

Kendine Destek El Rehberi



İçindekiler

1. Öfke Yönetimi 3

Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır? • 3

2. Stresle Başa Çıkma Yolları 5

Gevşeme Egzersizi Nasıl Yapılır? • 7

3. Depresyonla Başa Çıkıyoruz Ama Nasıl? 8

Otomatik Düşünceler • 8

4. Öz Şefkat 12

5. Kendimiz İçin Neler Yapabiliriz? 13

6. İlham Veren Öneriler 17

- a. Kitaplar • 17
- b. Müzikler • 17
- c. Filmler ve Diziler • 17

1. ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke duygusu, ifade etme biçiminize göre sağlıklı ve işlevsel olabilirken bastırıldığında veya saldırganca bir tutumla ifade edildiğinde kişilerarası ilişkilere zarar veren bir olguya dönüşebilmektedir.



Herkesin öfke duygusunu yaşama ve ifade etme biçimi farklıdır. Listelenen bazı öfke ile baş etme yöntemlerinden kendinize uygun olanları seçmeniz faydalı olacaktır.

Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?

1. Sizi öfkelendirenin ne olduğunu fark edin.
2. Öfkenizi tetikleyen olayı nasıl yorumluyorsunuz, öznel düşüncelerinizi fark edin ve olaya gerçekçi yaklaşın.
3. Öfkelendiğinizde hemen tepki vermek yerine kendinize zaman tanıyın, eğer mümkünse olay yerinden uzaklaşın.
4. Öfke anında sizi sakinleştirecek cümleleri aklınıza getirmeye çalışın. (Derin nefes al, öfke birazdan geçecek, öfke ile karar verme gibi.)
5. Karşınızdaki kişi ile ben dilini kullanarak iletişim kurmaya özen gösterin.
6. Problemi anlamaya ve çözmeye odaklanın.
7. Öfke anında bedeninizdeki değişimleri fark edin (Kalp atışının hızlanması, ellerde titreme, ateş basması gibi) Tetiklenen bölgeleri rahatlatmak için gevşeme egzersizlerini uygulayabilirsiniz.
8. Öfkelendiğinizde hangi baş etme yöntemlerini kullanıyorsunuz, bu yöntemler ne kadar işe yarıyor düşünün. İşe yaramayan yöntemleri kullanmaktan vazgeçin ve yeni baş etme becerileri neler olabilir düşünerek listeleyin.

2.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Kabul edilebilir deyerde stres kişinin yaŐamını devam ettirebilmesi için önemlidir. Stres dikkati canlı tutmayı, tehlike anında kişinin kendini korumasını ve nlem almasını sağlamaktadır. Bazı durumlarda stresin seviyesi yükselebilir ve kişinin gündelik yaŐamının olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu gibi durumlarda neler yapılabilir bakalım.



1. Strese neden olan olayları ve bu olaylara yönelik düşüncelerinizi fark etmeye çalışın.
2. Olaya yönelik algınızın ve düşüncelerinizin gerçekçi olduğundan emin olun. (Durumu kişiselleştiriyor, genelliyor veya felaketleştiriyor olabilir misiniz düşünün.)
3. Gevşeme ve nefes egzersizlerini uygulayın.
4. Meditasyon ve yoga gibi etkinlikler nefesinizi düzenlemeye, anda kalmanıza yardımcı olacak, bu da stresinizi azaltacaktır.
5. Zaman yönetimi becerilerinizi geliştirin, yapmayı planladığınız işleri Eisenhower matrisini kullanarak gruplayın ve harekete geçin.

Eisenhower Matrisi

Yapılması gerekenleri **“Acil ve önemli”**, **“Acil ama önemli değil”**, **“Acil değil ama önemli”**, **“Acil değil ve önemli değil”** şeklinde gruplayarak görev listesi oluşturun. Acil ve önemli olanından başlayarak sırasıyla gerçekleştirmeye özen gösterin.

6. Görev listenizi oluştururken gerçekçi olun.
7. Ertelemeyin, her görev için gerçekçi zaman planlaması yaparak o süre zarfında görevinizi bitirmeye odaklanın.
8. Düzenli, sade bir ortamda yaşamaya ve çalışmaya özen gösterin.
9. Sağlıklı beslenme, düzenli yürüyüş ve fiziksel egzersizler, düzenli uyku stres yönetiminde oldukça önemlidir.



