David A. Clark (PhD) • Aaron T. Beck (MD)

genişletilmiş yeni basım

KAYGI ve ENDİŞE

çalışma kitabı

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇÖZÜM

40

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi

PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi 1999 yılı sonlarında, Psikiyatr Dr. H. Alp Karaosmanoğlu tarafından interneti ruhsal sağlık alanında bir bilgilendirme ve paylaşım aracı olarak kullanma amacıyla, internet platform ve portal projesi olarak ortaya çıktı. PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi mesleki uzmanlaşma, kişisel gelişim, psikoterapi ve klinik ölçme ve değerlendirme, etik ve danışan odaklı hizmet anlayışı çerçevesinde birçok alanda hizmet veriyor.

Uluslararası Şema Terapi Derneği (ISST) tarafından 'Advanced' düzeyde Şema Terapisti ve Eğitimcisi olarak kabul edilen Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Jeffrey Young'ın geliştirdiği Şema Terapi modelini meslek içi uzman ve öğrencilere aktarmakta ve bu konuda Türkiye içi araştırmalara imza atmaktadır. Gelecek eğitimlerle ilgili bilgi ve tarihlerin bulunduğu listeyi internet sitesi (www.psikonet.com) üzerinden izlemek mümkündür.

2003 yılında kurulan PsikoNET Yayınları, Şema Terapi (ŞT) ve Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) ağırlıklı olmak üzere ruhsal sağlık alanında çeşitli çeviri ve telif yapıtlarıyla yayıncılık etkinliğini sürdürmektedir. İlk sayısı 2021 Nisanı'nda çıkan ve "Dünyanın ilk ve tek Şema Terapi dergisi" özelliğini taşıyan *'İyi Hissetmek'* (Psikoloji-Edebiyat-Sanat) dergisi ise alanlarında yetkin ve deneyimli psikolog ve psikiyatrların yazılarıyla 2 ayda bir yayınına devam ediyor. Yine internet sitesi (www.psikonet.com) üzerinden edinilebilen Psikonet Yayınları'na ait kitaplar ve *'İyi Hissetmek'* dergisi ile kişilerin kendine özgü konularda bilgilendirilmeleri ve kendine yardım yetilerinin geliştirilmeleri amaçlanmaktadır.

David A. Clark (PhD) • Aaron T. Beck (MD)

Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı

Bilişsel-Davranışçı Çözüm

Türkçesi

Merve Çöldür (Uzm. Psikolog)

psikonet

Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı
Bilişsel-Davranışçı Çözüm

The Anxiety and Worry Workbook
The Cognitive Behavioral Solution

David A. Clark (PhD), Aaron T. Beck (MD)

Copyright ©2012 The Guilford Press
A division of Guilford Publications, Inc.
Copyright ©2019 Psikonet Yayınları

Türkçesi: Merve Çöldür (Uzman Psikolog)

Editör: Güliz Şan Etgür (Klinik Psikolog)

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

Genel Koordinasyon: Serkan Ay

Yeni Basım: Temmuz 2025 (gözden geçirilmiş ve genişletilmiş)
6. Basım: Nisan 2023
1. Basım: Şubat 2021

ISBN: 978-605-74965-1-5

Basım ve Cilt:
Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. ve Tic. AŞ
Mahmutbey Mah., Devekaldırımı Cad., 2622 sok.
Güven İş Merkezi, no: 6/23
Bağcılar - İstanbul
Tel.: (0212) 446 05 99
Sertifika no: 52729

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,
No: 161/8, Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com
Sertifika no: 43557

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Yazarlar hakkında 6
Aaron T. Beck'in Anısına (1921-2021) 7
PsikoNET'in bu basımla ilgili açıklaması 8

Önsöz 9

1. Yeni Bir Başlangıç 11
2. Başlarken 37
3. Kaygılı Yararlı Olduğunda 59
4. Kaygı Bir Sorun Olduğunda 95
5. Kaygı Belirtileriyle Yaşamak 125
6. Kaygılı Zihninizi Dönüştürmek 159
7. Kaygılı Davranışı Engellemek 203
8. Endişeli Zihninizin Kontrolünü Ele Almak 265
9. Panik Korkusunu Yenmek 337
10. Sosyal Kaygıyı Yenmek 379

Başvuru 465
Okuma Önerileri 466
Kaynakça 470

YAZARLAR HAKKINDA

David A. Clark (PhD), Kanada, New Brunswick Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür ve 1985'den beri özel muayenehanesinde de çalışmaktadır. Clark, kaygı, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk için bilişsel-davranışçı terapikonusunda oldukça tanınan bir otoritedir ve *'The Mood Repair Tool Kit'* de dahil olmak üzere çok sayıda kitabın yazarıdır. Kanada Psikoloji Derneği üyesi ve Bilişsel Terapi Akademisi'nin kurucu üyesidir. Clark'ın, Christine Purdon ile birlikte yazdığı *'Takıntılarla Başa Çıkmak Obsesif Kompulsif Bozukluğunuzu Kontrol Altına Almanın Yolları'* adlı kitabı yayınevimizden çıktı (Psikonet Yayınları, 30. basım, Mart 2025).

Aaron T. Beck (MD) 2021'deki ölümüne kadar Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden emekli psikiyatri profesörü ve Beck Bilişsel Davranış Terapisi Enstitüsü başkanıydı. Dünyaca ünlü bir araştırmacı, eğitimci ve psikiyatr Dr. Beck, bilişsel terapinin kurucusudur. Lasker Klinik Tıbbi Araştırma Ödülü ve hem Amerikan Psikiyatri Birliği hem de Amerikan Psikoloji Derneği'nden araştırma ödülleri de dahil olmak üzere çok sayıda ödülle onurlandırılmıştır. Birleşik Devletler psikiyatrisinin görünümünü biçimlendirmesiyle tanınmıştır. *American Psychologist* dergisince "tüm zamanların en etkili 5 psikoterapistinden biri" olarak gösterilmiştir.

Dr. Clark ve Beck birlikte, yine Guilford Press tarafından yayımlanan, *'Kaygı Bozukluklarının Bilişsel Terapisi'* adlı kitabın yazarlarıdır.

Bilişsel Terapi'nin kurucusu

Aaron T. Beck'in anısına

(1921–2021)



Tıp mesleğinde çok az kişinin ruh sağlığı tedavisinin seyrini değiştirdiği söylenebilir. Aaron T. Beck bu nadir kişilerden biridir. Altmış yıllık araştırma, klinik uygulama, öğretim ve eğitim çalışmaları, bilişsel terapi adı verilen yeni bir psikoterapi ekolünün doğuşuyla sonuçlandı. Psikolojik bozukluklara yönelik bilişsel teorisi ve terapisi, psikoterapinin ilk sistematik, deneysel olarak doğrulanabilir biçimlerinden biriydi. Sonuç olarak Beck'in çalışmaları, kaygı ve depresyonun ötesinde çok çeşitli psikolojik sorunlar için kabul görmüş, kanıta dayalı bir tedavi türü olduğu noktaya kadar kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. Bilişsel terapinin başarısı yalnızca Dr. Beck'in sıradışı dehasına yüklenemez. Dr. Beck'in insan zihnine ilişkin anlayışımızı genişletmeye yönelik bir coşkusu ve tutkusu vardı. Ruhsal sağlık sorunlarıyla mücadele edenlere karşı derin bir şefkat duyardı. Ruhsal sağlık tedavisinin kalitesini ve etkinliğini küresel ölçekte arttırma görüşü gerçekten esin vericiydi.

Modern psikiyatrinin devlerinden birinden bir şeyler öğrenmiş ve onunla birlikte çalışmış olmak benim için büyük bir onur ve ayrıcalıktı. Akıl hocam, arkadaşım ve iş ortağımın 1 Kasım 2021'de dünyadan ayrılışında hissettiğim kişisel kayıp abartılamaz. Ölümünden sadece bir hafta önce *'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı'*nın bu basımının ilk tam taslağı için son katkılarını sunmanın ortasındaydı. En son görüşlerinden yoksun olmasına karşın, bu çalışma kitabı olasılıkla modern zamanların en önemli psikiyatrının bilgisi ve klinik bilgeliği ile aşılanmıştır. Umuyorum ki okurlar, Aaron T. Beck'in eşsiz bilgeliğini bu çalışma kitabının sayfalarında bir an olsun göreceklerdir.

David A. Clark

PsikoNET'in bu basımla ilgili açıklaması

'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı – Bilişsel-Davranışçı Çözüm' kitabının ilk basımını Şubat 2021'de, Oğuz Azizlerli'nin çevirisiyle değerli okurlarımıza sunmuş, 2023 yılında ise 384 sayfalık kitabımızın 6. basımını yapmıştık.

Aradan geçen sürede, yazarlar kitabı yeniden gözden geçirdiler, yeni ve güncel eklemelerle, çizim ve tablolarla genişlettiler Kitabın bugünkü Türkçe yeni basımında da yayınevimizden bu değişiklikleri gözetmemiz istendi. Biz de bu isteği yerine getirerek, yeni bir çeviri ve sayfa düzeniyle 472 sayfaya ulaşan kitabın şimdiki basımını gerçekleştirdik. Bu nedenle kapağa ve künye sayfasına, '7. basım' notu koymak yerine 'gözden geçirilmiş ve genişletilmiş yeni basım' demeye uygun gördük.

Bu yeni basımın en dikkat çekici yönlerinden biri, İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi (İOBT) yaklaşımının kitaba dahil edilmesidir. İOBT, yalnızca kaygıyı azaltmayı değil, kişinin içsel kaynaklarını harekete geçirerek daha anlamlı ve dengeli bir yaşam inşa etmesini hedefler. Bu yönüyle kitap, klasik BDT protokollerini daha bütüncül ve güncel bir yaklaşımla sunuyor.

Bu basım, panik atak, sosyal kaygı, yaygın kaygı, endişe gibi konularda daha fazla vaka örneği, güncel araştırmalar ve yenilenmiş alıştırmalarla zenginleştirilmiştir. Maruz bırakma, davranışsal deney ve kaygı duyarlılığı gibi terapi teknikleri sade ve anlaşılır bir dille aktarılmış; çalışma sayfaları ise kolay uygulanabilir duruma getirilmiş ve örneklerle desteklenmiştir.

Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı, hem bireysel okurlar hem de ruhsal sağlık alanında çalışan profesyoneller için değerli bir kaynaktır. Kaygıyla başetmekte zorlanan herkes için bilimsel temelli, güvenilir ve umut verici bir yol haritası sunar.

Psikonet Yayınları olarak, Şema Terapi ve Bilişsel-Davranışçı Terapi başta olmak üzere, psikoloji alanındaki güncel ve nitelikli kitaplarla hem uzmanlara hem de okurlara yol göstermeye devam ediyoruz.

Yararlanmanız dileğiyle iyi okumalar...

Önsöz

Kaygı, dünyanın en büyük ruh sağlığı sorunlarından biri olmaya devam ediyor. Bu çalışma kitabının ilk basımını 10 yıl önce yazdığımızdan bu yana, COVID-19 salgını ve sonuçlarının neden olduğu küresel çalkantıya ilişkin kaygılarda bir artış gördük. Hastalığın kendisi ve çeşitli azaltma çabaları dünya çapında milyarlarca insanın yaşamını doğrudan etkilemiştir. Kaygının giderek arttığı bu ortamda, *'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı'*nın gözden geçirilmiş ve genişletilmiş bu ikinci basımını sunuyoruz.

Önceki kitap gibi bu kitap da kaygı ve bozuklukları için Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) hakkında bir çalışma kitabıdır. Şiddetli ve kontrol edilemeyen kaygıyı gidermek için BDT'nin anlayışlarını, müdahalelerini ve kaynaklarını nasıl kullanacağınızı gösteren bir kendi kendine yardım çalışma kitabıdır. 70'ten fazla çalışma sayfası, yaygın kaygı, endişe, panik ve sosyal kaygıya yönelik son derece etkili BDT stratejilerinin nasıl uygulanacağı konusunda adım adım rehberlik sunar. Bu kitap, BDT tedavisi, araştırması ve öğretimi alanındaki onlarca yıllık deneyimlerimizden elde ettiğimiz olgu gösterimleri ve örneklerle doludur. Ortak yazarım Dr. Aaron T. Beck, kaygı için bilişsel terapinin yaratıcısıdır. Çalışma kitabının tamamı onun kaygı ve tedavisi konusundaki eşsiz ve yenilikçi anlayışıyla doludur.

İkinci basımımız, özgün çalışma kitabımızın tam bir gözden geçirilmesi ve genişletilmesidir. Dikkate değer birçok değişiklik ve geliştirme yapılmıştır. Dr. Beck'in şiddetli ruhsal bozuklukların tedavisi için geliştirdiği standart bilişsel terapinin bir değişimi olan iyileşme odaklı bilişsel terapi (İOBT) görüşlerini ve müdahalelerini dahil ettik. İlk basım yayımlandığında bu bakış açısı yoktu. İOBT bakış açısını sorunsal kaygı tedavisine uyarladık. Bildiğimiz kadarıyla bu kitap, kaygı için İOBT'nin halk için yazılmış olan ilk yayınıdır. İOBT yaklaşımına dayalı olarak, daha şiddetli, sorunsal kaygıya yaklaşımın yenilenmesi için bir başlangıç noktası sağlayan kaygının yararlı biçimleri üzerine yeni bir bölüm bulunmaktadır.

Çalışma kitabını, okuyucuların öncelikle endişe, panik ve sosyal kaygı gibi zor kaygı sorunlarına yönelik stratejilerde kullanılan temel BDT müdahaleleriy-

le tanışmalarını sağlayacak şekilde yeniden düzenledik. Müdahaleler, gerçek kaygı azaltımı için gerekli tedavi becerilerini kazanmayı kolaylaştıran daha özgül, pratik adımlara ayrılmıştır. Davranışsal müdahaleler bölümünü genişlettik ve inhibitör öğrenme kuramı ve davranışsal deneyler gibi maruz kalma terapisindeki daha yeni yenilikleri tanıttık. Özellikle panik atak yaşayan bireyler için önemli olan kaygı duyarlılığı üzerine yeni bir bölüm eklenmiştir. Zihinsel kontrol, belirsizliğe tahammülsüzlük, utanma korkusu ve olay sonrası işleme gibi diğer kavramlar, çalışma kitabında ele alınan çeşitli kaygı sorunları için daha sağlam bir tedavi protokolü sağlamak üzere eklenmiş veya genişletilmiştir. Okuyucu geri-bildirimlerine dayanarak, ikinci basım daha fazla vaka örneği, resim ve çalışma sayfası örneği içermektedir. Hepsi gerçek kişilerin biraraya getirilmiş örneklerinden yola çıkarak oluşturulmuş olup, mahremiyeti korumak adına tamamen gizlenmiştir. Böylece bireyler BDT stratejilerimizin gerçek dünyadaki kaygı sorunlarına nasıl uygulandığını görebilirler. Endişe ve sosyal kaygı bölümleri, kaygı için BDT'nin etkinliğini artıran ek malzeme sağlamaktadır.

Bu basım, çok sayıda kişinin yardımı ve teşviki olmadan mümkün olamazdı. Yıllar boyunca hastalarımızın bizimle paylaştığı deneyimlerden kaygı, endişe ve bunların tedavisi hakkında çok şey öğrendik. Kaygı gibi ürkütücü bir rakiple yüzleşirken gösterdikleri bilgelik ve cesaret gerçekten esin vericiydi. Buna ek olarak, çok sayıda araştırmacı, klinisyen ve öğrenci kaygı için BDT'nin geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Birçoğunu kişisel olarak tanıyoruz ve bu çalışma kitabının sayfalarına taşıdıkları bilgi ve klinik sezgi için onlara minnettarız. Ancak bu yenileme sürecinde önemli rol oynayan belirli kişiler de var. Özellikle Chris Benton'a fikirleri ve stratejileri iletme becerimizi geliştiren içgörüleri, enerjisi, pratikliği ve ayrıntılara gösterdiği yakın ilgi için minnettarız. Geçmişte olduğu gibi bu projenin ilerlemesi için destek ve teşvik sağlayan editörümüz Kitty Moore'un olumlu işbirliğini takdir ediyoruz. Yayın temsilcimiz Robert Diforio, ilk basımımızdan bu yana ekibimize anlamlı bir katkı sağladı. Yayıncılık dünyasına ilişkin derin anlayışı, bu projeye duyduğu heyecan ve adanmışlıkla birleşerek esin verici olmuştur. The Guilford Press'te bu yayına değerli katkılarda bulunan başkaları da var: Sanat Yönetmeni Paul Gordon, editöryel proje yöneticisi Anna Brackett ve metin editörü Deborah Heimann. Son olarak, 45 yıllık eşim Nancy Nason-Clark'a minnettarım, yazılı sözcüklerle iletişim kurma çabalarımda sonsuz cesaretlendirme, tavsiye ve duygusal destek sağlamaya devam ediyor.

Yeni Bir Başlangıç

Kaygı sizin düşmanınız değildir! Bu, bir kaygı çalışma kitabına başlamak için alışılmadık bir yol gibi görünebilir. Kuşkusuz, bu çalışma kitabına yönelmenizin nedeni, kaygı ve endişenin hayatınızda kontrol edilemez güçler gibi hissettirmesidir. Belki de kaygılı hissetmenin, üzülmek, sinirlenmek ya da hayal kırıklığına uğramak gibi gelip geçen diğer duygulardan farklı olmadığı bir zamanı hatırlayabilirsiniz. Ancak kaygı, artık hayatınızda istediğinizden çok daha büyük bir rol oynamaya başladı. Kaygı, artık sizde önemli ölçüde kişisel sıkıntılara neden oluyor ve günlük yaşamınızı etkiliyor. Yaşama sevincinizi aldı ve özgüveninizi paramparça etti. Kaygı nedeniyle giderek daha fazla yerden, insandan ve deneyimden kaçındıkça dünyanız küçülüyor olabilir. Açıkça görülüyor ki kaygı ve endişe ciddi bir sorundur ve siz de yanıt arıyorsunuz.

Kaygı ve endişe sorununuz yakın zamanda ortaya çıkmış ya da yıllardır var olsa da, bu çalışma kitabında duygusal sıkıntınızın yükünü hafifletmek için Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımını nasıl kullanacağınıza ilişkin adım adım yönergeler bulacaksınız. Bilişsel-Davranışçı Terapi, çeşitli kaygı sorunlarını azaltmada etkili olan bilimsel olarak desteklenen bir tedavi yöntemidir. BDT, Dr. Aaron T. Beck (ikinci yazar) tarafından geliştirilmiştir ve *Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*, kolektif araştırmalarımıza ve yüzlerce kişiye sunduğumuz BDT'deki klinik deneyimimize dayanmaktadır. Kitabın

sayfalarında, kaygı ve endişe için BDT'nin temel ilkelerine dayanan en güçlü ve yenilikçi tedavi stratejilerini sunan birçok alıştırma ve çalışma sayfası bulacaksınız.

Bu çalışma kitabındaki yaklaşımımız diğer BDT kaynaklarından iki ana noktada farklılık göstermektedir. İlk olarak, kaygılı zihnin nasıl çalıştığını ve kalıcı değişime ulaşmak için ne üzerinde çalışmak isteyeceğinizi açıklamaya oldukça zaman ayırıyoruz. BDT müdahalelerinden en yüksek yararı sağlamak için kaygı psikolojisini anlamanın önemli olduğuna inanıyoruz. İkinci olarak, 'İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi' (İOBT)* adı verilen yeni bir BDT biçimini tanıtıyoruz. Bu yaklaşım, kaygı gibi olumsuz duyguların, değer verilen hedeflere ve isteklere ulaşmada yardımcı olabileceğini kabul eder. Herkesin kaygı ve endişe gibi sorunlarla başaçıkmak için kullanabileceği güçlü yönlere sahip olduğu varsayılır. Çalışma kitabındaki birçok alşıtırma, kendinizi kaygılı hissettiğinizde güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi keşfetmeye odaklanmaktadır.

Belki kaygı ve endişenizi gidermek için kendi kendine yardım kitapları ve esin verici bilgileri okumaya, motivasyon seminerlerine katılmaya, ilaç kullanmayı denemeye ve benzeri şeylere odaklanmış olabilirsiniz ancak ne kadar çok denerseniz, kendinizi o kadar kaygılı ve endişeli hissediyorsunuz. Yanlış sonuca odaklanıp odaklanmadığınızı hiç düşündünüz mü? Gerçek şu ki daha çok çabalayarak kaygıyı veya endişeyi ortadan kaldıramayız. Tüm sıkıntıları ortadan kaldırabilsek ve her zaman sakin ve kendimize güvenebilsek harika olmaz mıydı? Ancak bu mümkün değil çünkü olumsuz ve olumlu duygular psikolojik yapımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Aslında kaygı da dahil olmak üzere olumsuz duygular hayatta kalmamız için gereklidir. Dayanılabilir olduklarında, hayatımızdaki sorunlarla ba-

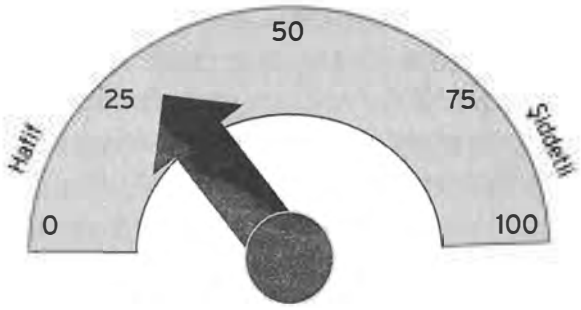
* Recovery-oriented cognitive therapy (CT-R), İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi (İOBT) olarak çevrilmiştir. Kitabın sonraki bölümlerinde İOBT olarak kullanacağız. (Çev.n.)

şaçıkmamız ve geleceğe hazırlanmamız için bizi motive ederler. Ancak kaygı ve endişe her zaman dayanılabilir değildir. Çok rahatsız edici duruma gelebilirler ve yaşamımızın önemli yönlerini bozabilirler. Bu çalışma kitabı, sorunlu kaygıyı azaltarak mutlu ve üretken bir yaşam sürmenizi sağlamayı amaçlamaktadır.

Kaygıyla ilgili deneyimlerimizin birbirinden farklı olmasının birçok yolu vardır. Kaygı, hafif, zar zor farkedilen bir gerginlik hissinden yoğun bir endişe dalgasına kadar değişebilir. Panik ataklar ve artmış yaygın kaygı, şiddetli kaygı deneyimlerine örnektir. Kaygılı duygularımızın yoğunluğu duruma göre hızlıca değişebilir veya saatlerce yüksek kalabilir. Biraz kaygı sağlıklı olabilir. Ancak kaygı çok şiddetli, sürekli ve durumla orantısız olduğunda sağlıksız duruma gelir. İşte bu tür kaygı, rahatsız edici ve yıkıcı özelliklerinden kurtulmak için çözüm aramamıza neden olur. Kaygı, Şekil-1.1'de (s. 14) gösterildiği gibi duygusal bir göstergede ölçülebilir.

Çeşitli kaygı seviyelerini temsil etmek için 0 ile 100 arasında değişen sayılar kullanabiliriz. Kaygı hafif ile orta yoğunlukta olduğunda (0–50), fiziksel olarak uyarılmış, gergin, tetikte, odaklanmış ve endişeli hissederiz. Bu, hayatın zorluklarıyla başaçıkmamıza yardımcı olabilecek sağlıklı bir kaygı düzeyidir. Kaygılı hisler daha yoğun duruma geldiğinde (50–100), kendimizi tedirgin, sinirli, korkmuş, aşırı uyarılmış ve kontrolden çıkmış hissederiz. Kaygı şimdi şiddetli bir durum almıştır.

Bu, işlevselliğimizi etkileyen son derece rahatsız edici bir durumdur. Bu seviyedeki kaygıyı tolere etmek zordur, bu yüzden anında rahatlama ararız. Bu çalışma kitabı, kaygı toleransını artırdığı gösterilen ve yoğunluğunu azaltma etkisi olan müdahaleleri size tanıtıyor. Ancak şiddetli kaygıya dalmadan önce, hafif kaygı deneyiminizi bir an düşünün.



Şekil 1-1. Kaygı göstergesi.

Hafif Kaygı

Şiddetli kaygı ve endişeyle mücadelenizde, çoğu zaman kaygı deneyimlerinizin kısa, hafif ve hatta belirli durumlarda yararlı olduğunu unutmuş olabilirsiniz. Hafif kaygı şunları içerir:

- Farkedilir bir endişe ve huzursuzluk hissi
- Fiziksel uyarılma ve gerginlikte artış
- Siz veya sevdikleriniz için olası olumsuz sonuçlara ilişkin düşünceler

Hafif kaygı genellikle önemli bir sınava girmek, tanımadığınız kişilerin bulunduğu bir sosyal etkinliğe katılmak, bir toplantıda konuşmak, başkalarının önünde performans sergilemek, yaklaşan bir iş görüşmesine gitmek, eşinizle önemli bir konuyu gündeme getirmek veya tanımadığınız bir yere tek başınıza seyahat etmek gibi belirli durumları öngörmekle tetiklenir. Neredeyse her gün, hepimiz hafif bir kaygı veya endişe yaşarız. Genellikle kısa sürer ve oldukça iyi tolere edilir veya yönetilir. Şiddetli kaygı atağınız olsa bile, diğerleri gibi muhtemelen bu hafif durumlarla iyi başa çıkarsınız. Çok

sayıda şiddetli kaygı dönemleriniz olsa bile, siz de diğerleri gibi herhalde bu hafif olaylarla iyi başaçıkıyorsunuz. Aslında, olasılıkla bu kaygıyı kontrol altına alıyorsunuz ve bu sayede durumla, fazla rahat ve aşırı özgüvenli olduğunuz zamana göre çok daha iyi başa çıkıyorsunuz. Daha hafif kaygıları tolere ettiğiniz ve bunları avantajınıza kullandığınız tüm o zamanları unuttunuz mu? Bu çalışma kitabı boyunca, hafif kaygı durumunda yaptıklarınızı daha şiddetli dönemlerde nasıl uygulayabileceğinizi göstereceğiz. Başlamak için, aşağıdaki alıştırmayı tamamlamak için birkaç dakikanızı ayırmanızı öneririz.

Değerlendirme Alıştırması Hafif Kaygıyı Hatırlamak

Burada hafif ile orta şiddetteki kaygılarla başaçıkma yeteneklerinizi ve güçlü yönlerinizi daha yakından inceleme fırsatı var. Hatta farketmediğiniz kadar geniş bir kaygı yelpazesini tolere edebildiğinizi keşfedebilirsiniz. Çalışma Sayfası 1.1'de, yalnızca hafif kaygıya neden olan durumları hatırlamanız isteniyor. Bu durumlara verdiğiniz tepkinin kaygınızı nasıl düşük tuttuğunu düşünün.

Çalışma Sayfası 1.1

Hafif Kaygı Deneyimlerim

Yönerge: Hafif kaygıya ilişkin üç veya dört deneyiminizi düşünün (kaygı göstergesinde 0 ile 50 arasında). İlk sütunda, kaygınızı tetikleyen durumu not edin ve ikinci sütunda, kaygının neler hissettirdiğini tanımlayın (fiziksel duyumlar, duygular, düşünceler). Üçüncü sütunda, kaygıya nasıl tepki verdiğinizi ve biraz kaygılı veya endişeli hissetmenin nasıl yararlı olabileceğini kısaca açıklayın. Kaygı/endişe zor bir sorunla başaçıkmanıza yardımcı oldu mu? İlk satır, çalışma sayfasının nasıl doldurulacağını gösteren bir örnek sunar.

Olay (tetikleyici)	Hafif kaygı nasıl hissedildi	Kaygı nasıl yardımcı oldu
Örnek: Eski bir arabam var ve işe giderken motordan gelen bir vuruntu sesi duyuyorum.	Midemde bir düğümlenme hissettim; gergindim; uyumakta zorluk çekiyordum; sürekli bunun pahalı bir araba tamiri olacağını ve nasıl ödeyeceğimi düşünüyordum.	Bayiden haber almadan önce mali durumumu gözden geçirdim ve eski arabamı tamir ettirmek için harcayacağım miktara bir sınır koydum. Bayi ile bir randevu oluşturdum. Ulaşım ihtiyaçlarımı araba sahibi olmanın dışında başka yollarla karşılamanın yollarını düşündüm.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çözüm Bulma İpuçları Hafif Kaygıyı Kaydetme

Geçmişteki hafif kaygı deneyimlerinizi hatırlamakta zorluk çekiyorsanız, eşinizden veya aile bireyinizden yardım isteyin. Ayrıca, çalışma sayfasını önümüzdeki iki hafta boyunca yaşadığınız hafif kaygı deneyimlerinizi yazmak için kullanabilirsiniz.

Hafif kaygıyı sorunlarla başaçıkmak için kullanabileceğinizi öğrenince şaşırdınız mı? Kayıtlarınıza geri dönüp baktığınızda, bu durumlarda yaptığınız ve şiddetli kaygı zamanlarına uygulayabileceğiniz bir şey var mı? Bu çalışma sayfasını elinizin altında bulundurun çünkü 3. Bölüm'de buna geri döneceğiz. Şimdilik şiddetli kaygı deneyiminizi ele alalım.

Şiddetli Kaygı

Şiddetli kaygı dönemleri, daha hafif biçimlerinden çok farklı hissedilir. Kaygı kadranı 80–100 aralığına çevrildiğinde, kaygının yönetilmesi çok daha zor duruma gelir. Şiddetli kaygıyı özellikle tolere etmeyi zorlaştıran birkaç özelliği vardır.

- Daha fazla belirtiyi daha yoğun ve kalıcı bir şekilde deneyimleriz.
- Duygularımız, onları tetikleyen günlük olaylara göre orantısızdır (aşırıdır).
- Düşüncelerimiz en kötü olası sonuca (felakete) odaklanarak daha da uç duruma gelir.
- Tehlike ve tehdide olduğu kadar kişisel çaresizliğe de daha dar bir açıdan odaklanırız.
- Kaygılı duyguların tolere edilemez olduğuna ve ortadan kaldırılması gerektiğine ilişkin güçlü inançlara sahibiz.
- Kaçmak ve kaçınmak bizim çalışma biçimimiz durumuna gelir.

Bölüm 4, bu özelliklerin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu ve şiddetli kaygının günlük yaşamı engelleyen bir sorun durumuna geldiğini açıklamaktadır. Bu arada, sorunlu kaygının farklı türlerini yaşayan insanlara ilişkin aşağıdaki üç örneği inceleyin.

Rebekah'nın Öyküsü: "Ya Olursa"ların Pençesinde

Rebekah uyuyamıyor. Beş yıl önce mağaza müdürü olarak terfi ettirilmesinden bu yana, iki okul çağındaki kızı olan 38 yaşındaki bu anne, işi, çocuklarının güvenliği, yaşlanan anne-babasının sağlığı, kişisel mali durumları ve kocasının iş güvencesizliği konusunda kaygı, sinirlilik ve endişeyle dolu. Zihni olası felaketlerin bitmek bilmeyen bir listesini üretiyor: iş yerinde etkili bir yönetici olamayacak, aylık satış tahminlerini karşılayamayacak, küçük kızı okulda yaralanacak ya da büyük kızı arkadaşları tarafından alay konusu olacak, anne-babası düzenli olarak onu ziyaret etmezse hayal kırıklığına uğrayacak, faturaları ödedikten sonra emeklilik birikim planlarına katkıda bulunacak kadar parası kalmayacak, kocası her an işini kaybedebilir... Liste uzayıp gidiyor. Rebekah her zaman endişeli biriydi ancak son birkaç yıldır neredeyse dayanılmaz duruma geldi. Uykusuz gecelere ek olarak, Rebekah neredeyse sürekli olarak tedirgin, titrek, "sarsılmış", rahatlayamıyor, sinirli ve ara sıra öfke patlamaları yaşıyor. Hiçbir belirgin neden olmadan ağlamaya başlıyor. Endişeler aralıksızdır ve kontrol altına almak olanaksızdır. Dikkatini dağıtmak ve her şeyin yoluna gireceğini kendine güvence vermek için elinden geleni yapmasına rağmen midesinde "sıkıntının hemen köşe başında" olduğu hissi var.

Toddy'nin Öyküsü: Korkuların Bedeni

Todd kontrolü kaybediyor– en azından öyle hissediyor. Üniversiteden yeni mezun olmuş ve yeni bir satış işine başlayan Todd, yeni bir kente yeni taşınmıştı ve ilk kez kendi dairesine sahipti. Arkadaş ediniyordu; düzenli bir ilişki yaşadığı bir sevgilisi vardı ve yeni mesleğinde büyük ilerleme kaydediyordu. İlk performans değerlendirmeleri son derece olumluydu. Hayat güzeldi; ama bütün bunlar soğuk bir kasım gününde işten eve dönerken aniden değişti. Todd, büyük bir müşteri projesini za-

manında bitirmek için ek mesai yaptığı için işi biraz stresliydi. Daha sonra kardiyo rutinini yapmak ve günün stresini atmak için spor salonuna gitmişti. Eve giderken Todd'u garip ve beklenmedik bir his ele geçirdi. Aniden göğüsü sıkıştı ve kalbi hızla çarpmaya başladı. Başının döndüğünü hissetti, neredeyse sersemlemişti, sanki bayılacak gibiydi. Arabayı yolun kenarına çekip durdurdu ve direksiyonu sıkıca kavradı. Kendini gergin hissediyordu, titremeye ve sarsılmaya başlamıştı.. Kendini aşırı sıcak basmış hissediyor ve nefes almakta zorluk çekiyordu, boğulmak üzere olduğuna inanıyordu. Todd bir anda, tıpkı amcasının üç yıl önce geçirdiği gibi kalp krizi geçirip geçirmediğini merak etti. Belirtiler düzelene kadar birkaç dakika bekledi ve ardından hastanenin acil servisine gitti. Kapsamlı bir muayene ve tıbbi testler fiziksel bir sorun olmadığını ortaya koydu. Tedaviyi yapan doktor bunun panik atak olduğunu söyledi, Todd'a ilaç verdi ve ona aile hekimine gitmesini söyledi.

İlk atak dokuz ay önce gerçekleşti ve o zamandan beri Todd'un yaşamı dramatik bir şekilde değişti. Artık sık sık panik atak geçiriyor ve neredeyse sürekli olarak sağlığı konusunda endişeli. Beklenmedik herhangi bir fiziksel duyum, şiddetli bir kaygı döngüsünü tetikleyebilir. Sosyal etkinliklerini azalttı ve şimdi başka bir atak geçirme korkusu ile bir yerlere gitmekten korkuyor. Kendini işi, sevgilisinin evi ve kendi evi arasında kısıtlıyor, yeni ya da yabancı yerlere adım atmaya korkuyor. Todd'ın dünyası, korku ve kaçınma ile daralmış durumda.

Isabella'nın Hikayesi: Utançtan Ölmek

Isabella 40'lı yaşlarının ortasında utangaç bekâr bir kadın. Çocukluğundan beri diğer insanların yanında kendini kaygılı hissediyor ve bu yüzden mümkün olduğunca sosyal etkileşimden kaçınıyor. İnsanlarla ilgili hemen hemen her şey onu endişelendiriyor gibi görünüyor; bir sohbeti sürdürmek, telefona yanıt vermek, bir toplantıda konuşmak, bir mağaza görevlisinden yardım istemek, hatta bir restoranda yemek yemek ya da bir sinemanın koridorunda yürümek bile. Tüm bu durumlar, kızarıp garip görünmekten endişe ettiği için gergin, kaygılı ve utangaç hissetmesine neden oluyor. İnsanların ona baktığına ve onda neyin yanlış olduğunu merak ettiğine ikna olmuş durumda. Birçok kez panik atak geçirdi ve sosyal ortamlarda sergilediği davranışlardan ötürü son derece utanç duydu. Sonuç olarak Isabella, sosyal ve kamusal ortamlardan

mümkün olduğunca kaçınıyor. Sadece bir yakın arkadaşı var ve haftasonlarının çoğunu ailesiyle geçiriyor. Bir çalışan olarak işinde oldukça yetenekli olmasına rağmen başkalarının yanındaki beceriksizliği nedeniyle terfi için gözardı edilmiştir. Isabella, insanlara duyduğu korku ve kaygılarla tuzağa düşürülmüş depresif, yalnız ve sevilemez olduğunu hissederek kendi küçük dünyasında sıkışıp kalmış durumda.

Rebekah, Todd ve Isabella, şiddetli ve sürekli kaygı nedeniyle günlük yaşamlarında önemli kişisel sıkıntı ve kısıtlamalar yaşıyorlar. Bu öykülerden herhangi biri tanıdık geliyor mu? Rebekah'nın endişesi, Todd'un panik atakları veya Isabella'nın başkalarının yanındaki utangaçlığı gibi şiddetli kaygıyla mı mücadele ediyorsunuz? Bir sonraki alıştırma, şiddetli kaygı deneyiminizi yazmanız için size bir fırsat sunuyor.

Değerlendirme Alıştırması Hafif Kaygıyı Hatırlamak

Olasılıkla şiddetli kaygı veya endişenin birçok örneğini hatırlayabilirsiniz. Bu geçmiş deneyimlere bir göz atmanız önemlidir çünkü bunların, kaygılı duygulara karşı şu andaki toleransınız üzerinde herhalde büyük bir etkisi olmuştur. Çalışma Sayfası 1.2, çalışma kitabının geri kalanında sizin için önemli bir kaynak olacaktır.

Kaygının şiddetli olduğu durumları hatırlamak hafif olduğu durumlardan daha mı kolaydı? Çalışma Sayfaları 1.1 ve 1.2'deki yazdıklarınızı karşılaştırın. Hafif ve şiddetli kaygınız arasında herhangi bir benzerlik farkediyor musunuz? Şiddetli kaygıyı dayanılmaz hale getiren belirli belirtiler var mı? Hafif kaygı durumunda kullandığınız başetme stratejileri, şiddetli kaygının zararlı etkilerini azaltabilir mi? Hafif kaygıyla nasıl başaçıktığınızdan öğrenebileceğiniz çok şey olduğuna inanıyoruz.

Çalışma Sayfası 1.2

Şiddetli Kaygı Deneyimlerim

Yönerge: O sırada dayanılmaz hissettiren yoğun ve sürekli üç veya dört kaygı deneyiminizi düşünün (kaygı göstergesinde 80 ile 100 arasında). İlk sütunda, kaygınızı tetikleyen durumu not edin. Bu bir durum, fiziksel bir duyum veya istenmeyen bir düşünce olabilir. İkinci sütunda, kaygının neler hissettirdiğini tanımlayın (fiziksel duyumlar, duygular, düşünceler) ve 3. sütunda, kaygıya nasıl tepki verdiğinizi ve kaygının neden olduğu sonuçları veya sorunları kısaca açıklayın. İlk satır, çalışma sayfasının nasıl doldurulacağını gösteren bir örnek sunar.

Olay (tetikleyici)	Şiddetli kaygı nasıl hissedildi	Nasıl tepki verdiniz / sonuçları ne oldu
Örnek: Midem bulanıyor, kendimi yorgun hissediyorum ve genel olarak iyi hissetmiyorum.	Kendimi güçsüz, dengesiz, sersem hissediyorum; nefesim daha hızlı ve sığ oluyor; kalp atış hızım artıyor. Niye kendimi bu kadar kötü hissettiğimi açıklayamıyorum; doktoru arasam mı diyorum; kanser olan tanıdıklarımı düşünüyorum ve mide kanseri olabilir miyim diye merak ediyorum.	Ciddi bir şekilde hasta olmadığıma ilişkin güvence almak için annemi aradım. İşe gitmedim ve evden çıkmadım çünkü kendimi iyi hissetmiyordum. Kaygı o kadar şiddetliydi ki; artık dayanamıyordum, bu yüzden ilaçlarımı aldım. Uzandım ve sakinleşip sakinleşemeyeceğimi görmek için dinlenmeye çalıştım.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Yalnız Değilsiniz

Şiddetli kaygıyla mücadelenizde yalnız değilsiniz. Küresel olarak, herhangi bir yılda 9 kişiden 1'i bir kaygı bozukluğu yaşamaktadır[1]* ve yaklaşık 65 milyon Amerikalı yetişkin yaşamlarının bir döneminde klinik olarak anlamlı bir kaygı durumu yaşayacaktır. Bu da kaygıyı en yaygın ruh sağlığı sorunu durumuna getirmektedir.[2] Bunu şöyle düşünün: Arkadaşlarınızın, meslekdaşlarınızın ve komşularınızın 4'te 1'inden fazlası, çoğunluk profesyonel yardım almasa bile, şiddetli kaygı deneyimleyecektir. Selena Gomez, Lady Gaga, Nicolas Cage, Kim Kardashian ve Marcus Morris gibi ünlü ve başarılı kişilerin yanısıra Winston Churchill ve Abraham Lincoln gibi tarihî kişilikler de kaygıyla mücadele etmiştir. Bu nedenle korkularınız ve kaygılarınız için utanmanıza ya da kendinizi suçlamanıza gerek yok. Pek çok insan, şiddetli kaygı dönemlerine rağmen oldukça başarılı bir yaşam sürmüştür. İyi haber şu ki, bu mücadelede yalnız olmak zorunda değilsiniz. Son birkaç on yılda yapılan araştırmalar bize kaygı ve onu tedavi etmenin en etkili yolu hakkında çok şey öğretti. 3 ile 6 ay zaman aralığında meşgul olmak en iyisidir.

Çalışma kitabı boyunca bu temaya tekrar tekrar geri döneceğiz ve size tolere edilebilir kaygı deneyimlerinizden nasıl ders çıkaracağınızı göstereceğiz. Ancak şimdilik kaygı deneyiminizi bir kenara bırakalım ve sizi kaygıya yaklaşımımızla tanıştıralım.

Bu Çalışma Kitabında Farklı Olan Nedir?

Yüzlerce kişisel gelişim kitabının yanısıra çok sayıda internet "gurusu"** ya da "yaşam koçu", motivasyon konuşmacısı ve ruhsal sağlık uzmanı, kaygıyla başaçıkmada çığır açıcı sonuçlar ürettiğini

* Köşeli parantez içindeki rakamlar, Kaynakça'daki kitap ve dergilerin karşılığıdır.

** Günümüzün fırsatlar dünyasında, dünyanın dört bir yanında binlerce kişi, akademik psikoloji eğitimi almadıkları halde kendi kendilerine "guru", "koç" ya da "regresyon terapisti" gibi hiçbir bilimsel değer taşımayan unvanlar yakıştırarak, psikolojik sorunları olan insanları tedavi edip iyileştirebileceklerini iddia ediyorlar! [PsikoNET]

iddia ettikleri içgörüler ve yaklaşımlar sunuyor. Birçoğunuz için bu kitap, kaygı üzerine okuduğunuz ilk çalışma kitabı değil. Herhalde terapistiniz size başka kaynak bilgiler önermiştir ancak bunlar vaatlerini yerine getirememiştir. Peki, niçin bu çalışma kitabına daha fazla zaman ve çaba harcamalısınız? Bizim yaklaşımımızı diğerlerinden farklı kılan nedir?

'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı' kaygıya yönelik BDT yaklaşımını derinlemesine ele almaktadır. Etkililiği daha az kanıtlanmış olan diğer müdahaleleri karıştırmaz. BDT'nin kaygı anlayışını öğretir ve kaygıyı azaltmak için düşünce ve davranışlarımızda nelerin değişmesi gerektiğini gösterir. İlk 7 bölüm BDT'nin temel becerilerini öğretir ve sonraki bölümlerde bu beceriler, endişe, panik ataklar ve sosyal kaygı gibi özel kaygı sorunlarıyla başaçıkmak için uyarlanır ve geliştirilir. Aynı zamanda bu kitap İOBT ögelerini içeren ilk kaygı üzerine çalışma kitabıdır. Kitap boyunca, çalışma kitabının uygulamalı olarak yararını arttıran olgu örnekleri, görseller, alıştırmalar ve çalışma sayfaları bulacaksınız. Size beklentinizin ne olacağı konusunda daha iyi bir fikir vermek için öncelikle, BDT ve İOBT hakkında kısa bir genel bakışla başlayalım.

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT), düşünme biçimimizin ve nasıl davrandığımızın, neler hissettiğimiz üzerinde büyük bir etkisi olduğunu savunur. Eğer yaklaşan bir olayın, olumsuz bir sonuca yol açabileceğini düşünüyorsak bunu tehdit edici olarak değerlendireceğiz. Beklenen tehdit genellikle kaçma ve kaçınma davranışlarına yol açar çünkü biz güvenlik ve rahatlık ararız. Tehdit düşünceleri ve kaçınma davranışları, kaygılı duyguların yoğunluğunu arttıran istemsiz bir etki yaratır. BDT'de, tehdit ve tehlikeye ilişkin düşünme biçimimizi değiştirmek, kaygıyı azaltmak için önemli olarak kabul edi-



Şekil 1-2. Kaygının temel bilişsel-davranışçı modeli.

lir. Bu, insanların düşüncelerini, inançlarını ve davranışlarını değiştirerek kaygılarını azaltmayı öğreten, düzenli ve sistematik bir psikolojik tedavi yöntemidir. Şekil-1.2 temel BDT modelini göstermektedir.

Bu kitabın yazarlarından biri olan Aaron T. Beck, 1960'ların sonu ve 1970'lerde önce depresyon ve ardından kaygı üzerine BDT'nin geliştirilmesine öncülük etti. 2010 yılında, kaygı için BDT'yi konu alan güncellenmiş ve kapsamlı bir tedavi kılavuzunu '*Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*' adıyla yayımladık.[4] '*Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*'nın ilk basımı bu kılavuzu temel alan bir danışan kitabıydı. Okurlar, kaygıya ilişkin BDT bakış açısı, bunun araştırma destekleri ve tedavi stratejileri hakkında daha ayrıntılı bir açıklamayı 2010 tarihli klinik kılavuzda bulabilirler.

Bugün, BDT dünya çapında ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanmaktadır. Yüzlerce araştırma, BDT'nin kaygı üzerindeki etkinliğini göstermektedir.[5,6] Kaygı sorunu yaşayıp 10-20 seans BDT alan kişilerin yüzde 60 ile 80'i, kaygılarında önemli bir azalma yaşa-

vacaktır. Bununla birlikte, bu kişilerin yalnızca küçük bir azınlığı yüzde 25 ile 40'ı kaygı belirtilerinden tamamen özgür kılınacaktır.[8] Bu, tek başına ilaç tedavisinin etkinliğine eşdeğerdir veya ondan daha iyidir. Bazı çalışmalar, BDT'nin yalnızca ilaç tedavisi ile sağlanandan daha uzun süreli iyileşme sağladığını göstermektedir.[9] En azından, önemli ölçüde BDT hiçbir şey yapmamaktan ya da temel destekleyici danışmanlık almaktan çok daha etkilidir.

Artık dünya çapında birçok psikiyatri ve ruhsal sağlık kuruluşu tarafından kaygı için önerilen ilk tedavi seçeneğidir.[10, 11]

İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi

İOBT, BDT'de yeni bir bakış açısıdır. İOBT, insan değişimini yalnızca kişisel sıkıntının giderilmesi olarak değil, iyileşme çerçevesinde ele alır. Bir iyileşme yaklaşımı, insanların ilgi alanlarını, yeteneklerini, hedeflerini, sorun çözme becerilerini, etkili iletişimlerini ve strese karşı dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olan stratejilere odaklanır.[12] İOBT, hepimizin "en iyi halimizde" olduğumuz anların, düşüncelerimizin, duygularımızın ve eylemlerimizin değer verdiğimiz hedefler, değerler ve istekler doğrultusunda birlikte çalıştığı anların olduğunu kabul eder. Beck ve arkadaşları bunu uyumsal mod olarak adlandırırlar. Bu mod, inançlar, tutumlar, duygular, motivasyon ve davranış ile ilgili bir eğilim veya davranış şeklidir.[13] İOBT'de, önemli kişisel hedeflerinize ve değerlerinize ulaşmanıza yardımcı olan her yanıtı uyumsal kabul ederiz. Kaygınızı yönettiğinizde ve zaman zaman bunu bir başarı duygusuna dönüştürdüğünüzde, uyumsal modda çalışıyorsunuz demektir.

İOBT'de yalnızca sıkıntıya neden olan olumsuz düşünceler ve inançlar üzerinde çalışmayız, aynı zamanda bireylerin daha anlamlı bir yaşamı teşvik eden olumlu düşünme biçimlerini keşfetmelerine de yardımcı oluruz.[14] Bu nedenle İOBT terapisti ve danışanı, ki-

şinin bir hedefe ulaşma becerisini etkileyebilecek düşünme biçimleri üzerinde birlikte çalışırlar. Örneğin, kaygı ve stres nedeniyle işten aldığınız sağlık izninin sonuna geldiğinizi hayal edin. İnsan Kaynakları'nın oluşturduğu işe dönüş planı konusunda çok kaygılı ve endişelisiniz. Başarısız olacağınıza ve kaygınızın şiddetle geri döneceğine ikna olmuşsunuz. Geleneksel BDT terapisti, kaygılı düşünceleriniz ve iş kaygınızı nasıl azaltabileceğinize odaklanır. İOBT terapisti de kaygıyı azaltmaya odaklanır ancak bu odaklanmanın ötesine geçerek işte daha büyük bir tatmin duygusu yaratmayı ve hedeflere ulaşmayı nasıl teşvik edebileceğinizi keşfetmeyi de içerecektir. Eğer işinizde yeteneklerinizi en üst düzeye çıkarıyor, değer verdiğiniz hedeflere doğru ilerliyor ve strese karşı daha büyük bir dayanıklılık geliştiriyorsanız, iş kaygınız şiddetli ve yıpratıcı olmak yerine daha tolere edilebilir ve uyumsal hale gelecektir. Bu çalışma kitabı boyunca, daha fazla yaşam doyumu elde etmenize yardımcı olacak hafif kaygı ve endişe deneyimlerinizden neler öğrenebileceğinizi vurguluyoruz.

Ne Beklemelisiniz?

'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı'nın ilk 7 bölümü, kaygıyı bir sorun durumuna getiren temel psikolojik süreçleri derinlemesine araştırır. Bu bölümlerde, kaygılı zihnin temel unsurlarının ayrıntılarını ele alıyoruz. Bunlar arasında tehdit yorumlama yanlılığı, kaygıya ilişkin temel inançlar, artmış kaygı hassasiyeti, kaçınma ve güvenlik arama davranışları ile belirsizliğe tahammülsüzlük yer alır. Psikologlar bu süreçleri genellikle tanı-ötesi olarak adlandırırlar çünkü bunlar farklı türdeki kaygı sorunlarında görülür. Kaygılı zihnin bu temel özelliklerini değiştirmeye yönelik özel tedavi stratejilerini nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Kitabın geri kalan üç bölümü, üç kaygı sorununa odaklanmaktadır: Endişe, panik ataklar ve sosyal değerlendirilme kaygısı. Her bir kaygı sorununa özgü niteliklere göre uyarlanmış BDT tedavi protokollerini bulacaksınız. Kaygınız bu sorunlardan biriyle büyük ölçüde örtüşse bile, kitapta bulunan bu özgül bölümlere geçmeden önce ilk 7 bölümü tamamlamanızı öneririz. İlk bölümler, sonraki bölümlerden en iyi biçimde yararlanmanız için gerekli temel becerileri sağlar. Tablo-1.1, her bölümde öğreneceğiniz becerilere genel bir bakış sunmaktadır. (Bkz. s.28)

Bu çalışma kitabını sizi düşünerek yazdık. Bu çalışma kitabının düzeni, üslubu ve içeriği, sizin gibi daha iyi bir yaşam arzulayan; kaygıyı, neşenizi, huzurunuzu ve konforunuzu tehdit eden bir etken olmaktan çıkarıp yaşamı zenginleştiren bir deneyime dönüştürmek isteyen bireyler için tasarlanmıştır. Hiç kimse bir kendine yardım kitabını eline alırken kolay bir çıkış yolu aramıyor. Kaygıyla başaçıkmak için kullandığınız alışılagelmiş yöntemlerin üstesinden gelmenin kararlılık, zaman ve çaba gerektireceğini biliyorsunuz. Amacımız, sizinle birlikte çalışarak kaygınızı anlamanın yeni bir yolunu sunmak ve daha etkili stratejiler sağlayarak kaygı deneyimlerinizin çeşitliliğiyle daha iyi tolere etmenizi ve başaçıkabilmenizi sağlamaktır.

Çalışma Kitabını Nasıl Kullanmalısınız?

Kaygınızın benzersiz yönleri olabilir ancak eğer Rebekah, Todd ve Isabella'nın olgu örneklerinde kaygınızın bazı noktalarını görüyorsanız o zaman, bu çalışma kitabı sizin için uygundur. Bu kitap tek başına bir kendine yardım kaynağı olarak yazılmıştır. Bu, yaşadığınız kaygının düzeyi veya türü ne olursa olsun, kitabı kendi başınıza kullanabileceğiniz anlamına gelir.

