir.

Şimdi bu modeli adım adım inceleyelim:



#### 1.1. Olay (Durumsal Tetikleyici)

Sürecin başlangıç noktası, genellikle dışsal bir durumdur. Bu bir sınav, iş görüşmesi, trafik kazası, sosyal bir etkileşim gibi herhangi bir yaşam olayı olabilir. Ancak olayın kendisinden ziyade, bireyin bu olayı nasıl algıladığı belirleyicidir. Bir sınav, bir iş görüşmesi veya günlük yaşantımızda karşılaştığımız bir zorluğu örnek olarak düşünebiliriz.

#### 1.2 Algı ve Düşünceler

Bir olay karşısında kaldığımızda, bir düşüncemizin oluşabilmesi için önce onu 5 duyumuzdan bir veya birkaçıyla algılamamız gerekir. Bunun devamında olaya ilişkin bir düşünce ve buna bağlı bir duygu geliştiririz.

Olay, birey tarafından algılandığında otomatik düşünceler devreye girer. Bu düşünceler genellikle hızlı, sorgulanmamış ve bireyin önceki deneyimlerinden etkilenmiş biçimde ortaya çıkar. Aynı olay, farklı bireylerde farklı düşünceler oluşturabilir.

#### Örnek Senaryo:

Yolda yürürken bir kişinin size bağırarak bir şeyler söylediğini varsayalım. Eğer bu kişi net ve anlaşılır biçimde konuşuyorsa ve size yöneliyorsa, "Bana zarar verebilir" düşüncesi oluşabilir ve bu da korku duygusunu tetikleyebilir.

Ancak aynı kişi, çok kısık bir sesle konuşuyorsa ya da sizin anlamadığınız bir dilde bir şeyler söylüyorsa, bu durumda kişi "Bana mı söylüyor?", "Ne diyor acaba?" gibi belirsiz düşünceler geliştirir ve bu da daha çok şaşkınlık veya merak gibi duygulara neden olur.

Bu örnek, algının (örneğin duyma ve anlama sürecinin) düşünce oluşumunun ön koşulu olduğunu gösterir.

#### 1.3 Duygular

Sahip olduğumuz düşünceler doğrultusunda ise bireyde duygusal tepkiler oluşur. Bu tepkiler arasında korku, kaygı, öfke, üzüntü gibi duygular yer alabilir. Aynı olay karşısında farklı düşünceler, farklı duygulara neden olabilir.

#### Örnek:

"Bu adam bana zarar verebilir." → Korku

"Bu kişi bana saygısızlık ediyor." → Öfke

## Bilişsel Teknikler

### 1.4 Fizyolojik Tepkiler

Duygular, bedensel düzeyde çeşitli fizyolojik belirtilerle kendini gösterir. Örneğin kaygı hissi kalp atışlarında hızlanma, mide bulantısı, titreme ya da kas gerilimi gibi fiziksel tepkilere neden olabilir. Bu fizyolojik tepkiler, çoğu zaman duygunun şiddetini artırabilir.

### 1.5. Davranışlar

Son aşamada birey, bu düşünce-duygu-fizyolojik deneyim üçlüsüne bağlı olarak bir davranış sergiler. Bu davranış, kaçınma, tepki verme, mücadele etme ya da geri çekilme şeklinde olabilir. Bireyin bu davranışı, çevresel geri bildirimler yaratır ve bu geri bildirimler, yeni olaylar ve düşünce süreçleri başlatabilir.

Örneğimize dönersek, öfkelendiğimiz senaryoda, karşımızdaki küfreden kişiyle kavgaya tutuşabilir, veya korkunun etkisiyle oradan uzaklaşabiliriz. Her ikisi de yeni bir "olay" yaratır ve döngü devam eder.

### Modelin Döngüsel Yapısı

Bu beş unsur, doğrusal bir sıradan çok, döngüsel bir etkileşim içerisindedir. Düşünceler duyguları etkiler, duygular da düşünceleri şekillendirir. Aynı şekilde fizyolojik durumlar düşünce üretimini etkileyebilir. Bu nedenle bireyin stres yaşadığı bir durumda, sadece tek bir bileşenle değil, tüm sistemle çalışmak gereklidir (Türkçapar, 2007; Beck, 2015).

## 2. Düşünce Hatalarını Tanıma

Bu bölümün temel amacı, bireyin yaşadığı stres ve duygusal zorlanmalar sırasında ortaya çıkan otomatik düşünceleri ve bu düşüncelerle bağlantılı bilişsel çarpıtmaları (düşünce hatalarını) fark etmesini sağlamaktır.

*Otomatik düşünceler*, bireyin farkında olmadan ve çoğunlukla istemsiz biçimde zihninde beliren, çoğu zaman geçmiş deneyimlerden ve temel inançlardan beslenen içsel ifadelerdir. Bu düşünceler, olaylara verdiğimiz tepkileri şekillendirir; ancak çoğu zaman sorgulanmaksızın doğru kabul edilirler. Bu da bireyin yaşadığı duygusal deneyimi yoğunlaştırabilir.

Yapılan araştırmalar, bir insanın zihninden günde ortalama 60.000 ila 70.000 arasında düşüncenin geçtiğini göstermektedir (Klinger, 1990). Üstelik bu düşüncelerin çoğunluğu olumsuz içeriğe sahip olabilir ve zihni meşgul eden bu olumsuz otomatik düşünceler, bireyin stres düzeyini önemli ölçüde artırabilir.

Killingsworth ve Gilbert'in (2010) çalışmalarına göre ise, bireylerin %47'si zihinsel olarak o anda bulundukları durumdan farklı bir şey düşünmektedir – bu da düşünce akışının ne kadar yoğun ve kontrolsüz olabileceğini göstermektedir.

Düşünce hataları, kaygı, stres, depresyon gibi duygusal problemlerle doğrudan ilişkilidir çünkü bu tür düşünceler, kişiyi olumsuz bir duygu durumuna sokar ve sağlıklı kararlar almayı zorlaştırır. Bu hataların farkına varılması, daha sağlıklı düşünme yolları geliştirmek ve stresli durumlarla başa çıkmak için önemlidir.

Bu bölümde, bireylerin sıkça karşılaştığı bilişsel çarpıtmaların tanımları ve örnekleri sunulurken, bu düşünce kalıplarının fark edilmesi ve yeniden yapılandırılmasına yönelik ilk adım atılacaktır.



## Bilişsel Teknikler

### Sık Görülen Bilişsel Çarpıtmalar:

#### 2.1. Zihin Okuma

Birey, diğer insanların kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsayar. Karşıdaki kişi açık bir şekilde bir şey söylememiş olsa bile, kişi olumsuz bir anlam çıkarır. Bu durum zihin okuma olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçayı okuyunuz.

#### Örnek:

Özlem erkek arkadaşı Oytun'la kahve içmektedir. Oytun sessizdir. Özlem, Oytun'un kendisinden sıkıldığını düşünür, oysa Oytun sadece yorgundur.