Gevşeme Egzersizi Nasıl Yapılır?

1. Arkanıza yaslanın ve dik oturun, rahatsız olmuyorsanız gözlerinizi kapatın.
2. Otururken ayaklarınızın yere basmasına özen gösterin.
3. Vücudunuzda kasılan bölgeleri fark edin ve rahatlamaya çalışın.
4. Sol elinizi göğüs kafesinize sağ elinizi karnınızın üzerine koyun.
5. Burnunuzdan nefes alın. Karın bölgeniz göğüs kafesinizden daha fazla şişmelidir. Karın bölgenizdeki elinizin daha fazla hareket etmesi diyafram nefesi aldığınızı gösterir. Tavsiye edilen diyafram nefesi almaktır.
6. Nefesinizi ağızınızdan yavaşça verin.
7. Yavaş yavaş nefes alıp vermeyi sürdürün.
8. Aynı işlemi uzanarak da gerçekleştirebilirsiniz.
9. Başlangıçta 1-2 sefer günde 5 veya 10 dakika olacak şekilde yapabilir, sonrasında süreyi artırarak devam edebilirsiniz.



3. DEPRESYONLA BAŞA ÇIKIYORUZ! AMA NASIL?

KarŐılaŐtıĐınız olaylara nasıl anlamlar yklyorsunuz?

Olay karşısında aklınızda uçuŐmaya baŐlayan düşünceler neler?

DŐncelerinizin tamamıyla gerçek olduğunu kanıtlayabilir misiniz?

Düşünceler her zaman gerçeklikle aynı Şey midir?

Bireylerin, karŐılaŐtıĐları olaylar değil olaylara ykledikleri anlam, olaylara yönelik inanç ve öznel algıları duygu ve davranıŐlarını oluŐturmaktadır. Örneğin sunum yaparken hata yapacağınızı, sizi dinleyen kiŐilerin sizinle ilgili olumsuz düşünceler geliŐtirmeklerini düŐündüĐünüz için mutsuz oluyor, sunum yapmaktan kaçınıyor olabilirsiniz. Bu durumda sizi mutsuz eden, kaygılandırın sunum yapmak değil sunum yapmaya yönelik dŐncelerinizdir. EĞer böyle olmasaydı sunum yapan herkesin kaçınması, kaygılanması gerekirdi ancak görüyoruz ki bazı insanlar sunum yapmaktan oldukça hoŐlanıyor.

Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, yaşam içerisinde karŐılaŐtıĐınız olaylar sonucu zihninizde siz farkında olmadan oluŐan düŐüncelerdir. Bu düşünceler

birdenbire zihninizde belirir ve siz bunun farkına varamayabilirsiniz. Bu düşüncelere birlikte bakalım.

Keyfi Çıkarsama: Yaşanan bir durumu ilgisiz bir sonuca bağlamak, bu sonucu destekleyen bir kanıt olmamasına hatta bazen karşıt kanıtlar olmasına rağmen kişinin çıkardığı sonucun tamamen ilgisiz olmasıdır.

Örnek: “Bana acıdığı için benimle konuşuyor” veya “Bir çıkarı olduğu için bana iyi davranıyor.”

Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Yaşanılan bir durumu iki kategoride değerlendirmektir. Ya her şey siyahtır çok kötüdür ya da beyazdır çok iyidir, grilere yer verilmez.

Örnek: İyi anlaştığımız bir arkadaşımız bir konuda bizi eleştirdiğinde demek ki gerçek dostum değilmiş diye düşünmek.

Felaketleştirme: Falcılık yapma anlamında da kullanılan felaketleştirme, bir olay karşısında olası tüm sonuçlara bakmadan geleceği olumsuz varsaymaktır.

Örnek: Vize sınavından düşük puan alırsam, başarılı bir öğrenci olamayacağım, öğretmenim benden hoşlanmayacak, mezun olamayacağım.