Tablo 1-1. Bu Çalışma Kitabından Ne Öğreneceksiniz

Bölümler	Ne öğreneceksiniz	Temel Alıştırmalar
Bölüm 2 Başlarken	Bu uygulama tedavinin etkinliğinin anahtarıdır Motivasyonu zayıflatan inançlar ve bunların nasıl düzeltileceği Çalışma kitabından en fazla yararı nasıl sağlanacağı	Uygulama Ödevleri Hakkındaki İnançlarım çalışma sayfasını doldurmak Uygulama deneyimlerinizden en iyi biçimde yararlanıp yararlanmadığınızı değerlendirmek
Bölüm 3 Kaygı Yararlı Olduğunda	Kaygının nasıl yararlı olabileceği Kaygının başaçıkmanıza nasıl yardımcı olduğunu anlayacağınız Kaygı dayanıklılık düzeyiniz	Hafif düzeyli, yardımcı kaygıyı takip etmek Uyumsal Kaygı Profilinizi keşfetmek
Bölüm 4 Kaygı Bir Sorun Olduğunda	Sorunsal kaygının nasıl belirleneceği Kaygılı bir zihnin ne olduğu Kaygı sorununuz için kişiselleştirilmiş bir tedavi planı nasıl geliştirileceği	Kaygılı düşünceleri yakalamak Kaygı günlüğü tutmak Kaygı Belirti Profili Oluşturmak
Bölüm 5 Kaygı Belirtileri ile Yaşamak	Kaygı duyarlılığının sorunsal kaygınıza yol açıp açmadığı Belirli kaygı belirtilerine karşı toleransınız Kaygı toleransınızı arttırmak ve kaygı duyarlılığını azaltmak için BDT müdahalelerinin nasıl kullanılacağı	Belirti duyarlılığınızı değerlendirmek Kaygı Duyarlılığı İnançları çalışma sayfasını doldurmak Tarafsız gözlem ve diğer BDT müdahalelerini uygulamak
Bölüm 6 Kaygılı Zihninizi Dönüştürmek	Hatalı tehdit tahminlerinin kaygıyı nasıl tetiklediği Kaygılı zihninizin benzersiz bir haritasını nasıl oluşturabileceğiniz Kaygıyı azaltmak için kanıt toplama ve diğer BDT müdahalelerinin nasıl kullanılacağı Daha az kaygılı düşünme yollarını keşfetmek için zihinsel denetimin nasıl yapılacağı	Tehdit tahminlerinizi keşfetmek Kaygılı zihin haritanızı oluşturmak BDT becerilerini uygulamak için kanıt toplama ve yarar/zarar formlarını kullanmak Daha sağlıklı düşünme yolları oluşturmak için Alternatif Perspektif Formunu kullanmak

Bölümler	Ne öğreneceksiniz	Temel Alıştırmalar
Bölüm 7 Kaygılı Davranışı Engellemek	Kaygı karşısında cesaretinizi nasıl yeniden keşfedeceğiniz Kendini koruma modunun kaygı üzerindeki etkilerinin nasıl farkedileceği Kaygının devam etmesinden hangi kaygı inançları sorumlu olduğu Güvenlik aramak nasıl kendi kendine engel olabileceği Kaygının üstesinden gelmek için sistematik maruz kalmanın nasıl kullanılacağı	Kendimi Koruyucu Tepkim çalışma sayfasını doldurmak Kaygı Ölçeği Hakkında İnançlar çalışma sayfasını doldurmak Güvenlik Arama Tepkilerim Formu ile sorunsal güvenlik aramayı keşfetmek Tedavinin etkinliğini arttırmak için İyileşme Odaklı Maruz Kalma Planını kullanmak
Bölüm 8 Endişeli Zihninizin Kontrolünü Ele Almak	Zararlı ve yararlı endişelerin nasıl ayırt edileceği Endişeli zihni harekete geçiren zihinsel süreçler Endişe profilinizi nasıl belirleyeceğiniz Zararlı endişenin üstesinden gelmek için sorun çözme, felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma, yönlendirilmiş endişeye maruz kalma ve diğer müdahalelerin nasıl kullanılacağı Belirsizliğe karşı tahammülü arttırarak endişe dayanıklılığının nasıl geliştirileceği	Zararlı endişe yaratan yararsız düşünme biçimlerini belirlemek Endişe İnançları Kontrol Listesini tamamlamak Endişe Günlüğü ile endişelerinizi takip etmek Kişiselleştirilmiş Endişe Profilinizi oluşturmak Kontrol Pasta Grafiği ile kontrol ve sorumluluğu değerlendirmek Müdahalelerinizi Endişeye Maruz Kalma Formu, Günlük Belirsizlik Kaydı ve Tolerans Uygunluk Formuna kaydetmek
Bölüm 9 Panik Korkusunu Yenmek	Panik ve korkusunu bir sorun durumuna getirenin ne olduğu nasıl anlaşılacağı Fiziksel belirtilerin aşırı duyarlılığının ve felaketleştirici yanlış yorumlamaların nasıl belirleneceği Paniğe kapılmış zihnin nasıl çalıştığı Panik döneminizi nasıl değerlendirdiğiniz	Panik Kendi Kendine Tanı Kontrol Listesi doldurmak Haftalık Panik Günlüğü ile kaygınız öz-izlemek Benzersiz Panik Profilinizi oluşturmak Felaketleştirici yanlış yorumlamalara karşı koymak için Kaygı Karşıtı Belirti Yorumlama Kaydı kullanmak

☞

Bölümler	Ne öğreneceksiniz	Temel Alıştırmalar
Bölüm 9 Panik Korkusunu Yenmek	Panik ataklarına karşı koymak için panik bilişsel yeniden değerlendirme, imgeleme ile panik senaryosunun yeniden yazma, belirti indüksiyonu ve güvenlik aramanın ortadan kaldırılması gibi BDT stratejilerinin nasıl kullanılacağı	
Bölüm 10 Sosyal Kaygıyı Yenmek	Sosyal kaygının üç ayağının nasıl tanınacağı Kaygınızı sosyal kaygının üç aşamasına nasıl ayırabileceğiniz Sosyal kaygınızı değerlendirmek ve kavramsallaştırmak için BDT yolu Yıpratıcı beklenti kaygısını azaltmak için BDT müdahaleleri nasıl kullanılacağı Kaygının daha iyi yönetilmesini teşvik eden ve sosyal becerileri geliştiren stratejiler Kaygılı ruminasyon ve yakın zamandaki sosyal etkileşimlerin olay sonrası işlemesinin nasıl durdurulacağı	Sosyal Kaygı Kontrol Listesini doldurmak Sosyal değişim hedeflerinizi belirlemek Bir sosyal kaygı günlüğü tutmak Sosyal Kaygı Profilinizi oluşturmak Bir sosyal maruz kalma planı oluşturmak Prososyal Bilişsel Beceriler Formu ve Davranışsal Yeniden Eğitim Kılavuzu ile sosyal becerileri güçlendirmek Utanç Maliyeti Formu ile utanç korkusuyla yüzleşmek Ruminasyonu azaltmak için geçmiş sosyal performansın yeniden değerlendirilmesini uygulama

Bazı kişiler ise çalışma kitabını tedaviye eşlik eden bir rehber olarak kullanmayı, terapistin belirli bölümleri, özel kesitleri veya bazı egzersizleri seçmesini daha yararlı bulabilir. Eğer kaygınız şiddetliyse, günlük yaşam için önemli olan ancak kaygı yaratan aktivitelerden kaçınıyorsanız veya kaygılı düşüncelerinizi tanımlamakta zorluk yaşıyorsanız bu durum geçerli olacaktır. Bir terapist, hangi BDT becerilerine odaklanmanız gerektiği ve bunların kaygınızın benzersiz özelliklerine göre nasıl uyarlanabileceği konusunda size tavsiyelerde bulunabilir ve çalışma kitabındaki alıştırmaları daha

stratejik bir şekilde seçebilir. Çoğu zaman insanlar, değişim sürecine bağlılıklarını teşvik etmek için yapılandırılmış terapinin sorumluluğuna ihtiyaç duyduklarını düşünürler. Eğer geçmişte bir BDT terapistiyle çalıştıysanız ve tedaviyi yararlı bulduysanız, çalışma kitabını BDT becerilerinizi geliştirmek için kullanabileceksiniz. Eski alışkanlıklardan vazgeçmek, yeni stratejiler öğrenmek ve korku, kaygı ve belirsizliğe karşı daha fazla tolerans göstermek cesaret ve kararlılık gerektirir. Kaygınız orta düzeyde olsa bile, çalışma kitabını kendi başınıza kullanmak fazla zorlayıcı olabilir.

Profesyonel bir tedavi alırsanız daha iyi ilerleme kaydedebilirsiniz çünkü gerçek değişim, ne yapmanız gerektiğini bilmeye ve daha sonra bu bilgiyi günlük kaygı deneyiminize uygulamanıza bağlıdır. Çalışma kitabını ister tek başınıza, ister bir terapistle kullanın; ne kadar çok çaba harcarsanız, o kadar fazla yarar sağlarsınız. *'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*'nı her gün 20 dakika okumanızı ve ardından hangi alıştırma ve çalışma sayfalarını tamamlayacağınızı planlamanızı öneririz.

Çalışma kitabını okurken kendinize sürekli olarak "Bu, benim kaygıma nasıl uygulanabilir?" diye sorun. Acele etmeyin ve mümkün olduğunca fazla alıştırma yapın. Alıştırmaları ve çalışma sayfalarını mükemmel yapmaya çalışmaya takılıp kalmayın. Bazı alıştırmaları diğerlerine göre daha yararlı bulacaksınız ve bu yüzden yararlı bulduğunuz çalışma sayfalarına daha fazla zaman ayırmak isteyeceksiniz. Unutmayın, çalışma kitabı uygulamalı bir rehber olarak hazırlanmıştır, bir ders kitabı olarak değil. Kaygınız ile ilgili yeni içgörüler kazanacaksınız ancak daha da önemlisi, günlük kaygı deneyiminize uygulayabileceğiniz yeni beceriler öğreneceğinizi umuyoruz. Başlamadan önce, *'Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı'* ile geçireceğiniz zamandan ne elde etmek istediğinizi birkaç dakika düşünün.

Kaygı Azaltma Hedeflerim

Çalışma kitabından ne elde etmek istiyorsunuz? Kaygıyla başaçıkarken hedefleriniz nelerdir? Bir sonraki alıştırma, kaygınız hakkında daha derin düşünmenize ve daha iyi başaçıkma becerilerinin daha tatmin edici bir yaşama nasıl katkıda bulunabileceğini keşfetmenize fırsat sunuyor.

Değerlendirme Alıştırması Çalışma Kitabı Hedeflerinizi Belirlemek

Çoğu insan gibi, siz de yaşamınızın bazı alanlarında fiziksel egzersiz, beslenme, zaman yönetimi, uyku gibi iyileştirmeler yapmaya çalışmışsınızdır. Bir hedefe sahip olmanın motivasyonunuzu ve kararlılığınızı sürdürmek için büyük öneme sahip olduğunu biliyorsunuz. Aynı şey '*Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*'için de geçerlidir. Bilgiyi uygulamak ve çalışma kitabındaki alıştırmaları yapmak için kendinizi motive edebilmeniz adına belirli hedeflere ihtiyacınız var. Çalışma Sayfası 1.3, kaygınızın daha az yoğun ve daha tolere edilebilir olması durumunda yaşamınızın iyileştirilebileceği belirli yolları keşfetmek için kullanabileceğiniz bir süreci sunmaktadır. Kaygınız daha yönetilebilir olsaydı yaşamınızın nasıl daha iyi olabileceğine ilişkin pratik yolları içeren belirli hedefler oluşturmanız istenmektedir.

Çözüm Bulma İpuçları Kaygıyı Azaltma Hedefleri Belirlemenin Diğer Yolları

BDT'de terapistler, danışanlarla yakın bir şekilde çalışarak onların makul ve etkili tedavi hedefleri oluşturmalarına yardımcı olurlar. Çoğu insanın bu görevde yardıma ihtiyacı vardır. Eğer bu alıştırmayı tek başınıza yapıyorsanız değişim için hedef belirlemek özellikle zor olabilir. Kaygıyı azaltma hedeflerinizi oluştururken izleyebileceğiniz bazı ek stratejileri listeledik.

Eğer çok az kaygınız olsaydı ya da hiç kaygınız olmasaydı, yaşamınızın her alanındaki performansınızın nasıl artabileceğine ilişkin bazı özgül yolları düşünün.
Kaygının bir sorun durumuna gelmeden önce her bir alanda nasıl işlev gördüğünüzü düşünün. Amacınız, aynı şekilde işlev görmeye geri dönmek olabilir.
Harika bir ebeveyn olduğunu düşündüğünüz, başarılı bir kariyeri olan, fiziksel formunu koruyan veya başka bir şekilde başarılı görünen bir arkadaşınız veya aile bireyiniz var mı? Kaygı onların hayatına müdahale etmez. Onlar hakkında neye hayransınız? Bu özellik veya nitelik sizin kaygınızı azaltma hedefiniz olabilir mi?

Hedefinizin belirli bir düşünme veya yanıt verme biçimini ifade ettiğinden emin olun. Kişiliğiniz ve becerileriniz ile tutarlı bir düşünme veya yanıt verme biçimi olmalıdır. Örneğin, eğer doğanız gereği daha ciddi ve bir içe dönük biriyseniz, "bir partide ilgi odağı olmak" gibi bir hedef uygun olmayacaktır.

Çalışma Sayfası 1.2

Kaygı Azaltma Hedeflerim

Yönerge: Günlük yaşam aşağıda listelenen birkaç temel endişeyi içerir. Çalışma Sayfası 1.2'de yazdıklarınızı gözden geçirin ve kaygının her yaşam endişesi üzerinde nasıl olumsuz bir etkisi olduğunu düşünün. Ardından, kaygınız şiddetli (tolere edilemez) yerine hafif (tolere edilebilir) olsaydı, her yaşam alanında daha başarılı veya etkili olabileceğiniz belirli yolları hayal edin. Sağdaki sütunda, daha az kaygılı olsaydınız o alanda daha iyi nasıl işlev göreceğinize ilişkin özgül yolları listeleyin. Bunlar sizin kaygı azaltma hedefleriniz olacaktır; yani, kaygıyı tolere etme ve yönetme yeteneğinizi geliştirerek ulaşmak istedikklerinizdir. Her yaşam endişesi için bir örnek verilmiştir.

Yaşam alanları	Belirli kaygı azaltma hedefleri veya amaçları
İş (Hafif, tolere edilebilir kaygı işte nasıl daha başarılı olmamı nasıl sağlar?)	*Örnek*: İşyerinde haftalık bölüm toplantılarında görüşlerimi daha sık ifade ederdim. 1. ..... 2. ..... 3. .....
Aile / eş (Kaygım daha hafif ve tolere edilebilir olsaydı nasıl daha iyi bir ebeveyn, eş, kardeş veya evlat olurdum?)	*Örnek*: Kaygımı evde yalnız kalmak için bir bahane olarak kullanmak yerine, ailemle tatile gider ve aile toplantılarına katılırdım. 1. ..... 2. ..... 3. .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Yaşam alanları	Belirli kaygı azaltma hedefleri veya amaçları
Arkadaşlıklar Daha hafif kaygı sosyal yaşantımı nasıl etkiler?	*Örnek*: Arkadaşlarımı reddetmek için bahaneler uydurmaktansa onlarla daha çok dışarıya çıkardım. 1. ..... 2. ..... 3. .....
Sağlık / fiziksel zindelik (Daha tolere edilebilir kaygı sağlığımı nasıl iyileştirebilir?)	*Örnek*: Beklenmedik bir ağrı ya da sızı hissettiğimde belirtileri hemen Google'da aramak ya da doktor randevusu almak yerine makul bir bekleyip görme yaklaşımı benimserdim. 1. ..... 2. ..... 3. .....
Boş zaman etkinlikleri / eğlence (Daha hafif kaygı, hayatımda nasıl daha fazla eğlenceye yol açabilir?)	*Örnek*: İçimden gelene kadar beklemek yerine, daha fazla hobilerle, sporla, sanatla veya diğer keyifli etkinliklerle ilgilenirdim. 1. ..... 2. ..... 3. .....
Toplum/yurtdaşlık Tolere edilebilir düzeyde kaygı, toplumsal etkileşim düzeyimi nasıl arttırabilir?	*Örnek*: Önemli siyasi/sosyal konular hakkında daha fazla okurdum ve ülkemde siyasi olarak daha fazla yer almanın yollarını aradım. 1. ..... 2. ..... 3. .....
Maneviyat (Daha iyi kaygı toleransı manevi farkındalığımı	*Örnek*: Daha fazla anda kalmak ve şükretmek; yani yaşamımdaki değerlerin daha fazla farkında olmak. 1. ..... 2. ..... 3. .....

Daha az kaygıyla daha iyi eyleme geçmenin, düşünmenin veya hissetmenin belirli yollarını listeleyebildiniz mi? Bunları, eğer kaygınızı daha iyi yönetebilseydiniz nasıl işlev görmek istediğinize ilişkin hedefler veya istekler olarak düşünebilirsiniz. Belki bunlar kaygının daha az yoğun olduğu zamanlarda kullandığınız yöntemlerdir ve şimdi önceki durumunuza geri dönmek istiyorsunuz. Eğer daha hafif bir kaygı ile yaşamınızın nasıl daha iyi olabileceğini görebiliyorsanız, bu sizi aşağıdaki bölümlerde sunulan çalışmaları yapmaya motive edebilir.

Kitabın bölümlerini geçtikçe Çalışma Sayfası-1.3'e geri dönüp hedeflerinizi gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Ayrıca hedeflerinizi, kaygıya yönelik BDT yaklaşımının yaşam kalitenizi nasıl iyileştirdiğini değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Hepimizin devam edebilmek için teşvike ihtiyacı vardır ve ulaştığınız hedefler sayesinde ilerlemeyi görebilirseniz, kaygınız üzerinde çalışmaya devam etmek için motive olursunuz.

Sonraki Bölüm

Bu bölüm tamamen çalışma kitabının sizin için uygun olup olmadığını belirlemeyle ilgilidir. Eğer Çalışma Sayfaları 1.1 ve 1.2'yi tamamladıysanız bu çalışma kitabının sıkıntınız için uygun olduğuna zaten karar vermiş olabilirsiniz. En azından okumaya devam edecek kadar meraklısınız. Standart BDT yaklaşımına ek olarak İOBT'nin kaygıyla başaçıkmada nasıl bir katkı sağlayacağını merak ediyor olabilirsiniz. Bir sonraki bölüm, çalışma kitabını nasıl kullanmaya başlayacağınızı gösterecek. BDT'de uygulama ödevlerin önemini ve çalışma kitabıyla etkileşiminizi nasıl geliştirebileceğinizi öğreneceksiniz.



Başlarken

Formda ve sağlıklı kalmayı düşündüğünüz zaman hiç kuşkusuz zihninize diyet ve fiziksel egzersiz gelir. İyi beslenmek ve düzenli egzersiz yapmak için elinizden geleni yapıyorsunuz çünkü bunların yaşam doyumu ve iyi oluş için önemli olduğunu biliyorsunuz. Ancak, "plana sadık kalmak" zordur. Yoğun programlarımız ve günlük yaşamın baskıcı talepleri sağlıklı alışkanlıklarımızı kolayca sekteye uğratabilir. Böyle durumlarda, durumu gözden geçirmek ve sağlıklı yaşama olan bağlılığımızı yenilemek önemlidir.

Zihinsel sağlık, fiziksel sağlığa çok benzer. Aslında, zihinsel zindelik terimi sağlıklı bir zihne göndermede bulunmak için kullanılmıştır. Psikologlar, zihinsel zindelik, yolumuza çıkan zorluklara ve fırsatlara esnek bir şekilde uyum sağlamak için becerilerimizi ve kaynaklarımızı kullanarak bu hayatta başarılı olmak olarak tanımlar.[15] Aşırı kaygı ve endişe zihinsel zindeliği zayıflatır. Zorluklarla başaçıkma ve potansiyelimize ulaşma yeteneğimize müdahale ederler. Eğer sorunlu kaygı ve endişe zihinsel zindeliğe ve bütünlüğe giden yolunuzu engelliyorsa, daha iyi zihinsel zindeliğe giden yolu temizlemek için size BDT'yi nasıl kullanacağınızı göstereceğiz.

Fiziksel zindeliğin yalnızca vücudumuzu güçlü, çevik ve dayanıklı tutan düzenli bir egzersiz programı ile elde edilebileceği iyi bilinir. Aynısı zihin için de geçerlidir. Günlük bilişsel (düşünme) ve

davranışsal alıştırmalar yaparak psikolojik ve duygusal olarak daha güçlü duruma gelebiliriz. Bu alıştırmalar, fiziksel egzersizlerin çağdaş hareketsiz yaşam tarzına karşı koyduğu gibi, kaygının yaşamımıza olan zararlı etkisini azaltmak için tasarlanmıştır. Ancak tüm egzersizlerin yararları, ister fiziksel ister zihinsel olsun, düzenli uygulamaya bağlıdır. Ve çoğumuz için sorun budur!

Düzenli egzersiz yapmak ve dengeli beslenmek zordur. Güçlü bir başlangıç yapabilirsiniz ancak kısa sürede hevesiniz azalır, programlarınız çöker, kararlılığınız dağılır ve bahaneler giderek daha makul gelmeye başlar. En kararlı spor tutkunları bile düzenli egzersizi zor bulur. Neyse ki, buna bağlı kalmak için biraz çaba harcayanlar, hem kısa hem de uzun vadeli yararların o denli önemli duruma geldiğini görürler ki, egzersiz programlarını aksattıklarında egzersiz yapmayı özlerler. Biz, bu çalışma kitabındaki alıştırmalara enerjinizi ayırdığınızda aynı şeyi keşfedeceğinize inanıyoruz. Bu yüzden bu bölüm önemlidir: Kaygınızı azaltmaya yönelik çalışmalarınıza devam edebilmeniz için ihtiyaç duyacağınız zihinsel araçlarla kendinizi donatmak, BDT yaklaşımının sizin için işe yaramasını sağlama şansı verecektir.

Farklı Başlangıç Noktaları

Hepimiz zihinsel zindelik ve bütünlüğe giden yola farklı bir noktadan başlarız. Geçmişte karşılaşılan zorluklar, çocuklukta yaşanan sıkıntılar, aile geçmişi, biyolojik yatkınlıklar ve diğer etkenler nedeniyle bazı insanlar zihinsel zindelik üzerinde diğerlerinden daha fazla çalışmak zorunda kalabilir. Ancak herkes duygusal sağlığını geliştirebilir. Bu çalışma kitabını okuyor olmanız daha iyi bir zihinsel sağlığa kendinizi adamaya atılmış ilk adımdır. İlk adımlar değişimin önemli bir parçasıdır, bu nedenle bu yolculuğa bizimle başladığınız için sizi kutluyoruz. Tıpkı BDT'nin kaygı üzerinde uzun va-

deli yararlı etkilerinin gösterildiği gibi, biz de uzun vadeli değişiklikler yapmanıza yardımcı olacak alıştırmalar tasarladık. Bu çalışma kitabında açıklanan BDT becerilerini uygulayarak bir sonraki adımı atmaya hazır mısınız?

Başlamadan önce, bu çalışma kitabını daha olumlu ve tatmin edici bir deneyime dönüştürebilmek için aşağıdaki yolları gözönünde bulundurun.

Beklentilerinizi gerçekçi tutun. Hepimizin kaygı ve endişe için farklı başlangıç noktaları vardır ve bu, kaygımızı ne kadar azaltabileceğimizi etkiler. Örneğin, 5. Bölüm'de kaygı belirtilerine karşı farklı duyarlılıklarımız olduğunu öğreneceksiniz. Eğer kaygılı hislere karşı çok tepkiliyseniz, kaygınızı, kaygıya daha az duyarlı bir kişiye göre aynı düzeye indiremeyebilirsiniz.

Kendinize zaman ayırın. Eğer bir gün BDT uygulamalarını yapmak için zaman ayırıp ayıramayacağınızı sorgulamaya başlarsanız, durun ve şu an kaygı nedeniyle ne kadar zaman kaybettiğinizi düşünün. Hiç oturup, her gün endişelenerek, uykusuzluktan ötürü kendinizi yorgun hissederek, aşırı stresli olarak ya da kaçınma davranışları nedeniyle verimsiz olarak geçirdiğiniz zamanı hesapladınız mı? Şimdi bunu, çalışma kitabıyla ne kadar zamana ihtiyacınız olacağıyla karşılaştırın. Şu anda kaygıyı azaltmaya yapacağınız bir yatırım, önümüzdeki aylarda zaman ve verimlilik açısından net bir kayıp mı yoksa kazanç mı sağlayacak?

Başlangıçta düşük düzeylerde başlayın ve zamanla artırın. "Roma bir günde inşa edilmedi" (*non uno die roma aedificata est*) sözünü duymuşsunuzdur. Bu, kesinlikle kaygı için BDT için de geçerlidir. Eğer kaygı belirtilerine karşı çok duyarlıysanız (Bkz.

Bölüm 5), fazla bir şey yapmaya çalışarak kendinizi bunaltmamak önemlidir. Sadece hafif ya da orta düzeyde kaygı yaratan bir şeyle başlamak ve sonra kademeli olarak daha şiddetli kaygı durumlarına geçmek çok daha iyi olacaktır.

- **Kendi hızınızı ayarlayın.** Eğer daha önce bir koşu yarışına katıldıysanız, iyi ve istikrarlı bir tempoyu korumanın yarışı bitirmenin anahtarı olduğunu bilirsiniz. Aynısı BDT programınız için de geçerlidir. Birkaç gün hiçbir şey yapmayıp sonrasında haftasonu birkaç saat bir şeyler yapmaktansa her gün biraz bir şeyler yapmak daha iyidir. Çalışma kitabını her gün biraz okuyun ve alıştırmalara biraz zaman ayırdığınızdan emin olun.
- **Düşüncelerinizi yakalayın.** BDT alıştırmalarını yaparken dikkatinizi nasıl düşündüğünüze odaklayın. Eğer kendinizi kaygılı hissediyorsanız, abartılı tehdit ve tehlike (felaket düşüncesi) düşüncelerini yazın. Düşüncelerinizde hatalar veya çarpıtmalar var mı? Çaresiz olduğunuza veya kaygıya dayanamayacağınıza mı ikna oldunuz? Kaçmayı mı düşünüyorsunuz ya da yanlış bir güvenlik hissine mı güveniyorsunuz? Kaygılı düşüncelerinizin daha fazla farkına varmak ve bunu düzeltmeyi öğrenmek (bkz. Bölüm 6) kaygıyı azaltmak için önemli bir stratejidir.
- **Sabırlı olun ve kaçmayın.** Kaygı arttığında ve kaygılı zihin kontrolü ele geçirdiğinde içgüdümüz kaçmaktır! Bu tamamen anlaşılabilir olsa da, alıştırmaya devam etmek önemlidir. İçinde bulunduğunuz durumu terketmeyin veya pes etmeyin. Zamanı küçük parçalara bölün ve bir sonraki hedefe ulaşmaya odaklanın ("10 dakika daha kalacağım, bu süreye ulaştığımda 10 dakika daha kalacağım, ve böyle devam edeceğim").

Koşucular yorulduklarında, ağrıları olduğunda ve pes etmek istediklerinde yarışı bu şekilde bitirirler.

Başarıyı kutlayın ve engelleri çözün. Bir BDT programına başlayan çoğu kişi kaygılarında hemen iyileşmeler görürler. Başarılarınızın farkına etmek ve kaygının üstesinden gelme konusunda kaydettiğiniz ilerlemeyi kutlamak önemlidir. Sonuçta, değişiklikleri yapan sizsiniz ve bu yüzden kendinizi teşvik etmeniz gerekir. Aynı zamanda, terslikleri ve hayal kırıklıklarını da bekleyin. Vazgeçmek yerine, çalışmanın niçin iyi gitmediğine yakından bakın. Sorun odaklı bir yaklaşım benimseyin ve başarısız girişimin üstesinden gelmek için hangi değişiklikleri yapabileceğinize bakın.

Kaygıyla savaşmayın akışa bırakın. Kaygı, bir ağa dolanmak gibidir; onunla ne kadar çok savaşırsanız, dolanma o kadar kötüleşir. Uygulama alıştırmalarını yaparken kaygınızı kontrol etmeye çalışıp çalışmadığınıza dikkat edin. Kontrol için savaşmak kaygınızı daha da kötüleştirecektir. Bunun yerine, kaygılı durumunuzu kabul etmeye ve kaygının doğal olarak azalmasına izin vermeye odaklanın.

Kendinize karşı nazik olun. Kaygı gibi güçlü duygular karşısında düşünme ve tepki verme biçimimizi değiştirmek zordur. Kendinize karşı özeleştiri yerine özşefkat uygularsanız, çalışma kitabında çok daha fazla ilerleme kaydedeceksiniz.

Yaklaşımımız Sizin İçin Nasıl İşe Yarayabilir?

Bu çalışma kitabında üç tür alıştırma ve ilgili çalışma sayfaları bulunmaktadır. Alıştırmaların yaklaşık yarısı değerlendirmeye yöneliktir. Kaygınız ve endişeniz hakkında yeni bir bakış içgörü kazandırmak için tasarlanmıştır. Kaygınızı azaltmak için müdahale stratejilerini nasıl uygulayacağınızı gösteren değerlendirme bilgileri sağlarlar.

Geriye kalan alıştırmaların çoğu BDT müdahale stratejilerini sunar. Bunlar kaygınızı ve endişenizi azaltmak için tasarlanmış terapötik alıştırmalardır. Bunlar, ilk bölümde listelediğiniz kaygı azaltma hedeflerine doğru ilerlemenize yardımcı olacaklardır. Her iki alıştırma türünü de tamamlamanız önemlidir çünkü bunlar birbirinin üzerine inşa edilir. Ara ara mini bir sınavla karşılaşacaksınız. Bu tür alıştırmalar, kaygıya yönelik BDT yaklaşımının temel bir ilkesini anlayıp anlamadığınızı belirlemenize yardımcı olur.

Alıştırmanın türü ne olursa olsun, eğer bu ipuçlarını takip ederseniz çalışma sayfalarının kaygınızı azaltmada daha yararlı olduğunu göreceksiniz.

- Çalışma sayfalarını her zaman kendi başınıza doldurun, böylece kaygı ve endişe konusundaki bakış açınızı yakalamış olursunuz.
- Çalışma sayfasını nasıl tamamlayacağınızı anlatan alıştırma yönergelerini izleyin.
- Çalışma sayfalarındaki yazdıklarınızın çok ayrıntılı ve eksiksiz olup olmadığı konusunda endişelenerek çok fazla zaman harcamayın. Zaman geçtikçe bu tür işleri yapmada daha iyi olacaksınız.
- Mükemmeliyetçi olmaktan kaçının. Çalışma sayfalarınızın mükemmel olması gerekmez ancak onları her zaman "devam eden bir çalışma", öğrenmek için bir fırsat olarak değerlendirin.

Çalışma sayfalarını, mümkün olduğunca kaygı deneyiminize en yakın zamanda tamamlamaya çalışın. Eğer saatlerce veya günlerce beklerseniz, deneyiminizle ilgili birçok değerli bilgiyi unutabilirsiniz.

Tamamladığınız çalışma sayfalarına geri dönüp yazdıklarınızı değiştirme dürtüsüne direnin. Çalışma sayfasındaki ilk yanıtınız olasılıkla en doğru olanıdır.

Bu kitaptaki çalışma sayfaları www.guilford.com/clark6-forms adresinden indirilebilir ve yazdırılabilir. Çalışma sayfalarını web sitesinden yazdırmayı seçerseniz, tamamlanmış formlarınızı elinizin altında bulundurduğunuzdan emin olun; kitapta ilerledikçe birçoğuna başvurmanız gerekecektir.

BDT Hakkında Neler Duydunuz?

Eğer kaygıya yönelik BDT yaklaşımı hakkında ciddi kuşkularınız olsaydı kitapta bu noktaya kadar gelemezdiniz. Ancak eğer aşağıdaki yanlış yorumlara maruz kaldıysanız, bunlar BDT'ye olan güveninizi zayıflatabilir ve çalışma kitabı alıştırmaları yapma motivasyonunuzu zayıflatabilir. Hadi, bu yanlış yorumları kesin olarak ortadan kaldıralım:

✗ Söylenti: BDT aşırı düşünseldir / aklîdir ve duygularla ilgilenmez.

✓ Gerçek: BDT'nin düşünme ve davranış biçimlerimize çok odaklandığı doğrudur. Ancak BDT'de önemli olan düşünceler ve inançlar, duygularla ilgilidir. Bunlar zihinsel kapasitemiz ile değil duygularımızla ilgilenirler. BDT tamamen duyguları değiştirmek ile ilgilidir ve bu çalışma kitabında sürekli olarak insanlardan "neler hissettiklerini" gözlemlemelerini, kaydetmelerini ve anlamalarını istiyoruz.

✗ SÖYLENTİ: Sadece iyi eğitimli veya yüksek zekâya sahip kişiler BDT'den yararlanabilir.

✓ GERÇEK: BDT'nin başarısı için eğitim düzeyiniz veya zekâ düzeyinizden çok, düşüncelerinizi gözlemleyebilme, değerlendirebilme ve seçenekli düşünme yollarını düşünebilme beceriniz önemlidir.

✗ SÖYLENTİ: BDT çok katı olduğu için bireylerin benzersiz ihtiyaçlarını ve koşullarını dikkate alamaz.

✓ GERÇEK: BDT her zaman kaygılı deneyiminizin benzersiz özelliklerine uygulanır.

✗ SÖYLENTİ: BDT yüzeyseldir, yalnızca belirtilerle ilgilenir ve kaygının temel nedenini ele almaz.

✓ GERÇEK: BDT, kaygının temel ögeleri olan tehdit ve çaresizlik hakkındaki otomatik düşünceleri ve inançları ele alır. BDT'nin bu bilişsel "kök nedenleri" ele alarak kaygıyı azaltmada kalıcı yararlar sağladığı sıklıkla görülmüştür.

✗ SÖYLENTİ: Eğer kaygı için ilaç alıyorsanız, BDT'den yararlanamazsınız.

✓ GERÇEK: Araştırma çalışmaları ve kendi klinik deneyimimiz, kaygı için ilaç kullanan kişilerin BDT'den önemli ölçüde yararlanabileceğini göstermiştir.

✗ SÖYLENTİ: BDT'den yararlanmak için iyi organize olmanız ve disiplinli olmanız gerekir.

✓ GERÇEK: İyi organize ve disiplinli olan bir kişilik tipinin BDT'den herkesten daha fazla yararlandığına ilişkin hiçbir araştırma kanıtı yoktur.

✗ SÖYLENTİ: BDT kişinin geçmişinin etkisini tamamen gözardı eder.

✓ GERÇEK: BDT bugüne odaklanır ancak geçmişteki zor deneyimler ve çocukluk çağında yaşanan olumsuzluklar kaygı ve endişeniz üzerinde önemli bir etkiye sahipse dikkate alınabilir.

✗ SÖYLENTİ: BDT yalnızca hafif veya orta düzeyde kaygı için etkilidir.

✓ GERÇEK: BDT'yi bilimsel olarak değerlendiren araştırma çalışmaları, şiddetli kaygı belirtileri olan bireylerin belirtilerinde önemli iyileşmeler sağlayabileceğini göstermiştir.

✗ SÖYLENTİ: BDT, insanların yalnızca "kaygıyı konuşarak aşmaya çalıştığı" bir "konuşma terapisi"dir.

✓ GERÇEK: Davranış değişikliği, BDT'nin çok önemli bir parçasıdır. Kaygı hakkında nasıl düşündüğünüzü değiştirmek önemli olsa da, kaygı sorununuza karşılık olarak verdiğiniz davranışlarınızı değiştirmek de en az bunun kadar önemlidir.

✗ SÖYLENTİ: BDT, insanları daha az kaygılı olmaları için kandırmak amacıyla "pozitif düşüncenin gücünü" vurgular.

✓ GERÇEK: BDT, "pozitif düşünme"nin değil, "gerçekçi düşünme"nin önemini vurgular. Günlük yaşamınızdaki tehditleri abartılı ve gerçekçi olmayan şekilde değerlendirmek yerine, daha doğru ve gerçekçi değerlendirmeler yapmayı öğreneceksiniz. Bu, kaygınızın şiddetini azaltmak için tekrar tekrar kullanacağınız temel bir beceridir.

✗ SÖYLENTİ: Kaygıya yönelik bilişsel davranış tedavisi yavaştır ve gerçek yararların görülmesi haftalar alabilir.

✓ GERÇEK: BDT'nin birçok önemli etkisi, ilk birkaç seansta görülür. Terapinin ilk 4 –6 haftasında bazı ilerlemeler görmeyi bekleyebilirsiniz.

✗ SÖYLENTİ: BDT'de aniden kaygının azaldığını görmek nadirdir.

✓ GERÇEK: İnsanlar, resmî BDT uygulamalarında bir haftadan diğerine kaygılarında ani bir azalma deneyimleyebilirler. Bu ani değişikliklerin BDT çalışma kitaplarının tek başına kullanılmasıyla ortaya çıkıp çıkmadığı bilinmiyor.

Çözüm Bulma İpuçları **Değişim için Motivasyonu Korumak**

Bu çalışma kitabında kendinizi tıkanmış veya motivasyonunuzu kaybetmiş hissettiğiniz bir noktaya gelirseniz, bu listeye geri dönün ve bu söylentileren herhangi birine hâlâ inanıp inanmadığınıza bakın. Eğer öyleyse, kendinize gerçekleri hatırlatın. Ya da belki bu söylentilerden birine inanıyorsunuz ve bu sizi çalışma kitabı programına bağlı kalmaktan alıkoyuyor. Eğer durum buysa, deneyene kadar BDT yaklaşımıyla ilgili yargınızı askıya alıp alamayacağınızı düşünün. Kaygı deneyimlerinizin bir yönünü seçebilir ve Bölüm 6 veya 7'deki bir veya iki alıştırmayı 2-3 haftalık bir süre boyunca kullanabilirsiniz. Kaygınız üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu gözlemleyin. Devam etmeye değer mi? Motivasyonu korumanın en iyi yolu, kaygı veya endişelerinizi azaltmada bir miktar ilerleme kaydetmektir. Eğer bir BDT terapisti ile çalışıyorsanız, tedavinin yavaş ilerlemesiyle ilgili endişelerinizi tartışın.

Uygulama Yapmak İlerlemeyi Sağlar

"Uygulama yapmak mükemmelleştirir" ifadesi kaygı azaltma konusunda tam olarak geçerli olmayabilir ancak temel mesajı konuyla ilgilidir. BDT becerilerini ne kadar çok uygularsanız, bunları kaygı ve endişe sorunlarınıza uygulamakta o kadar iyi olursunuz. Belki hiçbir zaman mükemmele ulaşamayabilirsiniz ancak çalışma kitabındaki alıştırmaları ve çalışma sayfalarını ne kadar çok kullanırsanız, bunların kaygıyı azaltma etkileri de o kadar büyük olur. Araştırmalar, terapi seanslarının arasında uygulama ev ödevleri ile ilgilenen kişilerin, ev ödevleri ile ilgilenmeyenlere kıyasla kaygı ve depresyonda daha fazla iyileşme yaşadığını göstermektedir.[16, 17]

BDT'de uygulama alıştırmaları kaygı deneyiminizin benzersiz yönlerini ele alacak şekilde uyarlanmıştır. İşte bazı örnekler: Darrell, halka açık yerlerden kaçınıyor çünkü buralarda bulunmanın panik ataklarına neden olduğuna inanıyor. Darrell'ın uygulama alıştırmaları, onun kaygısını tetikleyenin mekânlar değil, artan kalp atış hızını olası bir kalp krizi belirtisi olarak yanlış yorumlama eğilimi olduğunu ona göstermek üzerine odaklanmıştır. Aaliyah sürekli olarak hayatının neredeyse her yönü hakkında endişeleniyor; kızlarının sağlığı, evliliğinin devamlılığı, yaşlanan annesinin geleceği ve benzeri konular. Aaliyah'ın alıştırmaları, endişelenmenin onu en kötüsüne hazırladığına ilişkin inançlarını sınadı. Phoebe tüm sosyal durumlar karşısında kendini son derece endişeli hissediyordu çünkü bu düzeyde endişe duyan tek kişinin kendisi olduğuna ve kendisini utandırma-

Bu çalışma kitabında uygulama alıştırmaları, kaygıyı niteleyen hatalı bilişleri ve uyumsal olmayan davranışları gözlemlemek, değerlendirmek veya değiştirmek için bir kişinin evinde, işinde veya toplum içinde gerçekleştirilen herhangi bir özgül, açıkça tanımlanmış yapılandırılmış etkinlik olarak tanımlanmaktadır.

nın kaçınılmaz olduğuna inanıyordu. Phoebe'nin alıştırmaları, yalnızca birçok insanın belli bir düzeyde sosyal kaygı hissettiğini değil, aynı zamanda insanlar kaygılıyken bile iyi performans sergileyebildiklerini ona göstermeye odaklandı.

BDT Alıştırmaları Yapma Konusunda Kuşkularınız mı Var?

Belki de bunun kulağa hoş geldiğini ama söylemenin yapmaktan çok daha kolay olduğunu düşünüyorsunuz. Bu kitaba (veya terapiye) uygulama alıştırmalarının etkinliği ve genel olarak BDT stratejileri hakkında birçok önyargılı yaklaşım öne sürebilirsiniz. Alıştırmaları yaptıkça, BDT araç ve tekniklerinin olası engelleri öngörmek ve yaşamınızdaki kaygının olumsuz etkilerini yavaş yavaş azaltmanıza yardımcı olmak için titizlikle hazırlandığını göreceksiniz. Ancak eğer sizi bu işe girişmekten alıkoyan kuşkularınız varsa şimdi önünüze çıkan tüm önyargıları ortadan kaldırmanın zamanı geldi. İnsanların, kendine yardım kitabıyla veya bir terapistin rehberliğiyle uygulama alıştırmalarını tamamlamada sorun yaşadıklarında, sorunun genellikle bu çalışma hakkındaki önyargılı fikirlerden kaynaklandığını gördük. Kaygınızla başaçıkmak için kendinizi istekli hissedebilir ve bu programa önyargısız bir şekilde katıldığınıza inanabilirsiniz ancak insanların zihninin bir köşesinde genellikle küçük kuşkular ve sorular gizlenir ve bunlar insanların hiç beklemedikleri bir anda ortaya çıkıp onların çabalarını sabote etmeye hazırdır. Bu kötü düşünceleri gün yüzüne çıkarmak ve onlarla şimdi ilgilenmek, bu kitapta ve/veya terapide yapacağınız çalışmalardan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak: Alıştırmaları yapmak ve çalışma sayfalarını doldurmak konusunda açık fikirli olursanız, bu çalışma kitabından çok daha fazla yarar sağlarsınız.

Değerlendirme Alıştırması Uygulama Hakkındaki Sorunlu İnançlar

BDT uygulama alıştırmaları hakkında sahip olduğunuz inançların tamamen farkında mısınız? Birkaç dakikanızı ayırın ve Çalışma Sayfası-2.1'deki inanç ifadelerine göre kendinizi değerlendirin.

Nasıl yaptınız? Hangi derecelendirmelerin BDT'ye hazır olmayı gösterdiğini size güvenilir bir biçimde söyleyecek verilerimiz yok. Ancak, "Katılıyorum" veya "Kesinlikle katılıyorum" seçeneklerini işaretlediğiniz inanç ifadelerini gözden geçirerek kontrol listesini daha resmî olmayan bir şekilde kullanabilirsiniz. Bu ifadelerin tümü, bu programa bağlı kalma yeteneğinize müdahale edebilecek yaklaşımları yansıtmaktadır.

Müdahale Alıştırması Yararsız Uygulama İnançlarına Meydan Okumak

BDT stratejilerini uygulamaya karşı olumsuz inançlarınıza ve önyargılarınıza takılıp kalmanıza gerek yok. BDT yaklaşımını, uygulama ödevleri hakkındaki inançlarınızı değerlendirmek ve çalışma kitabına olan bağlılığınızı artıracak daha olumlu bir bakış açısı benimsemek için kullanabilirsiniz. Çalışma Sayfası-2.1'deki yanıtlarınızı gözden geçirin ve "Katılıyorum" ve "Kesinlikle katılıyorum" olarak işaretlediğiniz ifadeleri bir kağıda yazın. Listelediğiniz her ifade için aşağıdakileri yaparak bu inanç ifadesinin doğruluğunu değerlendirin:

Bu inançların doğruluğunu sorgulayın. Bu inanç, kendinizi geliştirmek için fiziksel veya zihinsel alıştırmalar yapma deneyimlerinizin tamamına mı uygulanıyor? Bu inançla çelişen herhangi bir deneyiminiz oldu mu? Bu inançları taşımanın sizin için ne gibi sonuçları var?

İnanç ifadenizde, kaygı yerine fiziksel zindelik veya fiziksel zindelik eksikliği terimlerini kullanın (örneğin, "Fiziksel zindelik eksikliğimi pratik yapmadan aşabilirim"). Eğer bu ifade fiziksel olarak fit olmayı kastediyor olsaydı inanır mıydınız? Eğer bu fiziksel zindelik için doğru değilse, nasıl olur da zihinsel zindelik için doğru olabilir? Arkadaşlarınızla fiziksel zindelik antrenmanı hakkındaki aynı olumsuz inançların üstesinden nasıl geldiklerini tartışabilirsiniz.

Çalışma Sayfası 2.1

Uygulama Ödevleri Hakkındaki İnançlarım

Yönerge: Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve kendi kendine yardım alıştırmaları hakkındaki her bir inanca ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı en iyi ifade eden rakamı daire içine alın.

İnanç İfadesi	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Bu ödevleri yapmak kaygımı daha da kötüleştirecek.	1	2	3	4
2. Denemenin bir anlamı yok; hiçbir şey bana yardım edemez.	1	2	3	4
3. Kaygımın üstesinden gelmek için becerilerimi geliştirmek zorunda kalmamalıyım.	1	2	3	4
4. Şu anda ev ödevlerini yapmak için çok kaygılıyım.	1	2	3	4
5. Kaygım oldukça iyi durumda; kendi kendime yardım alıştırmaları yaparak durumu daha da kötüleştirmek istemiyorum.	1	2	3	4
6. Bu alıştırmaların kaygıyı azaltmada etkili bir yaklaşım olduğuna inanmıyorum.	1	2	3	4
7. Ben erteleyen birisiyim; kendimi her zaman fazladan iş yapmaya motive etmekte zorluk çektim.	1	2	3	4
8. Daha iyiye gitmiyorum, o zaman niye bu alıştırmaları yapmaya zahmet edeyim ki?	1	2	3	4
9. Kendi kendime yardım alıştırmaları yapmak için çok yorgunum veya stresliyim.	1	2	3	4
10. Bunlar saçmalık; Bunların kaygıyı yenmeme nasıl yardımcı olacağını anlamıyorum.	1	2	3	4
11. Günlük zihinsel kendi kendine yardım alıştırmaları için zamanım yok, çok meşgulüm.	1	2	3	4

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

İnanç İfadesi	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
12. Kaygı tıbbi bir durumdur; Ondan kurtulmak için bu kadar çaba harcamam gerekmemeli.	1	2	3	4
13. Diğer insanlar bu kadar çaba harcamadan kaygının üstesinden gelirler.	1	2	3	4
14. Kaygımın keşfedilmesi gereken derin bir kökü var; bu alıştırmaların nasıl etkili olabileceğini anlamıyorum.	1	2	3	4
15. Ya bu alıştırmaları doğru şekilde yapmazsam ve kaygım daha da kötüleşirse?	1	2	3	4
16. Bir şeyleri yazmaktan nefret ediyorum; Hiçbir zaman kayıt tutan bir insan olmadım.	1	2	3	4
17. Bu tür bir terapiyi yapmak için motivasyonum ve disiplinim yok.	1	2	3	4
18. Bu çok zor; Kaygının üstesinden gelmenin daha kolay bir yolu olmalı.	1	2	3	4
19. Hiç ödev yapmamaktansa az da olsa ödev yapmak daha iyidir.	1	2	3	4
20. Kendi kendine yardım alıştırmalarını yapmasam bile terapi seanslarına gitmek ya da kaygı hakkında bir şeyler okumak bana biraz yardımcı olabilir.	1	2	3	4
21. Çocukken bile ödev yapmaktan hep nefret ettim.	1	2	3	4
22. Katı programları takip etmekten hoşlanmıyorum; İşleri kendi istediğim gibi yapmayı tercih ediyorum.	1	2	3	4
23. Kaygımın üstesinden pratik yapmadan gelebilirim.	1	2	3	4
24. Geçmişte kendi kendine yardım alıştırmaları yapmadan kaygım konusunda ilerleme kaydettim; Bu nedenle, şimdi bunları yapmama gerek yok.	1	2	3	4
25. Bu alıştırmalar çok zahmetli; kaygının üstesinden gelmeme nasıl yardımcı olacaklarını anlamıyorum.	1	2	3	4

Çözüm Bulma İpuçları. Uygulama Alıştırmalarına Karşı Hâlâ Kuşkucu musunuz?

Eğer bu çalışma kitabındaki alıştırmaları yapmaya hazır olup olmadığınız konusunda hâlâ bazı kuşkularınız varsa ve terapi alıyorsanız, bu kuşkuları terapistinizle tartışmalısınız çünkü bunlar terapi sürecinizin ilerlemesine de engel olabilir. Eğer çalışma kitabını kendi başınıza okuyorsanız, terapi aracılığıyla kaygının üstesinden gelen diğer insanlarla konuşun. Bu kişilerin iyileşmelerinde alıştırmalar nasıl bir rol oynadı? Ayrıca, sizden her zaman tüm alıştırmaları yapmanızı istemiyoruz. Bunun yerine sizden çoğu gün 30 dakika ayırmanızı ve her bir seferde tek bir alıştırmaya odaklanmanızı istiyoruz.

"Her yolculuk ilk adımla başlar" eski Çin atasözünü hatırlıyor musunuz? Bizim BDT'deki bakış açımız budur. Çalışma kitabında buraya kadar gelerek ilk adımı çoktan attınız. İyileşmeye doğru yolculuğa devam etmeye hazır mısın?

Çalışma Kitabındaki Başarınızı En Üst Düzeye Çıkarmak

BDT, insanlar kaygı azaltma stratejilerini sadece okumak yerine uyguladıklarında en etkili yöntemdir. Bu çalışma kitabıyla olan etkileşiminizi engelleyebilecek engellerle tanıştınız. Ayrıca, uygulama alıştırmalarımızın genel olduğunu ve bu nedenle çok çeşitli kaygı deneyimlerine uygulanabileceğini hatırlamak önemlidir. Yönergeler ve öneriler olsa bile, alıştırmaları nasıl kullanacağınıza ve kaygı deneyimlerinize BDT stratejilerini nasıl uygulayacağınıza karar vermek size kalmıştır. Bu alıştırmaları etkili ya da etkisiz bir şekilde kullanmak mümkündür. Aşağıdaki örnekler üzerine düşünün.

Uzun yıllar boyunca 44 yaşındaki Sebastian, sevdiklerinin zarar göreceğine veya yaralanacağına ilişkin üzücü, girici düşüncelerin neden olduğu şiddetli kaygı yaşadı. Örneğin, bir arkadaşının trafik kazası geçirdiğini düşünüyordu ve sonra bunun gerçekten olabileceği konusunda kaygılanıyordu veya bir aile bireyinin ciddi bir hastalığı olduğunu düşünüyordu ve sonra akrabasının gerçekten ciddi şekilde hasta olabileceğinden endişeleniyordu. Sebastian bu korkunç düşünceleri gün boyunca birçok kez yaşadı ve kendini düşüncelerden uzaklaştırmaya veya her şeyin yoluna gireceğine ilişkin kendine güvence vermeye çalıştı.

Bu endişe verici düşüncelerin neden olduğu kaygının üstesinden gelmek için Sebastian'ın endişeyi tetikleyen durumlara maruz bırakan alıştırmalar yapması, otomatik tehlike düşüncelerini düzeltme pratiği yapması (örneğin, "eğer zarar göreceğine ilişkin bu endişeye sahipsem, belki de insanlara kötü bir şey olur") ve endişeyi kontrol etme çabalarını engellemesi önemliydi. Ancak Sebastian hiçbir zaman bu ev ödevlerini yapmaya pek istekli olmadı. Terapi seanslarına katılmaktan ve kaygılarından söz etmekten oldukça mutluydu ancak terapiyi uygulayacak zaman bulmakta büyük zorluk çekiyordu. Sebastian, bilişsel-davranışçı terapistinin önerdiği şeylerden bazılarını yapmaya çalıştı ama bunlar onun için hiçbir zaman işe yaramadı. Alıştırmaların onu daha kaygılı hissettireceğinden korkuyordu. Terapinin hızına karşı sabırsızdı ve alıştırmaları gereksiz ve önemsiz buluyordu. Alıştırmaların yazılı kaydını tutmayı reddetti ve bunları haftada sadece bir veya iki kez birkaç dakika yapıyordu. Çok meşgul olduğunu ve yeterli zamanı olmadığını söyledi. Bir alıştırma yaptığı zaman kendini biraz kaygılı hissettiği anda alıştırmayı bırakırdı. En sonunda, tüm süreç Sebastian için sinir bozucu ve verimsiz oldu. Terapi seanslarına bağlılıkla katılmasına rağmen Sebastian kaygılı ve endişe verici düşüncelerinin üstesinden gelemedi.

Neler yanlış gitti? Sebastian, terapistinin verdiği alıştırmaları yapmaktan elde edeceği yararlardan emin değildi, görevlere bağlı kalmadı ve kademeli olarak ilerlemedi, alıştırma deneyimlerinin yazılı bir kaydını tutmayı reddetti, düzenli olarak uygulama yapmadı ve neyin yanlış gittiğini ve sorunları nasıl düzeltebileceğini belirlemeye hiç çalışmadı. Sebastian'ın uygulama ödevlerine yaklaşımında birçok sorun vardı. Terapi sürecini tersine çevirmek ve etkili bir duruma getirmek için uygulama alıştırmalarının yararlarına gerçekten inanması gerekiyordu. Alıştırmaları nasıl yaptığı konusunda daha düzenli olması, deneyimlerinin yazılı bir kaydını tutması ve

alıştırmaları birkaç gün boyunca tekrar tekrar uygulaması gerekiyordu.