#### 2.2. Felaketleştirme

Birey, gelecekte olacak olaylara ilişkin abartılı ve olumsuz tahminlerde bulunur. Gerçekçi dayanağı olmayan olumsuz senaryolar üretir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna felaketleştirme denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçayı okuyunuz:

**Örnek:** Meltem, partnerinin "arkadaşlarımla biraz daha vakit geçirmek istiyorum" demesi üzerine ilişkilerinin bitmek üzere olduğunu düşünmeye başlar.



#### 2.3. Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme

Bu düşünce biçiminde kişi, olayları, durumları ya da insanları iki zıt kutupta değerlendirir: ya tamamen iyi ya da tamamen kötü. Aradaki griler, geçişler ya da nüanslar göz ardı edilir. Bu zihinsel kalıp, özellikle stres anlarında ya da yüksek beklentiler karşılanmadığında sıkça ortaya çıkar.

Oysa hayat, siyah ve beyaz kadar keskin karşıtlıklardan değil, çoğunlukla bu iki uç arasında yer alan tonlardan oluşur. İnsan ilişkileri, başarılar, deneyimler ve hatta duygular bile çoğu zaman net sınırlarla ayrılmaz. Gerçek yaşam, çoğu zaman hem olumlu hem olumsuz unsurları birlikte barındıran karmaşık örüntülerle ilerler.

#### Örnekler:

- Emrah, sınavdan B+ alır. Ancak A almadığı için kendini başarısız hisseder. Başarıyı "ya mükemmel olur ya da tamamen değersiz" şeklinde değerlendirir.
- Ayşegül, insanları ya çok sever ya da tamamen dışlar. Ara duygulara, farklı durumlara veya zamanla değişen ilişkisel dinamiklere yer vermez.



## Bilişsel Teknikler

### 2.4. Duygudan Sonuç Çıkarma

Kişi, içinde bulunduğu duygusal durumu olayın gerçekliğiyle karıştırır. "Öyle hissediyorum, demek ki öyledir" şeklinde düşünebilir. Bu çarpıtma, özellikle kaygı, suçluluk, yetersizlik gibi duygularla yoğun şekilde ilişkilidir.

#### Örnekler:

Aslı, yeni başladığı işte bir sunum yapar. Sunum sonrası birkaç kişi çok yorum yapmaz, yüz ifadeleri nötrdür. Aslı kendini çok gergin ve yetersiz hissettiği için "Sunumum berbat, kesin herkes başarısız olduğumu düşündü" diye düşünür.

Oysa aslında birkaç kişi olumlu notlar almış, birkaçı sunumu beğendiğini belirtmiştir. Ancak Aslı, kendisini kötü hissettiği için, gerçekliğin de kötü olduğunu varsaymıştır.

### 2.5. Etiketleme

Birey, kendisini ya da başkalarını tek bir olumsuz durum üzerinden genelleyerek etiketler.

#### Örnekler:

- Yasir, dans teklifinin reddedilmesi üzerine kendisini "zavallı" olarak tanımlar.
- Ferda, derste yanlış cevap verdiği için kendini "aptal" olarak etiketler.

### 2.6. Zihinsel Filtreleme

Olumlu bilgileri yok sayarak yalnızca olumsuz detaylara odaklanma eğilimidir.

**Örnek:** Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: "Vallahi, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok". Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.

### 2.7. Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayı kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okununuz:

#### Örnekler:

- Sevilay'la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: " Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak".
- Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der: "Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım".



## Bilişsel Teknikler

### 2.8. Kişiselleştirme

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna kişiselleştirme denir.

#### Örnekler:

- Semanur'un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.
- Enes'in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

### 2.9. "Meli" – "Malı" İfadeleri

Kişinin kendisi ve çevresine dair katı kuralları olur. Bu tür beklentiler karşılanmadığında suçluluk ve yetersizlik duyguları oluşur.

#### Örnek:

- Bengü, sosyal ortamlarda mutlaka komik ve dikkat çekici olması gerektiğine inanır.



### 2.10. Olumluyu Küçümseme

Birey, olumlu olayları göz ardı eder, küçümser veya bunları şansa ya da başkalarının niyetine bağlar.

#### Örnekler:

- Yasemin, patronunun "harika bir satış yaptın" övgüsünü "şans eseri" olduğunu düşünerek küçümser.
- Mustafa, arkadaşlarının iltifatlarını samimi bulmaz, onu mutlu etmek için söylediklerini düşünür ve kendisiyle ilgili olumlu düşünceleri yok sayar.

Bu düşünce kalıpları herkes tarafından zaman zaman deneyimlenebilir. Ancak bu hatalar alışkanlık hâline gelirse, bireyin duygusal dengesi bozulabilir. Bu nedenle farkındalık kazanmak ve düşüncüyü sorgulamak, bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin ilk adımıdır.

## Bilişsel Teknikler

### 3. Kanıt İnceleme (Mahkeme Tekniği) ile Alternatif Düşünce Oluşturma

Düşünce hatalarının nasıl çalıştığını ve zihnimizde olayları nasıl çarpıtabildiğini az önce öğrendik. Bu hatalar, zihinsel stresin en önemli kaynaklarından biridir.

Çünkü düşüncelerimiz, olayları algılayış biçimimizi ve bu olaylara verdiğimiz duygusal tepkileri doğrudan etkiler. Eğer düşüncelerimiz, gerçeği yansıtmayan veya abartılı biçimde olumsuzsa, bu, kaygımızı artırır ve stresi yönetmemizi zorlaştırır.

Bu bölümün amacı, bireyin otomatik ve işlevsiz düşüncelerini yapılandırılmış bir yöntemle sorgulayarak, bu düşünceler yerine daha gerçekçi, dengeli ve işlevsel alternatifler geliştirmesini sağlamaktır. Bu süreçte “kanıt inceleme”, bilişsel davranışçı terapide sıklıkla kullanılan ve mahkeme ortamına benzetilen analitik bir tekniktir (Beck, 2015; Türkçapar, 2007).

Düşünce hataları bireyin olaylara dair algısını çarpıtabilir; bu da yoğun stres, kaygı ve işlevsel olmayan davranışlarla sonuçlanabilir. Ancak bu düşünceler sorgulandığında, çoğu zaman geçersiz veya abartılı oldukları fark edilir. İşte bu noktada kanıt inceleme (mahkeme tekniği) devreye girer.



Bu teknik, zihnimizden geçen anlık, otomatik düşünceleri bir mahkeme ortamında değerlendirilen kanıtlar gibi ele almayı sağlar. Düşüncelerimizi sorguladığımızda, onların ne kadar gerçekçi ve mantıklı olduğunu anlamaya başlarız. Bu sayede, stresimizi artıran bu hatalı düşüncelerin yerine, gerçeğe daha uygun ve bize yardımcı olabilecek alternatif düşünceler geliştirebiliriz.

Şimdi birlikte bu yöntemin nasıl uygulanacağını adım adım inceleyelim ve düşüncelerimizin doğruluğunu nasıl sorgulayabileceğimizi öğrenelim.



## Bilişsel Teknikler

### Kanıt İnceleme Tekniğinin Aşamaları

#### 3.1. Otomatik Düşüncenin Belirlenmesi

İlk adım, bireyin yoğun duygusal bir tepki yaşamasına neden olan otomatik düşünceleri tespit etmektir. Bu düşünceler genellikle "başarısız olacağım", "kimse beni sevmiyor", "yeterince iyi değilim" gibi genelleşici ve olumsuz içeriklidir.