Akıl Okuma: Karşınızdaki kişinin düşüncelerini okumaya, tahmin etmeye çalışır ve buna göre duygu ve davranışlarınızı oluşturursunuz.

Örnek: Benim sıkıcı olduğumu düşünüyor, beni sevmiyor bu ortamdan uzaklaşsam iyi olacak.



Olumluyu geçersiz kılmak: Kişiyi olumlu anlamda etkileyen bir durumun veya olayın geçerli olmadığını belirtmesidir.

Örnek: Futbol müsabakasında çok gol attım ama bu benim başarılı olduğum anlamına gelmez. Şans benimle birlikteydi.

Etiketleme: Kişinin yaşadığı bir durum veya olay karşısında düşünmeden hareket ederek kendisine veya çevresindekilere uygun olmayan, olumsuz ifadeler kullanmasıdır.

Örnek: Hata yaptım işe yaramaz bir insanım, aptalın tekiyim.

Aşırı büyütme/küçültme: Kişinin olumsuz sonuçları abartıp, olumlu sonuçları ise önemsemeden değerlendirme yapmasıdır.

Örnek: Sınıfta çoğu kişinin düşük puan aldığı bir sınavda, yüksek puan alan bir öğrencinin sınav çok kolay olduğu için yüksek puan aldığını söylemesi.

Seçici soyutlama: Büyük resme bakmak yerine, olumsuz ve gereksiz bir ayrıntıya takılmaktır.

Örnek: Haftalar boyunca basket atıp takımına puan kazandıran bir basketbolcunun, bir maçta son saniyede basket atamaması sonucu kendini başarısız olarak nitelendirmesi.

Aşırı Genelleme: Yaşanan bir olumsuz olaydan yola çıkılarak daha büyük olumsuz fikirler geliştirilmesidir.

Örnek: Erkek/Kız arkadaşından ayrılan birinin sevmeye layık değilim, kimse beni sevmeyecek diye düşünmesi.

Kişiselleştirme: Farklı sebeplerinin bulunabileceğini önemsemeden, başkalarının olumsuz davranışlarının nedenini kendimizle ilgili görmek.

Örnek: Beni görmezlikten geldi, suratı asık çünkü benden hoşlanmıyor diye düşünmek.

“Meli-malı” Cümleler: Kesin yargılarla olaylara, durumlara yaklaşımdır. Emir cümleleri içerir.

Örnek: “Her zaman mükemmel olmalıyım” veya “Herkes tarafından sevilen biri olmak için özgüvenli olmalısın.”

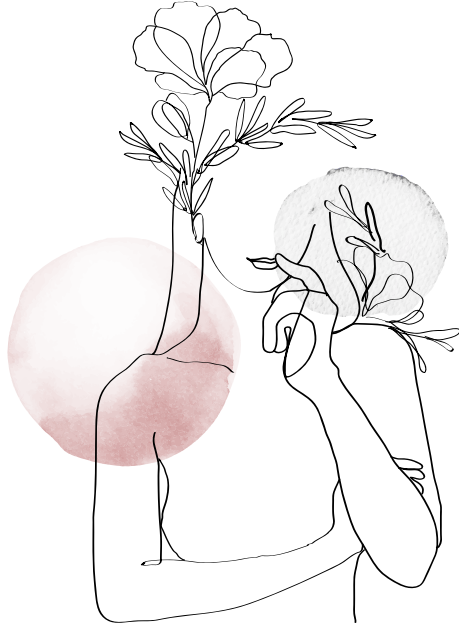
Bu otomatik düşünceleri zihninizden geçerken fark etmeyebilirsiniz. Bu düşüncelerin sizde oluşturduğu duygu ve davranışların farkına daha kolay varırsınız. Otomatik düşüncelerinizi yakalamaya çalışır ve bu düşüncelerin tam anlamıyla gerçek olmadığını kabul ederek daha gerçekçi ve objektif düşüncelerle değiştirirseniz olumsuz duygu ve davranışlarınız da azalacaktır.



4. ÖZ ŞEFKAT

Şefkat, başkalarına karşı anlayış geliştirmeniz, insanların hayatta ellerinde olmayan sebeplerle çeşitli zorluklar yaşamış olabileceklerini, herkesin eşit şartlara sahip olmadığını göz önünde bulundurmanız ve buna göre davranışlarınızı şekillendirmenizdir.