Yoğun sosyal kaygısını ele almak isteyen 32 yaşındaki Belinda, BDT'nin sunduğu tüm araçlardan yararlandı. Belinda başkalarının yanında kendini dikkat çekici hissediyordu ve insanların onun kaygılı olduğunu görebildiğine ve bu nedenle duygusal bir sorunu olduğu sonucuna varacağına inanıyordu. Uygulama alıştırmaları onu giderek daha şiddetli kaygı uyandıran sosyal durumlara maruz bıraktı. Bu alıştırmaları her gün uyguladı ve gelişimini yapılandırılmış günlükler ve puanlama formlarıyla kaydetti. Belirli bir alıştırmada sorun yaşadıysa, zorlukları değerlendirme formuna yazdı ve ardından sorunları çözdü. Ayrıca alıştırmaları, abartılı korku ve tehlike düşüncelerini düzeltme pratiği yapmak ve kaygıyla başaçıkma yanıtlarını geliştirmek için bir fırsat olarak kullandı. Birkaç haftalık günlük yapılandırılmış alıştırmalardan sonra Belinda, çeşitli yaygın sosyal durumlarda çok daha az kaygılı olduğunu ve sosyal becerilerine çok daha fazla güvendiğini farketti.

Bu bölümün başında tanıştığınız insanlar olan Darrell, Aaliyah ve Phoebe de kendilerine yardımcı olan alıştırmaları kullandılar.

Darrell'in alıştırmaları sabahları sadece birkaç kişi alışveriş yaparken süpermarkete gitmeyi içeriyordu. Mağazanın ön tarafına, çıkışa yakın bir yerde duruyor ve kaygı düzeyini izliyor, herhangi bir fiziksel belirtiyi not ediyor ve kaygılı düşünceleri veya belirtilerin yorumlarını saptıyordu. Daha sonra fiziksel belirtilerine ilişkin seçenek, daha az korkutucu yorumlar üretiyordu. Darrell, mağazaya girdiğinde hissettiği en yüksek kaygı düzeyinin yüzde 50'sine düşene kadar mağazadan ayrılmadı. Ayrıca, bu duruma zihinsel zindelik kazanana kadar, yani mağazanın girişine sorunlu bir kaygı hissetmeden girebilene kadar, her gün mağazaya gitme pratiği yaptı. Bu durum aşıldığında, mağazanın farklı bölümlerinde uzun süre

alışveriş yapma gibi yeni bir kaygı durumuyla yüzleşmeye geçti.

Terapide Aaliyah, üretken endişe ve üretken olmayan endişe arasındaki farkı öğrendi (bu ayırım hakkında daha fazla bilgiyi 8. Bölüm'de öğreneceksiniz). Kendisine her iki endişe türünün özelliklerini listeleyen bir çizelge verildi. Sonraki hafta boyunca, Aaliyah'dan her gün çeşitli endişe olaylarını kaydetmesi ve endişenin üretken veya üretken olmayan endişe kriterlerini karşılayıp karşılamadığını belirlemesi istendi. Endişelerinin üçte ikisinin üretken olmadığını ve kendisini gelecekteki olumsuz olaylara hazırlamakla pek ilgisi olmadığını öğrenince çok şaşırdı. Bu bilgi daha sonra endişeyle ilgili bazı hatalı inançlarını değerlendirmek ve üretken olmayan endişeye yanıt olarak kullanabileceği çeşitli stratejileri yapılandırmak için kullanıldı. Aaliyah için zihinsel zindelik, endişesini aktif olarak izlemeyi ve endişesine bu yeni bakış açısıyla bakmayı öğrenmeyi içeriyordu.

Daha önce de belirtildiği gibi, Phoebe'nin kaygılanan tek kişinin kendisi olduğuna ve kaygının her zaman utanca yol açtığına ilişkin temel bir inancı vardı. Bu inancı sınamak için Phoebe'nin terapisti ondan bir sonraki bölüm toplantısında diğer insanların kaygı düzeyini gözlemlemesini ve derecelendirmesini istedi. Phoebe, başkalarında gözlemlediği kaygıya ait dışavurum belirtilerini not aldı ve onların olası kaygı düzeylerini 0–100 ölçeğinde derecelendirdi. Ayrıca, kaygılarına rağmen toplantıda ne kadar iyi performans gösterdiklerini de kaydetti. Bu uygulama ödevi, Phoebe'nin kaygının yaygın olduğunu ve her zaman felaketle sonuçlanmadığını, bir kişinin kaygılıyken bile oldukça iyi performans gösterebileceğini öğrenmesinde önemli bir rol oynadı. Phoebe, kaygıyla hakkında bazı eski tutumlarını değiştirerek, kendini çok kaygılı hissetmesine rağmen fikrini ifade etmeyi denemek için güç kazanıyordu.

Bu üç kişi, kaygıları üzerinde teker teker çalışarak, her bir kaygıyı kademeli olarak ele alarak ve başlangıçta kaygıları artsa bile alıştırmaya bağlı kalarak uygulama alıştırmalarıyla gelişim sağladı. Bu tıpkı fiziksel zindelikte olduğu gibidir: Başlangıç noktanız olarak bir referans noktası belirlersiniz, kademeli olarak güç kazanırsınız ve fiziksel olarak güçlenmek istiyorsanız "acı yoksa kazanç da yok" ilkesine bağlı kalırsınız.

Değerlendirme Alıştırması Uygulamanız Etkili Mi?

Bir sonraki çalışma sayfası bir alıştırmayı etkili kılmak için gereken yedi özelliği listelemektedir. Eğer bir alıştırmayı doğru şekilde yapmadığınız konusunda endişeleniyorsanız, alıştırma deneyiminizin başarı için önemli unsurları içerip içermediğini belirlemek için Çalışma Sayfası-2.2'yi kullanabilirsiniz. Şimdi bu listeye aşina olmak için biraz zaman ayırın.

Çalışma Sayfası 2.2

Etkili Uygulamaların 7 Özelliği

Yönerge: Aşağıdaki soruları okuyun ve her birini yanıtlamak için Evet veya Hayır'ı işaretleyin. Etkili bir uygulama alıştırmasının her bir özelliği için kısa bir açıklama yapılmıştır. Evet/hayır sütunlarında birden fazla onay işareti için yeterli alan vardır, böylece çalışma kitabında ilerledikçe bu alıştırmayı tekrar tekrar kullanabilirsiniz.

Soru	Açıklama	Evet	Hayır
1. *Net gerekçe* Uygulama alıştırmasını niçin yaptığınızı anlıyor musunuz?	Alıştırma, şiddetli kaygının önemli bir yönünü ele almalı ve kaygıyı azaltma hedefinize katkıda bulunmalıdır.		
2. *Maliyet-kazanç* Alıştırmayı yapmanın size ne kazandıracağını biliyor musunuz?	Alıştırma yapmak için zaman ayırmanın maliyetleri ve kazançları konusunda net olmalısınız.		
3. *Belirli yönergeler* Alıştırmayı nasıl yapacağınızı biliyor musunuz?	Alıştırma açıkça tanımlanmalıdır, böylece tam olarak neyi, ne zaman ve ne kadar süreyle yapacağınızı bilirsiniz.		
4. *Kademeli adımlar* Egzersizi belirli adımları izleyerek mi yapıyorsunuz?	Uygulama ödevlerinin sistematik olarak yapılması gerekir; daha düşük kaygı düzeyindeki bir şeyle başlanmalı ve daha şiddetli kaygı içeren durumlara veya görevlere doğru ilerlenmelidir.		
5. *Kayıt tutma* Uygulama çalışmalarınızın kaydını tutuyor musunuz?	Bir uygulama alıştırmasına her başladığınızda davranış, düşünce ve kaygı düzeyinizin kısa bir yazılı açıklaması çok önemlidir.		
6. *Tekrarlanan uygulama* Alıştırmayı birkaç gün boyunca tekrar tekrar uyguluyor musunuz?	Bir sonraki bölüm ödevine geçmeden önce her alıştırmayı sık sık, hatta mümkünse günlük olarak yapın. BDT başarısız olduğu zaman bunun nedeni genellikle uygulama alıştırması yapmak için yeterli zamanın olmamasıdır.		
7. *Hayal Kırıklıklarını Çözme* Eğer alıştırmada bir sorun varsa, alıştırmayı sizin için işe yarar duruma getirmek için ne yapabilirsiniz?	Eğer bir uygulama alıştırmasının sonucu sizi hayal kırıklığına uğrattıysa, neyin yanlış gittiğini değerlendirmek için zaman ayırın. Alıştırmayı bir dahaki sefere yaptığınızda nasıl geliştirebileceğinizi düşünün.		

Çözüm Bulma İpuçları Uygulama Alıştırmalarınızı Düzenlemek

Uygulama alıştırmalarınızdan en iyi verimi alamadığınız sonucuna mı vardınız? Çalışma kitabı alıştırmalarını nasıl kullanacağınızı geliştirmenin birkaç yolu vardır.

- Eğer bir alıştırmal çok zorsa, onu tam olarak tamamlayabilmenize olanak tanıyan daha küçük adımlara bölün.
- Eğer yeni bir uygulama ödevine başlarken kaygınız dayanılmaz duruma gelirse, yakın bir arkadaşınızın veya sırdaşınızın desteğini almayı düşünün. Ancak, başka bir kişiye bağımlılık geliştirmemeniz için bunun hızlı bir şekilde ortadan kaldırılması gerekir.
- Bir uygulama ödevini kaygı deneyiminizle en ilgili olacak şekilde nasıl değiştireceğiniz konusunda BDT konusunda bilgili bir kişiden tavsiye alın.
- Etkinliğini ve genellenebilirliğini artırmak için uygulama ödevini çeşitli kaygı yaratan durumlarda yapın. Uygulama alıştırmalarınızda gereksiz tekrarlardan kaçının.
- Uygulama alıştırmaları bir miktar kaygıyı ortaya çıkarmalıdır. Bir alıştırma artık kaygı tetikleyici olmaktan çıktığında yapmayı bırakın.

Sonraki Bölüm

Artık bu iki giriş bölümünü okuduğunuza göre, kaygı ve endişe için BDT becerilerinizi geliştirmeye başlamaya hazırsınız. Bu bölümde BDT çalışmasını yapmanın, yani bu çalışma kitabında açıklanan kaygı azaltma stratejilerini uygulamanın önemini vurguluyoruz. Sonraki bölümlerde kaygılı zihniniz ve BDT yaklaşımı hakkında çok şey öğreneceksiniz. Ancak kaygı ve endişenizde gerçek bir azalmaya ulaşmak için bu becerileri uygulamaya koymanız gerekir. Kaygınızla başaçıkmanın "uygulamalı" deneyimini yaşamadan BDT, kaygıyı anlamanın ilginç bir yolu olmaktan öteye gitmeyecektir. Öyleyse gelin, BDT kaygı azaltma programınız üzerinde çalışmaya başlayalım. Bir sonraki bölümde çok sıradışı bir yerden başlıyoruz. İOBT bakış açısına dayanarak, güçlü yönlerinizle ve hayatınızdaki zor durumlarla başaçıkmak için kaygıyı nasıl kullandığınızla başlıyoruz.

Kaygı Yararlı Olduğunda

Kaygı gizemli olabilir, bizi anlaşılması zor biçimlerde etkileyebilir. Belki kaygı ve endişenin sizin için büyük sorunlar olmadığı zamanları hatırlarsınız. Kendinizi kaygılı hissettiğiniz veya yaklaşan bir etkinlik hakkında endişelendiğiniz zamanlar oldu ama bunlar büyük bir mesele değildi. Kendinizi niçin gergin ya da sinirli hissettiğinizi anladınız ve bununla tıpkı gün boyunca alçalıp yükselen diğer tüm olumsuz duygular gibi başaçıktınız. Bir sunum yapmadan önce, önemli bir kişiyle ilk kez tanışırken ya da tıbbi bir testin sonuçlarını beklerken kaygılı hissetmek; bu koşullar altında kaygılı hissetmeyi bekleriz. Aslında bu durumlarda hissettiğimiz kaygı, dikkatimizi olayın önemine odaklayarak daha iyi performans göstermemize yardımcı olabilir. Ama kaygı deneyiminiz değişti ve artık gününüze egemen oluyor. Geçmişte sizi hiç rahatsız etmeyen şeyler hakkında kaygılı ve endişeli hissediyorsunuz: Market alışverişi, tıbbi randevular, eşinizin sadakati, restorana gitmek veya geleceğinizi düşünmek. Duygularınızda değişiklikler farkettiniz ve bu değişiklikler iyi yönde değil. Kaygılı ve endişeli duruma geldiniz ve nedenini bilmiyorsunuz.

Ya da belki niçin bu kadar kaygılı ve endişeli olduğunuzu biliyorsunuzdur ancak sizi şiddetli bir şekilde kaygılandıran şeyler her zaman mantıklı gelmiyordur. Herkesin karşılaştığı günlük etkinlikler

hakkında kaygılandığınızı, ancak ciddi sonuçları olan büyük sorunlar hakkında son derece sakin ve aklı başında olduğunuzu farkettiniz mi? Çoğu zaman kaygı, fiziksel güvenliğimize veya iyi oluşumuza yönelik en büyük tehditler tarafından tetiklenmez. Yoğun trafikte araç kullanırken stres ve yılgınlık hissedebilirsiniz ama kaygı hissetmezsiniz. Yine de, hiç tanımadığınız birinden gelen makul olmayan bir talebi geri çevirmek konusunda gerginlik ve kararsızlık hissedebilirsiniz. Açıkça görüldüğü gibi, yoğun trafik, yabancıya karşı kendini ifade etmekten çok daha yaşamsal bir tehdit oluşturur. Bir danışanım katı yiyecekleri yutma konusunda aşırı kaygılı hissettiğini ancak tek kişilik komedi gösterisi sergilerken hiçbir sorun yaşamadığını bildirmişti. Çoğu kişi, yüksek hata yapma olasılığı gözönüne alındığında, ikinci durumun özellikle korkutucu olduğu konusunda hemfikir olacaktır. Bir pilot, sivil havayolu yolcusu olarak seyahat ederken şiddetli kaygı yaşıyordu ancak tek motorlu küçük bir uçağı uçurmakta zorluk çekmiyordu. Maddi açıdan güvende olan bir kişi, para konusunda endişeleniyordu ancak yakın zamanda kalp krizi geçirmesine rağmen sağlığı konusunda daha az endişe duyuyordu. Bizi en çok neyin kaygılandırdığı bir gizem olabilir; bu genellikle en büyük kişisel tehditler yerine yaşamın sıradan, gündelik yönleridir.

Kaygı duygusal sağlığımızı tehdit ettiğinde, doğal olarak kaygının şiddetli ve kontrolden çıkmış gibi göründüğü durumlara odaklanırız. Kaygılı hislerle başarılı bir şekilde başaçıktığınız ve bunların günlük yaşamınızı etkilemesine izin vermediğiniz tüm zamanları gözardı etmek kolaydır. Kaygı belirtileri şiddetli olduğu zaman, dikkatimizi çeken ve güvensizlik ile çaresizlik düzeyimizi arttıran unutulmaz bir deneyim olabilir. Kaygılı hislerimizi tolere ettiğimiz ve onları normal duygular olarak değerlendirdiğimiz tüm zamanları unuturuz. Kaygıya karşı yanlılığınız var mı? Sadece şiddetli atak-

bunu hatırladığınız için kaygıyla başaçıkamayacağınıza mı ikna oldunuz? Kaygı sorunuyla tedavi ettiğimiz kişilerin çoğu bu yanlılığa sahip. Kaygı ve endişeyle başaçıkma yeteneklerine olan güvenlerini kaybetmişler. Kaygıyı yönetmede düşündüğünüzden daha iyi olmanız mümkün mü?

Kaygıyla ilgili çalışmanıza, kaygılı duygularla başaçıkmak için doğal güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi yeniden keşfederek başlamanın önemli olduğuna inanıyoruz. Bu yaklaşım, Bölüm 1'de tanıtılan iyileşme odaklı BDT ile tamamen tutarlıdır. Kaygıya uyum sağlarken düşünme ve davranma biçiminizin, kaygı bir sorun durumuna geldiğinde onunla nasıl başaçıkılacağına ilişkin bazı içgörüler sağlaması mümkün müdür?

Bu bölüm kaygıya ilişkin İOBT bakış açısı çerçevesinde oluşturulmuştur. Alıştırmalar ve çalışma sayfaları, düşük ile orta düzeyde kaygı ile uyum becerilerinizi keşfetme fırsatı sunar. Bu düzeyde kaygıyı niçin tolere edebildiğinizi ve kaygılı duyguları nasıl kendi avantajınıza kullanabileceğinizi öğreneceksiniz. Duygusal olarak düşündüğünüzden daha güçlü olduğunuzu ve kaygı sorunlarınıza karşı kullanabileceğiniz becerilere zaten sahip olduğunuzu öğrenmek sizi şaşırtabilir.

Alyssa: Kaygılı Bir Anne

44 yaşındaki Alyssa akıllı, becerikli ve disiplinlidir ve her zaman hayatından en iyi şekilde yararlanmaya kararlıdır. Her şey yolunda gidiyordu ta ki Daniel ile birlikte aile kurmanın zamanının geldiğine karar verene kadar. Üreme endokrinologları ve bir doğum kliniği ile birkaç yıl süren danışmanlık sürecinin ardından Alyssa, Brianna'yı dünyaya getirdi. Alyssa, Brianna'yı "mucize bebeği" olarak görüyordu ancak çift için büyük bir sürpriz olarak, üç yıl sonra Alyssa tekrar hamile kaldı ve Caleb adını verdikleri bir erkek bebek dünyaya getir-

di. Alyssa kendini gerçekten şanslı hissetti ve çocukken hiç sahip olmadığı güvenli, sevgi dolu aileyi yaratmaya koyuldu. Beklenmedik bir gelişme dışında yaşamı hayal ettiği gibiydi. Çocukların doğumu, Alyssa'ya tamamen yabancı olan korkular, endişeler ve kaygılar da getirmişti. İlk başta, çocuklarının zarar görmesi, yaralanması ve hastalanması konusundaki endişesinin ileri yaşta ilk kez anne olan kadınlar için tipik olduğunu düşündü. Ancak zamanla kaygı ve endişe arttı. Alyssa, çocukların okulda kaçırılabileceğinden, parkta oynarken veya spor yaparken yaralanabileceklerinden, ciddi bir hastalığa yakalanabileceklerinden ya da çocuklarının arkadaşlarının ebeveynlerinin gezilerde yeterince dikkatli olmayacaklarından korkuyordu. Ayrıca Alyssa, okul sonrası bakıcının Brianna ve Caleb'e yeterince ilgi göstermediğinden endişeleniyordu. Ailece yapılan araba yolculukları, ister sürücü ister yolcu olsun, Alyssa için tam bir kâbustu çünkü bir kazaya karışacaklarından korkuyordu. Brianna 8, Caleb ise 5 yaşındayken Alyssa aşırı kaygılı, kontrolcü ve koruyucu bir anne haline gelmişti. Bunun çocuklar için sağlıksız olduğunu ve evliliğini zorladığını farketti ama kendini durduramıyordu.

Alyssa kaygısını anlayamıyordu. Bir düzeyde kaygıyı hamileliğin zorluğuna ve çocukların doğumuyla ilgili koşullara bağlıyordu. Ancak başka bir düzeyde kaygının hiçbir anlamı yoktu. Çocuk sahibi olmadan önce hiçbir kaygı sorunu yaşamamıştı ve işyerinde, sağlığıyla ilgili ve aile ilişkilerinde karşılaştığı tehdit ve zorluklarla çok az endişe ve gerginlikle başaçıkabiliyordu. Milyonlarca kadının çocukları için çok daha az endişe ve kaygı ile aynı derecede tehdit ve tehlikelerle karşı karşıya olduğunu farketti. Üstelik, kaygı ailesinde pek görülmezdi ve Alyssa, çocukları için kendi çocukluğunda olduğundan çok daha güvenli bir ortam yaratıyordu. İşyerinde kaygısını nasıl kontrol edebildiği bir gizemdi ama konu çocuklar olunca Alyssa kontrolden çıkan kaygılı zihninin kurbanı oldu.

Siz de Alyssa gibi kaygılarınız karşısında şaşırıyor musunuz? Hayatınızın diğer alanlarında pratik olarak kaygısız bir şekilde işlev görebilirken çocuk yetiştirme, sağlık, iş performansı, seyahat veya ilişkiler gibi belirli bir endişe tarafından mı tetikleniyor? Kaygının endişe kaynağı olmadığı bir zamanı hatırlıyor musunuz? Nasıl kaygılı duruma geldiğinizi anlamak için, hafif kaygı deneyiminizi gözönünde bulundurarak başlayın. Alyssa için bu, işte yaşadığı kaygı ve endişeyi nasıl normalleştirdiğine bakmak anlamına geliyordu.

Korku ve Kaygı: Aralarındaki Fark Nedir?

Korku, beynimizde yerleşik olan ve hayatta kalmamız için büyük öneme sahip temel bir duygudur. Bir tür olarak gelişimimizde ortaya çıkan en eski duygulardan biridir ve hayvanlar âleminde yaygın olarak bulunur. Korku olmasaydı, bu dünyada karşılaştığımız tüm tehlikeler yüzünden kısa sürede yok olurduk. Heyecan arayan ve gereksiz riskler alan birine "korkusuz" diyebiliriz ancak bu kişi bile korku hissetmenin nasıl bir şey olduğunu bilir. Eğer korkunuz olmasaydı, dikkatsiz ve umursamaz olurdunuz ki bu da sizi ve etrafınızdakileri tehlikeye atabilirdi.

Kendimize korkmamız gerektiğini hatırlatmamıza gerek yoktur. Korku aniden, çoğu zaman hiçbir uyarı olmaksızın ortaya çıkar. Kişisel iyilik halimize yönelik olarak yakın bir tehlikeyi farkettiğimiz (algıladığımız) herhangi bir nesne, durum veya koşula karşı verdiğimiz otomatik bir duygusal yanıttır.[4] Bu bir tehlike algısıdır. Örneğin, araknofobisi olan kişiler örümceklerden korktuklarını bilirler. Ancak bu korku yalnızca bir örümceğin varolabileceğini düşündükleri durumlarda, örneğin örümcek ağı gördüklerinde, eski bir eve girdiklerinde veya ormanda yürüdüklerinde etkinleşir. Bir örümceğin resmini görmek bile korkuyu harekete geçirebilir. Örümcek korkusu olan kişi, her dışarıya çıktığında, "Acaba bir

örümcekle karşılaşır mıyım?", "Örümcekler tehlikelidir çünkü ağzınıza veya kulaklarınıza girip yumurtlayabilirler" veya "Bir örümcek görsem çıldırırım" diye düşünürler. Örümcek korkusu olan bireyler, kendilerine örümceği hatırlatan herhangi bir şey gördüklerinde vücutları yüksek uyarılma düzeyine geçer. Kendilerini gergin, tedirgin hissedebilirler, midelerinde bulantı, göğüslerinde sıkışma veya kalp atışlarında hızlanma hissedebilirler. Ve korku, örümceklere maruz kalma riski taşıyan herhangi bir yerden kaçınmak gibi bir davranış değişikliğine neden olabilir.

BDT'de nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı değiştirerek korkuyu azaltmaya çalışırsınız. Korku nesnesini (örneğin bir örümcek) yaklaşan bir tehdit veya tehlike olarak düşünmek yerine, korku nesnesini güvenliğiniz ve iyi oluş haliniz için daha az tehdit edici olarak yeniden değerlendirmeniz öğretilir. Korkudan kaçınmak veya kaçmak yerine korkuyla yüzleşmeye teşvik edilirsiniz.

Korku ve kaygı birbirine bağlıdır. Gelecekteki bir durumun, olayın veya koşulun yaşamsal çıkarlarımıza yönelik belirsiz ve kontrol edilemeyen bir tehdit nedeniyle önemli sıkıntı içerebileceğini öngördüğümüzde kaygılı hissederiz.[4] Kaygıyı, gelecekte iyi oluş halinizi tehdit edebilecek bir durumun ortaya çıkma olasılığına karşı bir erken uyarı sistemi olarak düşünebilirsiniz. Örnek olarak, "ölüm korkusu"ndan söz ederiz ama gerçekten ölümle karşı karşıya olmayan çoğu insan için buna "ölümle ilgili kaygılı hissetmek" demek daha doğru olacaktır. Örümcek fobisi örneğimizde, örümceklerin olabileceği eski bir evde yaşadıkları için arkadaşlarınızı ziyarete gitmekten veya filmde örümcekli bir sahne olabileceği için sinemaya gitmekten kaygı hissedebilirsiniz. Örümceklerle karşılaşma konusunda temel bir korkunuz var ancak bir örümceğe maruz kalma olasılığı hakkında sürekli bir kaygı durumu içinde yaşıyorsunuz.

Kaygılı olduğumuzda, gelecekte bizi rahatsız edebilecek potansiyel olayları bırakın kontrol etmeyi, tahmin edemeyeceğimize inandığımız bir endişe ve fiziksel uyarılmışlık hali yaşarız. Kendimizi gergin, endişeli ve tedirgin hissederiz. Ayrıca kötü bir şeyin olacağını da düşünürüz. Geçmiş hakkında kaygılı veya endişeli hissetmeyiz. Bunun yerine kaygı her zaman gelecekteki olaylarla ilgilidir; kötü bir sonuç ya da "olabileceğini" hayal ettiğimiz bir felaket. Kaygı yaşayan kişide "ya olursa" düşüncesi egemendir. Hayatta karşılaştığımız hemen hemen her şey kaygıyı tetikleyebilir. Kaygının kendisi bile bizi daha kaygılı hissettirebilir ("Ya kaygı hiç geçmezse?" veya "Ya kaygı daha da kötüleşirse ve kontrolümü kaybedersem?"). Hayali felaketlerin diğer örnekleri şunlardır:

- "Ya sınav sırasında zihnim boşalırsa?"
- "Ya tüm ödevlerimi yapamazsam?"
- "Ya süpermarkette panik atak geçirirsem?"
- "Ya diğer insanlarla temasım nedeniyle ciddi şekilde hastalanırsam?"
- "Ya bana saldıran saldırganı hatırlatan biriyle karşılaşırsam?"
- "Ya işimi kaybedersem?"

Hafif Kaygıya Neler Neden Olur?

Duygularımız nadiren nedensiz ortaya çıkar. Genellikle hissetme şeklimizi değiştiren bir tetikleyici vardır ve kaygı da bundan farklı değildir. Çoğu zaman kaygı hissetmemizin nedeni, bir şeyin bizde tehdit hissini tetiklemesidir. Tetikleyici, bir durum veya bir koşul; girici bir düşünce, görüntü veya anı; beklenmedik bir fiziksel his veya başka bir kişinin yorumu veya eylemi olabilir. Hafif kaygınızın en yaygın tetikleyicilerini belirleyebilmek, kaygıyla bazı durumlarda

Değerlendirme Alıştırması **Hafif Kaygınızın Tetikleyicilerini Keşfedin**

Bu alıştırma, günlük hayatınızda kaygı duygularını tetikleyebilecek durumları, düşünceleri, fiziksel hisleri ve davranışları keşfetmenize yardımcı olacaktır. Çalışma Sayfası-3.1 yaşamın temel yönleri altında kategorize edilmiş temsili bir listedir: iş, finans, sosyal ilişkiler, sağlık ve aile/yakın ilişkiler.

nasıl başaçıkacağınızı ancak bazılarında nasıl başaçıkamayacağınızı öğrenmenin önemli bir parçasıdır.

Kaç durum sizde en azından bir miktar kaygıya neden oldu (yani, sadece az kaygıya neden olduğunu işaretlediklerinizi)? Bu tetikleyicilerin çoğu iş veya yakın ilişkiler gibi belirli bir kategoriyle mi ilişkiliydi? Kendinizi kaygılı hissetmenize neden olan durumların sayısı sizi şaşırttı mı? Kaygıyı çok fazla tetikleyen durumlar bir sonraki bölümün konusudur. Şimdilik hafif kaygıya neden olan durumlara odaklanmak istiyoruz. Böylece, niçin bu durumlarda kaygıyı tolere edebildiğinizi ancak diğerlerinde edemediğinizi keşfedebilirsiniz. Daha sonra, şiddetli kaygıya neden olan durumlara nasıl tepki verdiğinizi, hafif kaygıya neden olanlara nasıl tepki verdiğinizle karşılaştıracağız. Bu arada, bölümü tamamlarken başvurabilmeniz için Çalışma Sayfası-3.1'i elinizin altında bulundurun.

Çalışma Sayfası 3.1

Kaygı Tetikleyici Kontrol Listesi

Yönerge: Her bir durumla ilişkilendirdiğiniz kaygı miktarını temsil eden sütuna bir X işareti koyun. Boş alanlara, kaygılı hislerinizi tetikleyen ve ilgili kategoride listelenmemiş olan ek tetikleyicileri yazın.

Olası kaygı tetikleyicileri	Hiç kaygı	Az kaygı	Çok kaygı
Okul/iş performansı			
Toplantıya, derse veya randevuya geç kalmak			
İşimi kaybetmek; okulda başarısız olmak veya okulu bırakmak			
Geride kaldığımı düşünüyorum; işe ya da okula ayak uyduramamak			
Başarılı olamıyorum; beklentileri, hedefleri veya amaçları karşılayamamak			
Olası olumsuz iş değerlendirmesi veya düşük notlar			
Tamamlanmamış işlere sahip olmak			
Hata yapmak			
Elimden gelenin en iyisini yapmıyorum			
Diğer			
Diğer			
Sosyal ilişkiler			
Çok sayıda tanımadığınız insanla birlikte sosyal bir etkinliğe (parti gibi) gitmek			
Bir yabancıya telefon görüşmesi yapmak			
Bir tiyatroya, kiliseye, grup ortamına gecikerek girmek			
Atılgan olmak			
Özellikle bir grup içinde görüşlerimi ifade etmek			
Arkadaşları akşam yemeğine davet etmek			
Spor salonunda çalışmak			

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Olası kaygı tetikleyicileri	Hiç kaygı	Az kaygı	Çok kaygı
Başkalarının aptal, sıkıcı ya da eğlenceli olmadığımı düşünmesi endişesi			
Ne söyleyeceğini bilememe hissi			
Bu insanlara uyum sağlayamama düşüncesi			
Kötü bir izlenim bıraktığımı ya da kendimi aptal yerine koyduğumu düşündüm			
Kaba veya nezaketsiz davrandığıma ilişkin endişe			
Kabul edilmediğimi düşündüm			
Bir sunum yapmak			
Gergin, rahatsız görünme düşüncesi			
Diğer			
Diğer			
Finans			
Faturaları ödemede zorluk			
Borçlu olmanın hatırlatılması			
Yeterli param olmayacak endişesi			
Aşırı harcama			
Yeterince tasarruf etmemek/yatırımların düşük performans göstermesi			
Bütçemi karşılayamamak			
Yeterli paraya sahip olmamak; ay sonunu getirememek			
Daha iyi bir gelire ihtiyaç duymak			
Diğer			
Diğer			
Yakın/aile ilişkileri			
Eş/çocuk/ebeveyn ile tartışma			
Eş/çocuk/ebeveyn yaralanması, kaza geçirmesi			
Yakın eşime çekici gelmediğim düşüncesi			
Yakın eşim tarafından sevilmediğim düşüncesi			
Yakın eşimin bana bağlı olmadığı düşüncesi			

Olası kaygı tetikleyicileri	Hiç kaygı	Az kaygı	Çok kaygı
Yakın eşimin sadık olmadığı düşüncesi			
Şu anda yakın bir eşe sahip olmamak			
Romantik bir ilişkinin başlaması			
Yakınlık eksikliği yaşamak			
Sağlık			
Kronik bir tıbbi durumla ilgili endişeler			
Kronik ağrı			
Tıbbi bir testin sonuçlarını beklemek			
Ani göğüs ağrısı			
Kamusal alanda bulunmak ve bulaşıcı bir hastalığa yakalanmak			
Aşırı kilolu olma veya sağlık durumunun kötü olmasıyla ilgili endişe			
Doktora veya hastaneye gitmek			
Mide bulantısı veya mide rahatsızlığı hissetmek			
Baş ağrısı			
Beklenmedik ağrılar ve sızılar			
Baş dönmesi, dengesizlik veya halsizlik hissetmek			
Yorgun ve enerjisiz hissetmek			
Yetersiz uyku			
Olası bir kalp krizi, felç veya anevrizma endişesi			
Unutma, kafa karışıklığı veya konsantrasyon bozukluğu ile ilgili endişe			
Ölüm ve ölmeye ilişkin düşünceler			
Diğer			
Diğer			

Kaygı Normal Hissedilebilir

Muhtemelen gün boyunca nasıl sakin ve rahat bir durumdan stresli ve kaygılı bir duruma geçtiğinizi farketmiyorsunuzdur. Hafif düzeyde endişe, gerginlik ve sinirlilik hislerini tolere edersiniz, bu yüzden bunlar günlük yaşantınızı etkilemez.

Çoğumuz bir konuşma yapmadan veya büyük bir kitlenin önünde performans sergilemeden önce, önemli bir kişiyle ilk kez tanışırken, tıbbi bir testin sonuçlarını beklerken, eşimizin ilişkimizle ilgili kuşkuları olduğunu duyduğumuzda ve benzeri durumlarda kendimizi endişeli hissederiz. Normal, hafif kaygıyı daha şiddetli olanlardan farklı kılan şey, onu tolere edebilme ve hızla iyileşebilme yeteneğimizdir.

Değerlendirme Alıştırması . Hafif Kaygıyı Yeniden Keşfetmek

Belki de kaygı sorunlarınıza çok odaklandığınız için normal bir kaygı hissinin nasıl bir şey olduğunu unutmuş olabilirsiniz. Çalışma Sayfası-3.2'deki alıştırma, hafif kaygı deneyimlerinizle yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olacaktır. Önceki çalışma sayfasında az miktarda kaygıya neden olduğunu işaretlediğiniz deneyimleri hafif kaygının tipik tetikleyicileri olarak kullanabilirsiniz.

Çözüm Bulma İpuçları Hafif Kaygı Anlarını Yakalamak

Kaygı sorunlarıyla boğuşurken kaygıyı normal, hatta yararlı bir duygu olarak düşünmek zor olabilir. Çalışma Sayfası-3.2 için herhangi bir hafif kaygı deneyimi hatırlayamadıysanız, çalışma sayfasını bir özizleme formu olarak kullanabilirsiniz. Önümüzdeki bir veya iki hafta içinde, zor, stresli veya sıkıntılı bir sorunla karşılaştığınız zamanları yazın. Belirti kontrol listesini (Adım 2) kullanarak fiziksel olarak neler hissettiğinizi, bunun düşüncenizi nasıl etkilediğini, nasıl davrandığınızı ve sorunla karşılaştığınızda ne hissettiğinizi (öznel) belirtin. Belleğiniz tazeyken kontrol listesini mümkün olan en kısa sürede tamamlayın. Hafif kaygı belirtilerini hatırlamak zordur çünkü deneyim hızla buharlaşır. Eğer özizleme stratejisi yardımcı olmuyorsa, siz ve eşiniz ya da aile bireyiniz aynı sorunla uğraşırken Çalışma Sayfası-3.2'yi doldurmayı deneyin. Çalışma Sayfası-3.2'yi rehber olarak kullanarak her birinizin sorunu nasıl deneyimlediğini tartışabilirsiniz.

Kaygılı hissettiğiniz zaman bazı fiziksel, bilişsel, davranışsal ve öznel özellikler diğerlerine göre daha fazla mı belirgindi? Hafif kaygı deneyiminiz ne olursa olsun, bu belirtileri tolere edebildiğiniz açıktır. Bu kaygı hissini kısa süreli ve hafif düzeyde kalmasını sağlayan şeydir. Açıkça görülüyor ki, bu çalışma sayfasında işaretlediğiniz belirtiler sözkonusu olduğunda kaygıyla etkili bir şekilde başaçıkabiliyorsunuz. Bir sonraki bölümün konusu olan sorunsal kaygı deneyimlerinizle karşılaştırabilmek için bu çalışma sayfasını elinizin altında bulundurun.

Eğer Alyssa Çalışma Sayfası-3.2'yi doldursaydı, Alyssa'nın hafif kaygı deneyimleri üst yönetime yeni bir çevrimiçi reklam stratejisi sunmak zorunda kalmak ve bir veli-öğretmen toplantısına gitmek olabilirdi. Her iki durumda da kaygı hafif ve yönetilebilirdi ancak Alyssa mide rahatsızlığı ve kaslarda gerginlik gibi bazı fiziksel belirtiler farkedebilirdi. Alyssa'nın bilişsel endişeleri, olumsuz değerlendirilme korkusu ve zayıf konsantrasyon olabilir. Davranışsal olarak, huzursuzluk ve konuşma zorluğu belirtileri gösterebilir.

Alyssa da biraz huzursuzluk ve tedirginlik hissedebilir. Ancak, bu belirtilerin hiçbirisiyle başaçıkılması zor değildir ve bu nedenle Alyssa bu durumlarda çok iyi işlev görebilir. Sizin hafif kaygı deneyimleriniz de Alyssa'nınki gibi miydi yoksa farklı belirtiler var mıydı? Hepimiz kaygıyı aynı şekilde yaşamayız. Bazı belirtileri tolere etmenin diğerlerinden daha kolay olması tamamen mümkündür ve bu durumlarda kaygınızın az olmasının bir nedeni de bu olabilir. Daha sonra, düşük düzeyde kaygı yaşadığınızda ortaya çıkan özelliklerin, şiddetli kaygı yaşadığınız zamanki belirtilerle nasıl karşılaştırıldığını göreceğiz.

Çalışma Sayfası 3.2

Kaygı Tetikleyici Kontrol Listesi

Yönerge: Bu çalışma sayfasının iki bölümü vardır.

Adım 1: Aşağıda verilen boşlukta, iki tane normal, hafif kaygı deneyimini kısaca tanımlayın. Bu durumlarda kendinizi biraz sinirli, gergin veya kaygılı hissettiniz ve sizin veya sevdiğiniz birinin başına talihsiz bir şey gelebileceğini düşündünüz. Kaygı, çoğu insanın kaygılanmasına neden olacak bir durumda ortaya çıkmış olabilir.

1. Hafif kaygı deneyimi: .....

2. Hafif kaygı deneyimi: .....

Adım 2: Aşağıda tüm kaygı düzeylerinde ortak olan özelliklerin bir kontrol listesini bulacaksınız. Adım 1'de kaydedilen hafif kaygı deneyimleri sırasında yaşadığınız belirtilerin yanına bir onay işareti koyun.

Fiziksel özellikler

- ☐ Kalp atış hızında artış, çarpıntı
- ☐ Nefes darlığı, hızlı nefes alma
- ☐ Göğüs ağrısı veya basıncı
- ☐ Boğulma hissi
- ☐ Baş dönmesi, sersemlik
- ☐ Terleme, sıcak basması, titreme
- ☐ Titreme, sarsılma
- ☐ Mide bulantısı, mide rahatsızlığı, ishal
- ☐ Titreme, sarsılma
- ☐ Kollarda, bacaklarda karıncalanma veya uyuşma
- ☐ Halsizlik, dengesizlik, baygınlık
- ☐ Kas gerginliği, katılık
- ☐ Ağız kuruluğu

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Bilişsel (düşünce) özellikler

- ☐ Kontrolü kaybetme, başaçıkamama korkusu
- ☐ Fiziksel yaralanma veya ölüm korkusu
- ☐ Çıldırma korkusu
- ☐ Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu
- ☐ Korkutucu düşünceler, görüntüler veya anılar
- ☐ Gerçek dışılık veya kopukluk algıları
- ☐ Zayıf konsantrasyon, kafa karışıklığı, dikkat dağınıklığı
- ☐ Dikkatin daralması, tehditlere karşı aşırı uyarılmışlık
- ☐ Zayıf bellek
- ☐ Muhakeme güçlüğü, nesnellik kaybı

Davranışsal Özellikler

- ☐ Tehdit ipuçlarından veya durumlarından kaçınma
- ☐ Kaçma, uzaklaşma
- ☐ Güvenlik arayışı, güvence
- ☐ Huzursuzluk, ajitasyon, ileri geri gidip gelme
- ☐ Hiperventilasyon (normalden daha hızlı bir şekilde soluk alıp verme)
- ☐ Donakalma, hareketsizlik
- ☐ Konuşma güçlüğü

Öznel Özellikler

- ☐ Sinirli, gergin, tedirgin hissetmek
- ☐ Korkmuş, ürkmüş, dehşete düşmüş hissetmek
- ☐ Huzursuz, diken üstünde, asabi olmak
- ☐ Sabırsız, hüsrana uğramış olmak

Hafif Kaygının Oluşumu

Kaygılı duygularımızı kontrol altında tutmak için belirli düşünme, hissetme ve davranma biçimlerimiz vardır. Şekil-3.1, kaygınızı normal duygu aralığında tutan üç dişliyi tasvir etmektedir.

Biliş Dişlisi

Tehdit veya tehlikeyi gerçekçi terimlerle değerlendirerek kaygılı duygularımızı hafif düzeyde tutarız. En kötüsünü düşünmekten veya durumu felaketleştirmekten kaçınırız. Tehdit hakkında gerçekçi düşünme şunları içerir:

- ☐ Kaygı uyandıran durumun kişisel önemini ve yoğunluğunu azaltmak.

- Hafif ile orta derecede olumsuz bir sonucun büyük olasılık olduğunu varsaymak.
- Ciddi derecede kötü bir sonucun hemen değil, uzak gelecekte bir olasılık olduğunu düşünmek.

Alyssa'nın, bölümüne önemli bir sunum yapması gerekiyordu ancak kendini sadece hafif kaygılı hissediyordu. Kendi kendine bu sunumun özel bir yanı olmadığını, elinden gelenin en iyisini yapmasa bile hiçbir şeyin olmayacağını söyleyerek kaygılı duygularını kontrol altında tuttu. İşyerindeki itibarını zedeleyecek kadar kötü bir performans sergilemesinin pek olası olmadığına inanıyordu. İşini tehdit edecek kötü bir performans değerlendirmesi Alyssa'nın yakın bir olasılık olarak düşündüğü bir şey değildi ancak iş güvencesinin hiçbir şekilde mutlak olmadığının farkındaydı.

Ayrıca, karşı karşıya olduğumuz zorlu durumla başaçıkabileceğimize inanarak da kaygımızı en alt düzeyde tutarız. Kaygı, beklenen olumsuz bir sonuçla başaçıkmak için çok zayıf, çaresiz veya kırılgan olduğumuza inandığımızda yükselir. Bu yüzden kaygılı duygularımızı şu şekilde kontrol altında tutarız:



Şekil 3.1. Kaygının temel bilişsel davranışçı modeli.

Alyssa, iş performansı sözkonusu olduğunda kendine inanıyordu. Sunum yapma konusunda oldukça iyi olduğunu deneyimlerinden biliyordu. Bu nedenle, mevcut görevi çözülmesi gereken bir sorun olarak ele aldı. Kişisel deneyimlerinden, biraz kaygılı olduğu zaman bile iyi performans gösterebileceğini farketti. Aslında biraz kaygının onu zinde ve tetikte tuttuğuna inanıyordu. Böylece Alyssa, hiçbir tehdidin çok büyük olmadığına ve önüne çıkan her türlü zorluğa karşı başetme becerilerinin hazır ve yeterli olduğuna inanarak iş kaygısını en alt düzeyde tutmayı başardı.

İOBT'de odak noktası, değere yönelik hedeflerin ve geleceğe yönelik arzuların peşinden gitmektir. Kaygıyı düşük düzeyde tutmanın iyi bir yolu, hayatınızdaki önemli hedeflere yoğunlaşmaktır. Bu, kendinizi "yoğun işlerle" oyalamaktan daha fazlasıdır. Güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi temel alarak sizin için en önemli olan şeye tutkuyla bağlanmayı içerir. Bu, mutlaka büyük bir işle meşgul olmanız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine, daha büyük bir yaşam hedefine bağlı belirli etkinlikler olabilir.

Üretken ve başarılı olmak Alyssa için değere yönelik hedeflerdi. İyi bir sunum yapmanın işyerinde başarılı olmanın önemli bir parçası olduğunu biliyordu. Bir sunum hakkında kendini gergin hissetmeye başladığı zaman dikkatini sunumunu geliştirmeye ve nasıl hissettiğinden uzaklaştırmaya kaydırabildi. Sizin için önemli olan nedir? Önemli ve ilgi çekici bir görevle meşgul olduğunuzda daha az kaygılı olduğunuzu farkettiniz mi? Hafif kaygı uyandıran durumlarda, nasıl hissettiğinizden çok, ne yapmanız gerektiği hakkında, yani bizim "hedef yönelik eylem" dediğimiz şey hakkında daha fazla düşünüyor olabilirsiniz.

Fiziksel Uyarılma Dişlisi

Kaygımız hafif düzeyde olduğunda bile bedenimizde hissedebiliriz. Çalışma Sayfası-3.2'ye geri dönün. Hangi fiziksel duyumları işaretlediniz? Sizce niçin bu belirtilerin görece hafif düzeyde kaldığını ve sonunda kaybolduğunu düşünüyorsunuz? Kaslarınız gerildiğinde, başınız döndüğünde, mideniz bulandığında ya da başka bir belirti yaşadığınızda olasılıkla yaptığınız iki şey vardır.

1. **Zarar vermeyen yorumlama üretmek**: Fiziksel duyumu önemli görmediniz; bunun stresten, yorgun hissetmekten veya fazla çalışmaktan kaynaklandığını ve eninde sonunda yok olacağını düşündünüz.
2. **Dikkati dağıtmak**: Fiziksel belirtilere odaklanmak ve endişelenmek yerine dikkatinizi önemli bir göreve veya bir arkadaşınızla sohbet etmek gibi başka bir şeye odakladınız.

Alyssa işyerinde kendini stresli ve kaygılı hissettiğin zaman kalp atışının hızlandığını, sıcak bastığını ve bazen başının döndüğünü farketti. Kısa bir süre önce tam bir fiziksel muayeneden geçti. Yaşı ve düşük risk etmenleri gözönüne alındığında, bu belirtilerin kardiyovasküler bir sorundan çok, strese bağlı olduğunu biliyordu. Bu yüzden bu belirtilerden korkmak yerine, onları sakinleşmek ve birkaç derin nefes almak için bir işaret olarak kabul etti. Belirtileri kontrol etmeye çalışmak yerine kendiliğinden geçmelerine izin verdi. Daha sonra işine geri dönebildi.

BDT'nin iyileşme odaklı yönelimi, "sizin için en iyisinin" ne olduğunu vurgular. İOBT'de terapist bireylere kendileri, diğer insanlar ve gelecekleri hakkında olumlu inançlar keşfetmeleri için rehberlik eder.[12] Kaygılıyken fiziksel olarak uyarılmayla ilgili bazı olumlu inançlar neler olabilir? Kaygı hafif düzeyde ve hatta yararlı olduğu zaman fiziksel uyarılmayı bir engelden çok, değerli bir nite-

lik olarak görmeniz mümkündür. Örnek olarak, gerginliğinizi, artan kalp atış hızınızı veya karıncalanma hissinizi dikkatli, "enerjik" veya harekete hazır olduğunuzun bir işareti olarak yorumlayabilirsiniz. Bir spor müsabakasının, bir müzik resitalinin başlangıcında ya da tehlikeli bir askerî göreve çıkarken bu belirtiler hakkında yaptığınız yorum budur. Buna "adrenalin patlaması" diyebilirsiniz ama önemli olan bunun olumlu bir işaret olduğuna inanmaktır. Kaygı yararlı olduğunda, fiziksel uyarılmayı yararlı, hatta bir güç işareti olarak görme eğiliminde oluruz. Kaygılı hisler arttığında, fiziksel uyarılmanın bir sorun olduğuna ve sakinleşmemiz gerektiğine inanma olasılığımız daha yüksektir.

Başaçıkma Yanıtı Dişlisi

Kaygımız hafif düzeyde olduğunda, duygularımıza kaygımız şiddetli olduğu zamankinden daha farklı tepki veririz. Kaygının farkındasınızdır ama her ne yapıyorsanız ona odaklanmaya devam edersiniz. Önünüzdeki acil hedefin peşinden gidersiniz. Bir zorluk ortaya çıktığında, bir sorun çözme yaklaşımı benimser ve durumu bir meydan okuma olarak görürsünüz. Kaygılı hissi, sizi zinde ve odaklanmış tutan yararlı bir duygu olarak yorumlarsınız. Sizi kaygılı hissettiren şeyden kaçınmak, ertelemek veya kaçmak aklınızın ucundan bile geçmez.

Alyssa, işyerindeki sunumları hakkında kendini kaygılı hissettiğinde bu yaklaşımı benimsedi. İOBT açısından bakıldığında, Alyssa'nın kendisiyle ilgili olumlu inanç ve beklentilerinin zihninde ön planda olduğunu ve sunumla uğraşırken güçlü yönlerinden ve yeteneklerinden yararlandığı söyleyebilirsiniz. Hafif kaygısının sunum hazırlamaya odaklanmasını sağladığı için yararlı olduğunu düşündü. Kötü bir iş çıkaracağını düşündüğü zaman sunumun daha az emin olduğu kısımlarına geri dönüp baktı ve görüşlerini destekle-

yen bilgileri toplamak için fazladan zaman harcadı. Sunum haftanın sonuna planlandığından, üzerinde çalışmak için zaman ayırdı. Bu durumu yüksek bir öncelik olarak el aldı ve diğer işlerini planladığı hazırlık zamanını engellemesine izin vermedi. Böylece Alyssa, kaygıyla birlikte çalışarak, duyguları deneyimlemesine izin vererek işine odaklanmaya devam etti.

Değerlendirme Alıştırması **Hafif Kaygı Takip Etmek**

Bu alıştırma size bilişsel, fiziksel ve başaçıkma dişlilerinin kaygınızı uzak tutmak için nasıl çalıştığını daha iyi anlama fırsatı verir. İster hafif ister şiddetli olsun, tüm kaygılar tetikleyiciler, düşünceler, fiziksel duyumlar ve başa çıkma yanıtları olarak parçalara ayrılabilir. Çalışma Sayfası-3.3'ü tamamlarken önceki alıştırmalarda yaptığınız çalışmanın size yardımcı olacağını göreceksiniz. İlerleyen sayfada yer alan örnek, Alyssa'nın bu çalışma sayfasını nasıl doldurabileceğini göstermektedir.

Çalışma Sayfası 3.3

Hafif Kaygı Günlüğüm

Yönerge: Bu çalışma sayfasını doldururken, hafif kaygı tetikleyicileriniz hakkında derinlemesine düşünün. Herhangi bir dışsal durum, düşünce, görüntü, anı veya fiziksel duyum hafif kaygı hislerini tetikleyebilir. Hafif düzeyde kaygı durumunda yalnızca birkaç fiziksel uyarılma belirtisinin varolması mümkündür. Biliş ve davranış sütunları en önemlileridir. Biliş sütunu için, durumun o kadar da kötü olmadığını, bununla başaçıkabileceğinizi ve sonunda her şeyin yoluna gireceğini nasıl düşündüğünüzü gözönünde bulundurun. Davranış sütunu için, kaygı uyandıran durumu nasıl bir meydan okumaya dönüştürdüğünüzü, sorun çözme odak noktanızı nasıl koruduğunuzu ve kaygının çabalarınızı raydan çıkarmasına nasıl izin vermediğinizi kısaca açıklayın.

Zaman ve tarih	**Kaygı durumu / tetikleyici**	**Fiziksel duyumlar**	**Biliş** (Hafif kaygılı olduğunuzda ne düşünüyordunuz?)	**Başaçıkma** (Hafif kaygınıza nasıl yanıt verdiniz?)
1.				
2.				

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Alyssa'nın Hafif Kaygı Günlüğü

Zaman ve tarih	**Kaygı durumu / tetikleyici**	**Fiziksel duyumlar**	**Biliş** (Hafif kaygılı olduğunuzda ne düşünüyordunuz?)	**Başaçıkma** (Hafif kaygınıza nasıl yanıt verdiniz?)
Salı 18 Şubat 2022 14:30	*Masamda oturuyorum, cuma günü yapacağım sunum üzerinde çalışmaya çabalıyorum ama sürekli olarak kesintiler yaşıyorum*	*Kendimi gergin hissediyorum ve aniden oda çok daha sıcak görünüyor; göğsümde bir baskı hissediyorum, ağzım kuruyor; ayağa kalktığımda kendimi biraz dengesiz ve sersem hissediyorum.*	*Tüm bu kesintilerle asla hazır olamayacağım. İnsanlar neden beni rahat bırakmıyor?* *Sunum üzerinde evde çalışmam gerekecek, bu da tüm aile için çok zor.* *Her zaman işlerimi hallederim. Hatta en iyi işlerimden bazılarını zor durumdayken yaptım.* *Bu büyük bir sunum değil; insanlar son zamanlarda çok fazla talep aldığımı farkettiler.* *Tamamen hazır değilsem, tartışmaya daha fazla zaman ayırabilir ve bunu bir beyin fırtınası oturumuna dönüştürebilirim.*	*İşyerimin kapısına 3:00 ile 4:00 arasında "rahatsız etmeyin" yazan bir tabela astım.* *Bir saat boyunca mesajlara veya e-postalara bakmadım.* *Birkaç önemli belge okudum ve ardından sunumda iletmek istediğim ana noktaları sıraladım.* *Kendimi kaygılı hissettiğimi kabul ettim, bu yüzden kontrollü nefes almak ve biraz rahatlatıcı müzik dinlemek için beş dakikalık bir mola verdim.* *Eğer sunumun bir bölümünde takıldıysam, tüm saat boyunca iş tempomu koruyabilmek için başka bir bölüme atladım.*
2.				