#### Örnek düşünceler:

- Sunumu kesinlikle berbat edeceğim.
- İlişkilerimde hep terk ediliyorum.
- Yaşamımda doğru giden hiçbir şey yok.

#### 3.2. Düşüncenin Kanıtlarla Sorgulanması

Bu aşamada kişi, düşüncesini bir mahkemede savunuyormuş gibi değerlendirmeye alır. Hem düşünceleri destekleyen hem de ona karşı çıkan kanıtlar sistematik biçimde ele alınır. Üç tür kanıt ayırt etmek önemlidir:

**1. Algılanan Kanıt:** Kişinin duygu ya da varsayım temelli dayanaklarıdır. Genellikle düşünceleri desteklemek için kullanılan, ancak gerçekçi olmayan, öznellik içeren ifadelerden oluşur.

**Örnek:** Kendimi yetersiz hissediyorum, o zaman kesinlikle başarısız olacağım.

Bu aslında "duygudan sonuç çıkarma"dır – geçerli bir kanıt değil, bir bilişsel çarpıtmadır. Yürüttüğümüz mahkeme tekniğinin işlevsel olabilmesi için bulduğunuz kanıtları da değerlendirmek önemlidir. Kendinize sorun: Bu bir gerçek mi, duygu mu, sayıltı mı? Bunları düşüncenizi desteklemek için çıkacağınız bir mahkemede kanıt olarak gösteremezsiniz.

**2. Bilinen Kanıt (Destekleyici Kanıtlar):** Değerlendirdiğimiz düşünceleri desteklediğini bildiğimiz kanıtlardır. Neredeyse hepimiz önceden var olan inançlarımıza uyması için bilgiyi çarpıtma eğilimindeyiz. Bu nedenle, zihinsel olarak bir adım geri çekilip hem bağlama hem de büyük resme bakmanız gerekir. Kendimize şunları soruyoruz:

- Bu düşünceleri nereden öğrendim, hangi yaşantılarıma dayanıyor? • Bana bunun doğru olduğunu söyleyen gerçekler neler?
- Bu doğruysa, onu destekleyecek en güçlü kanıt ne olabilir? • Bu, insanların bana söylediği bir şey mi?

## Bilişsel Teknikler

### 3. Bilinmeyen Kanıt (Karşıt/Desteklemeyen Kanıtlar)

Farkındalığımızın veya yaşantı sahamızın dışında kalan kanıtlardır. Bunlar, düşüncemizi değerlendirirken toplamamız gereken kanıtları sınırlandırır. Örneğin başarısız olma korkunuz varsa, muhtemelen almadığınız riskler vardır. Risk almaktan kaçınmak hayatınızdaki başarı miktarını sınırlayabilir. Bu nedenle başarısız olup olmadığınızı değerlendirirken başarılı olduğunuza dair kanıt bulmakta zorlanırsınız. Bu sebeple hatalı şekilde başarısız olduğunuz sonucuna varabilirsiniz.

Bilimsel akıl yürütmeye göre, gerçekte neler yapabildiğinizi denemediğiniz için "başarısızım" düşüncesi gerçekliği eksik yansıtır çünkü riskten kaçınılmıştır. Bu gibi durumlarda yaşamda deneyler yapmanız ve düşüncenizi test etmeniz gerekebilir. Bir terapist, konfor alanından çıktığınız ve yaşamınızı genişletebileceğiniz türden deneyler tasarlamana yardımcı olabilir. Bu yolla elde ettiğiniz kanıtlar, alternatif bakış açıları ve istisnalar içerir.

#### Kendimize şunları soruyoruz:

- Düşüncem doğru olmasaydı, hangi kanıtlar bunu gösterirdi? • Bu her zaman böyle mi olurdu?
- Başka biri aynı durumda ne hissedirdi? • Bu düşünceye daha az inandığım zamanlar oldu mu?
- Neyi kaçırıyorum? Bilmediğim neler var? • Değerlendirdiğim bu düşünceye karşı en güçlü kanıt nedir?

Bu üç tür kanıt dikkatli ve objektif biçimde incelemek, bireyin düşüncelerini daha objektif şekilde değerlendirmesini sağlar (Leahy, 2017).



## Bilişsel Teknikler

### 3.3. Alternatif ve Gerçekçi Bir Düşünce Geliştirme

Kanıtlar incelendikten sonra, ilk düşüncenin geçerliliği yeniden değerlendirilir. Ardından gerçeklere dayanan, duygusal açıdan daha dengeli ve davranış açısından daha işlevsel bir düşünce geliştirilir.

**Örnek:** "Sunumu berbat edeceğim." yerine "Sunumda heyecanlanmam doğal. Daha önce de iyi sunumlar yaptım. Hazırlandım ve elimden geleni yapıyorum" demek.

Bu tür alternatif düşünceler, kişinin stresle başa çıkma gücünü artırır ve işlevsel davranışları destekler.

### 3.4. Yeni Düşüncenin Sonuçlarını Değerlendirme

Yeni geliştirilen düşüncenin birey üzerindeki etkileri gözlemlenir:

- Bu düşünceye inandığımda nasıl hissediyorum?
- Davranışlarım bu düşünceyle nasıl değişiyor?
- Yeni düşünce bana ne gibi seçenekler sunuyor?
- Bu düşünceyi hayatıma nasıl entegre edebilirim?

Bu teknik, bireyin sadece düşüncelerini değil, aynı zamanda duygularını ve davranışlarını da dönüştürmesine katkı sağlar. Düzenli uygulandığında stres toleransının artmasına, öz-yeterlilik hissinin güçlenmesine ve duygusal regülasyon becerisinin gelişmesine yardımcı olur.



## 4. Bilişsel Difüzyon Teknikleri

### Siz, düşünceleriniz değilsiniz!

Bu bölümün amacı, bireylerin zihinlerinden geçen düşüncelerle kurdukları ilişkiyi yeniden yapılandırmaları ve bu düşünceleri daha esnek, mesafeli ve gözlemleyici bir konumdan değerlendirmeyi öğrenmeleridir. Bilişsel difüzyon, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) temel tekniklerinden biridir ve kişinin düşüncelerle olan ilişkisini değiştirmeyi hedefler (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012).

Klasik bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinden farklı olarak difüzyon, düşüncenin içeriğini değiştirmekten ziyade onunla kurulan bağı gevşetmeyi amaçlar. Böylece birey, düşüncenin etkisi altında otomatik davranışlar sergilemek yerine değer odaklı ve bilinçli eylemler seçebilir.

### Bilişsel Difüzyonun Temel İlkesi

Difüzyon yani ayrışma, kişinin zihninden geçen düşünceleri "gerçek" veya "kimlik" olarak algılamaktan uzaklaştırarak, onları yalnızca geçici zihinsel olaylar olarak görmesine yardımcı olur.

### Örneğin:

"Başarısızım" → bu düşünceye sahip olmak = başarısız biri olmak değildir.