Eğer bireyler sağlıklı ilişki kurmak istiyorlarsa başkalarına karşı geliştirdikleri anlayış ve şefkati kendilerine karşı da geliştirmelidir. Kendinizi olduğunuz halinizle sevdiğiniz ve kabul ettiğiniz zaman öz şefkatinizi geliştirmiş olursunuz.



5. KENDİMİZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ▶ Düzenli doktor kontrolü yaptırın, kan değerlerinizi ölçtürün. Kendinizi yorgun ve mutsuz hissediyorsanız bunun nedeni kan değerlerinizle ilgili olabilir.
- ▶ Düzenli fiziksel egzersiz ve yürüyüş yaparak stresinizi azaltabilir, kendinizi daha zinde hissedebilirsiniz. Küçük hedefler belirleyerek başlayın, unutmayın önemli olan bunu düzenli aralıklarla yapıyor olmanız, uzun saatlere ihtiyacınız yok.
- ▶ Sağlıklı ve dengeli beslenmenin iyilik halini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Tükettiğiniz kafein miktarına dikkat edebilir; çok yağlı, tuzlu ve baharatlı yiyecekleri, zararlı alışkanlıkları tüketmemeye özen gösterebilirsiniz.
- ▶ Uyku düzeninizi sağlayın, uyumadan en az 1 saat önce telefonunuzu kullanmayı bırakın. Kendinize uyku öncesi rutini oluşturun, her gece aynı sırayla uyku öncesi yapılacakları yaparsanız (pijama giymek, diş fırçalamak gibi) zihninize uyumaya hazırlan mesajını vermiş olacaksınız.



- Zararlı alışkanlıklardan uzak durun, bu alışkanlıklar kısa vadede mutlu etse de uzun vadede geri dönülmez hasarlara yol açacaktır.



- Olumlu beden algısına sahip olma, benlik saygısının artması ve özgüven geliştirmeniz açısından oldukça önemlidir. Medyanın ve kültürün etkisinde kalmadan kendinizin insan olarak çok değerli olduğunuzu bilmeniz, sevmeniz ve kabul etmeniz iyi gelecektir.



- Duygu düzenleme, duyguları kontrol ve ifade edebilme önemlidir. İfade edilemeyen, bastırılan duygular çeşitli fiziksel belirtilerle, ağrılarla kendini göstermeye çalışabilir. Bunun yaşanmaması için fırsat bulduğunuz anlarda duygularınızı ifade etmeye, paylaşmaya özen gösterin.



- İyi ve kaliteli sosyal ilişkiler kurma oldukça önemlidir. Sosyal desteğin depresyonu, intiharı önemli oranda azalttığı bilinmektedir. Arkadaşlarınızla bulunduğunuz şehri tanımak için bir harita oluşturabilir, birlikte yürüyüşe çıkabilir, size güzel gelen anları paylaşabilirsiniz. Tiyatroya, sergiye, müze gezisine gidebilir kültürel etkinlikleri keyifli hale getirebilirsiniz.



- Stres yönetimi; kabul edilebilir düzeyde stres her bireyin yaşadığı normal bir olgudur. Ancak stresin aşırılaştığı ve gündelik yaşamı olumsuz etkilediği durumlarda stres yönetimi tekniklerini kullanarak stresin verdiği zorlayıcı hisleri hafifletebilirsiniz.

- Yaşamda amaç, anlam ve değerler belirleyin. Değerler pusula gibidir, ne yapmak ve bunu nasıl yapmak istediğinize karar vermenizde önemli rol oynamaktadır. Yaşamda sizin için önemli olan nedir, ikili ilişkilerinizde hangi özelliklerinizle ortaya çıkmak istiyorsunuz, ilgi alanlarınız nelerdir, okul ve kariyer yaşamınızda neleri gerçekleştirmek istiyorsunuz, yaşamda nasıl bir role sahip olmak istiyorsunuz düşünün. Bu doğrultuda ilerleyerek ve kararlar alarak değerlerinizi ve hedeflerinizi yaşam yolculuğunuzda pusula olarak kullanabilirsiniz.