Kaygıyı Yararlı Duruma Getirmek

Bu bölümün başında, korku ve kaygının hayatta kalma değeri üzerinde durduk. Şimdi ise kaygının günlük yaşamda kişisel bazı yararlar sağlayıp sağlamayacağını ele almak istiyoruz. Günümüzde karşılaştığımız tehditlerin çoğu daha çok psikolojik ve hatta varoluşsal niteliktedir ve bu nedenle kaygının bu durumlarda yardımcı olması mümkün müdür? Uyumsal modunuzun bir parçası olan ve önemli bir konuda karar verirken veya harekete geçerken en iyi şekilde davranmanızı sağlayan bir kaygı türü var mı? Gelin birkaç örnek üzerine düşünelim.

Bir arkadaşınıza veya aile bireyinize söylediğiniz bir şey hakkında hiç endişelendiniz mi? Belki de aceleyle bir yorum yaptınız ve şimdi söylediklerinizi üzerinde derinlemesine düşündüğünüzde yanlış anlayıp anlamadıklarını merak ediyorsunuz. Endişeniz (hafif kaygı) devam ediyor ve sonunda arkadaşınızla konuşuyorsunuz. Arkadaşınızın sözlerinizden rahatsız olduğunu öğrendiniz. Şimdi meseleyi düzeltmek için bir şansınız var. Bu durumda kaygınız uyumsaldı; sizi olası çatırdayan bir arkadaşlığın farkına varmanızı sağladı ve siz de ardından düzeltici önlemler aldınız. Bu eylem, temel değerlerinizden biri olan başkalarıyla uyum içinde yaşamakla tutarlıdır. Ancak bazı insanlar başkalarını kırmaktan aşırı derecede endişe duyarlar. Bu durumda kaygı artık herhangi bir uyumsal değer taşımaz. Bu, işe yaramayan arızalı bir hırsız alarmı gibidir çünkü çoğu zaman ortada bir soygun yokken devreye girer.

Hepimiz iş performansımız hakkında kaygı duyduğumuz sayısız zamanı hatırlayabiliriz. Başarısız olma, kendinizi küçük düşürme veya standartlarınızın altında kalma korkusu sizde bir miktar kaygıya yol açtı ve bu da sizi daha çok çalışmaya ve daha iyi performans göstermeye motive etti. Tekrar söylemek gerekirse, hafif bir performans kaygısı uyumsal olabilir ancak çok yoğunsa kaygı özgüvenini-

zi ve çalışma yeteneğinizi zayıflatır. Diğer zamanlar, sosyal durumlarda hissedilen hafif kaygı, sosyal ipuçlarına ilişkin farkındalığınızı arttırabilir ve böylece uygun şekilde hareket edebilirsiniz. Ancak sosyal kaygı çok şiddetli duruma geldiğinde zaman başkalarının yanında tuhaf ve utangaç oluruz.

Bir miktar kaygı ve endişenin bizi günlük yaşamdaki sorunlarla başaçıkmaya motive edebileceği çok sayıda başka durumlar vardır. Finansal konulardaki bazı endişeler bizi paramız hakkında daha sorumluluk sahibi biri durumuna getirebilir, çocuklarımızın zarar görmesi ile ilgili endişeler uygun önlemleri almamıza yardımcı olabilir ve gelecek ile ilgili bazı endişeler bizi makul beklenmedik durum planları oluşturmaya motive edebilir. Elbette, her bir senaryodaki kaygı, abartılı ve eldeki durumla orantısız duruma geldiğinde uyumsal olmaktan çıkar.

Değerlendirme Alıştırması **Kaygı ve Endişeye Yüzünüzü Dönmek**

Bu alıştırma, yaşamın 7 temel alanında hafif kaygının olası avantajları hakkında düşünmenize yardımcı olacaktır. Çalışma Sayfası-3.4'te listelenen yaşam endişelerinin tümü aynı derecede ilgili değildir. Bu nedenle, sizin için en önemli olan üç veya dört taneyi seçin. Bu alanların her birinde karşılaştığınız bir sorunu veya zorluğu ve bir miktar kaygının nasıl bu zorlukla başaçıkmanıza yardımcı olduğunu düşünün. Hafif kaygının veya endişenin yararlı olduğu yaşamınızdan belirli örnekleri hatırlayabilmeniz önemlidir. Bu, yararlı kaygı kavramını sizin için anlamlı duruma getirecektir.

Çalışma Sayfası 3.4

Kaygım Yararlı Olduğunda

Yönerge: Sizin için önemli olan üç ya da dört yaşam alanı seçin. Size bir miktar gerginlik, kaygı, endişe ya da stres yaşatmış bir deneyimi düşünün, ancak bu duygusal durum aslında durumla başarılı bir şekilde başaçıkmanıza yardımcı oldu. İlk sütunda durumu anlattıktan sonra, ikinci sütunda kaygı veya endişe duymanın, kaygı duymadığınız duruma kıyasla nasıl daha iyi performans göstermenize yardımcı olduğunu belirtin.

Zorlayıcı/zor durum, sorun veya endişe	Hafif kaygı veya endişe durumla, sorunla ya da endişeyle başaçıkmama nasıl yardımcı oldu
İş:	
Aile/yakın ilişkiler:	
Arkadaşlıklar/sosyal çevre:	
Sağlık/fiziksel zindelik:	
Boş zaman/dinlenme:	
Toplum/yurtdaşlık:	
Maneviyat/dini inanç	

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çözüm Bulma İpuçları **Yararlı Kaygıyı Keşfetmede Daha Fazla Rehberlik**

Kaygı veya endişeyi yararlı olarak düşünmekte zorluk çektiyseniz, şunlardan emin olun:

Yaşadığınızı hatırladığınız birkaç önemli zorluk ya da sorunla ilişkili yaşam alanlarını seçersiniz. Çoğu insan iş/okul veya aile/ yakın ilişkiler alanlarındaki zor durumları düşünebilir ancak toplum/yurtdaşlık veya maneviyat/dini inanç alanlarında daha fazla zorluk yaşayabilir. İlgili bazı deneyimleri hatırlamanıza yardımcı olması için Çalışma Sayfası 3.1 ve 3.3'e verdiğiniz yanıtları da gözden geçirebilirsiniz.

Hafif kaygı deneyimlerini yanlış yorumlamıyor veya görmezden gelmiyorsunuz. Bazı insanlar sinirlilik, gerginlik veya midelerindeki kelebekleri kaygı olarak düşünmezler. Ancak bunlar hafif kaygı belirtileridir. Bu nedenle, bu belirtileri yaşamış ancak kaygı olarak adlandırmamış olabilirsiniz.

Yararlı kaygının motivasyonunuzu arttırdığını, sizi daha yaratıcı yaptığını veya durumla başaçıkmak için inisiyatif almaya cesaretlendirdiğini düşünüyorsunuz. Bunlar, hafif kaygı veya endişenin günlük yaşamdaki sorunlarla başaçıkmamıza yardımcı olduğu yollardır.

Kaygının sizin yararınıza çalıştığı özgül örnekleri keşfettiğinizde şaşırdınız mı? Biraz kaygı ve endişe bizi işimizde daha iyi, ilişkilerimizde daha hassas ve anlayışlı, sağlıklı yaşam konusunda daha özenli ve haftalık programımızda rahatlama ve keyif almaya daha derinden bağlı bir hale getirebilir.

Alyssa işi ve ailevi sorumlulukları arasında sıkıştığını hissediyordu. Bu, onu hafif kaygılı ve endişeli yapan devam eden bir zorluktu. Ancak bu kaygıyı, iş taleplerinin aile hayatına müdahale etmesine izin vermemeye daha fazla dikkat ederek kendi lehine kullandı. Arkadaşlık alanındaki bir diğer zorlu deneyim ise, yoğun yaşamı nedeniyle ihmalkâr davranarak yakın arkadaşlarını kaybedeceği yönündeki endişesiydi. Yine, bu endişeyle ilişkili hafif kaygı, arkadaşlarına zaman ayırması için onu motive ettiği için uyumsal olabilirdi.

Güçlü Yönlerinizi Kullanın

Bu bölümde birçok durumda düşük düzeyde kaygı deneyimlediğinizi öğrendiniz. Belki de hafif kaygı ataklarını daha şiddetli ataklardan daha sık yaşadığınızı öğrenmek sizi şaşırtmıştır. Bu bölümden, düşündüğünüzden daha güçlü olduğunuzu öğrendiğinizi umuyoruz. Zorlukların üstesinden gelmede sandığınızdan çok daha iyisiniz. Olasılıkla kaygı, endişe ve panik sorunlarınıza o kadar odaklandınız ki, diğer durumlarda kaygıyla ne kadar iyi başaçıktığınızı unuttunuz. BDT'nin iyileşme odaklı yönelimi, insanların kendileri hakkında en iyi olanı keşfetmelerine yardımcı olmakla başlar. Bu nedenle, uyumsal kaygı üzerine bir bölümle başladık. Duygusal gücünüzü yeniden keşfetmenizi ve bunu kaygı sorunlarınızı ele alacak bir BDT programı geliştirmek için bir başlangıç noktası olarak kullanmanızı istiyoruz.

Ancak hedef konusunda yanılgıya düşmeyin: Bu sadece bir "iyi hissetme" bölümü değil. Hafif kaygı sırasında, kaygının sorun durumuna geldiği durumlara uygulayabileceğiniz düşünme ve eyleme geçme biçimlerini keşfettiniz mi? Sonraki alıştırma, zor durumlarda kaygıyı yönetmek için kullandığınız stratejileri belirlemenize yardımcı olmayı hedeflemektedir. Buna Uyumsal Kaygı Profilim diyoruz çünkü kaygıyı tolere edilebilir, hatta yararlı tutmak için yaptıklarınızı temsil ediyor.

Değerlendirme Alıştırması Uyumsal Kaygı Profili

Bu bölümde yaptığınız çalışmaların özeti Çalışma Sayfası-3.5'te yer almaktadır. Kaygıyla başaçıkmada güçlü yönlerinizi keşfetmenin en iyi yolu, geçmişte iyi bir biçimde üstesinden geldiğiniz zorluklar hakkında bir "otopsi" yapmaktır. Hafif kaygı deneyimlerinizden bazılarına daha yakından bakmanız isteniyor ve zorluk hakkında nasıl düşündüğünüzü, bununla mücadele etme becerinizi, kaygıya karşı toleransınızı ve nasıl başaçıktığınızı açıklayınız. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar, çeşitli durumlarda kaygı düzeyinizi nasıl düşürdüğünüzle ilgili içgörü sağlayacaktır.

Yararlı Kaygıyı Keşfetmede Daha Fazla Rehberlik

Herkesin, zorlayıcı durumlar veya sorunlarla başaçıkarken kaygı ve endişesini avantaja çevirdiği en iyi anları vardır. Ancak şiddetli kaygı amansız gibi göründüğünde bunu farketmek zor olabilir. Bu, kaygılı bir duygunun kıvılcımının bir kaygı ya da panik fırtınasını ateşlemesi gibidir. Ve çoğu zaman kaygınızı çok daha yoğun hissettiğiniz doğru olabilir, buna karşın bazılarının şiddetli kaygı nöbetleri daha az olabilir. Şiddetli kaygı kasırgası içinde hafif kaygı anlarınızı görmek için kendinizi zorlamanız gerekebilir. Ancak, hafif kaygı veya endişe yaşadığınız birkaç zamanı araştırmak için biraz daha zaman ayırmanızı ve hafif kaygı sırasında uyguladığınız uyumsal olan düşünce ve başaçıkma biçiminin şiddetli kaygı hissettiğinizde de kullanılıp kullanılamayacağını düşünmenizi öneririz.

Eğer Uyumsal Kaygı Profilini tamamlamakta hala zorluk çekiyorsanız, Alyssa'nın hikayesine dayanarak birkaç senaryo yazdık.

Sizi biraz kaygılandıran veya endişelendiren zorluğun sonucu veya neticeleri hakkında kendinize ne söylediniz? Durumun ilk düşündüğünüz kadar vahim olmaması için yollar düşünebildiniz mi? Zorlukların üstesinden gelebileceğinize, kötü koşulların kurbanı olmadığınıza inanabildiniz mi?

Çalışma Sayfası 3.5

Uyumsal Kaygı Profilim

Yönerge: Çalışma Sayfası 3.4'teki yazdıklarınızı gözden geçirin ve zor olan anlık kaygı ve endişeyi o kadar iyi yönettiğiniz için zorlayıcı durumun üstesinden gelebildiğiniz iki veya üç yaşam deneyimi seçin. Daha sonra her durumla ilişkili dört soruyu yanıtlayın. Kaygınızı ve endişenizi düşük düzeyde tutmanızı sağlayan her bir durumda ne düşündüğünüzü ve nasıl davrandığınızı kısaca açıklayın.

A. **Zorlayıcı, zor durum:** .....

1. Durumun o kadar da ciddi olmadığını düşünmemi sağlayan kendime söylediklerim: .....

.....

2. Durumla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

.....

3. Durumun neden olduğu kaygıyı tolere etme veya bununla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:



David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

4. Kaygıyı azaltan bu duruma nasıl tepki verdim:

B. **Zorlayıcı, zor durum:** .....

1. Durumun o kadar da ciddi olmadığını düşünmemi sağlayan kendime söylediklerim:

.....

2. Durumla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

.....

3. Durumun neden olduğu kaygıyı tolere etme veya bununla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

.....

4. Kaygıyı azaltan bu duruma nasıl tepki verdim:

(. **Zorlayıcı, zor durum:** . . . . . .

. . . . . .

I. Durumun o kadar da ciddi olmadığını düşünmemi sağlayan kendime söylediklerim:

. . . . . .

'. Durumla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

. . . . . .

{ Durumun neden olduğu kaygıyı tolere etme veya bununla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

. . . . . .

4. Kaygıyı azaltan bu duruma nasıl tepki verdim:



Alyssa'nın Uyumsal Kaygı Profili

A. **Zorlayıcı, zor durum:**

Birkaç ay önce Daniel şirketinin küçüleceğini ve işine son verilebileceğini duydu.

1. Durumun o kadar da ciddi olmadığını düşünmemi sağlayan kendime söylediklerim:

İlk başta endişeliydim ve kaygılıydım ancak iyi bir işim olduğunu ve gerekirse bir süre tek maaşla geçinebileceğimizi kendime hatırlattım. Daniel geçmişte iş aramak zorunda kaldı ve her zaman iyi bir iş buldu çünkü becerileri ve mükemmel bir istihdam geçmişi var. Hiçbir işin ömür boyu garantisi yoktur. Bu nedenle, kişinin çalışma hayatı boyunca birkaç kez iş değiştirmeyi beklemesi gerekir. Neyse, bu işte mutsuzdu; daha tatmin edici bir iş araması için ona zaman kazandıracak ve iyi bir kıdem tazminatı paketi alacak.

2. Durumla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

Durumu değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok. Şirketinin karar alma süreci üzerinde hiçbir etkim yok. Şu ankinden çok daha az paramız varken birlikte olup geçmişteki mali zorlukları yönettik. Daniel bu tür zorluklarla başa çıkmakta iyidir. İşe alınmasıyla ilgili haber beklerken ona duygusal destek ve cesaret vermeye odaklandım. Kendi kendime, ailesinin sorumluluklarını daha fazla üstlenebilmesi ve evde çok ihtiyaç duyulan bazı tamir işleriyle ilgilenebilmesi için birkaç hafta işten izin alabileceğini söyledim.

3. Durumun neden olduğu kaygıyı tolere etme veya bununla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

Daniel işten çıkarılırsa ve bu durum aylarca sürerse daha endişeli ve kaygılı hissederim. O dönemlerde, Daniel'in işine devam edip etmeyeceğini bilmemenin yarattığı kaygıyla başa çıkabiliyordum. Olası "kötü haberleri" beklerken biraz endişelenmek ve belki biraz uykusuz kalmak doğaldır. Eğer ben biraz kaygı hissediyorsam, bu durumun onun için ne kadar büyük olabileceğini hayal ettim. Daniel'e odaklanmaya devam ettim ve duygularımla meşgul olmadım.

1. Kaygıyı azaltan bu duruma nasıl tepki verdim:

Normallik görüntüsünü korumak için iş ve aile hayatıma odaklandım. Daniel'e işiyle ilgili neler olduğunu ya da şirketin küçülmesi hakkında soru sormadım çünkü bu konuda durmadan konuşmak sadece kaygımızı artırıyordu. Ondan güvence istemedim çünkü ne olacağını bilmiyordu. Konuşmak istediğinde hazırdım ama aynı zamanda bu fırtınayı atlatabileceğine dair kişisel güç ve güven görüntüsü vermek istedim.

B. **Zorlayıcı, zor durum:**

Annem pek iyi değil. Aile doktoruna muayene oldu ve o da yakın zamanda bir dizi tıbbi test yaptırdı. Bu endişe verici çünkü annemin ailesinde de kanser var.

1. Durumun o kadar da ciddi olmadığını düşünmemi sağlayan kendime söylediklerim:

Kendime annemin yaşlandığını, dolayısıyla sağlık sorunlarının ortaya çıkmasının normal olduğunu hatırlattım. Çoğu yaşlı yetişkinin sağlık sorunları olur. Hayat belirsizdir. Bu yüzden, sağlığımızın belirsizliği ile yaşamaktan başka seçeneğim yok. Hemen sonuca atlayıp en kötüsünü düşünmeye direndim. Yaşlılarda görülen tıbbi rahatsızlıkların çoğu kroniktir ve ilaç tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile yönetilir. Modern tıbbın doğası gereği test sonuçlarını beklemekten başka seçeneğimiz yok. Doğru değerlendirme ve teşhis yapılmadan tedavi edilmesini istemediğimi düşünmeye devam ettim. Bu durumdaki herkes gibi ben de sabırlı davranıp bekleyebilirdim ya da endişelenip yine de beklemek zorunda kalabilirdim. Birçok durumda, olduğundan çok daha kötü olabilecek bir sonucu beklemek zorunda kaldım.

2. Durumla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

Testlerin sonucu ne olursa olsun, bununla başaçıkmaktan başka seçeneğim yoktu. Biz yakın bir aileyiz ve ebeveynlerimin benim desteğime ihtiyacı vardı. Daniel birkaç yıl önce ciddi bir trafik kazası geçirdiğinde, duruma uygun davrandım ve ayağa kalkması için ihtiyaç duyduğu desteği sağladım. O zaman yaptım ve kendi kendime annem için bunu tekrar yapabileceğimi söyledim.

☞

3. Durumun neden olduğu kaygıyı tolere etme veya bununla başaçıkma becerim hakkında kendime söylediklerim:

   Test sonuçlarını alana kadar endişeli ve kaygılıydım. "Herkes sonuçları beklerken biraz kaygı yaşar" diye düşündüm. Annemin sağlık sorunlarını düşündüğüm zaman onun için dua ettim ve sonra kaygılarımın ve endişelerimin gün boyunca doğal olarak akıp gitmesine izin verdim.

4. Kaygıyı azaltan bu duruma nasıl tepki verdim:

   İşime ve aile sorumluluklarıma odaklanmaya devam ettim. Annemle günlük iletişim halindeydim ama bir şey duyup duymadığını sormaya devam etmedim. Nasıl hissettiğini sordum ve hayatı mümkün olduğunca normalleştirmenin en iyisi olduğuna karar verdim. Ona "her şey yoluna girecek" demekten kaçındım çünkü bunun işe yaramaz bir güvence olduğunu biliyordum. Geleceği bilemem. Bunun yerine bilmemenin belirsizliğiyle yaşamak zorunda kaldım.

Kaygıyı tolere edebileceğinize ve bunun sorunla başaçıkma çabalarınızı sekteye uğratmayacağına kendinizi nasıl ikna ettiniz? Kaygı düzeyinizi düşük tutmak için hangi başçıkma stratejilerini kullandınız?

İş hayatı ve sevdiklerinin sağlığıyla ilgili endişelerin ciddi kaygı ve endişeye neden olduğunu bildiren yani kaygı sorunları olan birçok kişiyi tedavi ettik. Ancak Alyssa gibi, çoğu insan daha düşük düzeyde, daha yönetilebilir kaygı ve endişe yaşadıkları zamanları tanımlayabilmektedir.

Alyssa'nın çalışma sayfasındaki her bir senaryoda yer alan ilk soruya bakacak olursak, Daniel'in işsiz kalma olasılığı ve annesinin sağlığı hakkındaki düşünce tarzını düzelttiğini farkedeceksiniz. Olası en kötü sonucu düşünmek yerine, kendini durumların daha az tehdit edici sonuçlarını düşünmeye zorladı. Eğer Daniel işten çıkarılırsa, kısa bir süre işsiz kalabilir ancak daha sonra olasılıkla

başka bir iş bulacaktır. Alyssa, annesinin tıbbi test sonuçlarını beklerken kaygılı olmak için kendine izin verdi ve bunun milyonlarca kişinin katlanması gereken normal bir tepki olduğunu farketti.

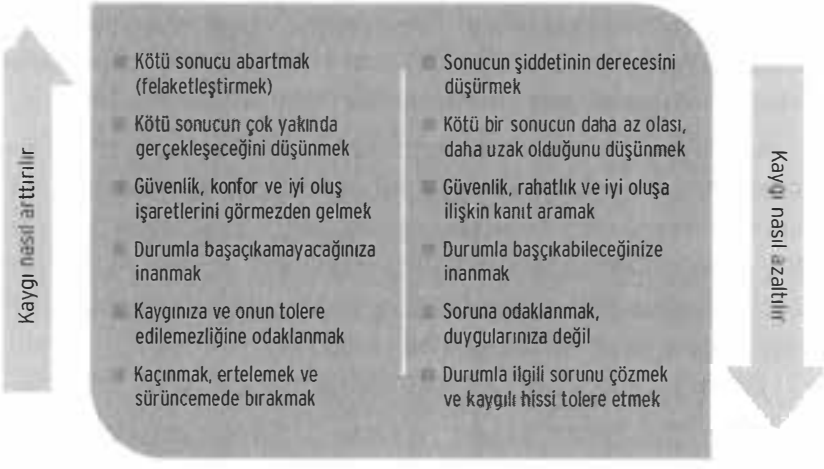
Alyssa ayrıca kendine bu ailevi zorluklarla başaçıkabileceğini hatırlattı. Kendisine Daniel'e duygusal destek sağlamaya odaklanmasını ve annesinin test sonuçlarını beklemekten başka çaresi olmadığını söyledi. Geçmiş deneyimlerine dayanarak, kaygılı duygularını tolere edebileceğini, endişe hissinin geçici olduğunu ve durum değiştiğinde ortadan kalkacağını biliyordu.

Ancak düşünme şeklinizi değiştirmek kaygıyı azaltmak için yeterli değildir. Eyleme geçme tarzımız da kaygımızı etkiler. Alyssa'nın 4. soruya verdiği yanıtlarda görüldüğü üzere, Daniel'in olası işten çıkarılması ve annesinin test sonuçları konusunda kaygılı hissetmesine rağmen günlük yaşamını mümkün olduğunca normalleştirmiştir. Kendini güvence aramaktan ya da kocası veya annesiyle endişeleri hakkında konuşmaktan kaçınmaktan alıkoydu. Güçlü ve kendinden emin davranırsa, bunun içsel zayıflık ve kırılganlık duygularını zayıflatabileceğine karar verdi.

Sonraki Bölüm

Bu bölüm hafif, uyumsal kaygı deneyimlerinize odaklanmıştır. Birçok durumda kaygıyı oldukça iyi yönetebileceğinizi öğrenmek sizi şaşırttı mı? Zor durumların olumsuz sonuçlarını en aza indirdiğinizde ve sorun çözücü bir yaklaşım benimsediğinizde, kaygı belirtilerinin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

Şekil-3.2 kaygı yolunda yer alan temel psikolojik süreçlerin bir özetini sunmaktadır. Sol taraftaki liste, belirli düşünme ve başaçıkma yollarının kaygı belirtilerinizin şiddetini nasıl arttıracağını vurgulamaktadır.



Şekil 3.2. Kaygılı duyguları düzenlemeye ilişkin püf noktaları.

Bu, sorunsal kaygı üzerine olan 4. Bölüm'ün konusudur. Sağdaki liste bu bölümün ana noktalarını özetlemektedir. Bu düşünme ve başaçıkma yolları kaygıyı azaltacak ve böylece hayatın zorluklarıyla mücadele etmenize yardımcı olacaktır.

Kaygının azaltılması ile ilgili temel süreçleri okurken bu bölümde yaptığınız çalışmaları gözden geçirin. Sağ sütunda kullandığınız tepkiler nedeniyle hafif kaygı yaşadığınızda zaman olumlu, uyumsal olan düşünme ve davranma biçiminize başvuruyordunuz.

Kaygı deneyimlerinizin çoğu, bir uçta hafif ve yararlı gerginlik ile diğer uçta şiddetli ve yıpratıcı kaygı arasında bir yerde yer alır. Duygularınızın normal mi yoksa aşırı mı olduğundan emin olamayabilirsiniz. Bir sonraki bölüm, bu çalışma kitabında sunulan BDT müdahalelerinden yarar sağlayabilecek bir kaygı sorununuz olup olmadığını belirlemek için kaygı deneyimlerinizi nasıl değerlendireceğinizi açıklamaktadır.

Kaygı Bir Sorun Olduğunda

Duygularımızın kaçınılmazlığı vardır. Hepimiz önemli bir mülakata hazırlanırken, şahsen önemli biriyle ilk kez tanışmayı beklerken veya bir seyirci önünde performans sergilemeyi düşünürken "yıpranmış sinirler" hissini biliriz. Bir önceki bölümde öğrendiğiniz gibi, kaygı zor bir duruma hazırlanırken aciliyet duygusu yaratabilen normal bir duygudur. Bu, "Önünüzdeki zorluklara hazır olun" diyen duygusal bir sinyaldir.

Ancak kaygı ve endişe gerçek tehditle orantısız olduğunda, daha şiddetli hissedilebilir ve günlük yaşamımıza müdahale edebilir. Bölüm 1'de tanıtılan üç kişiyi ele alalım. Rebekah'nın iş performansı, mali durumu ve anne-babasının sağlığıyla ilgili endişeleri kronik uykusuzluğa neden oldu ve işindeki konsantrasyonunu bozdu. Sonuç olarak Rebekah, performansının zirvesinde olmadığını hissetti ve bu da yıllık performans değerlendirmesiyle ilgili endişelerini artırdı. Sık sık panik atak geçirmesi nedeniyle Todd'da panik korkusu gelişti. Korkusunu kontrol altına almak için başka bir atağı tetikleyebilecek her türlü durumdan kaçınmaya başladı. Bu durum panik ataklarının sayısını azalttı ama aynı zamanda günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini de büyük ölçüde etkiledi. Isabella'nın sosyal kaygısı, başkalarıyla etkileşimlerinde kendini yoğun bir şekilde gergin hissetmesine, garip ve utangaç görünmesine neden oluyordu.

Sonuç olarak, Isabella yalnız başına çok fazla zaman geçirdi ve bu da kendisini sıkılmış ve depresif hissetmesine neden oldu. Bu örneklerin her birinde kaygı veya endişe kişisel bir sorun durumuna gelmiştir. Her kişide, günün büyük bir bölümünde devam eden ve iş ve ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi olan yüksek bir kaygı hissi vardı. Bunun yanısıra, mutluluk, yaşam memnuniyeti ve değerli yaşam hedeflerinin peşinde koşma, şiddetli kaygının varlığında dibe vurmuştur.

Bu bölümde, kaygının hayatınızda bir sorun durumuna gelip gelmediğini öğreneceksiniz. Bu sorunun yanıtını zaten biliyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Yine de bu bölümdeki açıklamaları ve kaynakları yararlı bulacağınızı düşünüyoruz çünkü size kaygı ve endişe için BDT'nin bazı temel ögelerini tanıtıyorlar. Bazı okurlar ise kaygı deneyimlerinin bu çalışma kitabını kullanmayı gerektirecek kadar sıkıntı verici olup olmadığından emin olmayabilirler. Bu bölüm sizin için çok önemli olacaktır. Kaygınızı ve bunun BDT yaklaşımından yararlanabilecek bir sorun olup olmadığını daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

Sorunsal kaygı terimini, belirtilerin belirli bir durum için beklenenden daha yoğun hissedilen ve önemli düzeyde kişisel sıkıntı ve/veya günlük işlevselliğe müdahale eden yoğun kaygı durumu için kullanıyoruz.

Sorunsal kaygıyla neyi kastettiğimizi daha iyi anlamak için, kaygıya yol açan yaygın bir deneyime, yani bir iş görüşmesine verilen iki farklı tepkiyi ele alalım. İki kişi çokuluslu büyük bir şirketteki bir pozisyon için görüşmeye giriyor. Bir kişi görüşmeden birkaç gün önce kendini gergin hisseder. Bu işi ne kadar çok istediğini düşünüyor. Kendisine sorulabilecek tüm olası soruları ve bunlara nasıl yanıt vereceğini zihninde prova eder. Birkaç gece uykusuz kalır ve görüşme günü kendini oldukça gergin hisseder. Görüşmenin birkaç dakikasında sinirleri yatışır ve çetin sınavı atlatır. Şimdi kararı beklemek zo-

rundadır. Bu deneyimi normal veya "sorunsal olmayan kaygı" olarak adlandırırız çünkü kaygı onun görüşmeyi tamamlamasını ve makul derecede iyi performans göstermesini engellememiştir.

Aynı iş ilanı için ikinci aday, görüşme tarihinden birkaç hafta önce görüşme hakkında endişelenmeye başlar. Kendini ne kadar endişeli hissedeceğine, zihninin bomboş kalacağına ve kendini aptal durumuna düşüreceğine odaklanır. İşi istemesine rağmen, feci şekilde başarısız olacağından emindir. Tüm bu çileden ötürü hissedeceği utancı düşünmeden edemiyordur. Bir hafta boyunca yemek yiyemez, zar zor uyur ve şimdiki işinden birkaç gün izin almak zorunda kalır. Sonunda, kaygı o kadar büyüktür ki görüşmeyi iptal etmek için arar. Açıkça görülüyor ki, bu ikinci aday için kaygı bir sorundur. Bir iş görüşmesi için beklenenden daha şiddetli bir kaygı deneyimliyor ve bu durum günlük yaşamında önemli bir engele neden oluyor. Kaygı nedeniyle, daha iyi bir işi kaybetmek pahasına da olsa görüşmeyi iptal etmeye karar verdi.

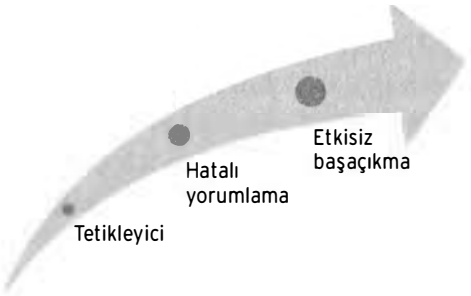
Bir Kaygı Sorununun Oluşumu

Tüm kaygılar eşit yaratılmamıştır. İnsanlar, kaygıyı nasıl deneyimledikleri, kaygının tetikleyicileri ve kaygıya verdikleri tepkiler açısından farklılık gösterir. Geçen bölümden, biraz endişe ve kaygı hissetmenin son derece normal olduğunu biliyorsunuz. Hatta çoğu insanın olağanüstü şiddetli kaygı deneyimlerini bile hatırlayabildiğini söyleyebiliriz. Ancak ara sıra yaşanan şiddetli kaygı ile sorunsal kaygı arasında bir fark vardır. Sorunsal kaygı, ilişkilerimize, işimize ve diğer önemli günlük etkinliklerimize müdahale eden sık, kalıcı, son derece sıkıntı verici ve yetersiz kontrol edilen kaygı deneyimlediğimizde oluşur.

Kaygı sorunları genellikle günlük yaşamdaki deneyimlerden kaynaklanır. Yüzlerce kez markete gittiniz ancak bu kez yoğun bir

gerginlik dalgasına ve kontrolü kaybettiğiniz hissine kapılıyorsunuz. Bu deneyim sizi şaşkına çevirir ve sorununuzun ne olduğunu merak edersiniz. Bir dahaki sefere dışarışa çıktığınızda, markette yaşadığınız korkunç deneyimi hatırlar ve bunun tekrarlanabileceğinden endişe edersiniz. Bu yüzden geri çekilmeye başlarsınız ve market alışverişinizi internetten yapmaya karar verirsiniz. Market alışverişi gibi sıradan bir durumun olası bir kaygı sorununu nasıl tetikleyebileceğini görebiliyor musunuz? Şekil-4.1, sorunsal kaygıya giden yoldaki önemli bileşenleri göstermektedir.

Bu yolun Isabella'nın sosyal kaygı sorununa nasıl yol açtığını gösteren başka bir örneği ele alalım. Eğer Isabella'nın kaygı tetikleyicilerinden bazılarını ele alırsak, bunların birçoğunun çoğu insanda hafif düzeyde kaygıya neden olabileceğini görürüz; örneğin topluluk önünde konuşmak ya da çoğu kişiyi tanımadığınız bir partiye katılmak gibi. Ancak Isabella, aile toplantılarına katılırken, bir mağaza görevlisinden yardım isterken veya bir restoranda yemek yerken önemli ölçüde kaygı hissetmektedir. Bunlar çoğu insanın kaygı tetikleyici bulmayacağı durumlardır. Yani sosyal kaygı sorununa giden yol, kaygı sorunu olmayan kişilerde en fazla hafif düzeyde endişeye yol açan durumlara karşı artan duyarlılıkla başladı.



Şekil 4.1. Sorunsal kaygıya giden yolda yükselen sarmal.

Eğer kaygı yolundaki ikinci önemli noktayı ele alırsak, Isabella'nın sosyal durumlar hakkındaki düşünme biçimi kaygısını çok daha kötü duruma getirdi.

Isabella herhangi bir kaygı hissini, kontrolü kaybetmenin bir işareti olarak yorumluyordu. Herkesin kaygılı olduğunu görmesini ve kendisinde neyin yanlış olduğunu merak etmesini bekliyordu. Kendisini başkalarının yanında utangaç ve beceriksiz olarak görüyordu ve bu nedenle utanç duygusuna neden olacak utandırıcı bir şey söyleme olasılığı yüksekti. Kaygının yıkıcı etkileri olduğuna inanıyordu, bu nedenle rahatsız edici sosyal ortamlara girmeden önce sakin ve kendine güvenli olması gerekiyordu.

Isabella'nın sosyal becerileri ve kaygıyla başaçıkma yeteneği hakkındaki sağlıksız düşünce tarzı, onu mümkün olduğunca sosyal ortamlardan kaçınarak başaçıkmaya yöneltti. Yalnızken, çekirdek ailesiyle ya da en iyi arkadaşıyla birlikteyken kendini güvende ve rahat hissediyordu. Çoğu insan gibi Isabella da rahatlığı rahatsızlığa tercih ediyordu. Bu yüzden sosyal kaygısıyla kaçarak ve kaçınarak başaçıkmayı öğrendi. Ancak sosyal ortamlardan ne kadar kaçınırsa, başkalarının yanında kendini o kadar kaygılı ve garip hissediyordu. Ne yazık ki, Isabella'nın sosyal kaygısı geçmişte fazla kaygı yaratmayan diğer durumlara da yayıldı.

Isabella'nın sosyal kaygı sorununa giden yolu tanıdık geliyor mu? Kaygınızın zaman içinde nasıl büyüdüğüne ilişkin benzerlikler farkediyor musunuz? Kaygınızın önemli ölçüde kişisel bir sorun haline gelip gelmediğini daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için, kaygının üç yönünü (tetikleyiciler, yorumlama ve başaçıkma tepkileri) değerlendirmek için kullanabileceğiniz çeşitli çalışma sayfası sunuyoruz.

Kaygı Tetikleyicileri

Kaygı nadiren aniden ortaya çıkar; genellikle dışsal bir durum veya bir düşünce, görüntü, anı, davranış veya fiziksel bir duyum tarafından tetiklenir. Çoğu insan, özellikle dışsal bir durum veya koşul sözkonusu olduğunda, kaygı tetikleyicilerini saptamayı oldukça kolay bulur. Diğer zamanlarda tetikleyici daha az belirgin olabilir. Bu özellikle bir düşünce veya fiziksel duyum olduğunda geçerlidir. Belirgin olsun ya da olmasın, kaygınızı neyin tetiklediğini bilmek önemlidir. Bu, kaygı için BDT'nin ilk adımlarından biridir. Tetikleyicilerinizi bilmiyorsanız kaygıyı tedavi etmek zordur. Belirli tetikleyicilerin varlığında yaşadığınız kaygının beklediğinizden daha fazla olup olmadığını belirlemek için kendinize şunları sorun:

- Bu tetikleyici bende, çoğu insana kıyasla daha fazla kaygıya mı neden oluyor?
- Kaygı tetikleyicilerim bana mı özgü ya da alışılmadık mı?

Değerlendirme Alıştırması Kaygı Tetikleyicileri

Çalışma Sayfası-4.1, kaygı sorununuza ilişkili tetikleyici türlerine odaklanır. Şiddetli kaygı veya endişe deneyimlerinizi düşünün (Çalışma Sayfası-1.2'yi inceleyin). Kaygınızın başlangıcında ne oluyordu? Kendinizi kaygılı hissetmenize neden olan bir durum veya koşulda mı buldunuz?

Çözüm Bulma İpuçları Tetikleyicilerinizin Kaydını Tutmak

Kaygı tetikleyicilerinizi hatırlamakta güçlük çektiyseniz, Çalışma Sayfası-4.1 özizleme formu olarak kullanılabilir. Önümüzdeki bir veya iki hafta boyunca kaygılarınıza dikkat edin. Önemli bir kaygı yaşadığınızda, bunun nerede olduğunu ve kaygı sizi etkilemeden hemen önce ne düşündüğünüzü veya ne yaptığınızı yazın. Bu size kaygının tetikleyicileri hakkında bir ipucu verecektir. Çalışma Sayfası-4.1'i tamamlamakta zorluk çektiyseniz, bir aile bireyinnden veya yakın arkadaşınızdan kaygınızla ilgili gözlemlerini sorabilirsiniz veya çalışma sayfasını terapistinizle birlikte tamamlayabilirsiniz.

Çalışma Sayfası 4.1

Kaygı Tetikleyicilerimi Değerlendirme Formu

Yönerge: Bu çalışma sayfasının ilk sütununda 3 tür kaygı tetikleyicisi belirtilmiştir. Her tür için, kaygı deneyiminizle ilişkili en yaygın tetikleyicileri listeleyin. Sonraki sütunda, listelediğiniz her tetikleyiciye maruz kaldığınızda en azından biraz kaygı hissetme olasılığınızı (0-100%) derecelendirin. Üçüncü sütunda, tetikleyici tarafından tetiklendiğinde kaygınızın veya endişenizin ortalama şiddetini 0 (kaygı yok) ile 10 (aşırı, panik benzeri kaygı) arasında derecelendirin.

Kaygı tetikleyicileri	Tetiklenme olasılığı (%0-100)	Kaygı/korku/endişenin şiddeti (0-10)
Dışsal durumlar		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
İstenmeyen düşünceler, görüntüler, anılar		
1.		
2.		
3.		
Fiziksel ağrılar, acılar ve diğer bedensel duyumlar		
1.		
2.		
3.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kendinizi kaygılı veya endişeli hissetmenize neden olan bir düşünce, görüntü veya anı aniden aklınıza geldi mi? Bunlara istenmeyen girici düşünceler denir. Ya da kaygınızı tetikleyen beklenmedik bir ağrı, sızı veya başka bir bedensel duyum hissettiniz mi? Kaygı tetikleyicilerinizin şiddetli kaygıyı ortaya çıkarma gücü açısından daha derinlemesine düşünmeniz istenir.

Beklediğinizden daha fazla kaygıya neden olan birkaç tetikleyiciyi listeleyebildiniz mi? Eğer tetikleyicileriniz çoğunlukla aniden zihninize gelen istenmeyen düşüncelerse, kaygı ve endişenin bir bileşimini yaşıyorsunuzdur. Eğer tetikleyicilerinizin çoğu istenmeyen fiziksel belirtilerse, sağlık kaygısı veya hatta panik ataklar en olası ilişkili durumlardır.

Kaygılı Düşünme Tarzı

Düşünme tarzımız, nasıl hissettiğimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bir durumda kendinizi kaygılı hissediyorsanız, farkında olsanız da olmasanız da kaygılı düşünceleriniz de vardır. Kaygılı düşünce her zaman kendinize veya yaşamınızdaki önemli kişilere yönelik tehdit veya tehlikeye odaklanır. Bu, en kötüsünü düşünme ve sonra da bunun başınıza gelmesini engelleyemeyecek kadar çaresiz hissetme eğilimidir. Kontrolü kaybettiğinizi, bu kadar sıkıntı içinde olmanın ne kadar kötü hissettirdiğini veya artık sıkıntıya dayanamadığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Ayrıca, kaygılı düşünmenin zor durumlara uyum sağlama yeteneğimizi zayıflattığını da biliyoruz. "Bu durumla başaçıkabilirim" veya "Geçmişte çok daha kötüleriyle başaçıktım ve üstesinden geldim" gibi kendiniz hakkındaki olumlu inançlarınız, kırılganlık ve çaresizlik hakkındaki kaygılı inançlar tarafından bastırılır. Kaygıya yönelik İOBT (İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi) yaklaşımında, kendiniz ve başaçıkma yeteneğiniz hakkında sahip olabileceğiniz kuşkuların üstesinden gelebilmeniz için kişisel

güçlü yönlerinizi ve psikolojik dayanıklılığınızı yeniden keşfetmeniz üzerinde çalışıyoruz.

Rebekah endişelendiğinde, zihnine işle ilgili bir düşünce geliyor ve ardından kötü bir iş değerlendirmesi aldığını, yetersiz bir sunum yaptığını ya da yöneticisiyle hararetli bir tartışmaya girdiğini düşünüyordu. Beklediğinden daha iyi iş değerlendirmeleri almış olmasıyla ilgili herhangi bir uyumsal olan düşünce aklının ucundan bile geçmiyordu. Todd'un kaygılı düşünceleri göğsündeki beklenmedik bir sıkışma ile tetikleniyor ve ardından yaklaşmakta olan bir panik atak geçireceğini düşünmeden duramıyordu. Isabella'nın aklına haftasonu katılacağı sosyal bir etkinlik geliyor ve kendini ne kadar endişeli hissedeceğini düşünmeye başlıyordu. Rebekah endişelenmeyi bırakırsa kendini daha iyi hissedeceğine inanırken, Todd göğsündeki sıkıntının sadece etkinlikten kaynaklandığına kendini ikna etmeye çalışıyordu. Isabella, endişesini diğerlerinden gizlerse haftasonu partisinde daha rahat hissedeceğine inanıyordu.

Kendinizi kaygılı hissettiğinizde ne düşünürsünüz? Geçmişte daha zor durumların üstesinden nasıl geldiğinizi hatırlamak zor mu? Sizi kaygılandıran durumlar, düşünceler veya fiziksel duyumlarla karşılaştığınızda nasıl düşündüğünüzü keşfetmek için bir sonraki alıştırmayı yapın.

Değerlendirme Alıştırması Kaygılı Düşünmeyi Yakalamak

Önceki çalışma sayfalarına kaydettiğiniz kaygı ve endişe deneyimlerinizi gözden geçirin. Bu kaygı deneyimleri sırasında ne hissettiğinizden çok, ne düşündüğünüze odaklanın. Kendinize kaygılı hissetmenin nesinin bu kadar üzücü veya rahatsız edici olduğunu sorun. Hayal ettiğiniz kötü sonuç neydi? Ne olabileceğinden korkuyordunuz? Kaygılı düşünce tarzınızın daha fazla farkında olmak üzere kendinizi eğitme sürecine başlamak için Çalışma Sayfası-4.2'yi kullanın.

Çözüm Bulma İpuçları **Kaygılı Düşünmede Yaygın Temalar**

Kaygılı düşünceleri tanımlamak, kaygıya yönelik BDT'de öğrenilmesi en zor becerilerden biridir. Çünkü kaygılı olduğumuzda duygularımız o kadar baskın olabilir ki ne düşündüğümüze dikkat etmek zorlaşır. Tek bildiğimiz, kendimizi çok üzgün hissettiğimiz ve bu durumdan mümkün olduğunca çabuk kurtulmamız gerektiğidir. Ancak kaygılı bir biçimde nasıl düşündüğünüzü bilmek yine de önemlidir çünkü bu, kaygının üstesinden gelmenin anahtarıdır. Düşünce sürecinizdeki belirli yaygın temaları arayarak zihninizden neler geçtiğine ilişkin farkındalığınızı geliştirebilirsiniz:

Kaygılı hissetmeye dayanamayacağınızı düşünmek
Kaygının hiç geçip geçmeyeceğini merak etmek
Sizde bir sorun olup olmadığını sorgulamak
Zayıf ve çaresiz olduğunuza inanmak
Gelecek hakkında korkunç tahminlerde bulunmak

Kendinizi çok kaygılı hissettiğiniz zaman aklınıza gelen tehdit edici düşünceleri, görüntüleri veya anıları tanımlayabildiniz mi? Genellikle kaygılı düşüncelerimiz sakin olduğumuzda veya tehdit edici durumdan uzak olduğumuzda gülünç görünür.

Ancak kendinizi kaygılı veya üzgün hissettiğinizde nasıl düşündüğünüzü bilmeniz önemlidir. Kaygılı olduğunuzda düşünme tarzınızı değiştirmek BDT'nin temel bileşenlerinden biridir. Bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır çünkü çok kaygılı olduğumuzda düşünebildiğimiz tek şey kaygıdan nasıl kurtulacağımızdır.

Çalışma Sayfası 4.1

Kaygılı Düşünme Formum

Yönerge: İlk sütuna, önceki çalışma sayfasında 5 ile 10 arasında bir kaygı şiddeti derecesine neden olan tetikleyicileri yazın. İkinci sütuna, tetikleyiciyle karşılaştığınızda zihninize gelen tehdit edici, sıkıntılı veya rahatsız edici düşünceleri, görüntüleri veya anıları not edin.

Kaygı tetikleyicileri	Tetiklenme olasılığı (%0-100)	Kaygı/korku/endişenin şiddeti (0-10)
Dışsal durumlar		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
İstenmeyen düşünceler, görüntüler, anılar		
1.		
2.		
3.		
Fiziksel ağrılar, acılar ve diğer bedensel duyumlar		
1.		
2.		
3.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Eğer kaygılı olduğunuz zaman nasıl düşündüğünüzü belirlemede zorluk çekiyorsanız, Rebekah'nın Kaygılı Düşünme Formuna bir göz atın. Bölüm 1'den hatırlayacağınız üzere Rebekah'nın kaygısı iş performansına, çocuklarının güvenliğine, kişisel mali durumuna ve kocasının iş güvenliğine odaklanmıştı. Rebekah'nın ikinci sütundaki kaygılı düşüncesiyle ilgili kayıtlarının, başına olumsuz bir sonuç gelebileceği beklentisine odaklandığını farkettiniz mi? Bazen kaygılı düşünceler aşırı, hatta felaket boyutunda olabiliyordu; örneğin mide kanseri olmak ya da Derek'in işini kaybetmesi gibi. Diğer zamanlarda kaygılı düşünceler daha az aşırıydı ama her zaman bir dereceye kadar kişisel tehdit içeriyordu.

İOBT'de, kaygılı düşünmenin zorlayıcı düşünceler, duygular ve durumlarla başaçıkma becerimize olan güveni nasıl zayıflatabileceğini de ele alıyoruz. Kaygı deneyimleriniz sırasında zayıflık, çaresizlik ve kırılganlık ile ilgili düşünceleri arayın. Ayrıca, değer verdiğiniz hedef ve değerlerin ardından gitmenizi engelleyen çok fazla engel veya zorluk olduğuna sizi ikna eden kaygılı düşünceleriniz olup olmadığını da gözönünde bulundurun.[14] Örneğin, Rebekah aniden mide bulantısı hissettiğinde ve mide kanserine yakalanma olasılığını düşündüğünde, aynı zamanda bu kadar stresli bir işi yapıp yapamayacağını da sorguladı. Stresle başaçıkma yeteneğini sorgulaması, kaygılı düşüncesinin önemli bir parçasıydı: "*Belki de daha az tatmin edici ve daha düşük ücretli bir işe razı olmak zorunda kalacağım.*" Kendine ilişkin bu kuşkular sadece kaygısını beslemekle kalmıyor, aynı zamanda daha tatmin edici ve doyurucu bir iş bulmasına da engel oluyordu. İşle ilgili kaygısının üstesinden gelmek için Rebekah'nın tedavi planının yeteneklerini ve becerilerini vurgulayan alıştırmalar içermesi gerekiyordu. Böylece iş konusunda daha fazla özgüven sahibi olacak ve kendinden daha az kuşku duyacaktı. Bu, İOBT yaklaşımının kaygı için geleneksel BDT'ye nasıl daha fazla güç kattığını göstermektedir.

Rebekah'nın Kaygılı Düşünme Formu

Kaygı tetikleyicileri	Tehdit edici, sıkıntılı veya rahatsız edici olan nedir?
Dışsal durumlar	
1. İşe arabayla gitmek; yoğun trafik	*Geç kalacağım, işe başlamadan önce bile işimin gerisinde kalacağım ve aşırı stresli bir gün geçireceği. Stresli olduğum zaman kaygım her zaman çok daha kötü olur.*
2. E-postayı açmak ve yeni mesajlarla dolup taşması	*Bütün bu e-postalarla uğraşmam mümkün değil. Önemli bir şeyi kaçıracağım ve genel merkezle başım derde girecek.*
İstenmeyen düşünceler, görüntüler, anılar	
1. Kızımın okul bahçesinde yaralandığını gösteren ani görüntü	*Ciddi şekilde yaralandı ve hastaneye götürülmesi gerekiyor. Annesi için ağlıyor ve ben orada değilim.*
2. Eşimin şu anda işyerinde ne yaptığını merak ediyorum.	*Eğer İşini kaybederse ne yapacağız? Sadece benim maaşımla geçinmemiz mümkün değil.*
Fiziksel ağrılar, acılar ve diğer bedensel duyumlar	
1. Aniden mide bulantısı hissi	*Bu iş çok stresli; acaba sağlığımı bozuyor mu ve mide kanseri gibi ciddi bir hastalığım mı var?*
2. Uyuyamamak	*Yarın işyerinde çok yorgun olacağım; gün boyunca sürüneceğim ve bu da işleri çok daha stresli duruma getirecek. Yorgun olduğumda, kaygı atağı geçirme olasılığım daha yüksek.*

Etkisiz Başaçıkma

Kaygı sorunlarına giden yolda üçüncü kritik unsur, en iyi olasılıkla yalnızca kısa erimli rahatlama sağlayabilen başaçıkma stratejilerine güvenmektir. Ne yazık ki, uzun erimde kaygıyı daha da kötüleştirmek gibi istenmeyen bir sonuçları vardır. Bu yüzden bunlara etkisiz başaçıkma stratejileri diyoruz. Kaygılı duygular şiddetli olduğunda ve daha fazla dayanamayacakmışsınız gibi göründüğünde, başaçıkma girişimleriniz sorunsal kaygıdan kurtulma şansınıza zarar veriyor olabilir mi?

Değerlendirme Alıştırması **Etkisiz Başaçıkmayı Keşfetmek**

Bu alıştırma, kaygınızı daha kalıcı duruma getirebilecek başaçıkma stratejilerine güvenip güvenmediğinizi düşünmenizi istemektedir. Kendinizi çok kaygılı hissettiğiniz deneyimleri düşünün. Çalışma Sayfası-4.3, sorunsal kaygı için etkisiz olan 26 yaygın başaçıkma tepkisini listelemektedir. Ayrıca, her bir başaçıkma stratejisini ne sıklıkla kullanacağınızı tahmin etmek için kullanabileceğiniz bir derecelendirme ölçeği de sağlamaktadır. Listeyi okurken, şiddetli kaygı hissettiğiniz zaman her bir stratejiyi ne sıklıkta kullanabileceğinize ilişkin genel izleniminiz nedir?

Çözüm Bulma İpuçları **Kaygıya Verdiğiniz Yanıtları Takip Etmek**

Kendinizi çok kaygılı hissettiğinizde ne yaptığınızdan emin değilseniz, Çalışma Sayfası 4.3'ü bir öz-izleme formu olarak kullanabilirsiniz. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca, Etkisiz Başa Çıkma Kontrol Listesi'ni elinizin altında bulundurun. Özellikle kendinizi kaygılı hissettiğinizde, kaygınızla başaçıkmak için kullandığınız başaçıkma tepkilerinden herhangi birinin yanına bir onay işareti koyun. İnsanlar genellikle kaygılı hissettiklerinde birden fazla strateji kullanırlar. Örneğin, uzun ve derin nefesler alarak sakinleşmeye çalışabilirsiniz. Bu işe yaramadığında, belki uzandınız ancak kaygı yatışmadı.

Çalışma Sayfası 4.3

Etkisiz Başaçıkma Kontrol Listesi

Yönerge: 4 puanlık derecelendirme ölçeğini kullanarak, kendinizi aşırı kaygılı hissettiğinizde her başaçıkma tepkisini ne sıklıkla kullandığınızı düşündüğünüze en yakın sayıyı daire içine alın.