**Difüzyon:** "Şu anda zihnimde 'başarısızım' düşüncesi var."

**Bu ayrım, duygusal yoğunluğu azaltır ve hareket alanını genişletir.**

## Bilişsel Teknikler

### Uygulanan Bilişsel Difüzyon Teknikleri

#### 4.1. Düşünceyi Etiketleme

#### "Bu sadece bir düşünce."

Bu teknikte, birey zihnine gelen düşünceyi doğrudan içselleştirmek yerine, onun bir düşünce olduğunun farkına varır ve bu şekilde etiketler.

#### Uygulama Örneği:

- "Sunumda rezil olacağım" → "Şu an zihnimde 'rezil olacağım' düşüncesi var."

Bu yaklaşım, düşünce ile kişi arasında mesafe koyar. Bu teknik, duygudan etkilenmeden düşünceyi tanımayı sağlar.

#### 4.2. Sözcükleri Tekrarlayarak Anlamdan Soyutlama

#### "Kelimeyi tekrarla, anlamını kaybetsin."

Düşüncenin kelime düzeyine indirgenmesiyle, duygusal yükü azalır. Bu, klasik bilişsel defüzyon egzersizlerinden biridir (Harris, 2021).

#### Nasıl Uygulanır?

1. Sizi rahatsız eden bir düşünce veya kelime belirleyin.

Örneğin: "Yetersizim.", "Başarısız olacağım." veya "Beceriksizim." gibi otomatik düşünceler olabilir.

2. Bu kelime veya cümleyi yüksek sesle veya zihninizde hızlıca tekrar edin.

**Örneğin:** "Başarısız olacağım, başarısız olacağım, başarısız olacağım..." Yaklaşık 30-45 saniye boyunca bunu sürekli söyleyin veya hayalinizde canlandırın.

3. Kelimenin ya da cümlenin anlamı değişmeye başlayacak ve garip gelmeye başlayacaktır.

Bir süre sonra, kelime anlamsız bir ses yığını gibi algılanır (örn. "Ba-şa-rı-sız ol-aca-ğım" şeklinde).

Böylece zihninizdeki kelime, taşıdığı duygusal çağrışımları kaybeder. Düşüncenin gerçek değil, sadece geçici bir zihinsel içerik olduğu fark edilir.



## Bilişsel Teknikler

### 4.3. Görselleştirme Teknikleri

Bu yaklaşımlarda birey, zihninden geçen düşünceleri somut nesneler ya da imgeler olarak hayal eder. Bu sayede, düşünceler dışsallaştırılır ve üzerlerindeki kontrol algısı artar.

Bazı etkili görselleştirme teknikleri şunlardır:

- **Balon Tekniği:** Her düşüncenizi bir yaprak olarak hayal edin ve bir nehrin yüzeyinde süzülerek akıp gittiğini izleyin. Bu yöntem, düşüncelerin gelip geçici olduğunu fark etmenizi sağlar.
- **Nehirdeki Yaprak:** Her düşünceyi bir yaprak gibi hayal et ve suya bırak. Akıntıyla gidişini izle.
- **Tren Vagonu:** Düşüncelerinizi bir trenin vagonlarına yüklediğinizi ve trenin istasyondan ayrılarak uzaklaştığını hayal edin. Siz sadece istasyonda duran bir gözlemcisiniz.
- **Bulut Tekniği:** Her düşüncenizi bir yaprak olarak hayal edin ve bir nehrin yüzeyinde süzülerek akıp gittiğini izleyin. Bu yöntem, düşüncelerin gelip geçici olduğunu fark etmenizi sağlar.

#### Uygulama Örneği:

“Beceriksizim” düşüncesini bir yaprağa yerleştirip bir nehrin akıntısında sürüklenerek senden uzaklaştığını hayal et.”

#### Difüzyon Neden Etkilidir?

1. Düşünceye olan inanç düzeyi azalır
2. Duygusal yoğunluk zayıflar
3. Otomatik davranışlar yerine değer odaklı eylemler öne çıkar
4. Zihinsel esneklik artar

Araştırmalar, difüzyon tekniklerinin kaygı, stres ve depresyon gibi duygusal zorluklarda olumlu etki yarattığını ortaya koymuştur (Masuda et al., 2004; Hayes et al., 2012).

## Bilişsel Teknikler

### 5. Sorun Çözme Teknikleri

#### (Stresi Yönetmede Davranışsal Baş Etme Stratejileri)

Bu bölümün amacı, bireyin yaşamında karşılaştığı stres yaratan durumlara karşı sadece düşünce düzeyinde değil, davranışsal düzeyde de etkili başa çıkma yolları geliştirmesini desteklemektir. Bazı durumlarda düşünceyi yeniden yapılandırmak yeterli olmayabilir;

Böyle durumlarda stresin kaynağını ele almak ve çözüm üretmek daha etkili bir yaklaşım olabilir. Sorun çözme teknikleri, bireyin kontrol alanını tanımlamasını ve farklı durumlara uygun şekilde esnek tepki verebilmesini sağlar.

#### Sorunlara Yaklaşımda Dört Temel Strateji

##### 5.1. Çözmeye Çalışma (Problem Odaklı Müdahale)

Sorunun temel nedenine yönelik somut adımlar atarak, durumu doğrudan değiştirmeyi hedefleyen stratejidir.

##### Ne zaman uygundur?

- Sorun, kontrol edilebilir ve değiştirilebilir olduğunda
- Alternatif çözüm yolları üretilebilecek durumlarda

##### Uygulama Aşamaları:

1. Sorunu net biçimde tanımla.
2. Olası çözüm yollarını listele.
3. En işlevsel olanı seç.
4. Uygula ve sonucu değerlendir.

**Örnek:** Teslim tarihine yetişemeyeceğini fark eden bir çalışan, yöneticisiyle görüşerek ek süre talep eder ya da görevlerini önceliklendirerek çalışma planını yeniden yapılandırır.

##### 5.2. Ayrılma / Uzaklaşma (Zihinsel veya Fiziksel Mesafe Koyma)

Strese neden olan durumdan geçici olarak uzaklaşarak, duygusal yoğunluğu azaltmak ve zihinsel netlik kazanmaktır. Bu bir kaçış değil, duygusal regülasyon amaçlı moladır.

##### Ne zaman uygundur?

- Kişi yüksek duygusal uyarılma altındaysa
- Tartışmaların kontrolden çıkma riski varsa
- Karar alma becerisi geçici olarak zayıflamışsa

**Örnek:** Bir çalışan, ofiste yoğun bir tartışma yaşadıktan sonra kısa bir yürüyüş yaparak sakinleşir. Daha sonra konuya daha yapıcı biçimde geri döner.

**Uyarı:** Uzaklaşma kalıcı bir kaçınmaya dönüşmemeli; sorun uygun zamanda tekrar ele alınmalıdır.



## Bilişsel Teknikler

### 5.3. Görmezden Gelme (Seçici Dikkat ve Önceliklendirme)

Küçük, geçici veya önemsiz sorunlara enerji harcamak yerine, dikkatin ve çabanın daha önemli konulara yönlendirilmesidir.

#### Ne zaman uygundur?

- Sorunun uzun vadeli etkisi düşükse
- Müdahale etmek, yarardan çok zarar getirecekse
- Duygusal yatırım yapılmaya değmeyecek durumdaysa

**Örnek:** Sosyal medyada yapılan bir eleştiriye yanıt vermek yerine, kişi bunu görmezden gelir ve odağını sürmekte olan projesine yöneltir.