“Bilim aklın şiiiridir; şiiir de yüreğin bilimidir.”

Maksim Gorki

Charlie Chaplin 70. Yaş gününde bir şiiir yazdı.

Chaplin kendini sevmeye başladığında hayatında neler farklılaşmış, neler öğrenmiş olabilir bilmek ister misin?

Eğer isterim diyorsan keyifli okumalar...

Kendimi Gerçekten Sevmeye Başladığımda

“Kendimi sevmeye başladığımda, farkına vardım ki; keder ve acı, kendi gerçeğime aykırı bir yaşam sürmekte olduğuma dair uyarılardı. Bugün, buna ‘ÖZGÜNLÜK’ dendiğini biliyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, arzularımı bir insana dayatarak onu nasıl incitebileceğimi anladım; zamanlamanın yanlış ve o insanın hazır olmadığını bilmeme rağmen ve o insan ben olmama rağmen. Bugün buna ‘SAYGI’ diyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, farklı bir hayatı arzulamayı bıraktım ve etrafımdaki her şeyin beni büyümeye çağırdığını gördüm. Bugün buna ‘OLGUNLUK’ diyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, anladım ki; koşullar ne olursa olsun, doğru zaman ve doğru yerdeyim ve her şey tam olarak doğru anda gerçekleşiyor. O halde, sakın olabiliyim. Bugün buna ‘ÖZ GÜVEN’ diyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, kendi zamanımı çalmayı ve gelecek için büyük projeler tasarlamayı bıraktım. Şimdi yalnızca bana keyif ve mutluluk veren, yapmayı sevdiğim, içimi neşe ile dolduran şeyleri kendi tarzım ve düzenime göre yapıyorum. Bugün buna ‘SADELİK’ diyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, sağlığım için iyi olmayan her şeyden kurtuldum; yiyeceklerden, insanlar, nesnelere, durumlar ve beni aşağı ve kendimden uzağa çeken her şeyden. İlk başta bu durumu sağlıklı bençillik olarak adlandırıyordum. Bugün bunun ‘KENDİNİ SEVMEK’ olduğunu biliyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, her zaman haklı olmaya uğraşmayı bıraktım, ve o zamandan beri daha az yanılıyorum. Bugün, bunun ‘ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK’ olduğunu keşfettim.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, geçmişte yaşamaya devam etmeyi ve gelecek hakkında endişelenmeyi reddettim. Bugün yalnızca, her şeyin gerçekleştiği ‘şimdi’yi yaşıyorum. Her günü gününde yaşıyor ve buna ‘MEMNUNİYET’ adını veriyorum.”

“Kendimi sevmeye başladığımda, aklımın beni rahatsız ve hasta edebileceğini anladım. Ancak, aklım kalbime bağlandıkça, değerli bir müttefik haline geldi. Bugün bu ilişkiye ‘KALBİN BİLGE-LİĞİ’ adını veriyorum.”

“Kendimizle veya başkalarıyla tartışmaktan, çatışmaktan veya herhangi bir sorun yaşamaktan korkmamıza gerek yok artık. Yıldızlar bile çarpışıyor ve bu çarpışmanın sonucunda yeni dünyalar doğuyor. Bugün biliyorum ki ‘BU HAYAT!’”



6. İLHAM VEREN ÖNERİLER

a. Kitaplar

***“İyi kitaplar okumayan biriyle,
okuma yazma bilmeyen arasında hiçbir fark yoktur.”***

-Mark Twain

1. İnsanın Anlam Arayışı
2. Unutma Dersleri
3. İyi Hissetmek
4. Büyü Dükkânı
5. Açlık
6. Yaşamak
7. Simyacı
8. Suç ve Ceza
9. Nietzsche Ağladığında



b. Müzikler

1. Neden Olmasın- Kayahan
2. Yeni Bir Gün- Kurtalan Express
3. Hoş Geldin Bahar- Yeliz



c. Filmler ve Diziler

1. Anne With An “A”
2. Wonder
3. Forrest Gump
4. Truman Show
5. Can Dostum
6. Les Choristes