Başaçıkma yanıtları	Asla	Bazen	Sıklıkla	Bazen
İlk kaygılı hissedildiğinde durumu terketmek	0	1	2	3
Kaygı tetikleyicilerinden kaçınmak	0	1	2	3
İyi olacağıma ilişkin güvence aramak	0	1	2	3
Sessizleşmek, içime kapanmak	0	1	2	3
Kaygı giderici ilaçlar almak	0	1	2	3
Yardım istemek/çağırmak	0	1	2	3
Nefesime odaklanarak, rahatlayarak, meditasyon yaparak sakinleşmeye çalışmak	0	1	2	3
Etkinlikler, müzik ve benzeri şeylerle dikkatimi dağıtmak	0	1	2	3
Uzanmak ve dinlenmeye çalışmak	0	1	2	3
Nesnelere tutunarak kendimi sabit tutmak	0	1	2	3
İçki içmek, esrar, kanabidiol veya başka bir madde kullanmak	0	1	2	3
Ertelemek	0	1	2	3
Aşırı dikkatli olmak; yavaşlamak	0	1	2	3
Kaygılı bir durumu öngörürken aşırı hazırlık yapmak	0	1	2	3
Aşırı düşünmek, duygularımı analiz etmek	0	1	2	3
Kendimi ikna etmeye çalışmak	0	1	2	3
Endişelenmek	0	1	2	3
Kaygı dolu bir deneyimi atlatmak için daha hızlı konuşmak veya hareket etmek	0	1	2	3
Tıbbi/profesyonel yardım almak	0	1	2	3
Kendimi güvende ve daha az kaygılı hissetmemi sağlayacak bir aile bireyi veya arkadaş aramak	0	1	2	3

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Başaçıkma yanıtları	Asla	Bazen	Sıklıkla	Bazen
Öfkelenmek, hatta saldırganlaşmak; saldırıya geçmek	0	1	2	3
Duygusallaşmak, duygularımı açığa vurmak için gözyaşı dökmek	0	1	2	3
Her şeyin düzeleceğine dair kendime güvence vermek için bir şeyi kontrol etmek ve tekrar kontrol etmek	0	1	2	3
Keyifli bir etkinlikle meşgul olmak (sosyal medya, yemek yeme, film veya TV izleme gibi)	0	1	2	3
Dua etmek veya diğer dini etkinlikte bulunmak	0	1	2	3
Uyumak	0	1	2	3

Kaç tane başaçıkma yanıtını 2 veya 3 olarak değerlendirdiniz? Bunlar, daha sonraki bölümlerde sunulan tedavi stratejilerini kullanmaya başladığınızda hedeflemek isteyeceğiniz etkisiz başaçıkma tepkileri olabilir. Bu tepkileri yakalama ve bunları daha etkili başaçıkma davranışlarıyla değiştirme konusunda daha iyi duruma geleceksiniz. Ancak şimdilik, davranışlarınızın çeşitli durumlarda sizi istediğinizden daha fazla kaygılı hissettirebileceğinin daha fazla farkında olmaya çalışın.

Çalışma Sayfası-4.3'te listelenen başaçıkma stratejilerinin tümü aynı derecede etkisiz değildir. Kaçınma, kaygının ilk belirtilerinde bir durumdan ayrılma ya da sakinleşmek için içki içmek gibi bazı stratejiler; güvence arama, sakinleşmeye çalışma ya da dua etme gibi stratejilere kıyasla daha olumsuz etkilere sahiptir. İlk üçünü yüksek etkili başaçıkma stratejileri olarak değerlendiririz çünkü bunlar size kaygınızla başaçıkıyormuşsunuz gibi bir yanılsama verirken aslında kaygınızı daha da kötüleştirir. Sonuç olarak şu söylenebilir: Tüm stratejiler sık kullanılırsa kaygı sorununuza katkıda bulunacaktır. Bunları çok daha derin bir yara için geçici çözümler olarak düşünebilirsiniz! Kaygı ve endişeye yönelik BDT yaklaşımı, sıkıntınızı azaltmada daha etkili olan seçeneksel başaçıkma stratejilerini size tanıtacaktır.

Kaygı Problemlerine Daha Yakından Bakmak

Bu çalışma kitabını herhalde kaygı sorununuz olduğundan kuşkulandığınız için aldınız. Bu bölümde kaygı sorununuza ilişkin daha kapsamlı bir bakış açısı elde etmek için kaygı deneyiminizi değerlendiriyorsunuz. Bölümün başında belirttiğimiz gibi, kaygınızın ne kadar sorunsal olduğunu bilmek ve bunu profesyonellerin kaygı sorunlarını tanımlamak için kullandıkları özellikler açısından değerlendirmek, bu kitaptaki çalışmalarda size yardımcı olabileceği gibi sizi harekete geçmeye motive de edebilir. Tablo-4.1 terapistlerin kaygı sorunlarının varlığını belirlemek için kullandıkları 8 özelliği sunmaktadır (s. 112) Bu özelliklerin bazılarını daha önce ele aldık ancak bazıları sizin için yeni olabilir. Birlikte, kaygı sorununuzla ilgili deneyiminizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacak ek bilgiler sunacaklar.

Sorunsal kaygının 8 özelliği şiddetli kaygı deneyiminizle ilgili mi mı? Bir sonraki alıştırma, sorunsal kaygının temel özelliklerini kendi deneyiminizde görüp göremediğinizi daha derinlemesine düşünmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Tablo 4-1. Sorunsal Kaygının Özellikleri

Özellikler	Açıklama
Daha fazla belirti şiddeti	Kaygı belirtileri belirli bir durumda beklenenden daha şiddetlidir. Örneğin, telefona yanıt verirken, bir köprüden geçerken, bir mağaza görevlisinden bir şey isterken veya bir kapı koluna dokunurken yoğun bir kaygı yaşamak abartılı bir kaygı düzeyine işaret eder çünkü bu tür eylemler çoğu insan için çok az kaygı yaratır veya hiç yaratmaz.
Süreklilik	Kaygı hızlı bir şekilde sönmediğinde bir sorun durumuna gelir. Örneğin, hepimiz zaman zaman endişeleniriz ancak sorunsal endişesi olan insanlar bunu her gün saatlerce yaşarlar.
Engelleme	Sorunsal kaygı günlük işlevselliği engeller. Olumsuz etkileri belirli yaşam alanlarıyla sınırlı olabilir ancak etkisi kesinlikle farkedilir. Örneğin, agorafobisi olan bazı kişiler diğer insanlardan kaçmak için market alışverişlerini gece 3:00'te yapar, diğer kişiler belirli bir köprüden geçmekten kaçmak için trafikte fazladan kilometrelerce yol alır ve yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler endişe yüzünden uykuya dalamayabilirler.
Ani kaygı veya panik	Kaygı dalgalanmaları ve hatta panik ataklar birçok kaygı bozukluğunu belirler. Kendiliğinden, birdenbire ortaya çıkan panik ve panik korkusu, kaygı sorunlarının önemli özellikleridir. (Daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 9)
Genelleme	Korku veya kaygı bir sorun durumuna geldiği zaman genellikle belirli bir endişeyle başlar ancak daha sonra geniş bir durum, görev, nesne veya insan yelpazesine yayılır. Örneğin, Mary ilk panik atağını kalabalık bir restorandayken geçirdi. Bu onu gerçekten korkuttu, bu yüzden restoranlara girmeden önce çok kalabalık olmadığından emin olmak için kontrol etmeye başladı. Kısa süre sonra sadece daha az popüler restoranları seçiyordu ve yoğun olmayan saatlerde gidiyordu. Sonunda Mary, "kapana kısılmışlık hissine" kapılıp kaygılı hissetmeye başlayabileceği korkusuyla tüm restoranlara ve diğer halka açık yerlere gitmeyi bıraktı. Mary'nin kaygısının nasıl yayıldığını ve günlük yaşamına daha büyük müdahalelere ve kısıtlamalara neden olduğunu görebilirsiniz.
Felaket düşüncesi	Kaygı sorunları olan kişiler en kötü durum senaryolarını düşünme eğilimindedir. Düşünme tarzları, ciddi tehditlerin gerçekte olduğundan çok daha olası olduğunu varsaymaya eğilimlidir. Örneğin, panik yaşayan bir kişi otomatik olarak şöyle düşünebilir: "Soluk almakta zorlanıyorum. Ya boğularak ölürsem?" Sosyal kaygısı olan biri, "Ya insanlar gergin olduğumu farkeder ve akıl hastası olup olmadığımı merak ederlerse?" diye düşünebilir. Her bir örnekte düşünce, gerçek tehlikenin abartılması olan bir felaket olasılığına odaklanmıştır. Bölüm 6, kaygılı düşüncenin nasıl "felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma" müdahalesine odaklanmaktadır.

Kaçma ve kaçınma	Kaçma ve kaçınma, kaygı belirtileri şiddetli olduğunda yaygın olarak kullanılan başaçıkma stratejileridir. Doğal eğilim, kaygıyı mümkün olduğunca çabuk rahatlatmaya çalışmak, ilk rahatsızlık belirtisinde ortamdan ayrılmak veya kaygıyı tetikleyen etkenlerden tamamen kaçınmaktır. Ancak yoğun kaçınmanın yüksek bir maliyeti vardır. Kaygının sürekliliğine katkıda bulunur ve diğer insanların rahatça yaptığı sıradan şeylerin çoğunu yapamayacağınız anlamına gelir. Bölüm 7'de kaçma/kaçınma döngüsünü nasıl kıracağınızı öğreneceksiniz.
Güvenlik hissi veya sakin hissetme yeteneğinin kaybı	Kaygı sorunu olan bireyler genellikle kendilerini diğer insanlardan daha az güvende hissederler. Sakinlik ve rahatlık hissetmek için çok çaba harcayabilirler ancak herhangi bir güvenlik duygusu kısa ömürlüdür ve endişe hissi geri döner. Rahatlamak veya sakin kalmak oldukça zor olabilir. Kaygı bir sorun durumuna geldiği zaman insanlar genellikle kendilerini gergin, tetikte ve huzursuz hissederler. Uyku bozukluğu, kaygının yaşamınızda önemli bir sorun durumuna geldiğinin bir başka işaretidir.

Değerlendirme Alıştırması **Kaygı Benim için bir Sorun Durumuna mı Geldi?**

Çalışma Sayfası-4.4, kaygı deneyiminizi gözden geçirmenize yardımcı olacak sorular sorar, böylece kaygınızın çözmek istediğiniz gerçek bir sorun olup olmadığı konusunda kesin bir sonuca varabilirsiniz. Sorular, Tablo-4.1'de listelenen sekiz özelliğe dayanmaktadır.

Ne sonuca vardınız? Şimdi kuşkulandığınız şeyin doğru olduğunu görebiliyor musunuz? Yani kaygı sorunu yaşıyorsunuz? Eğer öyleyse, bu kitap tam size göre. Emin değilseniz bile, çalışma kitabını kaygınızın size daha fazla zarar vermesini önlemek için kullanabilirsiniz. Stratejilerimizin kaygı belirtilerinizin şiddetini ve yaşamınız üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada yararlı olduğunu göreceksiniz.

Çalışma sayfasını tamamlarken sorunsal kaygının bazı özelliklerinin sizin için diğerlerinden daha ilgili olduğunu mu farkettiniz? Eğer öyleyse, bunlar çalışma kitabı boyunca odaklanmak isteyeceğiniz kaygı özellikleridir.

Kaygı Belirtilerinizi İzlemek

Şimdiye kadar tamamladığınız alıştırmaların birçoğu sizden geçmiş kaygı deneyimlerinizi düşünmenizi istedi. Geçmişteki deneyimleri inceleyerek öğrenebileceğiniz çok şey vardır. Ancak, kaygı hakkındaki en doğru bilginin belirtilerimizi "gerçek zamanlı" olarak izlemekten geldiği de doğrudur. Bellek seçicidir ve haftalar veya aylar önce meydana gelen bir kaygı olayına ilişkin hatırladıklarınızda boşluklar olabilir. Bu nedenle güncel kaygı deneyimlerinizi yazmak, kaygı için BDT'nin temel bir özelliğidir. Buna özizleme diyoruz ve kaygı deneyiminizin çeşitli yönlerini mümkün olduğunca gerçek oluşumuna yakın bir şekilde kaydetmek için yapılandırılmış biçimler kullanmayı içermektedir. Eğer yaşadığınız deneyimden dakikalar sonra durup not alırsanız, kaygı deneyiminiz hakkında günün ya da haftanın sonunda yazmaya kıyasla unutkanlık nedeniyle daha az bulanık olacaktır.

BDT terapistleri kaygıyı tedavi ederken birçok farklı türde özizleme formu kullanırlar. Aslında daha sonraki bölümlerde çeşitli özizleme formları bulacaksınız ancak bunlar daha dar kapsamlıdır ve kaygı hakkında belirli soruları yanıtlamak için tasarlanmıştır. Burada kaygı özizleme formunun en temel türünü sunmaktayız. Bu, kaygı için BDT programına başlayan herkes için başlangıç noktasıdır. Çalışma Sayfası-4.5'i tamamlamak için birkaç hafta harcamadan çalışma kitabında çok fazla ilerleyemezsiniz.

Değerlendirme Alıştırması **Belirti Özizlemesi**

Kaygının daha derinlemesine anlaşılması, BDT'de önemli bir tedavi unsurudur. Bu, kaygınızın temel belirti özelliklerini nasıl izleyeceğinizi öğrenmekle başlar. Çalışma Sayfası-4.5, kaygının dört temel parçaya ayrılmasını sağlar: tetikleyiciler, bedensel duyumlar, kaygılı düşünceler ve davranışsal tepkiler.

Çalışma Sayfası 4.4

Sorunsal Kaygımın Temel Özellikleri

Yönerge: Son zamanlarda yaşadığınız ciddi kaygı deneyimlerini hatırlayın. Deneyiminizin ayrıntıları için aşağıdaki her bir soruya kısa bir yanıt yazın.

1. Sıradan durumlarda çoğu insana göre daha şiddetli kaygı duyguları yaşar mısınız? Yanıtınız evet ise, bazı örnekler veriniz:

2. Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman bu tanıdığınız çoğu insandan daha mı uzun sürüyor? Yanıtınız evet ise, şiddetli kaygı nöbetlerinizin ortalama uzunluğu nedir?

3. Kaygı, bazı sıradan etkinliklerle meşgul olmanızı engeller mi? Yanıtınız evet ise, kaygı nedeniyle neleri yapamadığınızı belirtiniz:

4. Kaygınız sizi panik atak gibi aniden yakalar mı? Yanıtınız evet ise, tipik bir hafta içinde ne sıklıkla kaygı dalgalanması yaşarsınız?

5. Kaygı sorunlarını ilk yaşamaya başladığınız zamana kıyasla şimdi daha fazla şeyin sizi kaygılandırdığını düşünür müsünüz? Daire içine alınız: ☐ Evet ☐ Hayır

6. Çok kaygı hissettiğinizde, otomatik olarak olası en kötü sonucu düşünür müsünüz? Yanıtınız evet ise, kaygılı olduğunuzda zihninize gelen tipik bir felaket (en kötü sonuç) nedir?

7. Kaygılı hissettiğinizde, genellikle durumdan mümkün olduğunca çabuk kurtulmaya veya tamamen kaçınmaya çalışır mısınız? Yanıtınız evet ise, sizi kaygılı hissettirdiği için kaçınmaya çalıştığınız yaygın bir durumu, nesneyi veya kişiyi tanımlayın:

8. Çoğu kez kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi daire içine alınız.
   - ☐ a. Kendi içimde sakinlik, rahatlık ve konfor hissediyorum.
   - ☐ b. Kendi içimde gerginlik, sinirlilik ve rahatsızlık hissediyorum.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çalışma Sayfası 4.5

Belirti Özizleme Formum

Yönerge: Bu formu en soldaki sütundan başlayıp en sağdaki sütuna doğru ilerleyerek doldurun. Kaygı deneyiminiz hakkında yazmanıza yardımcı olması için her sütundaki soruları yönlendirici olarak kullanın. Yazdıklarınızı kısa tutun ve kaygınızın temel özelliklerine odaklanın.

Tetikleyiciler (Neredeydiniz? Kim vardı? Kaygı başlamadan hemen önce ne oldu?)	**Fiziksel belirtiler** (Hangi fiziksel duyumları deneyimlediniz?)	**Kaygılı düşünceler** (Olay sırasında zihninizden neler geçti? Kaygılı olmak hakkında mı düşünüyordunuz? Bir şey için endişeleniyor muydunuz? Size veya sevdiklerinize kötü bir şey olabileceğinden mi endişe ediyordunuz?)	**Davranışsal belirtiler** (Kaygı ile nasıl başaçıktınız? Kaygılı hissetmeyi durdurmak için ne yaptınız? Kendinizi güvende ve daha rahat hissetmek için hangi başaçıkma stratejilerini kullandınız?)
1.			
2.			

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Başarı İçin İpuçları **Kaygı Günlüğü Tutmak Terapötik Olabilir**

Kaygı deneyimlerinizi yazmak sıkıcı bir süreç gibi görünebilir. Bu alıştırmayı yaparak öğrendiklerinizin zaman ayırmaya değip değmeyeceğini merak ediyor olabilirsiniz. Yukarıda belirtildiği gibi, BDT ile en yüksek başarı, kaygınızı mümkün olduğunca eksiksiz bir şekilde anlamanıza bağlıdır. Ancak klinik deneyimlerimiz özizlemenin başka bir yararını daha gösterdi: Buna tepkisellik denir ve bir deneyimin daha fazla farkına vardığımızda ortaya çıkar. Kaygı durumunda, sadece deneyimlerinizi günlüğe kaydederek şiddetli kaygı belirtilerinde ve hatta panik ataklarda bir azalma yaşayabilirsiniz. Dolayısıyla, Belirti Öz-İzleme Formunu bir değerlendirme aracı olduğu kadar terapötik bir müdahale olarak da düşünebilirsiniz. Ancak unutmayın, özizleme, formu bir kaygı olayından dakikalar sonra doldurduğunuzda en etkilidir.

Bu çalışma sayfasının birden fazla kopyasını oluşturun (indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakınız). Kaygı sorununuz üzerinde çalıştığınız sürece Belirti Özizleme Formunu kullanmaya devam etmek isteyeceksiniz. Bu, kaygınızdaki değişiklikleri saptamak ve tedavinizdeki ilerlemeyi izlemek için iyi bir yoldur. Belirtilerinizi izlemek, kaygı konusunda net olmanıza ve duygunun altında ezilmek yerine kaygının çeşitli etkenleri düşünmenize yardımcı olacaktır.

Eğer belirti izlemenizin yeterli olup olmadığından emin değilseniz, Rebekah'nın Belirti Özizleme Formu'na göz atın. Kaygılı düşünceleri hakkında biraz daha fazla ayrıntı eklediğine dikkat edin çünkü bu, kaygı için BDT'de odaklandığımız temel belirtidir.

İyileşme Yol Haritası

Şimdi bu bölümde yaptığınız çalışmalara dayanarak kaygıyı azaltmaya yönelik yol haritanızı oluşturma zamanı. Buna Kaygı Belirti Profili diyoruz ve bu, daha sonraki bölümlerde geliştireceğiniz daha özgül profillerin temelini oluşturacaktır.

Rebekah'nın Belirti Özizleme Formu

Tetikleyiciler (Neredeydiniz? Kim vardı? Kaygı başlamadan hemen önce ne oldu?)	Fiziksel belirtiler (Hangi fiziksel duyumları deneyimlediniz?)	Kaygılı düşünceler (Olay sırasında zihninizden neler geçti? Kaygılı olmak hakkında mı düşünüyordunuz? Bir şey için endişele-niyor muydunuz? Size veya sevdiklerinize kötü bir şey olabileceğinden mi endişe ediyordunuz?)	Davranışsal belirtiler (Kaygı ile nasıl başaçıktınız? Kaygılı hissetmeyi durdurmak için ne yaptınız? Kendinizi güvende ve daha rahat hissetmek için hangi başaçıkma stratejilerini kullandınız?)
1. Geç kalan bir çalışanla yüzleşmek gerektiğini düşünmek	*Göğüste baskı, halsizlik, baş dönmesi, hızlı kalp atışı, gerginlik*	*Ya çalışan sinirlenirse ve bir çatışma yaşarsak? Ya kaygılı olduğumu farkederse ve zayıf olduğumu düşünürse? Benim kolay lokma olduğumu düşünecek. Ya arkamdan konuşursa ve çalışanlar bana olan saygısını kaybederse?*	*Ne söyleyeceğimi tekrar tekrar prova ediyorum; erteliyorum, çalışandan kaçıyorum*
2. Ailemin son zamanlarda onları ziyaret etmediğim için hayal kırıklığına uğradığını düşünmek	*Kas gerginliği*	*Onları ziyaret etmek için daha çok zaman ayırmalıyım. Ben çok kötü bir kız çocuğuyum. Ya onlardan biri yakında ölürse? O zaman daha fazla ziyaret etmediğim için üzüleceğim. Evde ve işte bu kadar meşgulken nasıl zaman bulabilirim? Bu baskıya dayanamıyorum.*	*Ailemle konuşmaktan kaçınıyorum; gelecek hafta onları ziyaret edeceğime söz veriyorum*
3. Aylık faturaları gözden geçirmek	*Göğüs sıkışması, baş dönmesi, halsizlik, kas gerginliği, biraz titreme*	*Tüm bu faturaları nasıl ödeyeceğiz? Harcamalarımız kontrolden çıktı; sonunda iflas ilan etmek zorunda kalacağız. (Zayıf konsantrasyon, kafa karışıklığı yaşıyorum, çözüme yönelik düşünemiyorum.)*	*Aylık faturaları açmaktan kaçınıyorum, fatura ödemelerini erteliyorum; harcamaya devam ediyorum*

Çalışma Sayfası 4.6

Kaygı Belirti Profilim

Yönerge:

Tamamladığınız Çalışma Sayfası-4.1'e dönün ve aşağıdaki formda sizi kaygılı hissettiren dışsal durumları, istenmeyen düşünceleri ve fiziksel duyumları listeleyin.

Kaygılı hissettiğinizde zihninize gelen kaygılı düşünceleri, felaket düşüncesini ve endişeyi kaydettiğiniz tamamlanmış Çalışma Sayfası-4.2'ye dönün. Aşağıdaki profil formunun ikinci bölümünde kaygılı düşünce örneklerini listeleyin.

Çalışma Sayfası-4.3'ü gözden geçirin ve aşağıdaki üçüncü bölümde kendinizi çok kaygılı hissettiğinizde tepki verme eğiliminde olduğunuz çeşitli yolları listeleyin. Çalışma Sayfası-4.3'te daire içine aldığınız etkisiz stratejilere ek olarak, Çalışma Sayfası-4.5'te not ettiğiniz tepkileri de listeleyin.

Kaygı Tetikleyicileri
(durumlar, düşünceler, duyumlar, beklentiler)

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

4. .....

.....

☞

Kaygılı Düşünme (Bilişsel Belirtiler)
(kaygılı düşünceler, endişeler, olası en kötü sonuç)

1.

2.

3.

4.

Başa Çıkma Tepkileri (Davranışsal Belirtiler)
(durumlar, düşünceler, duyumlar, beklentiler)

1.

2.

3.

4.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması Kaygı Belirti Profili

Çalışma Sayfası-4.6, bu bölümde topladığınız tüm bilgileri özetlemeniz için bir yoldur. Bu, önceki alıştırmalarda tamamladığınız çalışmaları gözden geçirmeniz gerektiği anlamına gelmektedir.

Profilin çeşitli bileşenlerini tamamlayarak, kaygınızın yoğunluğunu artıran düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki bağlantıları daha iyi anlayacaksınız. Çalışma Sayfası–4.6'yı tamamladıktan sonra, Çalışma Sayfası 4.5'i kullanarak kaygı belirtilerinizi bir hafta daha izlemeyi düşünün. Doldurduğunuz Kaygı Belirti Profili doğru mu ya da kayıtlarınızda değişiklik yapmanız gerekiyor mu?

Eğer Kaygı Belirti Profilini tamamlamakta zorluk çektiyseniz, Beth'in profilini inceleyin. Beth 36 yaşında bir anne olup yakın zamanda aralıklı olarak yaygın anksiyete dönemleriyle birlikte panik atak geçirmeye başlamıştır. Kaygı ve paniğinin ana tetikleyicileri olarak sosyal ve kamusal ortamları belirleyebilmiştir. Ancak perakende satış sektöründe çalışıyordu. Bu da iş gününün büyük bir kısmının insanlarla etkileşim içerdiği anlamına geliyordu. Bu nedenle Beth, işe gitmediği günlerin sayısını giderek artırmaya ve kendini aile ve arkadaşlarından uzakta evde izole etmeye başladı. Beth, kaygısının dört ana belirti bileşenini tanımlayabildi.

Çözüm Bulma İpuçları Kaygılı Düşünceyi Tanımlamak Öğrenilen Bir Beceridir

Çoğu zaman insanlar kaygılı düşünmenin tanımlanması en zor bileşen olduğunu belirtir. Bunun nedeni, kaygının fiziksel duyumlarına ve davranışsal tepkimize o kadar odaklanırız ki, kaygılıyken zihnimizin nasıl çalıştığını genellikle kaçırırız. Eğer kaygılı düşüncelerinizi tanımlamakta zorluk çektiyseniz, hâlâ bir sonraki bölüme geçebilirsiniz. Kaygılı düşünceleri tanımlama hakkında daha fazla bilgiyi 6. Bölüm'de öğreneceksiniz. Bu bölümde kaygılı düşüncelere ilişkin farkındalığınızı arttıracak daha fazla alıştırma ve çalışma sayfası yer almaktadır. Daha sonraki bölümlerde kaygı hakkında daha fazla bilgi edindikten sonra her zaman geri dönebilir ve Kaygı Belirti Profilinizi gözden geçirebilirsiniz.

Beth'in Kaygı Belirti Profili

Kaygı Tetikleyicileri

1. *Süpermarket, büyük restoran, alışveriş merkezi, sinema salonu gibi halka açık yerlerde bulunmak*
2. *Haftasonu personel toplantısı gibi sosyal bir etkinliği öngörülmesi*
3. *Tanımadığınız bir kişiyle sohbet etmek*
4. *Özellikle diğer insanların yanında sıcak basmış ve rahatsız hissetmek*
5. *Geçen hafta işyerinde bir kişiyle yaşadığım sosyal etkileşimi hatırlamak*

Kaygılı Düşünme

1. *Kaygı başladığında o kadar kötüleşecek ki, buna dayanamayacağım.*
2. *İnsanların kaygılı olduğumu görmelerine izin veremem çünkü zayıf ya da duygusal olarak dengesiz olduğumu düşünürler.*
3. *Ya kontrolümü kaybedersem ve utanç verici bir şey yaparsam? Bununla asla yaşayamazdım.*
4. *Stresli olmama izin veremem; bu sağlığım için kötü.*
5. *Yüzümün kızarmasına izin veremem çünkü o zaman insanlar kaygılı olduğumu bileceklerdir.*

Başa Çıkma Tepkileri

1. *Beni endişelendiren durumlardan, yerlerden kaçınmak.*
2. *Başkalarının önünde mümkün olduğunca az konuşmak.*
3. *İlk kaygı belirtisinde ortamdan ayrılmak.*
4. *Stresli bir işe girişmeden önce kaygı giderici bir ilaç almak.*
5. *Kendimi her şeyin yoluna gireceğine ikna etmeye çalışmak.*

Bu bölümden ayrılmadan önce, Uyumsal Kaygı Profilinize (Çalışma Sayfası-3.5) yazdıklarınızla Kaygı Belirti Profiline (Çalışma Sayfası-4.6) yazdıklarınızı karşılaştırın. İki çalışma sayfasındaki formatlar farklı olsa da, Uyumsal Kaygı Profilindeki ilk iki ifade, hafif kaygı yaşadığınız zaman zor durumlar hakkında neler düşündüğünüzle ilgilidir. Bu düşünce, şiddetli kaygı için ifade ettiğiniz bilişsel belirtilerle (ikinci kutu) nasıl karşılaştırılabilir? Aynı karşılaştırmayı Çalışma Sayfası-3.5'teki 3. ve 4. ifadeler ile Çalışma Sayfası 4.6'da belirttiğiniz davranışsal belirtiler arasında da yapabilirsiniz. Hafif kaygıya yol açan zor durumlarla ve daha şiddetli kaygı belirtilerine yol açan durumlarla başaçıkma ve düşünme biçiminiz arasında bazı belirgin farklılıklar görüyor musunuz? Kaygı sorunu yaşadığınız zamanlarda, hafif kaygı durumlarındaki gibi düşünmeyi ve davranmayı hayal edebiliyor musunuz? Bu konuya 6. ve 7. Bölümler'de tekrar döneceğiz ancak şimdilik şiddetli kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetmek için ihtiyaç duyduğunuz kişisel güce ve becerilere zaten sahip olduğunuzu göz önünde bulundurun.

Sonraki Bölüm

Bu bölüm, yoğun kaygı deneyimlerinize ve bunun BDT yaklaşımından yararlanabilecek bir sorun olup olmadığına odaklanmıştır. Kaygıyı ana belirti bileşenlerine nasıl ayıracağınızı öğrenerek, kaygı sorununuzu daha iyi anlamak ve kontrol altına almak için ilk adımı atmış oldunuz.

Son bölümdeki çalışmanızdan anlaşıldığı üzere, çoğu kez sadece hafif bir kaygı hissi uyandıran zor durumlarla karşılaşıyorsunuz. Ama bazen de, geçmişte sizi hiç rahatsız etmeyen tanıdık bir şey, hiç beklemediğiniz yoğunlukta kaygıya yol açabilir. Belki de duygusal tepkileriniz karşısında şaşkınlık hissediyor ve başkalarının yaşamı olduğu gibi kabul ettiği bir durumda sizin niçin kaygıyla bo-

ğuşuyor gibi göründüğünüzü merak ediyorsunuz. Sonraki üç bölüm bu soruya odaklanmaktadır. Bölüm 5, kaygının fiziksel belirtilerini derinlemesine araştırmaktadır. Birçok insan için kaygı, kaygılandıkları zaman yaşadıkları tolere edilemez fiziksel uyarılma nedeniyle bir sorun durumuna gelir. 6. ve 7. Bölümler kaygılı bir zihnin ve etkisiz başaçıkmanın kaygı sorununa nasıl katkıda bulunduğunu açıklamaktadır. Tüm bunlar bu bölümde edindiğiniz bilgiler üzerine inşa edilir çünkü kaygınızı anlamak mücadelenin yarısıdır.

Kaygı Belirtileriyle Yaşamak

Hiç kuşkusuz ağrı eşiği terimine aşinasınızdır. Bu, rahatsız edici bir uyarıcının sizde ağrı hissine neden olduğu en düşük noktayı ifade eder. Elinizi buzlu su dolu bir kovaya sokmanızın istendiğini düşünün. Bildiğiniz gibi buzlu su, çıplak tene değdiğinde acı verir. Diyelim ki elinizi buzlu suda 15 saniye tutabiliyorsunuz. Elinizde acı hissediyorsunuz ve hemen çekiyorsunuz. Arkadaşınız elini buzlu suya koyuyor ancak 45 saniyeye kadar acı hissetmiyor ve sonra elini tam 2 dakika buzlu suda tutmaya devam ediyor. Arkadaşınızın sizden daha yüksek bir ağrı eşiğine ve ağrıya karşı daha yüksek bir toleransa sahip olduğunu söyleyebiliriz. Hepimiz ağrıyla ilgili çok fazla deneyim olmuştur. Bu yüzden ağrı eşiğinizin düşük mü yoksa yüksek mi olduğunu oldukça iyi bir fikriniz vardır.

Tıpkı ağrı gibi, hepimizin bir kaygı eşiği ve buna karşı toleransımız vardır. Kaygı eşiğiniz yüksekse, kaygılanmadan önce daha yüksek bir tehdit düzeyine dayanabilirsiniz. Hatta biraz risk almayı seven veya gözüpek biri bile olabilirsiniz. Uçurumun kenarına yakın yürüyebilen birisiniz. Ancak son derece toleranslı insanlar bile kendilerini kaygılı hissedebilir. Sadece bir sorun durumuna gelmeden önce daha yoğun kaygı ile başaçıkabiliyorsunuz. Ancak kaygı eşiğiniz düşükse, kendinizi kaygılı hissetmeniz için fazla bir şey gerekmeyebilir. Toleransınız da düşükse, düşük kaygı düzeyleri ile bile başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Şekil-5.1 bu ilişkiyi göstermektedir.

Kaygı eşiğinizi bilmek önemlidir çünkü:

- Kaygının yaşamınızda niçin bir sorun durumuna geldiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.
- Duygusal yapınıza uygun daha gerçekçi kaygı azaltma hedefleri geliştireceksiniz.
- Kaygı toleransını güçlendirmeye odaklanan BDT'nin istenmeyen kaygılarla başaçıkma becerinizi nasıl geliştirebileceğini ve hatta muhtemelen kaygı eşiğinizi nasıl yükseltebileceğini göreceksiniz.



Şekil 5.1. Kaygı eşiği ve tolerans ilişkisi.

Her ikisi de kaygı yaşayan ancak farklı eşik ve tolerans düzeylerine sahip olan Marissa ve Martina'yı inceleyelim.

İki Eşiğin Öyküsü

Marissa'nın Yüksek Eşiği

Marissa'nın yaşamı, onu her an rayından çıkarabilecek stres ve zorluklarla doluydu. Okul çağında iki çocuğu olan ve çocuklarını yalnız başına büyüten bir anneydi. Reklamcılık alanında zahmet gerektiren bir işi vardı, yaşlanan bir annenin tek çocuğuydu ve olası meme kanseri için yapılan bir dizi tıbbi testle doruğa ulaşan sağlık sorunları vardı. Marissa evde, işte ve özel yaşamında sağlığını ve iyi oluş durumunu tehdit eden birçok zorlukla karşılaştı. Bazen yükün çok ağır olup olmadığını, sevgi ve arkadaşlıktan uzak bir yaşama mahkûm olup olmadığını merak ediyordu. İşyerinde, birden fazla taleple karşılaştığında sık sık kendini gergin, telaşlı ve sinirli hissediyordu. Sunum yapmak, son teslim tarihine yetişmeyi zorlamak veya üst yönetimle toplantı yapmak gibi belirli görevler kaygıda artışa neden oluyordu. Ancak bu kaygı ve stres anları Marissa'yı korkutmuyordu. Bunların geçici olduğuna, bunları üstesinden gelebileceğine ve kaygı hissetmenin olumsuz bir etkisi olmayacağına inanıyordu. Marissa'nın buna bir sorun diyebilmesi için kaygının daha sık, belirtilerin daha şiddetli ve sonuçlarının daha etkili olması gerekirdi.

Martina'nın Düşük Eşiği

Martina'nın yaşamı Marissa'nınkinden çok daha az çalkantılıydı, yine de kaygı çocukluğundan beri bir sorun olmuştu. Okulda kendini gergin, sinirli ve içine kapanık hissettiğini hatırlamaktadır. Aşırı utangaçtı ve bir akranı onunla konuşursa yoğun kaygı atakları geçiriyordu. Sık sık o kadar şiddetli mide ağrıları çekiyordu ki, ailesi ciddi bir hastalığı olması gerektiğine inanarak birçok uzman heki-

me danıştı. Martina artık yetişkinlik çağında, kolayca açıklanamayan herhangi bir ağrı ya da acı hissederse kaygılanıyor. Başkalarının yanında gergin ve içine kapanık oluyor, bu yüzden çoğu sosyal durumdan kaçınıyor. Hayatında ters gidebilecek her şeyi düşünerek sürekli bir kaygı hali içindedir. "Koşuşturan zihni" yüzünden uykuya dalmakta zorluk çekiyor. Kaygılı hissetmekten nefret eder ve bu olumsuz hisleri tetiklememek için mümkün olduğunca kaygıyı azaltmaya çalışıyor. Martina için kaygı büyük bir sorun durumuna geldi. Kaygı hayatının her alanına sızmış durumda ve Martina kendine karşı sabrını kaybediyor.

Değerlendirme Alıştırması **Eşiğinizi Bulmak**

Bu olgu örneklerini okuduğunuz zaman kim size daha çok benziyordu, Marissa mı Martina mı? Aşağıdaki boşluğa Marissa ve Martina'nın kaygılarının hangi ögelerinin sizinkine benzediğini yazın. Kaygıya karşı yüksek (Marissa) veya düşük (Martina) tolerans özelliklerine sahip misiniz?

Benim kaygım Marissa'nınkine nasıl benziyor:

1. .....

2. .....

3. .....

Benim kaygım Martina'nınkine nasıl benziyor:

1. .....

2. .....

3. .....

Sizin sonucunuz nedir? Kaygı için yüksek veya düşük bir eşiğiniz/toleransınız var mı? Eğer kaygı eşiğiniz düşük ise, bu neden kaygı ile ilgili sorunlar yaşadığınızı açıklayabilir. Ancak iyi bir haberimiz var; kaygı eşiğinizi değiştirebilir, böylece kaygı ve endişeye karşı daha dayanıklı olabilirsiniz. Bu bölümde size kaygı duyarlılığı denilen bir kavram tanıtıyoruz ve kaygı belirtilerine karşı duyarlılığınızı değiştirerek kaygı eşiğinizi nasıl yükseltebileceğinizi gösteriyoruz.

Kaygı Duyarlılığı Nedir?

Şiddetli kaygı zamanlarında çoğumuz "Buna daha fazla dayanamayacağım" diye düşünmüşüzdür. Kaygı tarafından tüketilmişlik hissettiniz ve kendinizi ne kadar perişan hissettiğinizden başka hiçbir şeye odaklanamadınız. Bu anda hiçbir şey kaygı ve onun belirtilerinden daha kötü hissettiremez. Martina, midesinde bir bulantı hissettiğinde bu "tolere edilemez noktaya" çabucak ulaştı. Bu, kaygının ilk işaretiydi ve eğer onu durdurmazsa daha da yoğunlaşacağını biliyordu. Bu yüzden ne zaman mide bulantısı hissetse ya da midesinde yolunda gitmeyen bir şeyler olsa, Martina o durumu terkeder ya da o durumdan tamamen kaçınırdı. Karnındaki istenmeyen hislere karşı artan duyarlılığı, Martina'nın düşük kaygı eşiğinin önemli bir özelliğiydi.

Değerlendirme Alıştırması İlk Belirti

Aşağıdaki boşluğa, kendinizi kaygılı hissettiğinizde yaşadığınız ilk belirtiyi yazın. Daha sonra belirtiyi ne sıklıkla kontrol etmeye, bastırmaya veya azaltmaya çalıştığınızı en iyi şekilde gösteren sayıyı daire içine alın; böylece belirti tam anlamıyla kaygıya dönüşmez.

İlk kaygı belirtim: .....

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Asla Sıklıkla Her zaman

Eğer kaygı belirtinizin ilki hakkında emin değilseniz çünkü ataklarınız çok hızlı gerçekleşiyorsa, Başarı için İpuçları'ndaki bazı önerilere göz atın. Eğer her şey bir anda başınıza geliyorsa, bir kaygı nöbetini parçalara ayırıp incelemek zor olabilir.

Çözüm Bulma İpuçları İlk Kaygı Belirtinizi Nasıl Keşfedersiniz

- Kaygı ataklarınızın başlarında hangi belirtilerin ortaya çıkma eğiliminde olduğunu belirlemek için Çalışma Sayfası-4.5, Belirti Özizleme Formum'a kaydettiğiniz belirtileri gözden geçirin.
- Kaygı deneyimlerinizi yazarken kaygı oluştuğunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerin sırasına dikkat edin.
- Kaygıyı tetikleyen durumları düşündüğünüzde, kendinizi iyi hissetmediğinizi gösteren ilk işaret nedir (bkz. Çalışma Sayfası-4.1)?
- Şiddetli bir kaygı atağına doğru gittiğinizi düşündüren ilk işaret nedir?

Belirti Duyarlılığı: Kaygı Duyarlılığının Temel Bir Unsuru

Siz de Martina gibi misiniz? Yüksek kaygı duyarlılığınız nedeniyle kaygının ilk belirtilerine karşı yoğun bir tepki mi geliştirdiniz? Kaygı duyarlılığı, kaygılı olma konusunda kaygılı hissetme eğilimidir.

Çok sayıda çalışma, kaygı sorunları yaşayan kişilerin aynı zamanda yüksek kaygı duyarlılığına sahip olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.[19, 20] Tekrar tekrar kaygı yaşadığınız zaman kaygı

nöbetleri sırasında yaşanan gerginlik, kalp çarpıntısı ve nefes darlığından korkabilir ve bu belirtilerin ciddi bir olumsuz etkisi olabileceğine inanabilirsiniz. Örneğin, kaygı yaşayan birçok kişi kaygının fizyolojik uyarılmasından korkmaya başlar ve bu nedenle ne pahasına olursa olsun bundan kaçınmak için hızlı tepki verir.

Kaygı duyarlılığı, kaygının fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtilerine karşı, bu belirtilerin olumsuz fiziksel, sosyal veya psikolojik sonuçları olduğuna ilişkin inançlar nedeniyle tolerans gösterilmemesidir (hatta korku duyulmasıdır). [18, 19, 20]

Kaygı ile ilgili meselelere bağlı olarak, belirli fiziksel belirtilere karşı daha yüksek bir hassasiyet geliştirmiş olabilirsiniz. Kaygı veya panik atak yaşıyorsanız, kaygı duyarlılığınız göğüs, kalp veya solunum ile ilgili fiziksel duyumlara odaklanır. Eğer sosyal ortamlarda kaygılanıyorsanız, kızarma veya terleme gibi kaygının dışa vuran belirtilerinden özellikle korkuyor olabilirsiniz. Yaygın maşgı bozukluğu olan bireyler genellikle en çok gerginlik belirtileri ya da kendilerini diken üstünde ve sinirli hissetme konusunda endişe duyarken, sağlık anksiyetesi olan bireyler açıklanamayan bedensel ağrılar, sızılar ya da deri döküntülerine odaklanma eğilimindedir. Kaygı duyarlılığının kendini nasıl ifade ettiği, yaşadığınız kaygının türüne bağlıdır.

Değerlendirme Alıştırması Belirti Duyarlılığı

Bu alıştırmayı, kaygının bazı fiziksel belirtilerini diğerlerinden daha sıkıntılı bulup bulmadığınızı belirlemek için kullanın. Çalışma Sayfası-5.1 kaygının yaygın belirtilerinin bir listesini sunmaktadır. Şiddetli kaygı dönemlerinde bu belirtilerin sizi ne kadar rahatsız ettiğine ilişkin genel bir değerlendirme yapın. Sizi çok rahatsız eden belirtilere karşı yüksek duyarlılığınız olması mümkündür.

Bu belirtilerden hangisi sizi en çok rahatsız ediyor? Eğer kaygının bu fiziksel duyumlarından hiç rahatsız olmuyorsanız ya da çok az rahatsız oluyorsanız, olasılıkla düşük kaygı duyarlılığına sahipsinizdir. Ancak eğer bu belirtilerden bir veya daha fazlasını orta derecede veya çok rahatsız edici olarak derecelendirdiyseniz, kaygı duyarlılığınız yüksek olabilir. Kaygı duyarlılığının kaygılı hissetmeye karşı tolerans göstermeme veya korkma olduğunu unutmayın. Yüksek kaygı duyarlılığındaki anahtar düşünce "Dayanamıyorum [en rahatsız edici belirtinizi buraya yazın]" şeklindedir. Martina bu ifadeyi şöyle tamamlayabilir: "Midemdeki o bulantı hissine, kusacak mıyım diye merak etmeme neden olan çalkantılı, mide bulandırıcı hisse dayanamıyorum." Kaygınızı daha da kötüleştirmeden önce rahatsız edici belirtiyi söndürmek için bir şeyler yapmaya çalışmak doğaldır.

Martina, karın bölgesindeki duyumlara karşı yüksek bir duyarlılık geliştirdi ve bir şeyler yolunda gitmediğinde hemen midesini yatıştırmaya çalışıyordu. Mide rahatsızlığının genellikle yeni bir şiddetli kaygı nöbetini tetiklediğini biliyordu. Daha da korkuncu, midesinin bulanması ihtimaliydi. Gastrointestinal sistemle ilişkili fiziksel duyumların yüksek kaygı duyarlılığının odağı haline gelmesi şaşırtıcı değildir. Yüksek kaygı duyarlılığını daha etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmenin ilk adımı, hangi kaygı belirtilerinin sizi en çok rahatsız ettiğini bilmektir.

Çalışma Sayfası 5.1

Belirti Tolerans Ölçeğim

Yönerge: Her belirtinin sizi ne kadar rahatsız ettiğini en iyi tanımlayan ölçek değerini 0-3 ölçeğinde daire içine alın.

Kaygı belirtileri	Pek Değil	Biraz rahatsız edici	Orta rahatsız edici	Çok rahatsız edici
Göğüste rahatsızlık, daralma veya ağrı hissetmek	0	1	2	3
Kalp atış hızında ani artış, kalp çarpıntısı	0	1	2	3
Titreyen beden, titreyen eller	0	1	2	3
Boğulma hissi, nefes darlığı veya yeterince hava alamıyormuş gibi hissetme, nefessiz kalmak	0	1	2	3
Gerçek dışılık hissi, deja vu veya bedeninizden kopmuş hissetmek	0	1	2	3
Baş dönmesi, sersemlik hissetmek	0	1	2	3
Mide rahatsızlığı, mide bulantısı veya kramplar	0	1	2	3
Baygın, zayıf veya dengesiz hissetmek	0	1	2	3
Gergin kaslar, kaskatı veya ağrılı hissetmek	0	1	2	3
Bulanık görüş, bir sisin içindeymiş gibi hissetmek	0	1	2	3
Sıcak basmış, üşümüş veya terli hissetmek	0	1	2	3
Huzursuz, gergin, tedirgin veya ileri geri gidip geliyor hissetmek	0	1	2	3
Kızarma, kızarmış hissetme veya sıcak basması	0	1	2	3
Beklenmedik ağrı, acı, kas spazmları veya tıbbi bir durumun başka bir belirtisinin olması	0	1	2	3

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaygı Duyarlılığında Bağlam ve Sonuç

Kaygı duyarlılığımızın düzeyini belirleyen sadece belirli fiziksel belirtilere olan duyarlılığımız değildir. Diğer iki etmen olan bağlam ve sonuç, kaygı duyarlılığını anlamada önemlidir. Belirli bir fiziksel duyumun "kaygılı olma konusunda kaygılı" olmamıza neden olup olmadığı belirtinin bağlamına bağlıdır. Eğer fiziksel olarak daha fazla uyarılmanızı gerektiren bir durumdaysanız ve uyarılmanızın nedeni gayet anlaşılabilirse, uyarılma korkunuz düşük olacaktır. Ancak fiziksel duyum, herhangi bir geçerli neden olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkarsa, fiziksel uyarılma korkunuz yüksek olacaktır.

Diyelim ki birkaç kat merdiven çıktınız ve kalbinizin hızla çarptığını farkettiniz. Bir kalp rahatsızlığınız olmadığını varsayarsak, kalp atış hızınızın artmasından kaygı duymazsınız çünkü artan etkinliğiniz gözönüne alındığında bu beklenen bir durumdur. Ancak evde oturmuş film izlerken aniden kalp çarpıntısı yaşarsanız, kaygı duyarlılığınız harekete geçecektir. "Niye kalbim hızla çarpıyor?" diye düşünürsünüz. Burada hiçbir şey yapmadan oturuyorum. Kalbim hızla çarpmamalıydı. Bende bir sorun olmalı. Belki de bu bir kaygı atağının başlangıcıdır ya da daha kötüsü, belki de kalp krizi geçiriyorumdur." Kaygıya karşı toleranssızlığın harekete geçip geçmemesi, belirtiyi deneyimlemenizi çevreleyen koşullara bağlıdır.

Değerlendirme Alıştırması Bağlamı Yakalamak

Şiddetli kaygı yaşadığınız zamanları düşünün ve kaygının ortaya çıktığı koşullara odaklanın. Aniden kaygı belirtileri gösterdiğiniz ancak kaygılı hissetmemeniz gereken durumları düşünün. Bu durumda kaygı belirtisine sahip olmak hiçbir anlam ifade etmiyordu. Bunlar kaygı duyarlılığı potansiyeli yüksek durumlardır. Benzer şekilde, eğer bu şekilde hissetmeyi beklediğiniz bir durumda aynı belirtiyi yaşıyorsanız, bunun kaygı duyarlılığı potansiyeli düşük olacaktır. Kaygılı olmaktan ötürü kaygı duymanız pek olası değildir çünkü niçin böyle hissettiğinizi açıklayabilirsiniz. Bağlam veya koşulların kaygılı olma konusunda kaygılı olup olmadığınızı nasıl etkilediğini keşfetmek için Çalışma Sayfası-5.2'yi kullanın. Bu alıştırmanın nasıl tamamlanacağını göstermek için birkaç örnek verdik.

Çalışma Sayfası 5.2

Bağlamın Önemini Keşfetmek

Yönerge: Aşağıdaki boşluğa, şu anda böyle hissetmemeliyim diye düşündüğünüz için kaygılanmanıza neden olan istenmeyen fiziksel belirtileri tetikleyen bazı durumları yazın. Bunlar yüksek kaygı duyarlılığı durumlarıdır. Her durumun yanında, belirti hakkında kaygılı hissetmeyeceğiniz farklı bir durum düşünün çünkü bu belirti durum için uygun olacaktır (örneğin, bu durumda fiziksel bir duyum hissetmeyi bekliyorum). Bunlar düşük kaygı hassasiyeti durumlarıdır.

Kaygı duyarlılığı potansiyeli yüksek durumlar	**Kaygı duyarlılığı potansiyeli düşük durumlar**
1. Bir sandalyede oturuyorsunuz ve aniden ayağa kalktığınızda başınızın döndüğünü, sersemlediğinizi hissediyorsunuz; sanki bayılacakmışsınız gibi.	1. Halka açık bir pistte buz pateni yapıyorsunuz, daireler çizerek dönüp duruyorsunuz. Ara vermeden geçen 20 dakikanın ardından başınızın döndüğünü, sersemlediğinizi hissediyorsunuz; sanki bayılacakmışsınız gibi.
2. Bir yönetim kurulu toplantısında oturuyorsunuz. Aniden ateş basması hissediyorsunuz, yüzünüz kızarıyor ve terlemeye başlıyorsunuz.	2. Kalabalık ve havalandırması kötü bir odadasınız, sıcak batığını hissetmeye ve terlemeye başlıyorsunuz.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Bu alıştırmanın ana fikri bağlamın önemini göstermektir. Eğer "Şu anda böyle hissetmemeliyim" diye düşünürseniz, aynı fiziksel duyum yüksek kaygı duyarlılığını (kaygılı olma korkusu) ortaya çıkarabilir. Eğer "Sıklıkla, bu durumda, bu fiziksel duyumu yaşıyorum ve bunda bir sorun yok. Bu sadece fiziksel bir duyum" diye düşünürseniz bu, düşük kaygı duyarlılığını (kaygılı olmayı kabul etmeyi) ortaya çıkaracaktır. Bir belirtiyi tetikleyen bağlam veya durumun farkında olmak, ondan daha az korkmanıza yardımcı olabilir.

Kaygı duyarlılığında ikinci önemli etken ise algılanan sonuçtur. Eğer bir kaygı belirtisinin size bir biçimde zarar verebileceğini veya ciddi bir sonuca yol açabileceğini düşünüyorsanız, kaygı duyarlılığınız yüksek olacaktır. Eğer belirtiyi yaşamanın çok az ya da hiç sonucu olmadığını düşünüyorsanız, kaygı duyarlılığınız düşük olacaktır. Belirtiyi kabul etme ve bundan korkmama konusunda daha iyi olursunuz. Kaygı duyarlılığı ile ilişkili üç tür sonuç vardır:[21]

- **Fiziksel endişeler:** Kaygı ile ilişkili belirtilerin fiziksel zarara yol açabileceği (kalp krizi, boğulma, kusma)
- **Bilişsel endişeler:** Kaygı belirtilerinin zihinsel işlevlerde ciddi sorunlara yol açabileceği (düşünme, konsantrasyon, bellek, zihinsel kontrol)
- **Sosyal endişeler:** Kaygı belirtilerinin başkalarında olumsuz bir değerlendirmeye yol açacağı (zayıf veya anormal olarak görüleceği ve bu nedenle başkaları tarafından reddedileceği, alay konusu olacağı)

Kaygı duyarlılığı ile ilişkili sonuçların, bir kaygı belirtisi nedeniyle neler olabileceğine ilişkin inançlar olduğuna dikkat edin. Bunlar yaşanmış deneyimlere dayanıyor olabilir ancak genellikle gerçekleşmesinden korktuğumuz şeylere dayanırlar. Örneğin, kalp çarpıntısı genellikle kaygılı olduğumuzda yaşanır. Bu belirti hak-

kında en çok korktuğunuz sonuç, hiç kalp krizi geçirmemiş olsanız bile "Kalp krizi mi geçiriyorum?" olabilir. Ama aynı zamanda, hızla artan kalbinizin geçmişte yaşadığınız gibi bir panik atağa yol açmasından da korkabilirsiniz. Önemli olan nokta, artan kalp atış hızının kaygı duyarlılığınızın odağı durumuna gelmesidir çünkü bunu korkulan olumsuz bir sonuçla ilişkilendirirsiniz.

Değerlendirme Alıştırması **Sizin Korkunuz Nedir?**

Kaygının fiziksel belirtileri hakkında nelerden korktuğunuzu bilmek önemlidir çünkü BDT kaygılı hissetme korkusunun tüm yönlerini hedef alır. Bazı kaygı belirtilerinin korkulan sonuçları diğerlerine göre daha belirgindir. Bu alıştırma, kaygının fiziksel belirtilerinin, özellikle de daha az belirgin olanların, korku duyduğunuz sonuçlarını keşfetmenize yardımcı olacaktır. Çalışma Sayfası-5.3 *(s. 138),* sol sütunda kaygının yaygın belirtilerinin bir listesini ve sağ sütunda olumsuz sonuçların bir listesini sunmaktadır. En kötü kaygı atak larınızdan bazılarını hatırlayınız.