**Uyarı:** Ciddi veya sürekli sorunların ihmal edilmesi, ileride daha büyük problemlere yol açabilir.



### 5.4. Kabullenme (Duygusal Uyum ve Psikolojik Esneklik)

Değiştirilemeyen ya da kontrol dışındaki durumları olduğu gibi kabul etmeye ve bu gerçekle yaşama uyum sağlamaya yönelik bir yaklaşımdır.

#### Ne zaman uygundur?

- Durum objektif biçimde değiştirilemiyorsa ve kontrol alanımızın tamamen dışındaysa
- Sürekli direnç göstermek kişinin kaynaklarını tüketiyorsa
- Duygusal denge sağlanmak isteniyorsa

**Örnek:** Kişi, geçmişte yaşadığı bir kaybı veya kalıcı bir sağlık sorununu değiştiremeyeceğini fark eder. Bu duruma karşı sürekli savaşmak yerine, duygularını kabul ederek yaşamını bu yeni gerçeklik etrafında yeniden kurar.

**Faydası:** Kabullenme, direnç nedeniyle oluşan ikincil stresi azaltır ve bireyin yaşam kalitesini artırır.

**Not:** Bu dört yaklaşım, birbirine alternatif değil, duruma göre değişen tamamlayıcı stratejilerdir. Esas olan, bireyin neyi kontrol edip neyi edemeyeceğini doğru değerlendirmesi ve duygusal ihtiyaçlarıyla uyumlu şekilde hareket etmesidir.



## Stres Optimizasyonu

### Stres Algısı ve Stresin Optimizasyonu (Stress Mindset): Birleştirici Bir Yaklaşım

Stres algısı, kişinin stresin etkileri hakkında sahip olduğu inançlardan yola çıkarak tanımlanır. Stresi nasıl algıladığımız, vereceğimiz stres tepkisini diğer faktörlerden bağımsız olarak etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkar.

Stresen genellikle olumsuz etkilerle ilişkilendirilen bir kavram olarak söz edilir, çünkü stresin sağlık sorunları ve psikolojik zorluklar gibi olumsuz sonuçlara yol açtığına dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak, stresin aynı zamanda verimlilik artışı, kişisel gelişim, üretkenlik ve hatta hayatı tehdit eden olaylardan sonra görülen "travma sonrası büyüme" gibi olumlu etkileri de olabileceğini gösteren araştırmalar giderek artmaktadır. Stresin zararlı mı yoksa faydalı mı olduğu, sadece stresin yoğunluğu ve süresine bağlı değildir; bunun yerine bireylerin strese nasıl yaklaştığı ve bu durumu nasıl değerlendirdiği de önemli bir rol oynar (Crum, Jamieson ve Akinola, 2020; Crum, Salovey ve Achor, 2013).

İyi stres ve kötü stres kavramlarından ve stresin işimize yarar olduğu durumlardan daha önce bahsetmiştik. Bununla da bağlantılı olarak stresin zarar verici olduğu düşüncesi yerine, doğru bir yaklaşımla gelişim fırsatları sunabileceğini kabul etmek, psikolojik sağlık ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Stres algımız, stresle başa çıkma stratejilerinden bağımsız ve önemli bir etkidir.

"Stres kötüdür" tanımlamaları, stresle başa çıkmanın ya da hatta stres altında başarılı olmanın, tanım gereği stresli bir deneyim oluşturmayaacağını öne sürebilir. Ancak bu gerçekçi değildir çünkü stresli durumların potansiyel olarak olumlu sonuçları göz ardı edilmiştir.

Stresi yönetmek ve stres altında başarılı olmak o stresin ortadan kaybolacağı ve onu deneyimlemeyeceğimiz anlamına gelmez. Aksine, o stresle beraber bir yolun sonunu getirebilmek anlamına gelir. Bu tarz (stres kötüdür) bir tanımlama stres deneyimlerinin ve stresin olumsuz etkilerinin mutlaka birlikte gerçekleşmesi gerektiğini varsayar. Bu da bizi olumsuz etkilerin tek başına stresli deneyimlerden kaçınarak veya onları azaltarak ortadan kaldırılabileceği sonucuna getirir (Crum ve ark., 2013).

Ancak, hayatımızdaki bazı en değerli ve anlamlı deneyimler stres içerir; bunlar, kariyerimizde başarılı olmak, derin ilişkiler kurmak ya da çocuk yetiştirmek olabilir. Gerçekten de insanlar hayatlarında ne zaman önemli bir şey öğrenmiş, büyümüş ya da olağanüstü bir seviyede performans göstermişlerse, bu zamanların genellikle çok stresli olduğunu belirtirler (Harvard Medical School, 2011).

Stresi algılama biçimimiz (olumlu ya da olumsuz) bizim sağlık, performans ve öğrenme sonuçlarımız üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Yapılan araştırmalar, bireylerin stres zihniyetlerinin değiştirilebileceğini ve olumlu bir stres algısının kortizol seviyelerini düzenleyebileceğini, böylece strese verilen tepkilerde daha yapıcı bir yaklaşım sağlanabileceğini gösteriyor (Crum ve ark., 2020).

Stres algısının etkilerine dair yapılan araştırmaların etkisiyle, son dönemde araştırmacılar *Stres Optimizasyonu* yöntemini ortaya koymuşlardır. (Crum ve ark., 2020).



# Stres Optimizasyonu

## Stres Optimizasyonu

Geleneksel stres yönetimi yaklaşımları genellikle stresin olumsuz yanlarını ele alır ve stresi azaltmaya yönelik stratejileri içerir. Ancak bu tek taraflı yaklaşım stresin pozitif etkilerinin göz ardı edilmesine neden olur. Ayrıca, stresle ilgili olumsuz bilgilerin sürekli olarak paylaşılması ve vurgulanması, bireylerde 'strese karşı stres' yaratabilir ve bitmez tükenmez bir paradoksa doğru ilerletebilir. (Crum ve ark., 2020).

Stres optimizasyonu, stresin yalnızca azaltılması yerine, onun bireysel hedeflere ulaşmak ve değerler doğrultusunda hareket etmek için nasıl kullanılabileceğine odaklanan birleştirici bir yaklaşım sunar. Bu yaklaşım stresin otomatik olarak kötü olmadığını, bize olan etkilerinin onun nasıl algılandığına ve yönetildiğine bağlı olarak birey üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabileceğini savunur. Amaç, stresi bir tehdit olarak görmek yerine, bir fırsat olarak değerlendirmektir.

## Stres Optimizasyonunun Aşamaları

Stres optimizasyonu, Gross'un (2015) Genişletilmiş Duygu Düzenleme Modeli'ne (Extended Process Model of Emotion Regulation - EPM) dayalı olarak dört temel strateji içerir:

### 1. Durum Seçimi (Situation Selection):

**Stresli Durumları Seçmek:** Çoğu stres azaltma yaklaşımı, stresli durumlardan kaçınmayı teşvik ederken, stres optimizasyonu bazen bireylerin stresli durumları bilinçli olarak seçmelerini önerir. Bu, stresin büyüme, öğrenme ve kişisel gelişim için fırsatlar sunduğu anlayışına dayanır.