Başarı İçin İpuçları **Belirti Korkularınızı Nasıl Belirleyebilirsiniz**

İşte burada, kaygı belirtileri hakkında en çok korktuğunuz şeyi keşfetmek için kullanabileceğiniz bazı taktikler bulunmaktadır.

Kaygı ataklarınızı yazarken, sizi en çok rahatsız eden fiziksel, bilişsel veya davranışsal belirtiler hakkında özgül olun. Ardından kendinize "Hiçbir şey yapmazsam ve kaygıyı doğal akışına bırakırsam neler olabileceğine ilişkin en büyük korkum nedir?" diye sorun.

Belirti ile ilişkili bir felaket veya olası en kötü sonuç var mı? Örneğin, eğer gerçek dışılık hissi en can sıkıcı kaygı belirtiniz ise, gerçeklikle bağlantınızı tamamen kaybedebileceğinizden ve psikotik bir duruma düşebileceğinizden mi korkuyorsunuz? Bu felaketin pek olası olmadığını bilseniz bile, belirtiye karşı toleransınızın olmamasının nedeni bu olabilir.

En kötü kaygı deneyiminizi düşünün. En belirgin kaygı belirtisi neydi ve sizin üzerinizdeki etkisi neydi? Bu, belirli bir belirti ile en çok hangi sonuçlardan korktuğunuz hakkında size bir ipucu verebilir.

Çalışma Sayfası 5.3

Belirti – Sonuç Eşleştirmesi

Yönerge: Kaygılı olduğunuz zaman yaşadığınız tüm belirtileri daire içine alın. Ardından her bir belirtiden o belirti ile ilişkili olduğunu düşündüğünüz bir veya iki sonuca doğru bir ok çizin. Eğer olumsuz bir sonucun ortaya çıkabileceğinden çok endişeleniyorsanız **koyu renkli bir ok**, eğer sadece hafif bir sonucun ortaya çıkabileceğinden endişeleniyorsanız **açık renkli bir ok** çizin. Herhangi bir belirtinin birden fazla korkulan sonucu olabileceğini ve herhangi bir sonucun birden fazla belirti ile ilişkili olabileceğini unutmayın.

Kaygı belirtileri	Algılanan sonuçlar
Göğüste rahatsızlık, daralma veya ağrı hissetmek	Kaygı oluşacak ve günün büyük bölümünde devam edecektir
Kalp atış hızında ani artış, kalp çarpıntısı	Panik atak riskinin artması
Titreyen beden, titreyen eller	Kaygı nedeniyle çalışamayacak veya üretken olamayacak
Boğulma hissi, nefes darlığı veya yeterince hava alamıyormuş gibi hissetme, nefessiz kalmak	Kalp krizi, beyin anevrizması, şiddetli astım krizi veya benzeri ciddi bir tıbbi durumun belirtisi
Gerçek dışılık hissi, dejavu veya bedeninizden kopmuş hissetmek	Utanç veya mahcubiyet hissetme riskinin artması
Baş dönmesi, sersemlik hissetmek	Kontrol edilemeyen endişe veya zihinsel kontrol kaybı yaşamak
Mide rahatsızlığı, mide bulantısı veya kramplar	Başkalarına karşı öfke patlamasını ya da yoğun sinirliliği tetiklemek
Baygın, zayıf veya dengesiz hissetmek	Kendime, aileme veya hayatımdaki diğer değerli insanlara yönelik çok yakın bir zarar tehlikesini işaret ediyor
Gergin kaslar, kaskatı veya ağrılı hissetmek	Kas/mide ağrısı, stres kaynaklı baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel rahatsızlık belirtilerinin artması
Bulanık görüş, bir sisin içindeymiş gibi hissetmek	
Sıcak basmış, üşümüş veya terli hissetmek	

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaygı belirtileri	Algılanan sonuçlar
Sıcak basmış, üşümüş veya terli hissetmek	Günlük yaşamda düzen, rutin veya öngörülebilirliğin bozulması
Huzursuz, gergin, tedirgin veya ileri geri gidip geliyor hissetmek	Ölüm veya ölmek ile ilgili korku ve düşüncelerin artması
Kızarma, kızarmış hissetme veya sıcak basması	Kronik ağrı durumunun artması
Beklenmedik ağrı, acı, kas spazmları veya tıbbi bir durumun başka bir belirtisinin olması	Gün boyu yorgunluğun artmasına neden olan uykunun bozulması
Kafa karışıklığı, dikkat dağınıklığı yaşamak, konsantre olamamak	Bunalmış ve aşırı stresli hissetmek
Hayal kırıklığına uğramış, sinirli veya sabırsız hissetmek	

Kaygı belirtilerinizde tekrar eden temalar farkettiniz mi ve kaygınız yüzünden başınıza gelmesinden korktuğunuz şey nedir? Kaygı belirtileriniz ile ilişkili olduğuna inandığınız olumsuz sonuçlar, kaygı duyarlılığınız hakkında size çok şey anlatır. Kaygı belirtilerinin zararlı olduğuna inandığımızda bunları tolere etme yeteneğimiz azalır. Sonuçlar ne kadar ciddi olursa, yüksek kaygı duyarlılığının kaygınızda rol oynama olasılığı da o kadar artar. Örneğin, eğer kalp çarpıntınızın kardiyak bir sorundan kaynaklanabileceğini düşünüyorsanız, bu fiziksel duyuma, bunun artan stresin bir göstergesi olduğunu düşündüğünüzden daha az toleranslı olacaksınız.

Çalışma Sayfası-5.3'ü nasıl tamamlayacağınızdan hâlâ emin değilseniz Martina'nın örneğini inceleyin. Martina'nın en belirgin kaygı belirtilerinin midesine giren kramplar ve mide bulantısı olduğunu hatırlayacaksınız. Oklardan görebileceğiniz gibi, onun korktuğu en büyük sonuç kaygısının artmasıydı. Bununla birlikte, panik atak olasılığı ve karın bölgesindeki belirtiler ile ilişkili rahatsızlık hakkında bazı ikincil endişeleri de vardı. Martina'nın örneğinden,

yüksek kaygı duyarlılığının mide bulantısı hissetmeye dayanamayacağı inancına odaklandığı açıktır. Kaygı belirtilerinden en çok korktuğunuz sonuçları bilmek, kaygının "tehlikelerini" yeniden düşünmek ve bu belirtilere karşı toleransınızı geliştirmek için önemlidir.

Martina'nın Belirti-Sonuç Eşleştirmesi

Kaygı belirtileri	Algılanan sonuçlar
Göğüste rahatsızlık, daralma veya ağrı hissetmek	Kaygı oluşacak ve günün büyük bölümünde devam edecektir
Kalp atış hızında ani artış, kalp çarpıntısı	Panik atak riskinin artması
Titreyen beden, titreyen eller	Kaygı nedeniyle çalışamayacak veya üretken olamayacak
Boğulma hissi, nefes darlığı veya yeterince hava alamıyormuş gibi hissetme, nefessiz kalmak	Kalp krizi, beyin anevrizması, şiddetli astım krizi veya benzeri ciddi bir tıbbi durumun belirtisi
Gerçek dışılık hissi, dejavu veya bedeninizden kopmuş hissetmek	Utanç veya mahcubiyet hissetme riskinin artması
Baş dönmesi, sersemlik hissetme	Kontrol edilemeyen endişe veya zihinsel kontrol kaybı yaşamak
Mide rahatsızlığı, mide bulantısı veya kramplar	Başkalarına karşı öfke patlamasını ya da yoğun sinirliliği tetiklemek
Baygın, zayıf veya dengesiz hissetmek	Kendime, aileme veya hayatımdaki diğer değerli insanlara yönelik çok yakın bir zarar tehlikesini işaret ediyor
Gergin kaslar, kaskatı veya ağrılı hissetmek	Kas/mide ağrısı, stres kaynaklı baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel rahatsızlık belirtilerinin artması
Bulanık görüş, bir sisin içindeymiş gibi hissetmek	Günlük yaşamda düzen, rutin veya öngörülebilirliğin bozulması
Sıcak basmış, üşümüş veya terli hissetmek	Ölüm veya ölmek ile ilgili korku ve düşüncelerin artması
Sıcak basmış, üşümüş veya terli hissetmek	Kronik ağrı durumunun artması
Huzursuz, gergin, tedirgin veya ileri geri gidip geliyor hissetmek	Gün boyu yorgunluğun artmasına neden olan uykunun bozulması
Kızarma, kızarmış hissetme veya sıcak basması	Bunalmış ve aşırı stresli hissetmek
Beklenmedik ağrı, acı, kas spazmları veya tıbbi bir durumun başka bir belirtisinin olması	
Kafa karışıklığı, dikkat dağınıklığı yaşamak, konsantre olamamak	
Hayal kırıklığına uğramış, sinirli veya sabırsız hissetmek	

Kaygı Duyarlılığı Değerlendirmesi

Şu ana kadar yüksek kaygı duyarlılığına sahip olup olmadığınızı ve bunun kaygı sorununuzda önemli bir etken olup olmadığını merak ediyor olabilirsiniz. Önceki alıştırmalarda yaptığınız çalışmalar, bazı kaygı belirtilerine karşı toleransınızın düşük olduğunu gösteriyor olabilir. Yüksek kaygı duyarlılığınız olduğundan kuşkulanıyorsunuz, ancak daha kesin bir yanıt istiyorsunuz. Neyse ki, kaygı duyarlılığı düzeyinin güvenilir ve geçerli bir değerlendirmesini sağlayan çeşitli ölçümlerin bulunduğu, kaygı duyarlılığına ilişkin güçlü bir araştırma temeli mevcuttur.[18, 21, 22]

Değerlendirme Alıştırması Kaygı Duyarlılığını Ölçmek

Kaygı belirtilerine karşı toleransınızın azalıp azalmadığını görmek için kaygı duyarlılığı inanç ölçümümüzü tamamlamak üzere birkaç dakikanızı ayırın. Belirtileri tolere edememe ile ilgili inançlara ve bunların sonuçlarına odaklanırız çünkü bu, kaygı duyarlılığının en önemli parçasıdır. Çalışma Sayfası-5.4, kaygı belirtileri hakkında 10 inanç ifadesi sunmaktadır. Bir kesme puanı belirleyen araştırmamız yok ancak 3 veya daha fazla maddeyi "Çok" veya "Çok fazla" olarak işaretlediyseniz yüksek kaygı duyarlılığı sözkonusu olabilir.

Kaygı Toleransınızı Nasıl Güçlendirebilirsiniz?

Kaygı duyarlılığının kaygı sorununuza katkıda bulunduğu sonucuna vardınız mı? Kaygı eşiğinizi ve yüksek kaygı duyarlılığınız (kaygılı olma korkusu) olup olmadığını bilmek önemlidir çünkü bu, kaygıyı azaltmak için nasıl çalışacağınızı etkileyecektir. Kaygı duyarlılığının kaygı tedavisi üzerinde etkisi olan çeşitli yolları vardır.

- Eğer kaygıya karşı duyarlılığınız yüksekse, kaygı belirtilerine karşı artan duyarlılığınızı göz önünde bulundurarak kaygı azaltma hedeflerinizi düşürmeniz gerekebilir.
- Kaygı tedavi programınızda en çok korktuğunuz belirtileri hedeflemek isteyeceksiniz.

- Kaygı duyarlılığının artmasıyla birlikte kaygı tedavisi, korkulan belirtilerin tekrar tekrar etkinleştirilmesini ve kaçma ve kaçınma stratejilerinin önlenmesini içermelidir.

Bu bölümün geri kalanında, eğer yüksek kaygı duyarlılığınız varsa kaygı tedavisi programınıza dahil etmek isteyeceğiniz dört müdahaleyi sunuyoruz. Bu stratejiler, kaygı eşiğinizi yükselterek sizi daha toleranslı hale getirecek ve kaygılı hissetmekten daha az korkmanızı sağlayacaktır.

Tolerans Üzerine İnşa Etmek

Kaygı belirtilerine karşı toleransınızı yeniden düşünmenin en kolay yollarından biriyle başlıyoruz. Bölüm 3'te kaygının yaşamınızda her zaman bir sorun olmadığını öğrendiniz. Genellikle kaygıyı oldukça iyi yönetirsiniz ve hatta bunu kendi yararınıza kullanabilirsiniz. Bu, olumlu, uyumsal modunuzun devreye girmesinin bir örneğidir. Böylece, kaygıyı yaşamınızı zenginleştirmek için kullanırsınız. Aynı şey, sizi en çok rahatsız edenler de dahil olmak üzere, belirli kaygı belirtilerine karşı toleransınız için de geçerlidir. Kaygı belirtilerini kabul ettiğiniz zamanlar vardır; diyelim ki kalp çarpıntısı, nefes darlığı veya kızarma hissi. Onları tolere edersiniz ve böylece kaygı düzeyiniz düşük kalır. Bu deneyimlerden öğrenebileceğiniz ve kaygınızın kontrolden çıktığı zamanlarda uygulayabileceğiniz bir şey var mı?

Çalışma Sayfası 5.4

Kaygı Duyarlılığı İnançlarım

Yönerge: Aşağıda, kaygı ile ilgili fiziksel duyumların algılanan olumsuz sonuçlarını temsil eden 10 inanç ifadesi yer almaktadır. Her bir ifadenin söz konusu fiziksel duyum hakkında ne kadar inandığınızı gösterdiğini daire içine alın.

İfadeler	Çok az	Az	Biraz	Fazla	Çok fazla
1. Kalbimin hızlı atmasından korkuyorum çünkü bir şeylerin çok yanlış gidebileceğini düşünme eğilimindeyim.	0	1	2	3	4
2. Midem bulandığında veya midemde rahatsızlık hissettiğimde, hasta olabileceğim hakkında endişelenmeye başlıyorum.	0	1	2	3	4
3. Göğsümde beklenmedik bir sıkışma veya ağrı hissettiğimde, ilk korkulu düşüncem bunun bir kalp krizi işareti veya belirtisi olup olmadığıdır.	0	1	2	3	4
4. Düzgün nefes alamadığımı hissettiğim zaman bunun ciddi olduğunu ve boğulmaya yol açabileceğini düşünme eğilimindeyim.	0	1	2	3	4
5. Boğazım sıkışmış hissettiği zaman boğularak ölebileceğimi ciddi ciddi düşünüyorum.	0	1	2	3	4
6. Kendimi mümkün olduğunca sakin ve rahat tutmam önemlidir.	0	1	2	3	4
7. Kaygımı kontrol etmeye çalışıyorum ki diğer insanlara gergin görünmeyeyim.	0	1	2	3	4
8. Fiziksel olarak uyarılmış ya da heyecanlı hissetmekten hoşlanmıyorum.	0	1	2	3	4
9. Fiziksel uyarılmanın veya stresin kontrolden çıkıp panik atağa yol açabileceğinden endişeleniyorum.	0	1	2	3	4
10. Fiziksel olarak nasıl hissettiğim ve kaygılı hissetmeye başlayıp başlamadığım konusunda oldukça meşgulüm.	0	1	2	3	4

Not. Bu ifadeler, bir kişinin yüksek kaygı duyarlılığına eğilimi olup olmadığını gösterir. Kaygı duyarlılığının doğru bir değerlendirmesi, standartlaştırılmış kaygı duyarlılığı ölçümü kullanılarak uzman bir ruh sağlığı çalışanı tarafından yapılmalıdır.21

Müdahale Alıştırması **Düşük Şiddetli Tehdit Sırasında Belirtileri Yakalamak**

Odaklanmış belirti dikkati adı verilen bir müdahale alıştırmasıyla başlıyoruz. Amacı, bazı durumlarda fiziksel uyarılma belirtilerini tolere edebilmenizin ancak diğerler durumlarda edememenizin nedenini daha derinlemesine anlamanıza yardımcı olmaktır. Birçok durumda, aşırı kaygılı hissettiğiniz zaman sahip olduğunuz aynı fiziksel uyarılma belirtilerini normalleştirdiğinizi öğreneceksiniz.

Önümüzdeki hafta boyunca, genellikle şiddetli kaygı yaşadığınızda ortaya çıkan fiziksel, bilişsel ya da davranışsal belirtilerden birini yaşadığınız; ancak bu durumda tehdit (yani kaygı) hissinizin az ya da hiç olmadığı zamanları yazın. Örneğin, eğer kaygılı olduğunuz zaman kalp çarpıntılarını en korkutucu buluyorsanız, kalbinizin hızlandığı ancak bu duyumun sizi korkutmadığı zamanlar oluyor mu? Bunlar Çalışma Sayfası-5.5'e kaydetmenizi istediğimiz deneyimlerdir.

Başarı için İpuçları **Kaygılı Değilken Belirtileri Yakalamak**

Dikkatimizi fiziksel uyarılma hislerinin bizi rahatsız etmediği zamanlara yönlendirmek zor olabilir çünkü sıkıntılı zamanlara daha fazla dikkat ederiz. Aşağıda, kaygı verici olmayan durumlarda fiziksel duyumlara ilişkin farkındalığınızı artırmak için kullanabileceğiniz bazı stratejiler yer almaktadır.

Alıştırma, spor veya dans gibi etkin olduğunuz zamanlarda ortaya çıkan fiziksel duyumları veya diğer belirtileri yazın. Çoğu kez bu uyarılma belirtileri, aşırı kaygılı olduğumuzda yaşadıklarımıza benzer. Aradaki fark şu ki, fiziksel olarak etkin olduğumuz zaman bu şekilde hissetmeyi beklediğimiz için bunları tehdit edici olarak değerlendirmeyiz.

Stresli, sinirli olduğunuzda veya birden fazla taleple karşılaştığınız zaman ortaya çıkan uyarılma belirtilerine dikkat edin. Genellikle belirtiler bu zamanlarda bizi o kadar rahatsız etmez çünkü stresli veya sinirli olduğumuzda böyle hissetmemizin normal olduğunu düşünürüz.

Kendinizi iyi hissetmediğinizde veya yeterince uyumadığınızda yaşadığınız belirtilere odaklanın.

Alkol veya diğer maddeleri tükettikten sonra deneyimlediğiniz belirtileri düşünün. Tekrar, örneğin baş dönmesi veya gerginlik hissi tehdit edici değildir çünkü bu belirtileri tükettiğiniz madde veya alkole bağlarsınız.

Çalışma Sayfası 5.5

Tehdit Edici Olmayan Belirti Günlüğü

Yönerge: Kaygı verici olmayan bir durumda fiziksel bir duyum yaşadığınız zamanlara dikkat edin. Çalışma sayfasını doldururken aşağıdaki adımları izleyin.

1. **Adım:** İlk sütunda yaşadığınız spesifik belirti(ler)i belirtin.
2. **Adım:** Ardından belirtiyi tetikleyen durumu kısaca tanımlayın.
3. **Adım:** Ardından belirtinin neden ortaya çıktığını nasıl yorumladığınızı veya açıkladığınızı belirtin. Bu durumda belirtinin ortaya çıkmasına ne neden oldu? Belirtinin sizin üzerinizde ne gibi bir etkisi veya sonucu olabileceğini düşündünüz?
4. **Adım:** Son sütunda tüm deneyimin sonucunu not edin. Belirti kendiliğinden kayboldu mu? Belirtiyle başa çıkmak için bir şey yaptınız mı? Duygusal durumunuz veya eylemleriniz üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

Yaşadığım belirti(ler)	Belirti(ler)i tetikleyen durum	Belirtil(er) hakkındaki yorumunuz (anlayışınız)	Sonuç
Martina'nın örnekleri: *Kusacak gibi oldum, biraz mide bulantısı vardı*	*İşyerinde meşgul olduğum için masamda Meksika yemeği yemiştim.*	*Bu tamamen yemeklerden kaynaklanıyor; hazır yiyecekler her zaman midemi rahatsız eder; neden bu şeyleri yemeye devam ettiğimi bilmiyorum.*	*Bir antiasit aldım ve sonunda midem yatıştı.*
Çok gergin, huzursuzluk hissettim, odaklanamadım	*Tekrar, işyerinde; çok yoğun; birçok bölünmeler ve talepler var*	*Kendimi stresli ve işten bunalmış hissediyordum; uyanık kalmak için normalde içtiğimden daha fazla kahve içtim; muhtemelen bedeimdeki çok fazla kafeine ve tüm strese tepki veriyordum.*	*Kısa bir mola verdim ve kafamı toplamak için dışarı çıktım; e-postalarımı görmezden gelmeye ve en acil göreve odaklanmaya karar verdim. Bir saat kadar sürdü ama sonunda sakinleştim.*

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çalışma Sayfası-5.5'in ilk iki satırında Martina'nın kaygı belirtileriyle ilgili deneyimlerinden örnekler yer almaktadır. Kaygı onun için bir sorun olduğunda genellikle mide bulantısı veya gerginlik hissi öne çıkıyordu ancak bu örneklerde Martina'nın kaygısı artmadı. Bunun nedeni onun belirtileri yorumlamasında bulunabilir. Kendisine belirtilerin normal olduğunu ve korkulmaması gerektiğini çünkü böyle hissetmesinin geçerli bir açıklaması olduğunu söyledi. Ancak daha da önemlisi, Martina çoğu zaman kaygı belirtilerini fark ettiğinden daha iyi tolere edebildiğini öğrendi. Aradaki fark, belirtilerin nedenini ve sonucunu nasıl açıkladığında ortaya çıkıyor.

Çalışma Sayfası-5.5'teki yazdıklarınızdan ne öğrendiniz? Kaygı belirtilerini tolere etme konusunda çoğu zaman oldukça iyi olmanıza şaşırdınız mı? Bu belirtileri tolere etmenize neden olan etkenleri ve sonuçları nasıl açıkladınız? Belirti toleransınız nedeniyle bu durumlarda kaygınız en az düzeydeydi. Sizi korkuttukları zaman kaygı belirtilerini anlamak için bu açıklamaları kullanabilmeniz mümkün mü? Bu, toleransınızı güçlendirecek ve kaygılı duyguları büyük ölçüde azaltacaktır.

Belirti Korkunuzla Yüzleşmek

Bir sonraki müdahale daha zorlayıcıdır ancak sizi en çok rahatsız eden kaygı belirti(ler)i hakkında düşünme biçiminizi değiştirme konusunda daha büyük bir potansiyele sahiptir. Amacı, kaygınız bir sorun olduğu zaman korkulan belirti(ler)e karşı toleransınızı güçlendirmektir. Şiddetli kaygı hissettiğimiz zaman doğal eğilimimiz kaygı belirtilerinden kurtulma arayışıdır. Martina, sosyal durumlarla ilgili sorunsal kaygısı arttığı zaman bulantılı midesini rahatlatmak için çeşitli stratejiler denedi.

Bir sonraki alıştırmada sizden korkulan belirtilerden kurtulmaya çalışmanın tam tersini yapmanız isteniyor. Bir durumu terkede-

rek, dikkatinizi dağıtarak veya rahatlamaya çalışarak belirtiyi azaltmaya çalışmak yerine, amaç belirtiye birkaç dakika boyunca belirtiye amaçlı olarak odaklanmaktır. Örneğin, diyelim ki kaygı bir sorun olduğunda nefes darlığı hissetme eğilimindesiniz. Boğulmaktan korktuğunuz için bu his sizi korkutuyor. Diyafram nefesi almak yerine, nefes darlığı hissiyle kalın. Tam olarak neler hissettiriyor? Nefes alış ve verişinizi hissedebiliyor musunuz? Elinizi göğsünüzün üzerine koyun. Akciğerlerinizin genişlediğini ve daraldığını hissedebiliyor musunuz? Bedeninizin dışında durduğunuzu ve akciğerlerinizin hava alıp verişini izlediğinizi hayal edin. Zihninizde akciğerlerinizin havayla dolduğunu ve sonra boşaldığını hayal edebiliyor musunuz? Tüm dikkatinizi nefes darlığı hissine odaklayın ancak tarafsız bir gözlemci olarak. Ciğerlerinizin ritmik bir şekilde havayı doldurup boşalttığını gözlemliyor veya izliyorsunuz. Bu his sabit mi kalıyor, yoksa inişli çıkışlı mı? Zamanla giderek azalıyor mu?

Müdahale Alıştırması **Tarafsız Gözlem**

Çalışma Sayfası-5.6'daki alıştırma olan tarafsız gözlem, Çalışma Sayfası-5.1'de orta veya çok rahatsız edici olarak işaretlediğiniz herhangi bir belirti için kullanabileceğiniz bir müdahaledir. Etkinliğinin anahtarı, dikkatinizi dağıtarak veya belirtinin sizi rahatsız etmediğine kendinizi inandırmaya çalışarak dikkatinizi istenmeyen duyumdan uzaklaştırmak yerine, o duyuma doğru kaydırmak için tekrarlanan pratiklerdir. Belirtilerinizi tarafsız bir şekilde gözlemlemek, istenmeyen, sıkıntı verici fiziksel duyumlara maruz kalmanın bir şeklidir. Bölüm 7'de maruz kalmanın korku ve kaygı için güçlü bir tedavi olduğunu keşfedeceksiniz.

Çalışma Sayfası-5.6, Martina'nın sosyal kaygısına dayalı olarak korkulan bir belirtiyi tarafsız dikkatle ele almanın bir örneğini sunmaktadır. İsteksizliğinizin üstesinden gelebildiniz mi ve çok kaygılı olduğunuzda en çok korktuğunuz belirtiye odaklanabildiniz mi? Eğer alıştırmayı birkaç kez yaptıysanız tebrikler! En çok korktuğu-

muz şeylerden kurtulma ve güvenlik arama yönündeki doğal eğilimin tersini yapmak cesaret ve kararlılık gerektirir. Tarafsız gözlem pratiği yaptıktan sonra belirtilere ve kaygıya ne oldu? Alıştırmayı birkaç kez tekrarladıktan sonra, korkulan belirtiye karşı toleransınızın arttığını fark ettiniz mi?

Son iki müdahale alıştırması ile yaptığınız çalışmaya dayanarak, en rahatsız edici veya korktuğunuz belirti için bu belirtiye karşı toleransınızı arttıracak ve kaygı eşiğinizi yükseltecek seçenekli bir açıklama bulmaya çalışın. Bunu aşağıda bırakılan boşluğa yazabilirsiniz. Martina'nın kusacak gibi hissetme ve mide bulantısı hislerine karşı toleransını artıran alternatif açıklamasının bir örneğini göreceksiniz.

Korktuğum belirti(ler) için benim seçenek açıklamam:

Martina'nın mide bulantısı için seçenekli açıklaması:

Midem hayatımda olan her şeye karşı son derece hassas. Çok sayıda tıbbi test yaptırdım, bu yüzden hiçbir sorun olmadığını biliyorum. Durum böyle işte. Duyumlar her zaman kendiliğinden kaybolur. Kendimi iyi hissetmemek dışında kötü hiçbir şey olmadı. Pek çok insan kendini iyi hissetmiyor ve hayatla başa çıkabiliyor. Ben de aynısını yapabilirim; sadece hayatıma, hassas bir mideye sahip olmanın her şeyden çok talihsiz bir rahatsızlık gibi olduğunu düşünerek devam edeceğim.

Çalışma Sayfası 5.6

Odaklanmış Dikkat Belirti Günlüğü

Yönerge: Önümüzdeki hafta, en çok korktuğunuz belirti(ler)e tarafsız odaklanmayı pratik yaptığınız zamanları yazın. İlk sütuna durumu ve yaşadığınız korkutucu veya tehdit edici belirtileri not edin. Ardından belirtiye nasıl tarafsız odaklanma pratiği yaptığınızı açıklayın. Son sütunda, odaklanmış dikkatle meşgul olarak zaman geçirdikten sonra sonunda belirtiye ne olduğunu belirtin.

Korkulan, tehdit edici veya rahatsız edici belirti(ler)in ortaya çıkması	Belirti(ler)in tarafsız gözlem niteliği	Belirti sonucu
Martina'nın örneği: *Evde oturup akşam yemeği davetini düşünüyorum. Karnımda kelebekler var, sanki midem bulanacak gibi bir karın ağrısı hissediyorum.*	*Tüm dikkatimi karnımdaki hislere odaklayabildim. Bunu ocakta kaynayan bir tencere güveç gibi hayal ettim. Dikkatimi ona odakladım ve duyumların yükselip alçalmasını gözlemledim.*	*Sonunda duyumlar azaldı. Midemi düşünmekten sıkıldım ve kendimi düşüncesizce telefonda sörf yaparken buldum. Akşam yemeği partisini beklemekle ilgili kaygılarım da kayboldu.*
1		
2		
3		
4		
5		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Fiziksel Egzersiz

Fiziksel egzersizin stres ve kaygı ile başaçıkma becerimizi geliştirdiğini kuşkusuz duymuşsunuzdur ancak aynı zamanda bunun kaygı belirtilerine karşı toleransı arttırmak için mükemmel bir yol olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Araştırmalar, aerobik egzersizinin kaygıyı azaltmada ilaç tedavisi veya BDT gibi diğer yerleşik tedaviler kadar yararlı olabileceğini gösteriyor.[23] Diğer çalışmalar, egzersizin kaygı azaltıcı yararlarının kaygı duyarlılığı üzerindeki etkisinden kaynaklanabileceğini öne sürmektedir.[24] Bir çalışmada, koşu programına katılan yüksek kaygı duyarlılığına sahip bireylerin kaygı belirtilerinde, düşük kaygı duyarlılığına sahip bireylere kıyasla daha fazla azalma görülmüştür.[25] Bu, şiddetli kaygı hissettiğinizde yaşadığınız uyarılma belirtilerinde artışa neden olan düzenli fiziksel egzersiz yapmanın, bu belirtilerin sizi ne kadar rahatsız ettiğini veya korkuttuğunu azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir.[18]

Kaygı ile ilişkili uyarılma belirtilerine karşı toleransınızı geliştirmek ve kaygı eşiğinizi yükseltmek için ihtiyaç duyabileceğiniz fiziksel egzersizin sıklığı, yoğunluğu veya türü konusunda bir anlaşma yoktur. Bununla birlikte, oksijen ihtiyacınızı arttıran ve kalp atış hızınızı hızlandıran aerobik egzersizi (tempolu yürüyüş, koşu, bisiklete binme, yüzme, kürek çekme, dans etme ve benzeri) en iyisidir. Fiziksel olarak formda veya atletik olsanız bile, egzersiz sırasında etkinleşen uyarılma hissi/belirtileri ile şiddetli kaygı sırasında tetiklenen aynı hisler/belirtiler arasındaki benzerliğe dikkat ederseniz, düzenli egzersiz kaygı belirtilerine karşı toleransınızı arttırabilir. Aşağıdaki egzersiz, fiziksel egzersizin kaygı giderici etkilerini en üst düzeye çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

Müdahale Alıştırması **Belirti Odaklı Fiziksel Egzersiz**

Kaygıya karşı toleransınızı geliştirmek için fiziksel egzersizi kullanırken izlemeniz gereken birkaç adım vardır.

1. **Adım**: Bir egzersiz programına başlamadan önce, fiziksel etkinliğinizi arttırmanız konusunda tıbbi kısıtlamalar olup olmadığını belirlemek için aile hekiminize danışın.
2. **Adım**: Sertifikalı bir spor eğitmeninin yaşınızı, sağlık durumunuzu ve spor düzeyinizi dikkate alan bir egzersiz programı oluşturmasını sağlayın.
3. **Adım**: Solunumuzu ve kalp atış hızınızı artıran bir egzersiz aktivitesi seçin. Varolan spor düzeyinizle tutarlı bir düzeyde başladığınızdan emin olun.
4. **Adım**: Egzersiz etkinliğinizin Belirti Tolerans Ölçeğinde (Çalışma Sayfası-5.1) rahatsız edici olarak değerlendirdiğiniz uyarılma belirtilerini tetiklediğinden emin olun.
5. **Adım**: Egzersiz yaparken bedeninizin neler hissettiğine, özellikle de önceki çalışma sayfalarında tanımladığınız korkulan fiziksel duyumlara çok dikkat edin.
6. **Adım**: Egzersiz etkinliğinizi kaydetmek için Çalışma Sayfası-5.7'yi kullanın.

Başarı İçin İpuçları **Fiziksel Egzersiz için Motivasyonu Arttırmak**

Çoğu insan bir egzersiz programına uzun süre bağlı kalmayı son derece zor bulur. Hepimiz istediğimizden daha fazla "yoldan saparız". Egzersiz yapmamak için öne sürdüğümüz bahanelerden bazıları oldukça yaratıcı olabilir. Aşağıda, egzersiz programınıza sadık kalmanıza yardımcı olacak bazı stratejiler yer almaktadır.

Sizin için en uygun olan düzenli bir egzersiz zamanı belirleyin ve bu programa sadık kalın. Eğer egzersizi sadece boş zaman bulduğunuzda yaparsanız, özellikle yoğun bir programınız varsa, yeterince düzenli yapmanız mümkün olmayacaktır.

Günlük işlerinizi ve spor düzeyinizi dikkate alan gerçekçi hedefler belirleyin. Düşük düzeyden başlayın, kademeli olarak arttırın ve uzun vadede üstesinden gelebileceğinizden daha fazlasını üstlenmeyin.

Bir arkadaşınızla veya organize bir grupla egzersiz yaparak bağlılığınızı güçlendirin; bu sizi başka bir kişiye karşı sorumlu kılacaktır. Tek başına egzersiz daha zordur.

Düzenli aralıklarla size başarı hissi veren hedefler belirleyin. Bir dizi aşamalı spor hedefi, bir kilo verme hedefinden daha iyidir.

Günlük egzersiz düzeyinizi izlemek için bir mobil uygulama kullanın. Bir egzersiz kilometre taşına ulaştığınızda kendinize küçük ödüller verin. Sorumluluk bilincini arttırmanın bir yolu olarak egzersizinizi arkadaşlarınıza ve ailenize bildirin.

Fiziksel egzersiz, yüksek kaygı duyarlılığı için tarafsız gözlemden daha az korkutucu bir müdahaledir. Problematik kaygınız sırasında bu belirtilerin ortaya çıkmasından ziyade, egzersiz yaparken fiziksel uyarılmayı daha iyi tolere edebildiniz mi? Örneğin Martina, kaygılı hissettiğinde kendini gergin ve tedirgin hissetmenin onu rahatsız ettiğini çünkü bu başlangıç belirtilerinin genellikle daha şiddetli kaygıya yol açtığını fark etti. Ancak yoğun yürüyüşün kaslarının gerilmesine ve içten içe biraz heyecanlı hissetmesine neden olduğunu da fark etti. Yine de egzersiz yaptığında bu belirtiler onu korkutmuyordu çünkü böyle hissetmeyi bekliyordu. Tekrar tekrar egzersiz yaparak ve bedeninin nasıl hissettiğine dikkat ederek Martina, egzersiz dışı durumlarda gergin ve tedirgin hissetmekten giderek daha az korkmaya başladı.

Belirtiyi Tetiklemek

Kaygı belirtilerine karşı toleransınızı güçlendirmeye yönelik bu son müdahale en zor olanıdır. Bu, ikinci alıştırma olan tarafsız gözlem gibidir ancak bu kez sizden korkulan belirtiyi doğal olarak ortaya çıktığında yakından gözlemlemek yerine maksatlı olarak tetiklemeniz istenir.

Bu yüksek kaygı duyarlılığına sahip kişiler için zorlayıcı bir egzersizdir çünkü kendinizi maksatlı olarak kaygılandırırsınız. "Bunu neden yapayım ki?" diye sorabilirsiniz. Sanki sırf acı hissetmek için kasıtlı olarak kendinize iğne batırıyormuşsunuz gibi geliyor! Tedavinin amacı kaygıyı azaltmak değil midir, maksatlı olarak kaygılı anlar yaratmak değil?

Belirti tetiklemenin kaygı belirtilerine karşı toleransımızı artırmak için güçlü bir müdahale olduğu anlaşıldı çünkü bu, maruz kalma terapisinin daha yoğun bir şeklidir. (Daha önce de belirtildiği gibi, Bölüm 7 maruz kalma tedavisini ayrıntılı olarak açıklamaktadır).

Çalışma Sayfası 5.7

Haftalık Egzersiz Günlüğü

Yönerge: Haftalık egzersiz günlüğünü kullanarak günlük egzersizinizi takip edin. İkinci sütunda egzersiz etkinliğini ve üçüncü sütunda süresini kısaca belirtin. Egzersize ne kadar fiziksel çaba harcadığınızı 0 = hiç çaba yok, oldukça rahatlamış ile 10 = egzersizden tamamen bitkin düşmüş arasında derecelendirin. Son sütunu egzersiz sırasında yaşadığınız fiziksel belirtiler / duyumlar hakkında yorum yazmak için kullanın.

Gün	Egzersiz etkinliği	Süre (dakika)	Çaba derecesi (0-10)	Egzersiz sırasında yaşadığınız fiziksel belirtiler/duyumlar
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Bizi çok rahatsız eden bir kaygı belirtisini kontrol altına aldığımız ve bu belirtiyi kasıtlı olarak tekrar tekrar ortaya çıkardığımız zaman, sonunda bu belirtiye karşı duyduğumuz korkuyu kaybederiz. Belirtiyi tolere edebileceğimizi ve belirti ile ilişkilendirdiğimiz herhangi bir felaket sonucunun ortaya çıkmadığını deneyimlerimizden öğreniriz. Belirti tetiklemesi ile yaptığımız şey, korkulan belirtiyi normalleştirmektir.

Örnek olarak, kalp çarpıntısı konusunda yüksek kaygı duyarlılığınız olduğunu varsayalım. Kaygınız bir sorun durumuna geldiğinde, kalp atış hızınıza odaklanırsınız ve kalp krizi geçirmenize yol açabilecek fazladan bir zorlanma yaşadığınızdan korkarsınız. Tıbbi muayenelerden geçmenize ve aile hekiminiz tarafından kalbinizin sağlıklı olduğuna ilişkin güvence almanıza rağmen, çarpıntı yaşadığınızda yine de kalp krizinden korkarsınız. Bu korkunun üstesinden gelmek için, günde birkaç kez iki dakika boyunca yerinde koşma veya hiperventilasyon alıştırması yaparsınız. Her iki egzersiz de kalp atış hızınızda ani bir artış yaratır. Kalbinizin artan fiziksel etkinlik nedeniyle hızlandığını kolayca açıklayabilseniz de, hâlâ öğreniyorsunuz:

- Fiziksel belirtiyi tolere edebileceğinizi
- Belirtiyi tetikleyerek korkunç bir şey olmayacağını
- Belirtiyi kontrol altına alabileceğinizi

Her kaygı belirtisi farklı bir tetikleme tekniği gerektirir. Bunlar Tablo-5.1'de listelenmiştir.

Kasıtlı Belirti Maruziyeti

Aşağıdaki adımları takip edin ve her gün veya en azından haftada birkaç kez belirti tetikleme alıştırmaları yapmayı planlayın. Alıştırmaları çeşitlendirin, böylece en rahatsız edici veya korkutucu olan kaygı belirtilerini tetikleyen farklı etkinlikler yaparsınız.

Belirti Tetikleme Adımları

1. **Adım**: Tıbbi onay alın.

2. **Adım** : Korktuğunuz kaygı belirti(ler)ini tanımlayın ve ve bu belirti hakkında sizi en çok neyin rahatsız ettiğini, olası sonuçlarını, sizi nasıl hissettirdiğini, kontrol kaybını ve benzeri konuları yorumlayın. Belirtiyi ve sizi neden rahatsız ettiğini Çalışma Sayfası 5.8'e kaydedin.

3. **Adım** : Tablo 5.1'den istenmeyen belirti(ler)i arttıran bir veya iki tetikleme etkinliğini seçin.

4. **Adım** : Güvenli bir şekilde başlayın. Tetikleme egzersizlerine güvenli, sakin ve rahat bir yerde başladığınızdan emin olun. Eğer terapi alıyorsanız, terapistiniz muhtemelen terapi seansında belirti tetikleme yöntemini size tanıtacaktır.

5. **Adım** : Cesur olun. Başlamadan önce, alıştırmaya ne kadar süre devam edeceğinize karar verin. Kaygılı hissetmeye başladığınızda durmayın; kaygılı hissetmeniz gerekiyor. Önceden belirlediğiniz sona ulaşana kadar (örneğin iki dakika) devam edin.

6. Adım : Kademeli olarak yapın. Sizi orta derecede kaygılandıran alıştırmalarla başlayın. Alıştırmanın tümünü tamamlayana kadar alıştırmanın uzunluğunu kademeli olarak arttırın. Örneğin, Eğer birkaç dakikalık aşırı nefes alıp verme sizi oldukça kaygılandırıyorsa, 20 saniye ile başlayın ve ardından iki dakikalık alıştırmanın tamamını yapana kadar süreyi kademeli olarak arttırın.

7. **Adım** : Belirtilere dikkat edin. Alıştırma sırasında, tetikleme alıştırmasına başladığınız ve bitirdiğiniz zaman belirti(ler)in ne kadar hızlı yükselip alçaldığına dikkat edin. Bu size korkulan belirti hakkında ne söylüyor?

8. **Adım** : Durumu çeşitlendirin. Kaygı verici olmayan durumlarda belirti tetikleme yapmayı başardıktan sonra, kaygılı veya stresli durumlarda fiziksel duyumlar üretme pratiği yapın. Bu, kaygının fiziksel belirtilerine karşı duyduğunuz korkunun üstesinden gelmenin en iyi yoludur.

9. **Adım** : Her gün ve mümkün olduğunca sıklıkla pratik yapın.

10. Adım : Belirti tetikleme çalışmalarınızı Çalışma Sayfası-5.8'e kaydedin.

Tablo 5-1. Belirti Toleransını Arttırmak için Tetikleme Teknikleri

Tetikleme tekniği	Tetiklenmiş belirti(ler)
1 ile 2 dakika boyunca hiperventilasyon yapın	Nefes darlığı, boğulma hissi, kalp çarpıntısı
30 saniye nefesinizi tutun	Nefes darlığı, boğulma hissi
30 saniye boyunca dil çubuğunu dilinizin arkasına yerleştirin	Boğuluyormuş hissi
2 dakika boyunca yerinizde koşun	Güçlü ve hızlı kalp çarpıntısı
Yaklaşık 1 dakika boyunca bir sandalyede dönün	Baş dönmesi, baygınlık hissi
1 dakika boyunca tüm vücut kaslarınızı gerin	Titreme, sarsılma
2 dakika boyunca dar pipetten nefes alın	Nefes darlığı, boğulma hissi
30 saniye boyunca başınızı bir yandan diğer yana hızla sallayın	Baş dönmesi, baygınlık hissi
2 dakika boyunca aynada kendinize sürekli bakın	Gerçek dışı, rüya gibi hissetmek; baş dönmesi, baygınlık hissi
2 dakika boyunca bir ısıtıcıya bakacak şekilde oturun	Yüzü kızarmış gibi hissetme, terli hissetme, utançtan kızarma

Korkulan belirtiyi tetiklemek için ne kadar çok pratik yaparsanız, bunun sizi daha az rahatsız ettiğini veya korkuttuğunu farkettiniz mi? Kendiniz amaçlı olarak belirtiye maruz kaldığınız zaman bu kaygı belirtilerini beklediğinizden daha iyi tolere edebildiğinizi öğrendiğinizde şaşırdınız mı? Örneğin, eğer nefes darlığı veya yeterince hava alamadığınız hissi sizi kaygılandırıyorsa, günde birkaç kez 2 dakika boyunca tekrar tekrar hiperventilasyon yapmak bu belirtiye karşı toleransınızı geliştirecektir. Nefes darlığı hissinin rahatsız edici olduğunu, ancak bu hissin hızla kaybolduğunu ve gerçekten boğulmadığınızı öğreneceksiniz. Bu hisse karşı duyduğunuz korku azaldığında, stres veya kaygı zamanlarında bunu daha iyi tolere edebileceksiniz.

Belirti tetiklemesi, kaygı duyarlılığını azaltmak için en güçlü müdahalelerden biridir çünkü belirli bir belirti veya duyuma yönelik tekrarlanan korku maruziyetine dayanır. Kaygı belirtilerine tolere etmeyi öğrendikçe, kaygı eşiğinizi de yükseltmiş olursunuz. Kaygı deneyimlerinizin çoğu normal olarak kabul edilecek ve geriye yalnızca çok şiddetli kaygının sorunsal olduğu dar bir bant kalacaktır.

Sonraki Bölüm

Kaygı duyarlılığı kavramı ve bunun kaygı sorunlarına nasıl katkıda bulunduğu tanıtılmıştır. Kaygı belirtilerine karşı duyarlılığınızı azaltmayı öğrenmek, kaygı için BDT'de önemli bir etkendir. Sizi en çok rahatsız eden, hatta korkutan belirli belirtiler veya duyumlarla yüzleşmek ve ardından bu rahatsız edici duyumları tolere edebileceğinizi öğrenmek kaygı eşiğinizi yükseltecektir. Ancak kaygıya yönelik BDT yaklaşımında kaygı duyarlılığınızı azaltmaktan çok daha fazlası vardır. Bir sonraki bölümde, kaygı sorununa katkıda bulunan bir diğer önemli etken olan kaygılı zihinle nasıl başaçıkacağınızı öğreneceksiniz.

Çalışma Sayfası 5.8

Belirti Tetikleme Kaydım

Yönerge: Bu çalışma sayfası üç bölümden oluşmaktadır. Sizi en çok rahatsız eden fiziksel kaygı belirtilerini belirtin (bkz. Çalışma Sayfası–5.1) ve ardından bu belirtiler hakkında sizi neyin korkuttuğunu açıklayın. Daha sonra, belirti tetikleme çalışmalarınızın günlük sıklığını kaydedin ve bu çalışmalar sırasında belirtilere karşı genel toleransınızı değerlendirin. Son soruda, tetikleme çalışmalarından kaygı belirtilerini tolere etme konusunda neler öğrendiğinizi özetleyin.

1. Bu boşluğa sizi en çok rahatsız eden, korkutan kaygı belirti(ler)ini yazın:

. . . . . .

2. Bu belirti(ler)le ilgili sizi neyin rahatsız ettiğini veya korkuttuğunu kısaca açıklayın:

. . . . . .

Gün	Belirti tetikleme pratiğinin uygulanma sayısı	Belirti(ler)i tolere etme becerisini 0–0 ölçeğinde derecelendirilmesi *
Pazartesi		
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi		
Pazar		

* 10 puanlık derecelendirme ölçeği; 0 = zayıf derecede belirti tolere edilebilirliği, tetikleme alıştırmasını yapmaktan hemen vazgeçme; 5 = orta derecede belirti tolere edilebilirliği, tetikleme alıştırmasını tamamlanması ancak bunu yaparken oldukça kaygılı hissetme; 10 = mükemmel derecede belirti tolere edilebilirliği, tetikleme alıştırmasını en alt düzeyde kaygıyla tamamlama.

3. Kaygının fiziksel belirtilerini tolere edebilme beceriniz hakkında ne öğrendiniz?

. . . . . .

Kaygılı Zihninizi Dönüştürmek

Yirmidört yaşında işsiz bir üniversite mezunu olan Jamal, bitmek bilmeyen kaygıları yüzünden bir tekdüzeliğe saplanmıştı ve hiçbir yere gidemiyordu. Hukuk fakültesine gitmeyi çok istiyordu ama işler yolunda gitmedi ve şimdi tekrar ailesiyle yaşamaya başladı. Hukuk fakültesi giriş sınavında ilk seferinde başarılı olamamıştı ve şimdi ikinci bir deneme için ders çalışmayı son derece zor buluyordu. Köklü bir avukat ve hekim ailesinin soyundan geldiği için üzerindeki baskı çok büyüktü.

Jamal çoğu gün kendini gergin ve diken üstünde hissediyordu. Günün iyi geçmeyeceğine ilişkin bir his ile huzursuzluk hissederek uyanıyordu. Kaygı ve endişesi onu gecenin büyük bir bölümünde ayakta tuttuğu için kendini hep bitkin hissediyordu. Gün boyunca midesinde bir bulantı hissediyor ve ders çalışmaya çalıştığı zaman konsantre olmakta güçlük çekiyordu. Başkalarının yanında olmak onu daha da kaygılı durumuna getirdi. Bu yüzden içine kapandı, bunun yerine yatak odasının güvenliğini ve rahatlığını tercih ediyordu. Çok fazla boş zamanı olmasına rağmen, ders çalışamayacak kadar huzursuz ve tedirgindi, bu yüzden günün çoğunu telefonda sörf yaparak veya çevrimiçi içerikleri izleyerek geçiriyordu. Erteleme ve kaçınma bir yaşam biçimi durumuna gelmişti.

Jamal'ın kaygısı artık onu işlevsiz duruma getirmişti ve geleceğini tehlikeye atmak üzereydi. Hukuk fakültesine başvurusunu güncellemek için gerekenlere odaklanmak yerine, zihni şöyle kaygılı düşüncelerle doluydu: "Odağımı kaybediyorum; hiçbir şey hatırlayamıyorum. Ne çalıştığımı anlamıyorum. Hukuk fakültesine giriş sınavında asla başarılı olamayacağım. Yine düşük bir puan alacağım ve bu da hukuk fakültesine kabul edilmemi baltalayacak. Kaderimde yalnız bir yaşam, sıradan bir işte çalışmak ve kendime zar zor bakabilmek var. Ailem için büyük bir hayal kırıklığı ve utanç kaynağı olacağım. Asla mutlu olamayacağım, insanların küçümsediği zavallı bir ezik olarak kalacağım."

Yaklaşmakta olan başarısızlığa odaklanan bu olumsuz düşünce, Jamal'ın kaygısında itici bir güç ve bir tür kendini gerçekleştiren kehanetti ve sonunda en korktuğu sonuca yol açabilecek şekilde hareket etmesine neden oldu. Jamal için kaygılı zihni günlük yaşamının her yönünü ele geçirmiş, bu da onun yaygın kaygı bozukluğu çukuruna giderek daha fazla batmasına neden oluyordu.

Jamal'ın yaşadıkları size tanıdık geliyor mu? Sabah uyandığınız andan gece geç saatlerde uykuya dalmaya çalıştığınız ana kadar kaygı sizi sinsice takip ediyor mu? Bölüm 3'de kaygıyı normal bir duygu olarak gördüğünüz ve oldukça iyi yönetebildiğiniz zamanlar size hatırlatıldı. Ancak olasılıkla siz de Jamal gibisiniz ve kaygı deneyiminiz değişti. Belirtiler daha şiddetli duruma geldi ve artık kaygı günlük yaşamınızda baskın bir güç.

Tehlike, tehdit, belirsizlik ve bunlarla başaçıkma becerimiz hakkında düşünme şeklimizin, kaygımızın yönetilebilir kalmasını veya tolere edilemez duruma gelmesini belirlediğini 4. Bölüm'den hatırlayabilirsiniz. Şimdi bu temaya geri dönmek ve kaygılı zihne daha yakından bakmak istiyoruz. Kaygılı bir zihnin, duyguları nasıl "süperşarj" edebileceğini; kaygı yoğunluğunu, üretken bir şekilde çalı-

şamayacağımız, başkalarıyla bağlantı kuramayacağımız, sağlığımızı koruyamayacağımız veya hayattan zevk alamayacağımız kadar yükseklere çıkarabileceğini öğreneceksiniz. Kaygılı zihninizin benzersiz özelliklerini keşfedecek ve tehdit, tehlike ve belirsizlik hakkındaki düşüncelerinizi dönüştürebilecek müdahale stratejileriyle tanıştırılacaksınız. Kaygıyı yönetilebilir düzeylere düşürebileçek zihinsel beceriler kazanarak kaygılı düşünme tarzınızı değiştirebilirsiniz.

Başlamadan önce Jamal'ın kaygılı içsel konuşmasına bir kez daha göz atın. Jamal'ın kaygılı zihin yapısı hakkında aşağıdaki soruları yanıtlamayı deneyin.

Mini Test **Jamal'ın Kaygılı Zihni**

1. Jamal mevcut işlevsellik düzeyini düşündüğü zaman bu onu daha kaygılı hissettiriyordu. Kaygılı hissettiği için yapamayacağından endişe ettiği şey neydi?

.....

2. Jamal kaygılı düşündüğü zaman, gelecekte karşılaşacağı önemli bir görev hakkında olumsuz tahminlerde bulunuyordu. Jamal'ın olumsuz tahminleri nelerdi?

.....

3. Kaygılı düşünmeye başladığında, Jamal en kötü durum senaryosu ile yani bir felaketle karşı karşıya kalıyordu. Jamal'ın felaketi neydi?

.....

Jamal'ın kaygılı düşüncesindeki ana endişeleri saptayabildiniz mi? İlk soru için Jamal zihinsel becerilerinde bir sorun olduğundan korkuyor, ders çalıştığı zaman konsantre olamadığı, anlayamadığı veya hatırlayamadığı görülmektedir. Bu endişe, hukuk fakültesine giriş sınavında düşük performans göstereceğini ve hukuk fakültesi başvurusunda asla başarılı olamayacağını tahmin etmesine yol açmıştır (ikinci soru). Tüm bunlar, düşük istihdam, ebeveyn hayal kırıklığı ve hiç bitmeyen yalnızlık ve sefaletle dolu korkunç bir yaşamla sonuçlanacaktır (üçüncü soru). Jamal'ın kaygılı düşüncesinin şimdiki zamanda bir gözlemle ("Ne çalıştığımı anlamıyorum") nasıl başladığını ve sonra nasıl felaketle sonuçlanan bir sona doğru sarmallandığını görebiliyor musunuz? Şiddetli kaygı hissettiğinizde sizin de zihniniz buna benzer bir şekilde mi çalışıyor? Bu bölümde kendinizi kaygılı düşünmenin bu "felaketler zincirinden" nasıl çıkaracağınızı ve sorunsal kaygıyla başaçıkma biçiminizi nasıl dönüştüreceğinizi öğreneceksiniz.

Sizi Rahatsız Eden Nedir?