**Bireysel Büyüme İçin Stresli Durumlar:** Stres optimizasyonu, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında bu durumlardan kaçmak yerine onlardan fayda sağlamalarını amaçlar.

## Örnekler:

- Bir kişi, partneriyle yaşadığı bir çatışmayı görmezden gelmek yerine, çözüm odaklı yaklaşabilir.
- Zorlu bir eğitim sürecine katılarak, kişisel ve profesyonel gelişimini arttırabilir.

## Değerlere Uygun Olmayan Durumlardan Uzaklaşmak:

Stres optimizasyonu, bireylerin kendi değerlerine uygun olmayan stresli durumlardan uzaklaşmalarını da teşvik eder.

## Örnekler:

- Tatmin edici olmayan bir ilişkiyi sonlandırmak.
- Mobbing uygulanan bir iş yerinden ayrılmak.

## 2. Odak Noktasını Seçmek (Attentional Deployment):

### Olumsuz Düşüncelerden Uzaklaşmak:

Stres optimizasyonu, bireylerin stresin olumsuz yönlerine odaklanmaktansa, bu stresin ardında yatan temel hedeflere ve fırsatlara dikkat etmelerini önerir.

**Olumlu Fırsatlara Odaklanma:** Stresi deneyimlediğimiz sırada, genellikle olumsuz duygular ön planda olur. Ancak stres optimizasyonu, bu duyguların altında yatan fırsatları tanımayı hedefler.

## Örnekler:

- Bir kişi, yaklaşan bir sınavın stresini düşünürken, bu stresin aslında sınavda başarılı olma isteğini yansıttığını fark edebilir ve bu hedefe odaklanabilir.
- Yakında taşınacak olan bir kişi taşınma sürecinin kendisini ne kadar zorlayacağına odaklanmak yerine, taşındıktan sonra yeni evinde oturmanın ona hissettireceği duygulara, istediği düzeni yeniden oluşturabileceğine odaklanabilir.

## Stres Optimizasyonu

**Duygusal Ön Yargıları Azaltmak:** Yapılan araştırmalar, stresin işlevsel olarak değerlendirilmesinin, duygusal olarak olumsuz bilgilere yönelik dikkat önyargılarını azalttığını ve olumlu kaynaklara yönelik dikkat önyargısını artırdığını göstermiştir.

### 3. Bilişsel Değişim (Cognitive Change):

Bilişsel değişim, stresin yönetilmesinde önemli bir yer tutar çünkü stres, çoğu zaman bireylerin yaşadıkları durumu nasıl algıladıklarıyla bağlantılıdır. Bu süreç, bireylerin stresle ilgili düşüncelerini, inançlarını ve yorumlarını değiştirerek daha yapıcı ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur.

#### Yeniden Değerlendirme:

**Durumu Farklı Bir Perspektiften Görmek:** Yeniden değerlendirme, bir durumu ilk bakışta olumsuz bir şekilde algılamak yerine, bu durumu fırsatlar, öğrenme ve kişisel gelişim açısından değerlendirmeyi ifade eder. Bu bilişsel süreç, kişinin stresli bir durumu kontrol edilebilir ve anlamlı bir şekilde ele almasını sağlar.

- Örneğin, bir kişi işyerindeki bir sunumu kaygı verici bir stres kaynağı olarak görebilir, ancak bu durumu bir fırsat olarak görmeyi öğrenirse, stres aslında daha etkili bir sunum yapma motivasyonu haline gelebilir.
- Stresli bir durum, kişinin güçlü yönlerini keşfetmesi ve bu yönleri daha fazla geliştirmesi için bir araç haline gelebilir.



#### Kötü Düşünceleri Dönüştürmek:

**Olumsuz Olanı Gerçekçi Hale Getirmek:** Kişilerin stresli durumlar karşısında akıllarına gelen olumsuz düşünceler genellikle durumu daha kötü hale getirebilir. Bilişsel değişim, bu tür olumsuz düşünceleri tanıyarak daha sağlıklı, yapıcı ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmeyi amaçlar.

- Örneğin, "Bu sunum tam bir felaket olacak" gibi bir düşüncüyü "Bu sunumu iyi yapmak için elimden geleni yapacağım, sonuç ne olursa olsun başarılıyım" şeklinde değiştirmek, bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştırır.
- Benzer şekilde, "Bu projeyi başaramazsam her şey sona erer" yerine, "Bu projede başarı sağlasam da sağlamasam da önemli dersler çıkaracağım" şeklindeki düşünce, kişiyi daha sağlıklı bir şekilde stresle yüzleştirir.

#### Stresin Kontrol Edilebilirliği:

**Kontrol Alanı Tanımak:** Bilişsel değişim, bireylerin neyi kontrol edebileceklerini ve neyi edemediklerini net bir şekilde ayırt etmelerine yardımcı olur. Bu farkındalık, kontrol dışı unsurlar hakkında gereksiz kaygıları azaltırken, bireyin kontrol edebileceği faktörlere odaklanmasını sağlar.

- Örneğin, sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci, sınavın ne zaman olacağı ve hangi soruların geleceği konusunda kontrol sahibi olamayabilir, ancak sınav için ne kadar iyi çalıştığına dair kontrolü vardır. Bu farkındalık, kaygıyı azaltarak odaklanmayı ve verimliliği artırabilir.
- Aynı şekilde, işyerinde yöneticisi tarafından verilen bir proje de dışsal bir stres kaynağı olabilir, ancak projeye yaklaşım ve çözüm bulma stratejileri, bireyin kontrolünde olan bir alandır.

## Stres Optimizasyonu

**Kayıplara Odaklanmamak:** Sınavda başarısız olma korkusu genellikle stres yaratır. Ancak, bu kaygı verici düşünceler yerine, sınavın verdiği fırsatlar ve kazanımlar üzerinde durulması, stresin azaltılmasına yardımcı olabilir.

- Örneğin, "Sınavı geçemezsem üniversiteye giremem" düşüncesini "Bu sınavda başarılı olmasam da başka fırsatlar ve yollar da var" gibi bir perspektif değişikliği yapmak, kaygıyı hafifletebilir.

**Gelişen Düşünce Yapıları:** Bu tür bilişsel değişimler, öğrencilerin sınavlarda daha sağlıklı ve odaklanmış kalmalarını sağlar. Yeniden değerlendirme, onların sınavı geçmek için sahip oldukları yeteneklere ve deneyimlere daha fazla güvenmelerini teşvik eder.

### Gerçekçi ve Sağlıklı Hedefler Belirlemek:

**Aşırı İdealize Edilmiş Hedefler:** Stres, çoğu zaman gerçekçi olmayan beklentiler ve aşırı yüksek hedefler nedeniyle tetiklenir. Bilişsel değişim, bireylerin kendi sınırlarını anlamalarını ve daha ulaşılabilir hedefler belirlemelerini sağlar.

- Örneğin, bir kişi kendisini her konuda mükemmel olmaya zorladığında, bu durum stres yaratabilir. Ancak daha gerçekçi hedefler koymak, örneğin "Her gün 30 dakika çalışacağım" yerine "Bu hafta içinde 2 saat çalışmaya odaklanacağım" şeklinde düşünmek, kaygıyı azaltır ve bireyi daha odaklanmış hale getirir.

Bu yaklaşım, hedeflerin daha ulaşılabilir ve uygulanabilir olmasını sağlar, böylece stresin yarattığı engeller aşılabılır.



### 4. Yanıt Modülasyonu (Response Modulation):

**Stres Tepkilerini Düzenlemek:** Tepki modülasyonu, stres tepkilerini değiştirmeyi ifade eder. Bu, stres yaşandıktan sonra, davranışsal, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerinin kontrol edilmesini içerir.

**Stres Tepkilerini Baskılamamak:** Stres optimizasyonu, stresin ortasında tepki modülasyonu stratejilerinin baskılayıcı değil, hedeflere ulaşmayı kolaylaştıracak şekilde kullanılmasını önerir.

### Örnekler:

- Bir öğrenci, sınav öncesinde kahve içerek stresini optimize edebilir, böylece sınavda daha iyi performans gösterebilir.
- Sporcular, önemli maçlar öncesinde motivasyonu artıran müzikler veya konuşmalarla streslerini olumlu şekilde yönetebilirler.

**Tepki Modülasyonunun Esnekliği:** Bazı durumlarda, stres tepkisini artırmak (örneğin, "pump up" müzikle uyarılmayı artırmak) işe yararken, aşırı heyecanlı bir durumda, derin nefes alma veya gevşeme teknikleri kullanmak daha optimal bir çözüm olabilir.

Özetle, stres optimizasyonu, stresin olumsuz etkilerinden kaçmak yerine, stresin büyüme, öğrenme ve hedeflere ulaşma fırsatları yaratacak şekilde kullanılmasını sağlamak için çeşitli stratejiler sunar.



# Stres Optimizasyonu

## Neden Stresi Optimize Edelim?

Stres optimizasyonu, yalnızca stresin olumsuz etkilerinden kaçınmayı değil, aynı zamanda stresin bireylerin yaşamlarına ve performanslarına nasıl fayda sağlayabileceğini de göz önünde bulundurur. Bu nedenle, stresin optimize edilmesinin birçok faydası vardır. Şimdi bu avantajları daha ayrıntılı bir şekilde inceleyelim:

### 1. Kişisel Büyüme

Stres, bir bireyi zorlayarak yeni beceriler öğrenmesine, dayanıklılık geliştirmesine ve zorluklarla başa çıkmasına olanak tanır. Zorluklar ve baskılar altında, insanlar kendilerini daha derinlemesine tanıma fırsatı bulur ve daha güçlü hale gelir. Dayanıklılık ve Güçlü Yanlar: Zorlu bir sürecin sonunda, bireyler yaşadıkları deneyimlerle daha dirençli hale gelirler. Bu dayanıklılık, gelecekteki stresli durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırır.

**Öğrenme ve Adaptasyon:** Stresli durumlar, bireyleri çözüm yolları aramaya iter ve bu süreçte yeni beceriler kazanılır. Zamanla, stresle başa çıkma stratejileri de gelişir, bu da kişisel gelişimi destekler.

**Özdeğer ve Kendine Güven:** Zorlukların üstesinden gelmek, bireylerin kendilerine olan güvenini artırır ve özdeğer duygusunu güçlendirir. Bu, kişinin kendi potansiyelini daha iyi tanımasına ve hayatın diğer alanlarında daha cesur adımlar atmasına yol açabilir.

### 2. Daha Yüksek Performans

Optimum düzeyde stres, kişilerin dikkatini odaklamalarına, daha verimli çalışmaya ve sonuç olarak daha yüksek performans göstermelerine yardımcı olur. Bu, Yerkes-Dodson Kanunu'na dayalı bir anlayışı yansıtır.

*Yerkes-Dodson Kanunu:* Bu kanun, performans ile uyarılma düzeyi arasındaki ilişkiyi açıklar. Düşük veya aşırı yüksek stres, performansı olumsuz etkilerken, belirli bir stres seviyesinin (ortamda belirli bir uyarılma) motivasyonu artırdığı ve kişiyi en iyi performansını göstermeye yönlendirdiği görülmüştür. Yani, stres, kişinin odaklanmasını ve görevine daha bağlı kalmasını sağlar.

**Dikkat ve Motivasyon Artışı:** Düşük düzeyde stres genellikle ilgisizlik veya motivasyon eksikliğine yol açabilirken, optimum stres, bireyleri hedeflerine odaklanmaya ve enerjilerini en verimli şekilde kullanmaya teşvik eder. Bu, özellikle iş yerinde, okulda veya spor gibi rekabetçi alanlarda performans artışı sağlanabilir.

**Zihinsel Hazırlık:** Stres, bireyleri daha hazırlıklı hale getirir. Zihinsel olarak stresle başa çıkmaya çalışan bir kişi, engelleri aşmak için daha fazla çaba harcar ve bu, uzun vadede yüksek başarıya dönüşebilir.

## Stres Optimizasyonu

### Travma Sonrası Büyüme ve Stres Optimizasyonu

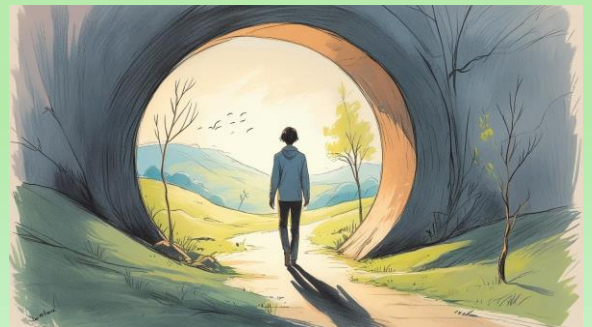
Travma Sonrası Büyüme (Post Traumatic Growth) ve stres optimizasyonu arasındaki ilişki, kişilerin travma ve zorluklarla başa çıkarken yaşadıkları psikolojik süreçlerin nasıl geliştiğini anlamamıza yardımcı olabilir. TSB, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) tanımladığı gibi, travma veya zorlu deneyimlerle mücadele ederken bireylerin yaşadığı olumlu psikolojik değişiklikleri ifade eder. Bu değişiklikler, kişisel farkındalık artışı, daha güçlü ilişkiler ve hayata dair daha derin bir takdir gibi unsurları içerir. TSB, stresle başa çıkma sürecinde bireylerin gösterdiği dayanıklılığı ve olumsuz koşulların bile bireysel büyüme ve gelişime yol açabileceğini vurgular.

Stres optimizasyonu ise bireylerin karşılaştıkları stresle daha verimli bir şekilde başa çıkmalarını, bu süreçte zorluklardan öğrenmelerini ve nihayetinde daha iyi bir performans sergilemelerini sağlayan bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. TSB ile stres optimizasyonu arasındaki ilişki, bireylerin travmatik deneyimlerden sonra daha güçlü bir kimlik geliştirme ve stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme kapasitesine sahip olmalarıyla ortaya çıkar. Stres optimizasyonu, stresli durumları kişisel gelişim için bir fırsat olarak görmeyi ve bu süreçleri daha sağlıklı bir şekilde yönetmeyi içerir; bu da TSB'nin bir yansımasıdır.