Bu mini test, Jamal'ın kaygılı olduğu zamanlarda onu rahatsız eden birkaç meselenin altını çizdi. Aynı süreci siz de sorunsal kaygınızın kökenini keşfetmek için kullanabilirsiniz. Kaygı bir sorun durumuna geldiğinde, insanlar genellikle kendilerini kaygılandıran belirli tehditleri, tehlikeleri ve belirsizlikleri gözden kaçırırlar. Bu endişeleri yeniden keşfetmek, zihninizin kaygı çukuruna nasıl çekildiğini anlamak için önemlidir. En önemli kaygılı ile ilgili meselelerinizi ortaya çıkarmak için bir sonraki alıştırmayı kullanabilirsiniz.

Değerlendirme Alıştırması **Kaygı ile ilgili Meselelerinizi Yakalamak**

Akşamları dikkat dağıtacak hiçbir şeyin olmadığı, sessiz bir yer bulun. Gün içinde olan her şeyi düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Kendinizi sinirli, huzursuz, gergin ve hatta paniğe kapılmış hissettiğiniz, kaygınızın arttığı zamanlar oldu mu? Eğer öyleyse, bu deneyimlerinizi Çalışma Sayfası-6.1'e not edin. Ardından her bir durumda kaygınızın niçin arttığını düşünün. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

Kendimi tehdit edilmiş, küçültülmüş, saldırıya uğramış ya da zayıf veya yetersiz hissetmiş miydim?

Başıma kötü bir şey gelmesinden endişe ediyor muydum? Eğer öyleyse, neydi?

Çaresiz olmaya ve başa ıkamamaya mı odaklanmıştım? Ne ile başaçıkamadım?

Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar, şiddetli kaygı atakları yaşamanıza neden olan endişelerinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır. Çalışma Sayfası, Jamal'ın geleceğiyle ilgili kaygısını tetikleyen endişelerini gösteren üç örnek içermektedir.

Başarı İçin İpuçları **Zihninizden Geçen Nedir?**

Sizi bu kadar kaygılı hissettiren şeyin ne olduğunu belirlemek zor olabilir çünkü sıkıntıya neden olandan ççok sıkıntıya odaklanma eğilimi vardır. Aşağıda, kaygınızın ardındaki endişeleri belirlemenize yardımcı olabilecek bazı ek stratejiler yer almaktadır.

Çalışma Sayfası-3.1'de çok fazla kaygıya neden olarak değerlendirdiğiniz durumları gözden geçirin. Bir kategorideki durumları diğer kategorilere kıyasla daha mı fazla kaygı tetikleyici olarak değerlendirdiniz? Eğer öyleyse, bu altta yatan bir endişenin varlığını göstermektedir. Örneğin, eğer yüksek puanlarınızın çoğu sosyal ilişki kategorisine giriyorsa, bu başkalarının görüşleri veya değerlendirmeleri konusunda kaygı ile ilgili meseleleriniz olduğunuzu gösterir.

Şiddetli kaygıyı en sık tetikleyen durumları, girici düşünceleri veya fiziksel duyumları düşünün (bkz. Çalışma Sayfası-4.1). Eğer aynı veya benzer tetikleyiciler kaygılı hissetmenize neden oluyorsa, bu altta yatan ortak bir endişeyi gösterir. Örneğin, kaygınız genellikle birini kızdırma olasılığına ilişkin girici düşünceler tarafından tetikleniyorsa, altta yatan bir yüzleşme korkunuz olabilir.

Kaygılı durumlarda ortaya çıkan tehdit edici düşüncelerdeki tekrarları arayın (bkz. Çalışma Sayfası-4.2). Örneğin, eğer hastalık veya rahatsızlık olasılığını her düşündüğünüzde kaygılı hissediyorsanız, kaygı ile ilgili meseleniz canlılığınızı kaybetmek, başkalarına bağımlı olmak veya ölümün kendisi ile ilgili olabilir.

Son olarak, kaygı ile ilgili meselelerinizi "hassas noktalarınız" olarak düşünebilirsiniz. Sizi rahatsız ettiği için kaçınmaya çalıştığınız bir konu veya sorun var mı? Eğer öyleyse, muhtemelen bu konu kaygı verici bir meseledir.

Çalışma Sayfası 6.1

Günlük Kaygı Kaydım

Yönerge: Bu çalışma sayfasını, her gün uygun olduğunu düşündüğünüzden daha fazla kaygı yaşadığınız en az bir zamanı kaydetmek için kullanın. Kaygı deneyiminizi ilk sütuna kaydederken nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı ve başınıza rahatsız edici veya talihsiz bir şey gelip gelmediğini gözönünde bulundurun. Üçüncü sütuna ne düşündüğünüzü, yani kaygılı durumla ilgili sizi en çok neyin endişelendirdiğini yazın.

Günler	Gün içinde orta ila şiddetli kaygı yaşanan zamanları kısaca tanımlayın	Ne hakkında kaygı hissediyordunuz? (O sırada endişeleriniz nelerdi)
Pazartesi Jamal'ın yazdıkları	1. *Birkaç saat erteledikten sonra nihayet hukuk fakültesi giriş sınavı çalışma bilgileri üzerinde çalışmak için internete girdim ancak yoğun bir kaygı dalgası yaşadım.*	*Çok fazla bilgi var; tüm bu bilgileri asla aklımda tutamayacağım.*
	2.	
	3.	
Salı	1. *Babam bir iş arkadaşının ona ne yaptığımı sormasından utanmış görünüyordu. Yüzümün kızardığını hissedebiliyordum ve kaçmak istedim.*	*Hâlâ aile evinde yaşadığım ve aileme bağımlı olduğum için çok utanıyorum. Evden ayrılmalı ve daha bağımsız olmalıyım.*
	2.	
	3.	
Çarşamba	1. *Hukuk fakültesindeki bir arkadaşın Facebook paylaşımını gördüm ve paniğe kapıldım.*	*Herkes benim önüme geçiyor; ben çok geride kalıyorum; kaybettiğim zamanı asla telafi edemeyeceğim.*
	2.	
	3.	
Perşembe	1.	
	2.	
	3.	

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Günler	Gün içinde orta ila şiddetli kaygı yaşanan zamanları kısaca tanımlayın	Ne hakkında kaygı hissediyordunuz? (O sırada endişeleriniz nelerdi)
Cuma	1.	
	2.	
	3.	
Cumartesi	1.	
	2.	
	3.	
Pazar	1.	
	2.	
	3.	

Haftanın sonunda Çalışma Sayfası-6.1'deki kayıtlarınızı gözden geçirin. Kaygınızı tetikleyen olaylarda herhangi bir ortak tema fark ettiniz mi? Jamal'ın üçüncü sütundaki kayıtlarına bakarsanız, kaygısının bilişsel (düşünme) yeteneği, başkalarını hayal kırıklığına uğratma ve nihai felaket, diğerlerinden daha da geride kalması ve sonunda tamamen başarısız olacağı ile ilgili endişelerle ilişkili olduğunu göreceksiniz. Kaygı ile ilgili meselelerinizi tanımlamak, kaygılı zihninizi daha iyi anlamanın ilk adımıdır. Bu konuda nasıl düşündüğünüzü değiştirmeden önce ne düşündüğünüzü bilmeniz gerekir.

Tehdit Tahminleri

Bu bölümün yazıldığı sırada COVID-19 salgını devam ediyordu. Tüm dünyanın ortak bir tehlikeyle, koronavirüse yakalanma ve ciddi şekilde hastalanma tehlikesiyle karşı karşıya olduğu eşi benzeri

görülmemiş bir dönem. Salgın hakkında düşündüğümüzde, otomatik olarak virüse yakalanma olasılığı ve enfekte olursak ne kadar hastalanacağımız açısından tehlike hakkında tahminlerde bulunuyorduk. Bu tahminler ne kadar kaygılı hissettiğimizi ve riski azaltmak için önlemler alıp almadığımızı (aşı olmak, sosyal mesafe koymak, maske takmak) etkiledi. COVID-19'a yakalanma olasılığınızın düşük olduğunu tahmin ettiyseniz ve eğer enfekte olursanız sadece hafif belirtiler yaşayacağınızı düşündüyseniz, kaygınız düşük düzeyde kalmış olabilirdi. Ancak, COVID-19'a yakalanma olasılığınızın oldukça yüksek olduğunu tahmin ettiyseniz ve hastalığa yakalanmanız durumunda ciddi bir hastalık geçireceğinizi düşünmenize neden olan komorbid bir durumunuz varsa, kaygınız oldukça yüksek düzeyde olabilirdi. Mümkün olduğunca evde kalmaya karar vererek özellikle dikkatli davranmış olabilirsiniz.

Araştırmalar, insanların yüksek derecede kaygılı hissettiklerinde tehdit ve tehlikeye aşırı odaklandıklarını göstermiştir.[4, 26] Kaygı bir sorun durumuna geldiğinde, beklenen tehdidin olasılığını ve şiddetini abartma eğiliminde oluruz. Orta ile şiddetli kaygı hissettiğinizde bu size de oluyor mu? Siz de:

- Otomatik olarak sizin veya sevdiklerinizin başına kötü bir şey gelme olasılığının çok yüksek olduğunu düşünüyor musunuz? ("Mülakatı berbat edeceğimi biliyorum", "Partiye gidersem kendimi utandıracağım", "Bedenimle ilgili bir sorun olduğunu, hasta olduğumu biliyorum")
- Anında en kötüsünün olacağını mı varsayıyorsunuz? ("Asla terfi alamayacağım ve emekli olana kadar bu giriş düzeyi işte sıkışıp kalacağım", "Herkes benden anında nefret edecek", "Nefes alamayacağım ve boğulacağım")?

Kaygılı zihnimiz tehdit olasılığını ve şiddetini abartma konusunda o kadar aşırıya kaçabilir ki buna felaket düşüncesi adını veririz. Sorunsal kaygı ile, hayatın sıradan, günlük deneyimleri hakkında felaketleştirme eğiliminde oluruz; en kötü durum senaryosunun gerçekleşme olasılığının olduğundan çok daha yüksek olduğunu düşünürüz. Felaketleştirme düşüncemizi yakalamak ve düzeltmek, kaygı ve endişeyi azaltmak için önemli bir BDT müdahalesidir. Tablo-6.1 abartılı tehdit tahminlerine bazı örnekler sunmaktadır.

Hayatta kötü şeyler olur ve bu nedenle sık sık kaygı hissederiz. Ancak Tablo -1'deki örneklerden de görebileceğiniz gibi, tehdidin gerçekçi olandan daha olası olduğunu tahmin ettiğimizde ve olası en kötü sonucu varsaydığımızda kaygı sorunsal duruma geliyor. Beklenmedik göğüs ağrıları çoğumuzda kısa süreli bir kaygıya neden olabilir. Ancak, eğer göğüs ağrılarının kalbimizde bir sorun olduğu anlamına gelme olasılığının yüksek olduğunu düşünürsek ve ardından kalp krizi hakkında düşünmeye başlarsak, kaygımızın yoğunluğu dramatik bir şekilde artacaktır.

Tehdit olasılığı ve şiddeti ile ilgili abartılı tahminleri düzeltmeyi öğrenmek, kaygılı zihni dönüştürmenin önemli bir parçasıdır. Bunu yapmak için, tehdit tahminlerinizin ve bunların olasılığını ve şiddetini nasıl abarttığınızın daha fazla farkına varmanız gerekecektir.

Değerlendirme Egzersizi **Kaygılı Tahminleri Yakalamak**

Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman tehdit tahminlerinizi yakalamayı uygulamak için Çalışma Sayfası-6.2'deki alıştırmayı kullanın. Çalışma kitabında şimdiye kadar yaptığınız çalışmalardan, kaygı sorununuz ortaya çıktığında ne düşündüğünüzü biliyorsunuz. Kaygılı düşünceleriniz gelecekteki tehditlerle ilgilidir, bu nedenle bunları sizin veya sevdiklerinizin başına gelebilecek kötü şeylerle ilgili tahminler olarak değerlendirin

Çözüm Bulma İpuçları **Kaygılı Tahminlere İlişkin Farkındalığın Geliştirilmesi**

Eğer kaygılı öngörülerinizi belirlemekte ve Çalışma Sayfası 6.2'deki tahminleri tamamlamakta zorluk çektiyseniz, aşağıdakileri deneyin:

Çalışma Sayfaları 4.2 ve 4.6'daki kayıtlarınızı gözden geçirin. Bu çalışma sayfalarında yüksek düzeyde kaygı yaşadığınızda zihninizden neler geçtiğini yazmıştınız. Ayrıca, Belirti Özizleme Formunuzda (Çalışma Sayfası-4.5) listelediğiniz kaygılı düşünceye bakın. Bu kaygılı düşüncede, aşırı tahmin edilmiş olasılık ve şiddet öngörülerinin örneklerini görebiliyor musunuz?

Sorunsal kaygınız ortaya çıktığında, kendiniz veya sevdikleriniz için olası en kötü sonucun ne olduğunu düşündüğünüzü yazın. Durumla ilgili sizi en çok neyin korkuttuğunu veya deneyiminizle ilgili en çok neyin üzdüğünü düşünün. Ardından bu sonucun ne kadar yoğun olacağını 10 puanlık ölçek üzerinde derecelendirin.

Tablo 6-1. Felaketleştirici Kaygılı Düşünce Örnekleri

...hakkında kaygı hissetmek	Tehdit olasılığına ilişkin abartılı tahminler	Tehdit şiddetinin abartılı tahminleri (en kötü olasılığın hayal edilmesi)
bir arkadaşla sinemaya gitmek...	Kalabalık olacak, sıranın ortasında oturmak zorunda kalacağız ve ben kaygılı olacağım.	Filmin ortasında panik atak geçireceğim; dışarı çıkamayacağım ve çıldıracağım; uzun zamandır yaşadığım en kötü panik olacak.
müdürümle beklenmedik bir görüşme yapmak...	Yaptığım işin tatmin edici olmadığı söylenecek; olasılıkla son derece gergin, sıcak basmış ve rahatsız olacağım.	İşimi kaybedeceğim; en azından o kadar kaygılı ve panik içinde olacağım ki patronum benim neyim olduğunu merak edecek.
vergi beyannamemi postalamak...	Herhalde denetleneceğim ve fazladan bir sürü gelir vergisi ödemek zorunda kalacağım.	Denetim sonucunda yüklü bir vergi faturası çıkacak. Zaten kredi sınırım doldu ve ödeyemeyeceğim. İflas ilan etmek zorunda kalacağım.
genç ölebileceğim düşüncesi...	Bu rahatsız edici düşüncelere sahip olmak kötü bir belirti; genç yaşta öleceğim anlamına geliyor.	Yirmili yaşlarımda ölmek ve asla dolu dolu bir yaşam sürememek; diğer insanların deneyimlediği her şeyi kaçırmak ne büyük bir trajedi.
endişe nedeniyle uyuyamamak...	Asla uyuyamayacağım. Bu endişeyi asla kontrol edemeyeceğim ve bir daha normal bir şekilde uyuyamayacağım.	Uyuyamadığım için hayatım tamamen mahvoldu. İşteki konsantrasyonum o kadar zayıf ki, kovulacağımdan eminim.
ani, beklenmedik göğüs ağrısı...	Şu anda bu göğüs ağrılarına sahip olmamalıyım. Bu, kalp krizi geçirme riskimin çok yüksek olduğu anlamına geliyor.	Kalp krizi geçiriyor olabilirim. Hastaneden çok uzaktayım. Doktorlar bana çok geç ulaşacak ve ben de bu kalp krizi yüzünden öleceğim.

Çalışma Sayfası 6.2

Tehdit Tahminlerim

Yönerge: Önceki çalışma sayfalarına kaydettiğiniz kaygılı düşünce ve endişeleri gözden geçirin. Ne gibi olumsuz sonuç(lar) olabileceğini düşünüyordunuz? Bu sonuçlar sizin tehdit tahminlerinizdir. Bu tahminleri çalışma sayfasının ilk sütununa yazın. (Örnek olarak, Jamal'ın kaygılı tahminlerine bir göz atın.) İkinci sütunda, tehdidin gerçek hayatta gerçekleşme olasılığını yüzde 0'dan (gerçekleşmesi mümkün değil) yüzde 100'e (kesin gerçekleşecek) kadar tahmin edin. Üçüncü sütunda, öngörülen tehdidin şiddetini 1 = hafif derecede rahatsız edici bir deneyim ile 10 = mutlak bir felaket, başıma gelebilecek en kötü şey arasında derecelendirin. Olasılık ve şiddet tahminlerini, alıştırmayı yaparken şiddetli kaygı hissediyormuşsunuz gibi tamamlayın.

Kaygılı tahminlerim	Olasılık tahmini (%0-100)	Şiddet tahmini (1-10)
Jamal'ın tahminleri *Hukuk fakültesi giriş sınavına ikinci denememde başarısız olacağım.*	%85	8/10
Hukuk fakültesine asla giremeyeceğim ve hayatımın geri kalanında sıradan bir işte çalışacağım.	%50	10/10
1		
2		
3		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Jamal orta ila şiddetli kaygı hissettiğinde, düşüncesi olabilecek tüm kötü şeylere atlıyordu. Tehdit tahminlerinden biri hukuk fakültesi giriş sınavına tekrar girdiğinde başarısız olacağı ile ilgiliydi. Bunun olacağından son derece emindi (%85) ve bu sonucu çok şiddetli olarak değerlendirdi (8/10). Daha uzak ancak yıkıcı olan kariyer başarısızlığı tahmini ise daha az olası ancak daha şiddetli olarak değerlendirilmiştir. Tehdit tahminleriniz hakkında ne farkediyorsunuz? Kaygılı zihninizin yaşam koşullarınızı felakete sürüklediğini gösteren aşırı uç noktalar mı bunlar?

Zihniniz bu kaygılı tahminleri çok hızlı bir şekilde (yarım saniyeden daha kısa bir sürede!) ve otomatik olarak üretir, böylece beyninizin tehdit ve tehlikeye kilitlendiğinin, sürece iyice dahil olana kadar farkına varamıyorsunuz. Eğer tekrar tekrar sorunsal kaygı yaşarsanız, beyniniz tehdide o kadar uyum sağlar ki, otomatik olarak risk ve tehlike işaretleri için çevreyi tarar. Bellek sistemimiz ve muhakeme yeteneğimiz bile aşırı kaygılı olduğumuzda önyargılı duruma gelir, bu nedenle geçmişteki kaygılı veya korkutucu deneyimleri daha iyi hatırlayabilirsiniz. Başka bir deyişle, tüm zihinsel sistem kaygılı bir zihin yapısına kilitlenir. Daha önce bundan "tehdit modu" olarak bahsetmiştik. Kaygı sorunlarında tehdit modu daha kolay etkinleşir. Bunun ikincil sonuçlarından biri, gerçekçi olandan çok daha kötü şeylerin olabileceğini bekleme eğilimidir. BDT stratejileri size abartılı tehdit ve tehlike tahminlerini nasıl saptayacağınızı ve geçersiz kılacağınızı öğretir.

Çaresizlik Hissetmek

Kaygılı olduğunuzda kendinize inanmanız, bir durumla etkili bir şekilde üstesinden gelebileceğinize inanmanız zordur. Kaygılı zihnimiz kontrolü ele aldığı zaman kendimizi zayıf, savunmasız ve başa çıkamaz olarak görme eğiliminde oluruz. Dolayısıyla, hızlı tehdit

veya tehlike tahminlerinizin yanısıra, çok kaygılı olduğunuz zaman kendinizi çaresiz ve başaçıkamaz hissedebilirsiniz. Bu savunmasızlık düşüncesi daha yavaş ve daha çaba gerektirme eğilimindedir. Bu, nedenle başaçıkamama düşünceleriniz hakkında tehdit tahminlerinizden daha fazla farkındalığa sahip olabilirsiniz.

Kaygıyı tetikleyen durumla başaçıkmak için gerekli becerilerden yoksun olduğunuza inandığınız için kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz. Kendinizden kuşku duymak ve derin bir belirsizlik hissi, savunmasızlık hissinizi yoğunlaştıracaktır. Savunmasızlık düşüncesiyle ilgili sorun, genellikle gerçekliğin çarpıtılmasını içermesidir; düşündüğünüz kadar zayıf ve durumla başaçıkamayacak değilsinizdir. Tehdit tahminlerimiz savunmasız olduğumuz düşüncesiyle birleştiğinde kaygı bir sorun durumuna gelir. Bu durum aşağıdaki denklemle ifade edilebilir:

Tehdidi abartmak + Kişisel başaçıkmayı küçümsemek = Sorunsal kaygı

Bu denklemin nasıl işlediğini Bölüm 1'de sunulan üç örnekte görebilirsiniz. Rebekah, işi hakkında endişelendiğinde, çalışanlarının kendisine olan saygısını kaybedeceğini (tehdit tahmini) ve çalışanlarıyla etkili bir şekilde karşı karşıya gelemeyeceğini (çaresizlik düşüncesi) düşündü. Todd, beklenmedik kalp çarpıntıları yaşadı ve hemen bunun bir kalp krizi olabileceğini (tehdit tahmini) ve hastaneye zamanında yetişemeyeceğini (çaresizlik düşüncesi) düşündü. Isabella, diğer insanların önünde kendini utandırmaktan (tehdit tahmini) ve anlaşılır bir konuşma yapamamaktan (çaresizlik düşüncesi) endişelenmiştir. Rebekah, Todd ve Isabella gibi siz de kaygı karşısında çaresiz olduğunuza inanıyor olabilirsiniz. Ancak çaresizlik hakkında düşünmenin farklı yolları vardır.

Değerlendirme Alıştırması Çaresizlik Düşüncesi

Bu alıştırma, problematik kaygı dönemlerinde kendinizi nasıl savunmasız olarak düşündüğünüz konusunda size daha fazla fikir verecektir. Kaygı ile ilgili bir sorun yaşarken başa çıkma beceriniz hakkında nasıl düşündüğünüzü kaydetmek için Çalışma Sayfası-6.3'ü kullanın. Birkaç şiddetli kaygı deneyimini listeledikten sonra, bu durumlarla başaçıkamadığınızı veya bu durumlardan bunaldığınızı düşünmenize neyin neden olduğunu değerlendirin. İyi bir şekilde başaçıkamadığınız sonucuna varmanıza neden olan ne yaptınız? Kaygınızı iyileştirmek yerine daha da kötüleştirdiniz mi? Başarısız başaçıkma girişimleriniz nedeniyle kendinizi olumsuz olarak değerlendirdiniz mi veya kendinizi küçümsediniz mi? Ayrıca, bu şiddetli kaygı durumlarında nasıl yanıt vermek istediğinizi düşünmek, kaygıyı tetikleyen durumda kendinizi nasıl çaresiz gördüğünüzü anlamanıza katkıda bulunacaktır.

Kontrolü kaybetme endişesi genellikle orta ila şiddetli düzeyde kaygı hissettiğimizde ortaya çıkar. Eğer bir durumun sonucu üzerinde sınırlı kontrolünüz olduğuna inanıyorsanız, bu çaresizlik duygusuna katkıda bulunacaktır. Kaygıyı tetikleyen bir durumla karşılaştığınızda düşünceleriniz, duygularınız, bedensel duyumlarınız veya davranışlarınız üzerindeki kontrolünüzü kaybetmekten endişe ediyor musunuz? Eğer yapabileceğiniz fazla bir şey olmadığını, başınıza gelenler üzerinde çok az kontrolünüz olduğunu düşünüyorsanız, o zaman güçlü bir savunmasızlık hissi yaşarsınız. Kendinize şu soruyu sormanız önemlidir: "Bu durumda gerçekten de varsaydığım kadar az kontrolüm veya etkim var mı? Başıma gelenler üzerinde nasıl daha fazla etki sahibi olabilirim?"

Jamal'ın en rahatsız edici kırılganlık düşüncelerinden biri, şiddetli kaygı hissettiğinde bilişsel becerilerinin azalmasıyla ilgiliydi. Hukuk fakültesi giriş sınavına çalışmaya çalışıyordu ancak kaygısı o kadar büyüktü ki okuduğunu zar zor anlayabiliyordu. Bu durum onun şöyle düşünmesine neden oldu: "Benim sorunum ne? Öğrenme becerimi kaybettim. En temel bilgileri bile anlamıyor gibi görünüyorum. Kaygı zihinsel becerilerimi yok etti ve bu konuda hiçbir şey yapamıyorum." Jamal'ın istediği başaçıkma yanıtı, sınav konusunda kaygılı olabildiği ama yine de iyi bir not alacak kadar iyi çalıştığı günlere geri dönmekti.

Kaygı için BDT, kırılganlık düşüncesini değerlendirmeye ve düzeltmeye odaklanır, böylece sorunsal kaygısı olan bireyler kaygılı endişelerle başaçıkmak için daha fazla güvene sahip olurlar.

Çalışma Sayfası 6.3

Çaresizlik Düşünce Kaydım

Yönerge: İlk sütunda, kaygınızı tetikleyen durumu kısaca tanımlayın. Kaygı hissetmenize ne neden oldu? Daha sonra zayıf veya çaresiz olduğunuza ilişkin düşüncelerinizi yazın. Son sütunda, bu duruma etkili bir yanıtın ne olabileceğini düşündüğünüzü kısaca açıklayın. Kendinden emin, özgüvenli bir kişi bu durumla nasıl başaçıkardı? Bu kaygılı durumla nasıl başaçıkmak isterdiniz?

Kaygı ile ilgili konu (tetikleyiciler)	Çaresiz olduğunuz düşüncesi	Başaçıkmak için istenen yol
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Ancak düşündüğünüzden daha becerikli ve psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunuzu öğrenmeden önce, kendinizi nasıl çaresiz ve savunmasız/kırılgan gördüğünüzün farkında olmanız gerekmektedir.

Düşünme Hataları

Sorunsal kaygı yaşadığınız son deneyimi hatırlayın. Düşünce sürecinizde bir değişiklik farkettiniz mi? Tamamen kaygınıza odaklandığınızı ve çevrenizdeki başka hiçbir şeye konsantre olamadığınızı? Kaygı bunu yapar; düşüncemizi bozar, böylece kısıtlı bir şekilde tehdit, tehlike ve çaresizliğe odaklanırız.

Bu daraltılmış düşünce tarzı, gerçek bir tehlike olduğu zaman hayatta kalmamız için son derece önemlidir. Eğer sokakta size tehditkâr gibi görünen biri yaklaşırsa, tüm dikkatinizi bu kişinin sizi gaspedip etmeyeceğini ya da zararsız olup olmadığını anlamaya vermeniz gerekir. Vitrinlere bakmaya, telefonunuzu kontrol etmeye ya da akşam yemeğini planlamaya zamanınız yok. Çok hızlı bir karar vermeniz ve hızlı bir kaçış yolu belirlemeniz gerekir. Dikkatli olmanız gerekmektedir.

Peki dışsal bir tehdit olmadığında ne olur? Tehdit sadece tahmin edildiğinde yani gerçek bir olay değil de bir düşünce olduğunda ("Ya hastalanırsam?" ya da "Ya panik atak geçirirsem?" ya da "Ya bir hata yaparsam?" gibi) ne yazık ki kaygılı düşünceniz hâlâ seçicidir. Kaygı hissettiğimizde, dikkatimizdeki bu daralmanın farkında olmamız pek olası değildir. Gerçeklik algımız önyargılı veya bozulmuş hale gelir. Tablo-6.2, insanlar kendilerini çok kaygılı hissettikleri zaman bu çarpıklığa neden olan çeşitli düşünme "hatalarını" listelemektedir. Tanımları ve örnekleri okuyun, size en uygun görünenlerin yanına işaret koyun. Bu bilgileri bölümün ilerleyen kısımlarında kullanacaksınız.

Tablo 6-2. Kaygıda Düşünme Hataları

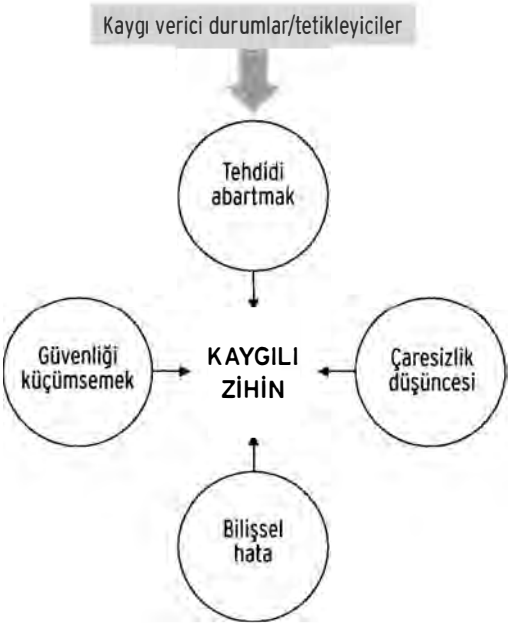
Düşünme hatası	Tanım	Örnekler
Felaketleştirme (tehdit ve tehlikeyi abartmak)	Kaygılı bir durumda olası en kötü sonuca odaklanmak	Göğüs sıkışmasının kalp krizi işareti olduğunu düşünmek Arkadaşlarınızın yorumunuzun aptalca olduğunu düşündüğünü ve sizi terkedeceklerini varsaymak Raporunuzda hata yaptığınız için işten atılacağınızı düşünmek
Sonuca atlama	En az bilgiye dayanarak korkunç bir sonucun son derece olası olduğunu sanmak	Bir sorudan emin olamamak ve sınavda başarısız olacağınızı düşünmek Bir konuşma sırasında tökezlemek ve beyninizin durduğunu düşünmek Bavul hazırlarken gerginlik hissetmek ve yolculuk yapamayacak kadar kaygılı olacağınızı düşünmek
Tünel görüşü	Güvenlik kanıtlarını gözardı ederek sadece tehditle ilgili olası bilgilere odaklanmak	Bir toplantıda konuşurken bir kişinin sıkılmış göründüğünü farketmek Marketteyken yalnızca kaygı belirtilerine odaklanmak Tıbbi bir test hakkında endişelenmek ve yalnızca kanser için pozitif çıkacağını düşünmek
Yakın görüşlülük	Tehdidin çok yakın olduğunu varsayma eğilimi	Sosyal bir ortamda kaygı hissetmek ve garip ve utanç verici bir şey söyleyeceğinizi varsaymak İş performansınız hakkında endişelenmek ve bu hafta işten çıkarılacağınıza ikna olmak Kusacağınızdan korkmak; mideniz bulanıyor ve hasta olacağınıza ikna olmak

David A. Clark ve Aaron T. Beck tarafından yazılan Cognitive Therapy of Anxiety Disorders (s. 169). Telif Hakkı © 2010 The Guilford Press. adresinden izin alınarak uyarlanmıştır.

Düşünme hatası	Tanım	Örnekler
Duygusal akıl yürütme	Kaygı ne kadar yoğunsa, gerçek tehdidin de o kadar büyük olduğunu varsaymak	Uçuş korkunuz var ve her uçtuğunuzda kaygılı hissettiğiniz için uçmanın tehlikeli olduğuna ikna olmak
		Panik atağınız var ve çok kaygılı hissettiğinizde "kontrolü kaybetme" olasılığının daha yüksek olduğuna ikna olmak
		Kaygılı hissettiğiniz için kötü bir şey olacağına ikna olmak
Ya hep ya hiç düşüncesi	Tehdit ve güvenliği kesin, mutlak ifadelerle ya var ya da yok olarak görmek	Kaygılı hissettiğinizde bunun panik atağa dönüşeceğini, sakin hissettiğinizde ise panik atak geçirmenin mümkün olmadığını varsaymak
		Sosyal kaygınız var ve iş arkadaşlarınızın konuşursanız beceriksiz, hiçbir şey söylemezseniz yetkin olduğunuzu düşüneceklerini varsaymak
		İşten çıkarıldıktan sonra ilk ay içinde olmazsa asla iş bulamayacağınızı varsaymak

Bu düşünme hataları dikkatinizi yalnızca tehdit ve tehlikeye odakladığı zaman durumların daha az tehdit edici veya zararsız yorumlarını düşünmenizi olanaksız duruma getirir. Bu dışlama kaygı deneyimini uzatır çünkü daha gerçekçi ve dengeli bir şekilde düşünmeniz daha zordur.

Bir durumun düşündüğünüzden daha güvenli ve daha az tehdit edici olduğunu gösteren yönlerine odaklanmanın ne kadar zor olduğunu farkettiniz mi? Jamal hukuk fakültesi giriş sınavındaki ikinci denemesinde başarılı olamayacağı konusunda endişelenmeye başladığı zaman başka bir şey düşünemiyordu; örneğin, geçmişte sınavlar konusunda kaygılı olduğu ama sonunda başarılı olduğu zamanlar gibi. Bu kez farklı olduğu, hukuk fakültesi giriş sınavına hazırlanmayı asla başaramayacağı sonucuna vardı. Jamal'ın endişesi,



Şekil 6.1. Kaygılı zihin haritası.

sonuca atlama, tünel görüşü, felaketleştirme ve duygusal akıl yürütme gibi çeşitli düşünme hatalarını içeriyordu.

Kaygılı olduğunuzda yaptığınız bilişsel (düşünme) hataları bilmek, kaygı için BDT'nin önemli bir bileşenidir. Kaygılı zihin, tehdit ve güvenliği işlemeye çalışırken bu hataları daha fazla yapma eğilimindedir. Bu hatalara karşı duyarlılığınızı arttırmak, kaygılı düşüncelerinizi düzeltmenize ve kaygı ile ilgili meseleleriniz konusunda daha dengeli, gerçekçi bir bakış açısı benimsemenize yardımcı olacaktır.

Kaygılı Zihin Haritanızı Çıkarmak

Kaygılı zihninizin bir haritasını oluşturmak için kaygılı düşünceniz hakkında keşfettiğiniz her şeyi biraraya getirmenin zamanı geldi. Bu "zihin haritasını" BDT müdahalelerinizi sorunsal kaygınızın benzersiz özelliklerine odaklanarak uyarlamak için kullanacaksınız. Şekil-6.1 kaygılı zihin haritasının ana bileşenlerini göstermektedir.

Çalışma kitabı boyunca vurgulandığı gibi, kaygı çoğunlukla dışsal bir durum, istenmeyen bir düşünce veya anı, fiziksel bir duyum veya başkalarıyla yaşanan bir deneyim tarafından tetiklenir (bkz. Çalışma Sayfası-4.1).

Değerlendirme Alıştırması **Kaygılı Zihin Haritası**

Bu alıştırma, kaygılı zihin haritanızı oluştururken size rehberlik eder. Çalışma Sayfası-6.4 kaygılı zihnin 4 bileşenine dayanmaktadır. Önceki çalışma sayfalarına kaydettiğiniz sorunsal kaygılı deneyimleri düşünün. Bu deneyimlere dayanarak, kaygılı zihninizin kişiselleştirilmiş bir profilini geliştirmek için bu çalışma sayfasındaki 6 ifadeyi yanıtlayın. (s. 180)

Başarı İçin İpuçları **Kaygılı Zihin Haritasının İnşa Edilmesi**

Bu alıştırmayla ilgili sorun yaşıyorsanız, aşağıdakileri deneyin.

- Daha önceki bölümlerde tamamladığınız çalışma sayfalarına bakın. Özellikle üç çalışma sayfası (Çalışma Sayfası 4.1, 4.2 ve 4.5) şiddetli kaygı dönemleriyle ilişkili tetikleyicilere ve kaygılı düşüncelere odaklanmıştır.
- Bölüm 4'te tamamladığınız Kaygı Belirti Profilini gözden geçirin (Çalışma Kağıdı 4.6). "Kaygılı düşünme" altındaki ikinci kutuya ne yazdınız?
- Kaygı hafif düzeyde ve oldukça normal bir duygusal deneyim olduğu zaman nasıl düşündüğünüzü (bkz. Çalışma Sayfası-3.3) ve düşünceniz daha abartılı olduğunda bunun nasıl sorunlu kaygıya dönüşebileceğini değerlendirin. Kaygınız hafif düzeydeyken ve kaygı hayatınızda bir sorun haline geldiği zaman tehdit, savunmasızlık ve güvenlik hakkında nasıl farklı düşündüğünüzü görebiliyor musunuz?

Çalışma Sayfası 6.4

Kaygılı Zihin Haritam

Yönerge: Kaygılı zihninizin bir haritasını oluşturmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Adım: Bu deneyimlerin çoğunda belirgin olan birincil endişeyi yazarak başlayın.

2. Adım: Daha sonra, ikinci maddeye bu kaygının çeşitli tetikleyicilerini yazın.

3. Adım: 3. madde sizden kaygı meselesi ile ilişkili tehdidi kısaca tanımlamanızı istemektedir. Yorumunuzun, kaygılı hissettiğinizde olası tehdidin olasılığı ve şiddeti hakkında ne düşündüğünüzü içerdiğinden emin olun (bkz. Çalışma Sayfası–6.2).

4. Adım: Korkutucu tehdidin gerçek hayatta gerçekleşmesi halinde kendinizi nasıl çaresiz, savunmasız ve başaçıkamaz hissettiğinizi açıklamak için madde 4'ü kullanın. Bu deneyimlerle ilişkili şiddetli kaygıyla başaçıkmak için kendinizi çaresiz hissedip hissetmediğinizi de ekleyebilirsiniz (bkz. Çalışma Sayfası–6.3).

5. Adım: Kaygılı düşüncelerinizde mevcut olan tüm bilişsel hataları listeleyin (bkz. Tablo–6.2).

6. Adım: Son maddede, kaygı sorununuzu yaşarken düşünmekte zorlandığınız ancak varolabilecek olası güvenlik bilgileri üzerine düşünün.

1. Birincil kaygı ile ilgili sorununuzu kısaca açıklayınız:

2. Kaygı sorunun tetikleyen durumları, fiziksel duyumları, düşünceleri, anıları listeleyin:

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

3. Tehdidin olasılığını ve şiddetini nasıl abarttığınızı açıklayın:

4. Bu tehditle başaçıkmak için nasıl çaresiz olduğunuzu düşündüğünüzü açıklayın:

5. Endişeli düşüncenizde varolan hataları listeleyin:

6. Yok saydığınız veya en aza indirdiğiniz güvenlik bilgilerini açıklayın:

Kaygılı zihin haritanızı inşa etmek, sizi oldukça kaygılandıran şeyler hakkında düşünme biçiminizi değiştirmek için önemli bir adımdır. Bu bölümün geri kalan kısmında yer alan bilişsel tedavi stratejilerini kullanmanız için size adım adım bir yaklaşım sunarak rehberiniz olacaktır. Çalışma Sayfas-6.1 ile 6.3'ü tamamladıysanız zihin haritanızı inşa etmeyi çok daha kolay bulacaksınız. Ayrıca, kaygılı bir zihin haritası örneğimizi incelemenizi öneririz. Bu örnek, önemli kişisel sıkıntılara neden olan ve günlük yaşamına sekteye uğratan ciddi sağlık kaygısı krizleri geçiren Nadia adlı genç bir kadına dayanmaktadır.

Kaygılı Düşünceyi Düzeltmek: Kanıt İncelemek

Endişe, kaygının merkezinde yer alır. Bu nedenle, tehdit hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmek kaygı için BDT'nin önemli bir parçasıdır. BDT'deki en güçlü kaygı azaltma müdahalelerinden biri kanıt toplamaktır. Kaygınıza yönelik araştırmacı bir yaklaşım benimsediğiniz yer burasıdır. Eğer kaygı sorunları, iyi oluş durumunuza yönelik tehdidin olasılığını ve şiddetini abarttığımızda ortaya çıkıyorsa, o zaman daha gerçekçi, olası bir sonucu keşfetmek kaygıyı azaltacaktır. Örneğin, eğer panik atağınız varsa, kalp çarpıntınızın kalp krizi olabileceğine ilişkin kanıtlar nelerdir? Eğer sosyal kaygınız varsa, başkaları için utanç kaynağı olduğunuzun kanıtı nedir?

Kaygılı düşüncelerinizi ve inançlarınızı sorgulayarak bir dedektifin bakış açısını almak son derece zordur. Çoğu insan duygulara kapılır ve muhakeme becerilerini bir yana bırakır. Kanıt toplama, bilişsel-davranışçı terapistlerinin kaygı sorunlarından sorumlu olan tehdit ve tehlike hakkındaki abartılı düşünceleri düzeltmek için kullandıkları önemli bir müdahaledir. Örneğin, Angela ölüm ve ölmekle ilgili girici kaygılı düşüncelere sahiptir.

Nadia'nın Kaygılı Zihin Haritası

1. Birincil kaygı ile ilgili meselenizi kısaca açıklayınız:
   Belirlenmemiş kanser gibi yaşamı tehdit eden ciddi bir hastalığım olabilir.

2. Kaygı ile ilgili meseleyi tetikleyen durumları, fiziksel duyumları, düşünceleri, anıları listeleyin:
   Açıklanamayan ağrılar ve sızılar, deri döküntüleri veya akne, nadir görülen sivilcelerin ortaya çıkması, karın krampları

3. Tehdidin olasılığını ve şiddetini nasıl abarttığınızı açıklayın:
   Hemen kanser veya kanserin ilk belirtileri olabileceğini düşünüyorum; kanser tedavisi gören birkaç arkadaşımı tanıdığım için kanserin oldukça yaygın olduğunu düşünme eğilimindeyim; ayrıca ölümcül olacağını ve bana fazla ömrüm kalmadığının söyleneceğini varsayma eğilimindeyim.

4. Bu tehditle başaçıkmak için nasıl çaresiz olduğunuzu düşündüğünüzü açıklayın:
   Peki, kanser hastasıysanız ne yapabilirsiniz? Tamamen çaresizsiniz; onu önleyemez, en aza indiremez veya yok edemezsiniz; hastalığın tamamen kurbanısınız.
5. Endişeli düşüncenizde varolan hataları listeleyin:
   Felaketleştiriyorum, sonuca atlıyorum ve tünel görüşüm var (sadece hastalığı görüyorum ve belirtiler için başka hiçbir olasılık görmüyorum).
6. Yok saydığınız veya en aza indirdiğiniz güvenlik bilgilerini açıklayın:
   Bütün bu belirtilerin son derece yaygın olduğunu ve çoğunlukla hiçbir şeyin belirtisi olmadığını, sadece ortadan kaybolduğunu görmezden geliyorum. Bu belirtileri yıllardır yaşadığımı ve sayısız tıbbi araştırmaya rağmen hiçbir zaman kanser teşhisi almadığımı unutuyorum. Kanser olsaydım bile, büyük olasılıkla tedavi edilebilirdi ve sonrasında yıllarca makul ölçüde normal bir yaşam sürebilirdim.

Ne zaman bu düşüncelere sahip olsa, kocasından sağlıklı olduğuna ve ciddi bir hastalığı olmadığına ilişkin güvence istiyordu. Bu düşünceler o kadar çok kaygıya neden oluyordu ki Angela belki de kaderinde erken bir ölüm olduğuna, bir biçimde ölümle bu kadar meşgul olmanın kötü bir alâmet olduğuna inanmaya başladı. Düşüncelerinin mantıksız olduğunu biliyordu ama bu onu daha iyi hissettirmiyordu. "Ölüm ve ölme düşüncelerini" her deneyimlediğinde daha da kaygılı duruma geliyordu.

Angela'nın terapisti ondan "ölümü düşünmek onun gerçekleşme olasılığını artırır" inancının lehinde ve aleyhinde kanıt toplamasını istedi. Aynı müdahaleyi kaygılı düşünceleriniz için de kullanabilirsiniz. Kanıt toplama yaklaşımı konusunda kendinizi eğitmek için bir sonraki egzersizdeki yönergeleri takip edin. Bu, kaygılı zihninizi kişisel tehdit ve savunmasızlığa odaklanmaktan, güvenliğe ve kaygı ile ilgili meselelerinizle başaçıkma yeteneğinize daha fazla değer veren bir bakış açısına dönüştürmenin ilk adımıdır.

Müdahale Alıştırması **Bilişsel Bir Araştırma Başlatmak**

Kanıt toplama temel bir BDT müdahalesidir, bu nedenle Kanıt Toplama Formu'nun birden fazla kopyasını oluşturun (Çalışma Sayfası-6.5; indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakın). Bu egzersizi farklı kaygı durumlarında sık sık yapmak isteyeceksiniz. Çalışma sayfasını, kaygı hissetmediğiniz bir zamanda doldurarak başlayın. Kaygı deneyimi hakkında daha dengeli bir bakış açısı edinmek daha kolaydır. Eğer şiddetli kaygı içindeyken kanıt toplamaya çalışırsanız, kaygılı düşüncenize karşı kanıt bulmakta zorlanırsınız

Çözüm Bulma İpuçları **Kanıt Aramak**

Yüzlerce kaygılı bireyle çalışarak edindiğimiz klinik deneyime göre, çoğu kişi kanıt toplama müdahalesinde zorluk yaşamaktadır. Abartılı tehdit düşüncelerine karşı kanıt bulmakta zorlanabilmektedirler. Eğer kaygılı düşüncelerinin gerçekçi olmadığına ilişkin nedenler düşünebilseler bile, yine de bunlara inanmakta güçlük çekebilirler veya tüm alıştırma çok akademik ve verimsiz gelebilir. Eğer kanıt toplamayı yararlı bulmuyorsanız, aşağıdaki kılavuz bilgilerini öneriyoruz.

Sınadığınız kaygı verici düşüncenin kaygı ile ilgili meselelerinizin merkezinde olduğundan emin olun. Eğer kuşkunuz varsa, Çalışma Sayfası-4.2 ve 6.2'de listelediğiniz tehditle ilgili düşünceleri gözden geçirin. Ayrıca Belirti Özizleme Formu'na (Çalışma Sayfası-4.5) kaydettiğiniz kaygılı düşünceleri ve Kaygılı Zihin Haritanızda (Çalışma Sayfası-6.4) listelenen kaygılı düşünceleri gözden geçirin.

Kaygılı düşüncenin lehine ve aleyhine olan kanıtlar, kaygı sorununuzla ilgili tehdidin olasılığı ve şiddeti hakkındaki tahminlerinizi ifade edecektir. Lehinize olan kanıtlar, en kötü durum sonucunun olasılığının yüksek olduğuna dair inancınızı desteklerken, aleyhinize olan kanıtlar daha az şiddetli bir sonucun daha olası olduğuna ilişkin görüşünüzü destekleyecektir.

Sorunsal kaygı yaşadığınızda kendinize şu soruyu sorun: "Durumun olasılığını ve şiddetini abarttığımı ve başaçıkma becerimi küçümsediğimi ya da durumdaki güvenlik ögelerini gözardı ettiğimi gösteren kanıtlar nelerdir?"

En kötü ihtimalin gerçekleşeceğine ilişkin kaygılı düşüncelerinizi terk etmeye ikna olmayı beklemeyin. Bunun yerine, zihninizi korkunç tehditlerden uzaklaştırıp güvenliğe ve yaşamın zorluklarıyla başaçıkmak için içsel gücünüze daha fazla değer vermeye yöneltme sürecine başlamak için kanıt toplama yöntemini kullanın.

Çalışma Sayfası 6.5

Kanıt Toplama Formum

Önerge: Bu çalışma sayfasını tamamlamak için 4 adım vardır.

1. **Adım:** İlk satıra birincil kaygılı düşüncenizi yazın. Bunu Endişeli Zihin Haritanızın 3. ve 4. Sorularında bulacaksınız.

2. **Adım:** Önümüzdeki hafta boyunca, o anda şiddetli kaygı hissetmenize neden olan her ne ise, neden endişelenmeniz (veya korkmanız) gerektiğine ilişkin kanıtları veya nedenleri yazın. Kendinize şunu sorun: "Tehdidin gerçekleşme olasılığının çok yüksek olduğuna ilişkin kanıtlar nelerdir? Olası en kötü sonucun gerçekleşmesi için kanıt nedir? Olumsuz sonuçla başaçıkamayacağıma ilişkin kanıtlar (nedenler) neler?" Tehdit için tüm kanıtları oluşturduktan sonra, en ikna edici bulduğunuzu daire içine alın.

3. **Adım:** Kaygınız azaldığında, kaygı verici meseleden neden korkmamanız gerektiğine ilişkin kanıtları (nedenleri) yazmak için birkaç dakikanızı ayırın. Kendinize şunu sorun: "Tehdidin düşündüğüm kadar olası olmadığına ilişkin kanıtlar nelerdir? Sonucun sadece biraz nahoş olacağına ilişkin kanıt nedir? Düşündüğümden daha iyi başaçıkabileceğime ilişkin kanıt var mı? Gözden kaçırdığım bir güvenlik kanıtı var mı?" Kaygılı düşünceye karşı mümkün olduğunca çok kanıt üretmeye çalışın. En ikna edici bulduğunuz kanıtları veya nedenleri daire içine alın.

4. **Adım:** Esas kaygılı düşüncenizin lehine ve aleyhine olan kanıtları listeledikten sonra, topladığınız gerçekçi kanıtlara dayanarak sonucun olasılığını ve şiddetini derecelendirin. Unutmayın, bu derecelendirmeler neler hissettiğinize değil, topladığınız kanıtlara dayanmaktadır.

Sınadığınız tehdit veya tehlike hakkındaki kaygılı düşünceyi yazın:

☞

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaygılı Düşünce Lehine Kanıtlar	Kaygılı Düşünce Aleyhine Kanıtlar
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Sadece toplanan kanıtlara dayanarak (duygularınıza göre değil), tehdidin gerçekleşme olasılığını yüzde 0'dan (gerçekleşmeyecek) yüzde 100'e (kesin) kadar derecelendirin: % .....
Sadece toplanan kanıtlara dayanarak (ve nasıl hissettiğinize değil), en olası sonucun şiddetini yüzde 0'dan (hiç şiddetli değil) yüzde 100'e (hayal edebileceğim en şiddetli) kadar derecelendirin: % .....

Kanıt toplama, çoğu kaygı sorunu için etkili bir müdahaledir, ancak kaygılı düşüncenizi düzeltmek için, özellikle de şiddetli kaygı sancıları içindeyken, bunu kullanma konusunda yetenekli olmanız için öncesinde oldukça pratik yapmanız gerekir. Çoğu insan kaygılı düşüncelerine karşı olan kanıtları ikna edici bulmaz.

Eğer sizde kendinizi kanıt topladıktan sonra hâlâ kaygılı hissediyorsanız, bundan vazgeçmeyin. Jamal'ın kanıt toplama yaklaşımını düşünün.

Jamal'ın örneğine bakarsanız, kaygılı düşüncesine karşı kanıtın kuruntuya ya da soyut iddialara değil, gerçek yaşam deneyimine da-

yandığını görürsünüz. Ayrıca, " aleyhteki" kanıtlar kaygılı düşünceyi geçersiz kılmıyordu. Jamal'ın derslerinde zorlandığı açıktı. Ancak kanıtlar tehdidi abarttığını gösteriyordu; ders çalışma becerisinin olduğundan çok daha kötü olduğunu düşünüyordu. Bu durum kaygısını arttırmış, bu da konsantrasyon ve belleğinde daha fazla düşüşe neden olmuştu. Kanıt toplama iki şey yapar:

- Tehdidi nasıl abarttığınızı ortaya çıkarır. Kanıt toplama yoluyla Jamal'ın hiçbir şey hatırlayamama olasılığını düşük (%25) olarak yeniden ayarladığını farkedeceksiniz. Daha gerçekçi sonucun "istediği kadar hatırlayamamak" olduğunu farketti. Bu, hiçbir şey hatırlamamaktan çok daha az şiddetliydi (%20).

  Bu, kaygı ile ilgili meselenizi düşünmek için daha az kaygılı, seçeneksel bir yol keşfetme sürecini başlatır.

Kaygılı Düşünceyi Düzeltmek: Sonuçları Değerlendirmek

Kaygı ile mücadele eden kişiler genellikle uzun vadede kaygılarını daha da kötüleştiren tepki verme yolları geliştirirler. Endişe, kaçınma, güvence arama ve benzerlerinin kaygıyla başaçıkmanın tek yolu olduğuna inanmaya başlarlar. Ya da tehdit ve tehlikeye ilişkin abartılı inançlarını bir durumu görmenin tek yolu olarak kabul ederler. Bir kişi ne zaman beklenmeyen bir göğüs ağrısı yaşasa otomatik olarak kalp krizini düşünür; bir diğeri ise sürekli olarak mali durum hakkında endişelenir. "Kaygılı zihin yapısına" yapılan bu yatırım, yarar-zarar analizi adı verilen başka bir BDT stratejisi kullanılarak değerlendirilebilir. Bu müdahale kaygılı düşüncenin sonuçlarına odaklanır. Kanıt toplama alıştırmasıyla tehdit hakkındaki kaygılı düşüncenizin çarpıtılmış olduğuna ikna olmadıysanız, yine de bu tür düşüncenin buna değmeyeceği sonucuna varabilirsiniz; herhangi bir yarar, zararlardan daha ağır basmaktadır.

Eğer uzun zamandır kaygıyla yaşıyorsanız, kendinize ve dünyaya bakışınızdaki kaygılı tarz, yaşamınızın yerleşik bir parçası durumuna gelmiş olabilir ve bunun ne kadar yorucu bir bedel gerektirdiğini unutmuş olabilirsiniz. Yarar-zarar analizi yapmak, bu hatalı düşünceyi düzeltme kararlılığınızı arttırmanın güçlü bir yoludur. Tehdit ve tehlike hakkındaki abartılı düşünce ve inançlarınızı dinlemeye devam etmenin ağır bedelini kendinize hatırlatmak, "en kötüsünü varsaymaya" yaptığınız yatırımı zayıflatmanıza yardımcı olacaktır.

Nadia'nın Kaygılı Zihin Haritası

1. Birincil kaygı ile ilgili meselenizi kısaca açıklayınız:
   Belirlenmemiş kanser gibi yaşamı tehdit eden ciddi bir hastalığım olabilir.