TSB'nin bir yönü de, travmanın ardından bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesidir. Özellikle travmaya karşı gelişen dayanıklılık (resilience) özellikleri, Bandura'nın "Öz-Yeterlik" (Bandura, 1997) ve Erikson'un "Ego Gücü" (Erikson, 1982) kavramlarıyla tanımlanmıştır. Bu dayanıklılık, stresli durumlarla daha etkili başa çıkmayı, kişisel sınırları aşmayı ve daha geniş bir perspektife sahip olmayı sağlar. Bu noktada, stres optimizasyonu TSB'yi destekleyici bir faktör olarak ortaya çıkar: Travmatik deneyimlerin getirdiği zorluklar, kişilerde duygusal olgunlaşmaya, daha iyi başa çıkma stratejilerine ve daha sağlam bir kimlik geliştirmeye yol açabilir.

Bir başka deyişle, stres optimizasyonu ve TSB arasındaki ilişki, zorlukların ve stresin kaçınılmaz olduğu fakat bu zorluklardan büyüme ve gelişim elde etmenin mümkün olduğu anlayışına dayanır. Stresin olumlu sonuçlar doğurması, kişisel gelişim ve dönüşüm sağlayabilmesi, stres optimizasyonunun temel hedeflerinden biridir. TSB, bu sürecin doğal bir parçası olabilir ve stresle başa çıkma yeteneğini geliştirirken aynı zamanda duygusal ve psikolojik büyümeyi destekler.

Sonuç olarak, TSB ve stres optimizasyonu, zorluklarla başa çıkma ve bunlardan büyüme süreçlerinde birbirini tamamlayan iki önemli kavramdır. Her iki kavram da travma ve stresin potansiyel olarak olumsuz etkileriyle başa çıkmak yerine, bu deneyimlerin bireysel gelişim ve kişisel olgunlaşma için nasıl bir fırsata dönüştürülebileceğini vurgular.



## Kapanış

Stresle baş etmek, çoğu zaman onunla savaşmak değil; onu tanımak, anlamak ve yanımıza alarak yol yürümeyi öğrenmektir. Bu kitapçık boyunca, yalnızca stresin ne olduğunu değil; aynı zamanda onunla nasıl ilişki kurabileceğimizi, bedenimizi ve zihnimizi nasıl destekleyebileceğimizi birlikte keşfettik.

Stres yönetimi, yalnızca öğrendiğimiz teknikler ya da yaptığımız egzersizlerle sınırlı değildir. Genel yaşam biçimimiz, düşüncelerimizdeki esneklik ve dünyaya nasıl baktığımız, stresle olan ilişkimizi doğrudan etkiler. Bizi biz yapan temel özellikleri değiştirmemize gerek yok—ama onlarla daha barışçıl bir ilişki kurmayı öğrenebiliriz. Bu kitapçık tam da bu yolda sana eşlik etmeyi amaçladı.

Unutma, stresli olmak seni zayıf yapmaz. Aksine, hislerini fark etmek ve onlara şefkatle yaklaşmak, en büyük güç göstergelerindendir. Burada yer alan bilgiler ve uygulamalar, sana sadece anlık rahatlama değil; aynı zamanda uzun vadeli dönüşüm için küçük ama güçlü adımlar sunuyor.

Umarız ki bu kaynak, ihtiyacın olan yerde ve zamanda sana iyi gelir; belki de yolunu bir nebze olsun aydınlatır. Çünkü Psikoeksen olarak biz inanıyoruz ki, bilgi herkes için erişilebilir olduğunda gerçek anlamını bulur.

Sevgilerimizle,

*Psikoeksen Ekibi*



## Kaynakça

- Aktaş, G. K., & İlgin, V. E. (2023). The effect of deep breathing exercise and 4–7–8 breathing techniques applied to patients after bariatric surgery on anxiety and quality of life. *Obesity Surgery*, 33, 920–929. <https://doi.org/10.1007/s11695-022-06405-1>
- Beck, J. S. (2015). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi (Çev. N. Hisli Şahin). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Crum, A. J., Jamieson, J. P., & Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120–125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology Letters*, 31(1), 19–39. <https://www.nel.edu/userfiles/articlesnew/NEL310110A30.pdf>
- Goeders, N. E. (2003). The impact of stress on addiction. *European Neuropsychopharmacology*, 13, 435–441. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2003.08.004>
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145–173. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605>
- Harris, R. (2021). Kabul ve kararlılık terapisiyle çalışmak: Terapist için uygulama rehberi (Çev. G. Gündüz). Psikonet Yayınları.
- Hart, J. (2008). Guided imagery. *Alternative and Complementary Therapies*, 14(6), 295–299. <https://doi.org/10.1089/act.2008.14604>
- Harvard Medical School. (2011). Stress management: Approaches for preventing and reducing stress. Harvard Health Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kudielka, B. M., & Kirschbaum, C. (2005). Sex differences in HPA axis responses to stress: A review. *Biological Psychology*, 69(1), 113–132. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.11.009>
- Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J., & Shanmugam, P. (2017). Effects of Bhramari Pranayama on health – A systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 8(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2017.02.003>
- Leahy, R. L. (2017). Anksiyete bozukluklarında bilişsel terapi: Klinik uygulamalar (Çev. H. G. Taner). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Li, T.-t., Wang, H.-y., Zhang, H., Zhang, P.-p., Zhang, M.-c., Feng, H.-y., Duan, X.-y., Liu, W.-b., Wang, X.-w., & Sun, Z.-g. (2023). Effect of breathing exercises on oxidative stress biomarkers in humans: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 10, Article 1121036. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1121036>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>

## Kaynakça

- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477–485.
- McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13(3), 51–66. [https://doi.org/10.1300/J137v13n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J137v13n03_04)
- McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 30(5), 315–318.
- Özel, Y., & Bay Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48–56.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Sharma, V. K., Rajajeyakumar, M., Velkumary, S., Subramanian, S. K., Bhavanani, A. B., Madanmohan, & Sahai, A. (2013). Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(1), 10–13. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7256.3668>
- Sinha, A. N., Deepak, D., & Gusain, V. S. (2013). Assessment of the effects of pranayama/alternate nostril breathing on the parasympathetic nervous system in young adults. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(5), 821–823. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/4750.2948>
- Sinha, R. (2007). The role of stress in addiction relapse. *Current Psychiatry Reports*, 9, 388–395.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Top, V., Åberg, C., & Boe, O. (2024). Revisiting Walter Bradford Cannon's 100-year-old fight-or-flight concept. *International Journal of Management Concepts and Philosophy*, 17(1). <https://doi.org/10.1504/IJMCP.2024.10064631>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, Article ID 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Türkçapar, M. H. (2007). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama. HYB Yayıncılık.
- Van Kuiken, D. (2004). A meta-analysis of the effect of guided imagery practice on outcomes. *Journal of Holistic Nursing*, 22(2), 164–179. <https://doi.org/10.1177/0898010104266066>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the impact of guided imagery on stress, brain functions, and attention: A randomized trial. *Sensors (Basel)*, 23(13), 6210. <https://doi.org/10.3390/s23136210>