Kaygılı Düşünce Lehine Kanıtlar	Kaygılı Düşünce Aleyhine Kanıtlar
1. *Son birkaç haftadır ders çalışmadım.* (en kötü sonucun kanıtı)	1. *Sonunda kitapları çıkarıp sadece birkaç sayfa çalışma konusunu okuduğumda, konuyu ezberlemeye çalışmadığımda birkaç sayfa okuyabildiğime şaşırıyorum.* (en kötü sonuca karşı kanıt.
2. *Ders çalışmak için çok çabaladığım zaman çok kaygılanıyorum.* (en kötü sonucun kanıtı)	2. *Geçmiş ders çalışma dönemlerini düşündüğüm zaman kendimi test ettiğimde doğru yanıtlarımın yanlış yanıtlarımdan daha fazla olduğunu görüyorum. Bu da fark ettiğimden daha fazla bilgi hatırladığım anlamına geliyor.* (en kötü sonuca karşı kanıt)
3. *Daha az kaygılı olduğum zamanlarda bile bir seferde sadece 20 dakika çalışabiliyorum.* (başaçıkamamanın kanıtı)	3. *Sınavlar için çalıştığım ve kısa sürede çok fazla miktarda konuyu aklımda tutabildiğim lisans günlerimi hatırlıyorum.* (başa çıkma becerisinin kanıtı)
4. *Biraz bile çalıştıktan sonra kendimi ne zaman test etsem çok fazla yanlış yanıt alıyorum.* (hatırlamama olasılığının yüksek olduğunun kanıtı)	4. *Çalışma süremi 20 dakikalık periyotlarla ve aralarında bolca mola vererek tutarsam hukuk fakültesine giriş sınavına daha iyi çalışabilirim.* (güvenlik kanıtı, başa çıkma becerisi)
5. *Hukuk fakültesi giriş sınavı hazırlık kitabını her açtığımda kaygıya boğuluyorum.* (başaçıkamamanın kanıtı)	5. *Ders çalışırken çok kaygılı olduğumda bile, kesinlikle hiçbir şey hatırlamadığım doğru değil.* (en kötü sonucun olasılığına ve şiddetine karşı kanıt)

Sadece toplanan kanıtlara dayanarak (duygularınıza göre değil), tehdidin gerçekleşme olasılığını yüzde 0'dan (gerçekleşmeyecek) yüzde 100'e (kesin) kadar derecelendirin: yüzde 25

Sadece toplanan kanıtlara dayanarak (ve nasıl hissettiğinize değil), en olası sonucun şiddetini yüzde 0'dan (hiç şiddetli değil) yüzde 100'e (hayal edebileceğim en şiddetli) kadar derecelendirin: yüzde 20

David A. Clark ve Aaron T. Beck tarafından yazılan Cognitive Therapy of Anxiety Disorders'dan (s. 228). Telif Hakkı © 2010 The Guilford Press. İzin alınarak uyarlanmıştır.

Müdahale Alıştırması **Zihinsel Bir Denetim Gerçekleştirmek**

Bu alıştırma, kaygılı zihninizin yarar-zarar denetimini yapma konusunda yönergeler sağlamaktadır. Çalışma Sayfası-6.6, Yarar-Zarar Formumu kullanarak kaygı ile ilgili bir sorununuz olduğunda tehdit hakkında nasıl düşündüğünüzü kabul etmeye devam etmenin avantajlarını (yararlarını) ve dezavantajlarını (zararlarını) listeleyin. Çalışma sayfasını tamamlamak için yönergeleri izleyin. Kaygılı düşünmenin birkaç avantajını/dezavantajını listeledikten sonra, listelediğiniz zararlar hakkında derinlemesine düşünün. Böylece kaygınızın yükseldiğini hissettiğinizde hemen aklınıza gelirler.

Başarı için İpuçları **Sonuçlar Hakkında Daha Fazlası**

Eğer yarar-zarar denetimi kaygılı düşünceyi azaltmanıza yardımcı olmadıysa, bunu kanıt toplama egzersiziyle bütünleştirmeyi değerlendirin. Yarar-zarar analizini zihinsel bir alıştırma olarak ele almamak fakat bunun yerine tehdidi abartmanın dezavantajları üzerinde derinlemesine düşünmek önemlidir. Bu dezavantajları sadece zihinsel olarak değil, duygusal olarak da hissetmek önemlidir. Bu etki düzeyine ulaşmak için Yarar-Zarar Formunuz üzerinde zaman harcamalısınız. Kaygılı düşüncenizin yeni dezavantajlarını aklınıza geldikçe ekleyin ve çalışma sayfasını sık sık gözden geçirin. Elinizin altında bulundurun ve kaygı yaşadığınız zaman okuyun. Kendinize şunu hatırlatın: "Gelecekteki tehdit olasılığını, en kötü sonucu düşünmeyi seçebilirim ya da daha az tehdit edici alternatifi düşünmeyi seçebilirim. Her zaman en kötü olasılığa odaklanma eğilimim benim için iyi mi çalışıyor, yoksa birçok olumsuz etkiyle mi ilişkili? Her zaman en kötüsünü, en tehditkârını veya tehlikelisini varsaymanın zararı nedir?"

Uzun süredir yaygın anksiyete sorunu yaşayan 43 yaşındaki devlet memuru Emma'yı düşünün. Emma pek çok endişeye sahipti ancak en rahatsız edici kaygı ile ilgili sorunlardan biri finansal durumdu. Para konusunda onu kaygılandıran pek çok şey vardı ama en büyük endişelerinden biri beklenmedik bir acil durum için yeterince para biriktirememekti. Daha açık bir ifadeyle, sık sık "Kendimi gelecekteki bir finansal felaketten korumak için yeterince para biriktirmiyorum" diye düşünüyordu. Tasarruf konusundaki kaygılı düşüncesiyle ilişkili avantaj ve dezavantajları görmek için Emma'nın Yarar-Zarar Formunu gözden geçirin. Tasarruf konusunda endişelenmek tamamen boşuna olmasa da, Emma'nın yarar-zarar analizinden, kaygılı düşüncesinin yaşam kalitesi üzerinde büyük bir maliyeti olduğu açıktır. Daire içine aldığı dezavantajlar –daha fazla kaygı, daha az uyku, eşiyle çatışma ve ebeveynlikten uzaklaşma– onun mutluluğundan ve kişisel tatmininden çalıyordu. Denetim, Emma'ya tasarruf konusundaki düşüncelerini değiştirmesi gerektiğini gösterdi.

Çalışma Sayfası 6.6

Yarar Zarar Formum

Yönerge: Bu çalışma sayfasını tamamlamak için birkaç adım vardır.

1. Adım: Belirli bir kaygılı düşünce veya inancı yazarak başlayın. Bir önceki alıştırmada üzerinde çalıştığınız kaygılı düşünce(ler)i kullanabilirsiniz.

2. Adım: Daha sonra, kaygılı hissetmediğiniz zamanlarda kaygılı düşüncenin doğrudan ve dolaylı avantajları veya yararları ve dezavantajları veya zararları hakkında iyice düşünün. Belirli artılar ve eksiler bulduğunuzdan emin olun. Kaygılı olduğunuzda size yardımcı olmayacak genel veya belirsiz nedenlerden kaçının.

3. Adım: Kaygılı düşüncenin neler olabileceğine ilişkin kesin bir tahmin olduğunu varsaymanın hem kısa hem de uzun vadeli sonuçlarını dahil edin.

4. Adım: Sizin için en önemli olan zararları ve yararları daire içine alın.

5. Adım: Sorunsal bir kaygı durumu yaşadıktan hemen sonra bu formu gözden geçirmeye çalışın ve düşüncelerinizdeki çeşitli yararları/zararları düzeltmek, eklemek ve silmek için bu alıştırma üzerinde birkaç gün geçirin. Kaygı hissetmediğiniz zamanlarda formu doldururken gözden kaçırdığınız bazı nedenler olabilir.

Kaygılı düşünce veya inancı kısaca belirtin:

	Anında ve uzun erimli yararlar	Anlık ve uzun erimli maliyetler
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.
6.		6.
7.		7.

Not. Sizin için en önemli olan avantaj ve dezavantajları daire içine alın.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Emma'nın Yarar-Zarar Analizi

1. Kaygılı düşünce veya inancı kısaca belirtin:
   Kendimi gelecekteki bir finansal felaketten korumak için yeterince para biriktirmiyorum.

Anında ve uzun erimli yararlar	Anlık ve uzun erimli maliyetler
1. *Beni her ay tasarruf yapmaya zorluyor ve böylece yatırımlarım yavaş yavaş artıyor.*	1. *Yeterince birikim yapamadığımı düşündükçe kendimi daha kaygılı ve gergin hissediyorum. Neredeyse günümü mahfedebiliyor.*
2. *Tasarruf konusunda endişelendiğim için harcamalarımı daha yakından izliyorum.*	2. *Yeterince para biriktirme konusunda endişelenmeye başladığımda sanki duramıyorum; bu beni tüketiyor.*
3. *Artık mali bir kaybı karşılamaya daha hazırım.*	3. *Yatırımlarımla ilgili endişelerim yüzünden iyi uyuyamıyorum.*
4. *Eğer işimi kaybedersem evi kaybetme ya da iflas etme olasılığım azalır.*	4. *Hayatımdan çok az keyif alıyorum çünkü sürekli olarak finansal durumla ilgili endişelerim var.*
5. *Birikim yaptığımda kendimi daha iyi hissediyorum.*	5. *Para harcamaktan korktuğum için sık sık kendimi hayatın küçük zevklerinden mahrum bırakıyorum.*
6.	6. *Eşimle para biriktirme ve harcama konusunda ciddi tartışmalara giriyoruz; beni terk etmekle tehdit ediyor.*
7.	7. *Finansal konularla çok meşgul olduğum için kendimi çocuklarımdan uzak ve ilgisiz hissediyorum.*
8.	8. *Her gece yatırımlarımı takip ederek uzun ve sinir bozucu saatler geçiriyorum.*

Not. Sizin için en önemli olan avantaj ve dezavantajları daire içine alın.

David A. Clark ve Aaron T. Beck tarafından yazılan Cognitive Therapy of Anxiety Disorders'dan (s. 229). Telif Hakkı © 2010 The Guilford Press. İzin alınarak uyarlanmıştır.

Kaygılı Düşünceyi Düzeltmek: Bilişsel Hataların Farkında Olmak

Tablo-6.2'de bilişsel (düşünce) hatalar ile tanıştırıldınız. Bu hatalar özellikle kaygılı bir zihni sürdürmede ve kaygı sorunlarının yoğunluğunu arttırmada önemlidir. Ancak bilişsel hataların kölesi olmak zorunda değilsiniz! Kuşkusuz yaşamınızdaki diğer konular hakkında düşünürken kendinizi bu hataları yaparken yakalıyorsunuzdur. Örneğin, kendinizi sonuca atlarken yakaladığınızda ne yaptığınızı farkediyor musunuz? Düşüncelerinizi otomatik olarak düzeltirsiniz, belki de kendinize sabırlı olmanızı ve gerçekten ne olacağını görmek için beklemenizi söylersiniz. Kaygı için BDT'de terapistler, insanların bilişsel hatalarının daha fazla farkına varmalarına yardımcı olmak için çalışırlar. Bu, bilişsel-davranışçı terapistlerinin kaygı sorunlarından sorumlu kaygılı düşünce ve inançları düzeltmek için kullandıkları bir başka müdahaledir.

Müdahale Alıştırması Bilişsel Hataların Farkındalığı

Bu alıştırma, şiddetli kaygı zamanlarında tehdit, çaresizlik ve güvenlik hakkında düşünme şeklinize giren bilişsel hatalara ilişkin farkındalığınızı arttırmaya odaklanmaktadır. Tablo-6.2'deki Kaygıda Düşünme Hataları'na dayanarak, kaydettiğiniz kaygılı düşünceleri gözden geçirin ve her bir kaygılı düşüncede belirgin olan bilişsel hataları yazın. Ardından, önümüzdeki birkaç hafta boyunca, kaygılı düşünme hatalarınızın daha fazla farkında olmaya çalışın. Ne zaman kaygılı hissetseniz, kendinizi durdurun ve şunu sorun: "Şu anda ne düşünüyorum?" "Şu anda nasıl düşündüğümde herhangi bir hata veya yanlışlık var mı?" "Felaketleştirme, sonuca atlama, tünel görüşü veya yakın görüşlülük, duygusal akıl yürütme veya ya hep ya hiç düşüncesi mi yaşıyorum?" Boş bir kağıda, her kaygı atağı sırasında oluşan yaygın düşünme hatalarından bazı örnekler yazın. Birkaç gün içinde kaygılı düşünme hatalarına ilişkin birçok örnek toplamış olmalısınız. Daha sonra kendinizi her kaygılı hissettiğinizde bu hatalara karşı dikkatli olabilirsiniz.

Başarı İçin İpuçları Düşünme Hatalarına Karşı Duyarlılığınızı Arttırmak

Başkalarının düşüncelerindeki hataları görmek, kendi düşüncelerimizdeki hataları görmekten çok daha kolaydır. Bu durum bilişsel-davranışçı terapistler için bile geçerlidir! Bilişsel hatalar konusunda daha fazla farkındalık geliştirmenin iyi bir yolu, arkadaşlarınızın ve ailenizin düşüncelerindeki bilişsel hataları saptayarak işe başlamaktır. Bunu birkaç kez yaptıktan sonra, kaygı ile ilgili olmayan sorunlarınızda hatalarınızın farkına varmayı deneyin ve son olarak kaygı dönemleriniz sırasında bilişsel hataları belirlemeye geri dönün. Eşinizden veya kaygınızı bilen yakın bir arkadaşınızdan kaygılı düşüncelerinizdeki hataları belirlemenize yardımcı olmasını isteyebilirsiniz. Elbette terapi alıyorsanız, bu beceri üzerinde terapistinizle birlikte çalışıyor olacaksınızdır.

Jamal, "Ders çalışırken odağımı kaybediyorum; hiçbir şey anlamıyorum" şeklindeki kaygılı düşüncesi için topladığı kanıtların bilişsel hatalarla dolu olduğunu farketti. Tünel görüşü (sadece bilmediği şeylere odaklanıyor ve anladığı şeyleri yok sayıyordu), duygusal akıl yürütme (kaygılı hissettiği için odaklanamadığı varsayımında bulunuyordu) ve ya hep ya hiç düşüncesi (eğer ders çalışırken her şeyi hatırlayamıyorsam, o zaman odağımı kaybediyor olmalıyım) ders çalışma konusunda kaygılandığında yaygınlaşıyordu.

Kaygılı Düşünceyi Düzeltmek: Seçeneği Keşfetmek

Önceki alıştırmalarda, kendinize veya sevdiğiniz diğer kişilere yönelik tehditlerin olasılığı ve şiddeti ile ilgili abartılı tahminlerin nasıl bir kaygı sorunu yarattığını keşfettiniz. Tersini gösteren kanıtlara, birçok dezavantaja ve çeşitli bilişsel hatalara rağmen, kaygılı zihniniz siz farkına bile varmadan harekete geçer. Belki de bu durum o kadar uzun süredir devam ediyordur ki, kaygı ile ilgili meseleniz hakkında nasıl farklı düşünebileceğinizden emin değilsinizdir.

Alexis'in bağlılıkla mücadelesini ele alalım. Ne zaman ciddi bir ilişki yaşamaya başlasa, kaygısının dayanılmaz bir düzeye ulaştığını hissediyordu. Tek çözüm ilişkiyi bitirmekti ve bunu defalarca yaptı. "Ya bu kişi benim için doğru kişi değilse, ya daha iyi biri varsa, ya

hayatımı mahfeden bir ilişkide kapana kısılırsam ya da gerçekten âşık olduğumu nasıl bileceğim?" gibi çeşitli kaygılı düşünceler ilişki kaygısını harekete geçiriyordu. Alexis, çoğu insanın uzun vadeli vaatlerde bulunduğunu, bu yüzden bunu farklı görmeleri gerektiğini farketti. Terapide keşfettiği şey, insanların bağlılık riskini kabul etmeleriydi çünkü bu riski tamamen ortadan kaldırmak olanaksızdı. Seçeneksel düşünceleri şu şekildedir:

> Geleceği bilemeyiz ve bu gezegende 7,8 milyar insan varken, daha iyi bir eş olabilecek birkaç kişinin var olma ihtimali yüksektir. Bunu nasıl bilebiliriz ki? Âşık olmak riskli çünkü incinebilirim. Eşimin beni sevdiğinden oldukça eminim ama kuşkuya düştüğüm zamanlar da oluyor. Eğer bağlılık riskini göze alamazsam, bu yalnız ve başkalarına yabancılaşmış bir biçimde yaşayacağım anlamına gelir ki bu da bana gerçekten iç karartıcı geliyor.

Alexis'in ikilemini düşündüğünüzde, bağlılık hakkında hangi düşünce biçimi daha az kaygıya neden olur? Bağlılığın riskli olduğunu, yaşamınızı mahfedebileceğini ve doğru kararı verdiğinizden emin olmanız gerektiğini düşünmek mi? Ya da seçenek olarak, tüm ilişki bağlılıklarının belli bir dereceye kadar riskli olduğunu, geleceği bilemeyeceğimizi ve sadece şu anda iyi bir karar gibi görünen şeyi yapabileceğimizi düşünmek mi? Eğer gelecekte ilişki sorunları ortaya çıkarsa, bizim için varolan seçenekler vardır.

Kuşkusuz ikinci düşünce tarzının daha az kaygı ile ilişkili olduğunu siz de kabul edeceksiniz. Ancak bunun kaygısız bir bağlılık görüşü olmadığına dikkat edin. Seçenekte, kendinizi başka bir kişiye adama konusunda hâlâ biraz kaygı hissedebilirsiniz çünkü tehlikede olan çok şey vardır. Bununla birlikte, kaygı daha az yoğun, daha tolere edilebilirdir. Uzun süreli yakın bir ilişkiye giren çoğu insan için de durum böyle değil midir? Nasıl düşündüğümüz kaygımızın yoğunluğunu ve onunla nasıl başaçıkacağımızı belirler.

Olayları farklı görmenin bir sorunu da seçenekli bir açıklama düşünememektir. Farklı seçenekler bulmakta zorlanıyorsanız, aşağıdaki soruları düşünün:

- Daha az kaygı hisseden insanlar, sizin kaygı ile ilgili meselelerinizi deneyimlediklerinde bunu nasıl anlarlar? Bu durum hakkında kendilerine ne söylüyorlar?
- Sizin daha uç, felaket senaryolu düşüncenizden daha olası, gerçeğe daha yakın seçeneksel bir düşünce biçimi nedir?
- Seçenek, sizin için ideal sonuç ile felaket, en kötü durum senaryosu arasında bir yerde mi?
- Eğer seçenek gerçekleşirse, bununla kaygılı, felaket sonucunun gerçekleşmesinden daha iyi başaçıkabilir misiniz?

Bir başka sorun da seçeneğe inanmaktır. Belki daha sağlıklı bir bakış açısı düşünebilirsiniz ama özellikle de çok kaygılı olduğunuz zaman kendinizi buna inandıramayabilirsiniz. İnanç konularına girmeden önce, kaygı sorununuzla ilgili endişeler hakkında seçenek, daha az kaygılı bir düşünme yolu keşfetmeye çalışalım.

Müdahale Alıştırması Seçeneksel Bir Bakış Açısı Oluşturmak

1. Adım. Ne Düşünüyorum

Çalışma Sayfası-6.7'ye, kaygı sorununuzla ilişkili sıkıntıyı hissettiğinizde otomatik olarak zihninize gelen tehdit edici bir düşünce belirleyerek başlayın. Bu, önceki çalışma sayfalarında kaydettiğiniz kaygılı bir düşünce olabilir. Ardından, kaygı hissetmenize neden olan durum veya konu hakkında düşünmenin seçeneksel, daha az kaygılı bir yolu hakkında yaratıcı bir şekilde düşünün. Daha az kaygılı, seçeneksel bir düşünme biçimi inşa etmeye çalışırken kendinize aşağıdaki soruları sorun.

Kaygı ile ilgili sorunlarım olmadan önce, kaygı ile ilgili meseleyi nasıl anlıyordum veya kaygıyı tetikleyen durumları nasıl yorumluyordum?
Şiddetli düzeyde kaygısı olmayan diğer insanlar kaygı ile ilgili mesele veya kaygı sorunumu tetikleyen şeyler hakkında nasıl düşünürler?
Yalnızca kanıtlara dayanarak, kaygı ile ilgili durumun en olası yorumu/ sonucu nedir?

Kendimi sakin ve akılcı hissettiğim zaman kaygı ile ilgili meseleyi veya tetikleyicilerini nasıl görürüm?

2. Adım Seçeneğe İnanmak

Bu alıştırmanın ikinci bölümü seçeneğin inanılır olup olmadığını belirlemeye odaklanmaktadır. Öncelikle deneyiminizden elde ettiğiniz kanıtları veya kaygınızı anlamak için seçeneği kabul edilebilir bir yol olarak düşünmenizi gerektirecek herhangi bir nedeni gözönünde bulundurun. Ardından, seçeneğin inandırıcılığından kuşku duymanıza neden olan nedenleri veya kanıtları belirleyin. Kaygı ile ilgili meseleniz için seçeneksel bir açıklama ürettikten sonra, kaygı hissetmeye başladığınızda daha gerçekçi açıklamayı uygulamaya çalışın. Günlük deneyimlerinizden seçeneğe olan inancınızı güçlendiren kanıtlar toplamaya devam edin.

Çözüm Bulma İpuçları **Seçenekler Üretmek için Ek Öneriler**

Deneyimlerimize göre, çoğu insan kaygı ile ilgili meseleleri hakkında farklı, daha az tehdit edici bir bakış açısı oluşturmakta büyük zorluk çekmektedir. Genellikle terapistten önemli ölçüde girdi alınması gerekir. Dolayısıyla, bu müdahaleyi zor buluyorsanız, umutsuzluğa kapılmayın. Bu durum BDT'nin ilk seanslarında daha sık görülür. Ancak pratik yaparak insanların daha az tehdit edici bir biçimde düşünmeyi öğrenebildiklerini gördük. Kaygınızla ilgili seçenek, makul bir bakış açısı keşfetme yeteneğinizi geliştirmek için kullanabileceğiniz bazı ek taktikleri listeledik.

Kaygı ile ilgili meselenizle alakalı olarak nesnel ve bilimsel bir bakış açısı benimsemeye çalışın. Zaten inandığınız veya kabul ettiğiniz bir bakış açısıyla gelmeye çalışmayın. Bunun yerine, durumu daha olası, daha az duygusal ve daha gerçekçi bir şekilde yorumlayan bir terapist gibi tarafsız bir gözlemcinin tutumunu benimseyin.

Kaygı ile ilgili mesele veya durumun bir arkadaşınıza veya meslekdaşınıza ait olduğunu hayal edin. Bu arkadaşınıza kaygı ile ilgili meselesi hakkında nasıl düşünmesini tavsiye ederdiniz?

Yakın arkadaşlarınıza, bir aile bireyine veya eşinize sizi kaygılandıran durumları nasıl gördüklerini de sorabilirsiniz. Onların kaygılı olmayan düşünme biçimlerini seçeneğiniz olarak benimseyin ve bunun için kanıtlar/nedenler toplamaya çalışın.

Eğer terapi alıyorsanız, seçeneksel bir bakış açısını kabul etmeyi öğrenmek bilişsel davranışçı terapistinizin ana odak noktası olacaktır.

Çalışma Sayfası 6.7

Seçeneksel Bakış Açım Formu

Yönerge: Şiddetli kaygı yaşadığınız dönemlerde otomatik olarak zihninize gelen kaygılı, tehditkâr bir düşünceyi kaydedin. Ardından daha gerçekçi ve daha az felaket içeren seçeneksel bir düşünce biçimini yazın. Karşıt düşünce biçimlerinizi not ettikten sonra, seçeneksel düşünceye inanma veya kuşku duyma nedenlerinizi listelemek için çift sütunlu tabloyu kullanın.

Kaygılı Düşünce

Kaygı sorununuz ile ilişkili tehdit edici bir düşünceyi, tahmini veya yorumu yazın. Bu kaygılı düşünce, düşündüğünüzde sizi oldukça kaygılı hissettiren, daha uç, hatta felaketle sonuçlanabilecek en kötü durum tahminidir.

Seçeneksel Düşünce

Yukarıda belirtilen sonuçla ilgili seçeneksel bir tahmini kısaca açıklayınız. Bu, gerçekleşmesi durumunda daha az aşırı, daha gerçekçi ve daha yönetilebilir olası sonuçlar hakkında düşünmenin bir yolu olacaktır. Seçenek yine de istenmeyen bir durum olacaktır, ancak daha az kaygıya neden olacaktır.

Seçeneğe inanmak için kanıtlar/nedenler	Seçenekten kuşkulanmak için kanıtlar/nedenler
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaygı ile ilgili meselenizi düşünmenin seçeneksel, daha az tehdit edici bir yolunu bulmak zordur çünkü bir kez tehdit ve tehlike hakkında düşünmeye başladığımızda, onu başka bir biçimde görmek zorlaşır. Eğer bu durum sizin başınıza geliyorsa, Jody'nin seçeneksel düşünce örneğini ele alın. Başkalarından fiziksel zarar görme veya yaralanma korkusuyla halka açık yerlerden kaçındığı bir tür agorafobik kaygı geliştirmişti. Kaygılı zihni, insanların tehlikeli olduğu ve güvenilmemesi gerektiği için halka açık yerlerden kaçınılması gerektiğini varsayıyordu. Eğer bu yerlere girmeye cesaret ederse, kendisini büyük bir riske attığına inanıyordu. Seçenek olarak kaygısı, kalabalık bir alışveriş merkezi gibi halka açık yerlerde-

ki tehlikeli insanlardan değil, görece güvenli bir şeyin yanlışlıkla tehlikeli olduğunu düşünmesinden kaynaklanıyordu. Jody'nin listesinden kanıtların kaygılı bakış açısı yerine seçeneksel görüşü desteklediğini görebilirsiniz.

Jody'nin Seçeneksel Bakış Açısı Formu

Kaygılı Düşünce

Kaygı sorununuz ile ilişkili tehdit edici bir düşünceyi, tahmini veya yorumu yazın. Bu kaygılı düşünce, düşündüğünüzde sizi oldukça kaygılı hissettiren, daha uç, hatta felaketle sonuçlanabilecek en kötü durum tahminidir.

İnsanlara güvenilemez; tehdit edicidirler ve zarar verme yeteneğine sahiptirler, bu yüzden kontrolü kaybetmeden önce oradan ayrılmak daha iyidir.

Seçeneksel Düşünce

Yukarıda belirtilen sonuçla ilgili seçeneksel bir tahmini kısaca açıklayınız. Bu, gerçekleşmesi halinde daha az aşırı, daha gerçekçi ve daha yönetilebilir olan olası sonuçlar hakkında düşünmenin bir yolu olacaktır. Seçenek yine de istenmeyen bir durum olacaktır ancak daha az kaygıya neden olacaktır.

Bu dünyada yaşayabilmek için, aksi kanıtlanmadıkça insanların şiddete başvurmadığını varsaymaktan başka seçeneğimiz yok. Kalabalıklarda yaşadığım kaygı, durmak bilmeyen tehdit arayışımdan ve güvenlik ipuçlarının varlığını fark edemememden kaynaklanıyor. Kaygının kendiliğinden azalmasına izin verebilirim.

☞

Seçeneğe inanmak için kanıtlar/nedenler	Seçenekten kuşkulanmak için kanıtlar/nedenler
1. *Hiçbir zaman halka açık yerlerde rasgele şiddet eylemlerinin kurbanı olmadım. Bu nedenle, kaygım gerçek bir tehlikenin varlığından çok, tehlikeli olduğunu düşünmemden kaynaklanıyor olmalı.*	1. *Ne zaman halka açık yerlerde olsam kendimi kaygılı hissediyorum, bu yüzden bir sorun olmalı. Bedenim bana gitmemi, buranın güvenli olmadığını söylüyor.*
2. *Sadece son birkaç yıldır diğer insanların yanında kaygılı oluyorum. Geçmişte insanlara güvenmiş ve onların bir tehdit olmadığını varsaymış olmalıyım. İnsanları tehdit olarak görmediğim zaman onların yanında kaygılı değildim.*	2. *Halka açık bir yerden ayrıldığımda, kaygı hemen azalır. Bu bana doğru şeyi yaptığımı söyler.*
3. *Arkadaşlarım, ailem ve iş arkadaşlarım kalabalık kamusal alanlarda kaygılı değiller çünkü kamusal alanların tehlikeli olmaktan çok güvenli olduğunu varsayıyorlar. Ben ise tam tersini varsaydığım için başkalarının yanında hep kaygılı oluyorum.*	3. *İnsanların başına hiç beklemedikleri anda kötü şeyler gelir. Rasgele şiddet eylemlerini her zaman duymaktayız.*
4. *Kendime verdiğim krediden daha fazla özkontrole sahibim. Çok kaygılı olduğum zamanlarda bile kontrolümü hiç kaybetmedim ya da dikkatleri üzerime çekmedim.*	4. *Çok kaygılı olduğumda kendimi kontrolden çıkmış gibi hissederim. İnsanların bende bir sorun olduğunu farkedip beni tehdit olarak görmelerinden endişe ediyorum.*
5. *Halka açık yerlerde çok kaygılı olduğumda bunun herhangi bir nesnel tehlike işaretinden ziyade o yer hakkında ne düşündüğüme bağlı olduğunu farkettim.*	5.
6. *Halka açık bir yerde kaldığımda ve kaygının doğal olarak azalmasına izin verdiğimde, her şey yolunda gidiyor. Halka açık bir yerde kaygı hissederek kendimi daha büyük bir riske atmıyorum.*	6.

Kaygılı düşüncelerinize daha gerçekçi, daha az kaygılı bir seçenekle karşılık vermeyi öğrenmek pratik gerektirir. Bunun zekâ ya da yaratıcılıkla hiçbir ilgisi yoktur. Herkes kaygılı zihnini "geçersiz kılmayı" ve endişelerini farklı bir açıdan düşünmeyi zor bulur. Bu yüzden kendinize zaman tanıyın ve seçenekler üretme konusunda tek-

rar tekrar pratik yapın. Kaygı sorununuzu her yaşadığınızda kendinize şunları sorun:

- Bu durum hakkında beni daha kaygılı yapanla ilgili ne düşünüyorum?
- Bu durum hakkında beni daha az kaygılı hissettirecek biçimde nasıl düşünebilirim?

Zihinsel bir alıştırma gibi gelse bile bu seçenekleri üretmeye devam edin. İlk başta inanması zor olacak ancak seçeneği destekleyen kanıtlar / nedenler toplamaya çalıştıkça bunları kabullenmeniz kuvvetlenecektir.

Sonraki Bölüm

Kaygılı zihin, kaygı sorunlarının oluşmasına önemli bir katkıda bulunur. Tehdidi yanlış yorumlamamıza, çaresiz olduğumuza ve başaçıkamayacağımıza inanmamıza, bilişsel hatalar yapmamıza ve güvencenin varlığını hafife almamıza neden olarak kaygı belirtilerini büyütür. Bu kaygılı düşünme biçimi, tedavi yaklaşımınıza rehberlik eden bir "zihin haritasında" tasvir edilebilir. Bu bölümde ayrıca BDT'nin kaygıyı azaltmaya yönelik en etkili bilişsel müdahalelerini de öğrendiniz. Bunlar, kanıt toplama, yarar-zarar analizi, bilişsel hataları belirleme ve seçenekler üretmedir. Pratik yaparak, bu bilişsel becerilerde yeterlilik kazanacak ve sorunsal kaygınızı nasıl yaşadığınızdaki değişiklikleri görmeye başlayacaksınız.

Ancak bilişsel değişim, büyük olasılıkla arzu ettiğiniz düzeyde kaygı azalması yaşamak için yeterli değildir. Davranış değişikliği de kaygı için BDT'de önemli bir tedavi bileşenidir ve bu nedenle davranış değişikliği bir sonraki bölümümüzün konusudur.

Kaygılı Davranışı Engellemek

Kaygı hayatınıza egemen olduğunda, cesaretiniz yokmuş gibi görünebilir. Ancak hiçbir şey gerçeklerden bu kadar uzak olamaz. Cesaret, tehlike, korku ve zorluklara karşı koyma kararlılığıdır. Hiç kuşkusuz, yaşamsal tehlike taşıyan bir hastalık, iş kaybı, sevilen birinin ölümü, beklenmedik bir maddi sıkıntı ya da sona eren bir ilişki gibi büyük zorluklarla karşılaştıklarında cesaret gösteren aile bireylerini, arkadaşları ya da komşuları düşünebilirsiniz. Bu zorlu ve belirsiz dünyada hayatta kalmak cesaret ister. Ancak cesaret yalnızca dışsal sorunlarla karşılaştığınızda ortaya çıkan bir şey değildir. Sorunlarla içeriden yüzleşmek ve yaşam doyumunu arttıracak kişisel değişiklikler yapmak da cesaret ister.

Siz de güç ve cesaretle eyleme geçebilirsiniz. Cesur olduğunu düşündüğünüz insanlarla aranızdaki tek fark, kaygının cesaretinizin farkına varmanızı ya da geçmişte sorunlarla ve zorluklarla ne kadar iyi yüzleştiğinizi hatırlamanızı zorlaştırmasıdır. Bir zamanlar sahip olduğunuz cesaret açıklanamaz bir şekilde kaybolmuş gibi görünmektedir. Ama gerçek şu ki hâlâ cesarete sahipsiniz. Bu bölüm, cesaretinizi yeniden keşfetmenize ve kaygı sorunlarınıza karşı çalışmalarınızda kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Cesaret eylemleri sizinkinden çok daha kahramanca görünen kişiler bile, aşağıdaki öyküde gösterildiği gibi, görünürde bir "cesaret kaybı" yaşayabilir ve sonra onu geri kazanabilirler.

32 yaşında, 1.83 boyunda, 100 kiloluk, fiziksel kondisyonu en üst düzeyde bir muharebe askeri olan Gerard, tehlikeli köylerde sık sık yaya devriyelerle görevlendirildiği, düşman ateşi altında kalan konvoylara katıldığı ve Taliban'la birçok çatışmaya girdiği güney Afganistan'daki ikinci görevinden yeni dönmüştü. Defalarca kendini tehlikeye atmış ve bir keresinde yoğun ateş altında yaralı bir askeri güvenli bir yere çekmişti. Ancak eve döndüğü zaman Gerard'ın sertliği ve dayanıklılığı onu terketmiş gibi görünüyordu. Birkaç ay içinde o kadar sinirli, çabuk öfkelenen ve kaygılı biri durumuna geldi ki yaşamı parçalanmaya başladı. Çoğu günü midesinde bir bulantı ve kötü bir şey olacağına ilişkin bunaltıcı bir hisle geçiriyordu. Kaygısı diğer insanların yanında özellikle şiddetleniyordu, bu yüzden sosyalleşmekten kaçınmaya başladı. Kalabalıklar özellikle zordu, bu yüzden evde kalmayı tercih etti. Halka açık yerlere girmeye cesaret ettiğinde, duyguları ve eylemleri üzerindeki kontrolünü kaybetmekten korkuyordu. Eşine çok bağımlı duruma geldi, karar vermek ya da evin içinde inisiyatif almak istemedi. Zamanla hayatı ve geleceği hakkında daha depresif, sinik ve umutsuz duruma geldi. Cesur, dayanıklı bir askerden yalnız, korkmuş, başkalarından kaçınmak için bodrum katına sinmiş bir babaya; düşüş bundan daha dramatik olamazdı!..

Gerard'ın kaygı ve depresyonun kendisini ele geçirdiğini ve yardıma ihtiyacı olduğunu kabul etmesi için ailesinin birkaç ay boyunca ikna etmesi gerekti. İlk başlarda yardım talebinde bulunmanın bir cesaret işi olduğunu fark etmedi ve bu bölümdeki gibi sistematik bir davranış değişikliği programı kullanana kadar korku ve kaygıyla bir kez daha yüzleşebileceğini farketmedi. Gerard gibi, belki siz de bir zamanlar cesur olduğunuzu, yaşamın zorlukları ve belirsizlikleriyle yüzleşebildiğinizi unuttunuz. Ancak iyi haber şu ki, duygusal sıkıntınıza neden olan şeyle yüzleşmek için cesaretinizi yeniden kazanabilirsiniz. Kaygı, cesareti ortadan kaldıramaz; onu kamufle edebilir ya da hükümsüz kılabilir ama yok edemez.

Bölüm 4'te temel BDT kaygı modeliyle tanıştırılmıştınız (bkz. Çalışma Sayfası-4.6). Bu modelin üç bileşeni vardır: Tetikleyiciler, kaygılı düşünce ve davranışsal belirtiler. Bölüm 6, ikinci bileşen olan kaygılı düşünceye odaklanmakta ve kaygılı zihninizi dönüştürebilecek tedavi stratejilerini tanıtmaktadır. Şimdiki bölümde ise, modelin üçüncü bileşeni olan davranışsal belirtileri ele alıyoruz. Kaygıyı arttıran çeşitli eyleme geçme biçimleri ve kaygı sorununuzla başaçıkma şeklinizi değiştirecek müdahaleler hakkında bilgi edineceksiniz. Bölüm 6 ve 7'nin birbirini tamamladığını hatırlamak önemlidir. Korku, kaygı ve endişede gerçek bir azalma elde etmek için hem bilişsel (düşünce) hem de davranışsal değişime ihtiyacınız vardır. Bu bölümdeki çalışmaları yaparken, zaman zaman Bölüm 6'da yaptıklarınızı gözden geçirin. Bu iki bölümdeki stratejiler, her türdeki kaygı sorunları için birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Öyleyse, cesaret ile başlayalım çünkü bu bölümde anlatılan değişiklikleri yapmak için ihtiyacınız olacak şey cesarettir.

Cesaret Eylemleri

Belki de o kadar uzun süredir tolere edilemez bir kaygıyla mücadele ediyorsunuz ki yıllardır cesareti düşünmediniz. Kendinizi cesaret sahibi olarak göremiyor olmanız, cesaretin yaşamınızdan kaybolduğu anlamına gelmez. Tersine, kaygı yoğun bir sis gibi hissedilebilir. Sis yüzünden zemini göremiyor olabilirsiniz ama hâlâ ayaklarınızın altındadır. Sıradan şeyler hakkında kaygılı olmanız cesaret sahibi olmadığınız anlamına gelmez. En son ne zaman güç, kararlılık ve bazı riskleri kabul etmeyi gerektiren bir şeye karşı direndiniz veya bir eylemde bulundunuz? Belki zor olacağını bildiğiniz bir konu hakkında biriyle yüzleştiniz, zorluk ve belirsizlik getireceğini bildiğiniz vicdani bir karar aldınız veya içinde çıkılmaz görünen zor bir durumla karşı karşıya kaldınız. Bilmediğimiz bir kente taşın-

mak, yeni bir işe veya okul programına başlamak, ciddi bir hastalıkla uğraşmak, işinizi kaybetmek, yakın bir ilişkinin sona ermesi, zor veya asi bir çocuğa ebeveynlik yapmak veya uyuşturucu veya alkol bağımlısı bir eşle yaşamak gibi yaşam bize beklemediğimiz zorluklar sunabilir.

Çalışma Sayfası-7.1'de listelediğiniz yanıtlar, Bölüm 1'de tanıttığımız uyumsal modun bir ifadesini temsil etmektedir. Bu, yaşamlarımızı zenginleştiren ve özsaygımızı arttıran düşünme, eyleme geçme ve hissetme biçimlerini ifade eder. İOBT'de bu anları en iyi olduğumuz anlar olarak adlandırırız ve cesaretle eyleme geçmek uyumsal mod işleyişinin en iyi örneğidir. Çalışma Sayfası 7.1'deki örneği ele alırsak, kanser tanısını kabul etmek, meme kanseri tedavisi ve seyri hakkında bilgi edinmek ve şimdiki zamana daha fazla odak-

Değerlendirme Alıştırması Cesareti Hatırlamak

Cesareti yeniden keşfetmek, geçmişte bir miktar güç ve cesaret sergilediğiniz zamanları hatırlamakla başlar. Yaşamınızda zor ve belirsiz bir durum veya koşul içeren bazı yakın tarihli deneyimleri not ederek başlayın. Bunlardan bazıları, sevdiğiniz birini kaybetmek gibi büyük yaşam olayları olabileceği gibi, özellikle kaygılı hissettiğinizde bir toplantıda konuşmak gibi küçük olaylar da olabilir. Daha sonra bu zorluklarla başaçıkmak için nasıl güç ve kararlılık gösterdiğinizi düşünün. Bu durumla başaçıkmak için ne yaptığınızı düşünerek Çalışma Sayfası-7.1'i doldurun. Bu zor zamanlarda nasıl "zor da olsa yaşamınızı sürdürebildiniz"? Bu durumlarda cesurca eyleme geçiyordunuz.

Çözüm Bulma İpuçları Cesaretin Farkına Varmak

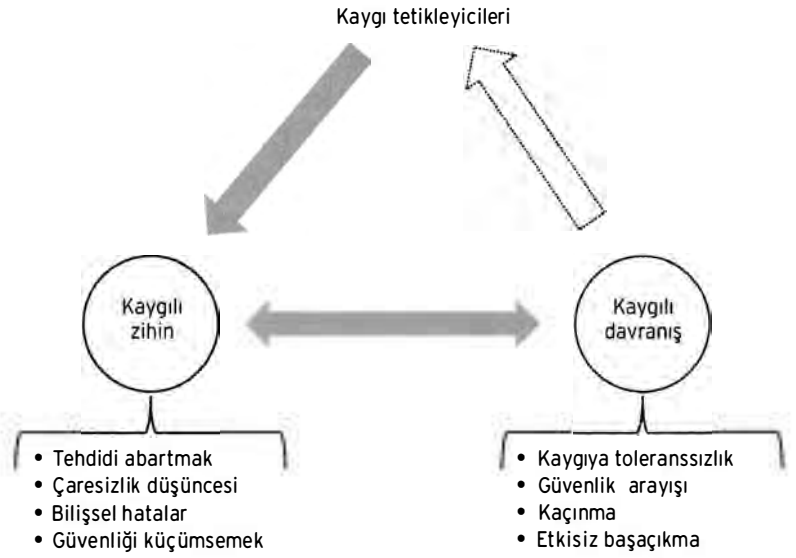
Eğer kendi cesaretiniz ile ilgili örnekleri yazarken rahatsız hissediyorsanız, bu listeyi sizden başka kimsenin görmesine gerek olmadığını aklınızda bulundurun. Eğer kendinizi gerçekten cesur biri olarak düşünemiyorsanız, yakın bir arkadaşınıza, eşinize, ebeveyninize veya aile bireyinize güçlü bir karakter ve zorlu durumlarla başaçıkabilme becerisi sergilediğiniz herhangi bir deneyimi hatırlayıp hatırlamadıklarını sormayı deneyin.

lanmak cesarete dayalı başaçıkma stratejileridir. Çalışma Sayfası 7.1'deki kayıtlarınızı gözden geçirerek, kaygı probleminizi tetikleyen durumlarla başaçıkmak için yardımcı olabilecek, kullandığınız cesaret temelli stratejiler var mı? Bu bölümde çalışırken, cesaretin uyumsal modunuzun bir parçası olduğunu hatırlatmak için Çalışma Sayfası-7.1'i (s.209) elinizin altında bulundurun. Amacımız, uyumsal modunuzdan yararlanmanıza ve kaygı sorunlarınızla cesurca yüzleşmenize yardımcı olmaktır.

Kendini Koruma: Başaçıkmanın Kaygılı Yolu

Kendini koruma modu, tehlike için bir erken uyarı sistemi olarak gelişmiştir.[27] Tehlike ya da tehdidin saptanması, tehdidi ortadan kaldırmak için tepkileri harekete geçirir. Bu tepkiler kaygı, korku ve endişenin temelini oluşturur ve tehdit ve çaresizliği abarttıklarında ve yararsız (uyumsal olmayan) başaçıkma stratejilerine dayandıklarında sorunsal durumuna gelirler. Şekil-7.1 (s.208), kendini koruma modunun kaygıda nasıl bir artışa yol açabileceğini gösteriyor. Bölüm 6'da endişeli zihnin nasıl çalıştığını açıkladık (Şekil-7.1'in sol tarafı). Bu bölümde kaygılı davranışın kaygı sorununa katkıda bulunan yönlerini derinlemesine inceleyeceğiz (Şekil-7.1'in sağ tarafı).

Kendini koruma modunun Gerard'ın kaygı sorununu nasıl açıkladığını düşünün. Gerard'ın tetikleyicilerinden biri alışveriş merkezi veya sinema gibi halka açık yerlerde bulunmaktır. Halka açık bir yere maruz kaldığında, önce Gerard'ın kaygılı zihni devreye girer. Gerard tehdidi abartır, etrafındaki insanların fiziksel iyi oluş durumu için tehdit oluşturduğunu düşünür. Kendisini zayıf ve toplum içindeyken duygularıyla başaçıkamayan biri olarak görür. Gerard'ın düşünme süreci sonuca atlama, duygusal akıl yürütme ve felaketleştirme gibi bilişsel hatalarla doludur. Etrafındaki birçok güvenlik ipucuna dikkat etmediği için halka açık ortamı daha gerçekçi bir şe-



Şekil 7.1. Sorunsal kaygıyı karakterize eden kendini koruma modunun etkinleşmesi.

kilde değerlendiremez. Kaygılı zihni tamamen etkin duruma gelen Gerard, hızlı bir şekilde halka açık ortamı terketmeye karar verir. Kaygının katlanılamayacak kadar fazla olduğuna ikna olmuştur. Kontrollü nefes alma, duygularını analiz etme veya dikkatini dağıtma gibi belirli başaçıkma stratejilerini deneyebilir ancak hiçbir şey işe yaramaz, bu yüzden ortamdan ayrılır. Bu tür kaygılı davranışlar kaygılı zihnini güçlendirecek (örneğin, "iyi ki ayrılmışım; kontrolümü kaybediyordum; kalabalıkta olmakla başedemiyorum") ve onu tetikleyicilere karşı daha da duyarlı duruma getirecektir.

Çalışma Sayfası 7.1

Cesaret Eylemlerim

Yönerge: Bir miktar güç ve cesaret sergilediğiniz çeşitli geçmiş veya güncel durumları listeleyin. İkinci sütunda, ne yaptığınızı veya bu durumla nasıl başaçıktığınızı, azim, güç ve kararlılık gösterdiğinizi gösterecek şekilde belirtin. İlk satırda bir örnek yer almaktadır.

Sıkıntılı, zor veya belirsiz durumlar	**Nasıl güç ve cesaret gösterdiniz** (Korku veya kaygının üstesinden gelmek için güç, kararlılık ve cesarete sahip olduğunuzu gösteren bu durumla nasıl başaçıktınız?)
Ruth'un örneği: *10 yıl önce bana 1. evre meme kanseri tanısı koyuldu ve tedavi gördüm*	*İlk başta çok ağladım, ama sonra tedavi seçenekleri ve hastalığın seyri hakkında yazılar okumaya başladım. Kanserden kurtulmayı dilemek yerine, onu kabullenmeye çalıştım. Olumlu ama gerçekçi bir tutum geliştirmeye gayret ettim ve geleceğimin artık daha belirsiz olduğunu kabul ettim. Her günü hafife almak yerine, onu en iyi biçimde değerlendirmem gerektiğini farkettim.*
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması **Kendinizi Nasıl Korursunuz?**

Kuşkusuz kaygı sorunlarınızda kendinizi korumanın da bir rolü vardır. Çalışma Sayfası 7.2'deki alıştırma, kaygı sorununuz tetiklendiğinde nasıl tepki verdiğinize odaklanmaktadır. Bir durumu terketmek veya ondan tamamen kaçınmak en belirgin kendini koruma tepkiniz olabilir ancak sizi kaygılı hissettiren tehditle başaçıkmaya çalıştığınız tüm yollar hakkında daha geniş düşünmeye çalışın. Önceki çalışma sayfalarındaki kayıtlarınızı gözden geçirerek sorunsal kaygınızı tetikleyen durumları yazmakla başlayın. Ardından, kaygı tetikleyen bu durumlarda tipik olarak nasıl tepki verdiğinizi açıklayın. Etkisiz Başaçıkma Kontrol Listesi'ndeki (Çalışma Sayfası-4.3) derecelendirmelerinizi, şiddetli kaygı hissettiğinizde tipik başaçıkma stratejiniz için bir rehber olarak kullanın. Gerard'ın kaygı tepkileri çalışma sayfasının ilk satırında örnek olarak sunulmuştur.

Kendinizi koruyucu tepkileriniz hakkında ne farkettiniz? Siz de Gerard gibi önce kaygıyı tolere etmeye çalışıyor ama sonra pes edip daha güvenli bir yere mi kaçıyorsunuz? Karşılaştığınız çeşitli durumlarda aynı kendini koruyucu tepkiler tekrar tekrar ortaya çıkıyor mu? Kendini koruma modunun dört özelliğini ele alırken Çalışma Sayfası-7.2'yi el altında bulundurun. Şiddetli kaygıya karşı kendini koruyucu tepki verme biçimi hakkında daha fazla şey öğrendikçe kayıtlarınızda değişiklikler yapmak isteyebilirsiniz.

Toleranssızlık: "Bu Duyguya Katlanamıyorum"

Aylar boyunca kaygı ile ilgili tekrarlayan deneyimler yaşadıysanız, kaygılı olmaktan dolayı bıkkın ve üzgün hissetmeniz anlaşılabilir bir durumdur. Kaygı yaşayan kişilerin sık sık "Bu duygudan nefret ediyorum. Bundan kurtulmak için her şeyi yaparım. Keşke yeniden normal hissedebilsem" diye haykırdığını duyduk. Zaman içinde bireyler kaygı deneyimi hakkında belirli düşünceler veya inançlar geliştirir. Kaygılı olmayı felaketleştirme eğilimindedirler ve kaygının kendisine karşı bir toleranssızlık geliştirirler. Kaygı deneyiminin kendisi, kişinin her ne pahasına olursa olsun kaçınmaya çalıştığı bir

Çalışma Sayfası 7.2

Kendimi Koruyucu Tepkim

Yönerge: İlk sütunda problematik kaygınızı tetikleyen birkaç durumu listeleyin. İkinci sütunda, algılanan tehdidi yönetmek ve kaygılı duygularınızı azaltmak için her durumda nasıl tepki verdiğinizi yazın.

Kaygı tetikleyicileri	Kaygı azaltma tepkileri
Gerard'ın örneği: *Susan ile market alışverişi yapıyoruz ve mağaza kalabalık; hemen kaygılı hissediyorum..*	*Alışveriş arabasını tutuyorum ve insanlara bakmamaya çalışıyorum; kendime sakin kalmamı ve yavaş, derin nefesler almamı söylüyorum; alışveriş listesine odaklanmaya çalışıyorum ve arabaya ne koyduğumuzu düşünüyorum; sonunda kaygı dayanılamayacak kadar fazla geliyor, bu yüzden marketten ayrılıyorum ve arabada Susan'ı bekliyorum.*
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

tehdit veya tehlike durumuna gelir. Bölüm 5'te tartışılan yüksek kaygı duyarlılığına sahipseniz bunun gerçekleşmesi daha olasıdır. Aşağıda, insanların kaygıya karşı toleranssız olduklarında sahip oldukları bazı tipik inançlar yer almaktadır:

- Kaygılı hissetmeye dayanamıyorum.
- Eğer kaygıyı kontrol altına almazsam, çok daha kötü bir şeye yol açacak (kalp krizine, akıl sağlığını kaybetmeye, tüm kontrolü kaybetmeye ve benzeri şeylere neden olacak).
- Kaygı, ben onu durdurana kadar devam edecek.
- Kaygı, fiziksel acı, hayal kırıklığı veya kayıptan daha kötüdür.
- Sürekli kaygı sağlığınıza zarar verebilir.
- Kaygı, kontrolü yitirdiğinizin bir işaretidir.
- Sakin kalmak ve fiziksel olarak bu kadar gergin ve tedirgin olmamak önemlidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ile ilgili bir diğer önemli inanç kümesidir. Bu, öngörülemeyen veya kontrol edilemeyen durumlara ve olaylara olumsuz tepki verme eğilimidir.[28] Bu tahammülsüzlük özellikle kaygı için toksiktir çünkü belirsizlik bizi kaygılandıran şeyin merkezinde yer alır. Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında endişelenir ve kaygılanırız, bunların olup olmayacağından emin olamayız. Sağlığınızla ilgili kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı nasıl hızlandırdığını gösteren iyi bir örnektir. Hastalanmayacağınızdan emin olamazsınız, bu nedenle belirsizliğe tahammül etmekte zorluk çekiyorsanız, sağlığınız konusunda oldukça endişeli olabilirsiniz. Kanser olmayacağınızı, kalp krizi geçirmeyeceğinizi ya da buna benzer şeyler yaşamayacağınızı bilmek istersiniz. Örneğin Jade'in sürekli ve aşırı bir kanser korkusu vardı. Çok sayıda tıbbi test yaptırmasına ve sağlığının mükemmel olduğunun söylenmesine rağmen, ne zaman açıklanamayan bir fiziksel belirti yaşasa internetteki tıbbi siteleri kontrol etmeye devam etti. Jade

kanser olup olmayacağını kesin olarak bilmek istiyordu. Kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlüğünden ve belirsizliği mutlak en aza indirmenin önemli olduğuna olan inancından kaynaklanıyordu.

Üçüncü bir inanç kümesi ise yenilikten, alışılmadık olandan duyulan rahatsızlıktır. Kaygı sorunları olan kişiler genellikle yeni, beklenmedik veya alışılmadık durumlardan nefret eder. Yenilik tehdit edici olarak görülür. Tanıdık olmayan durumlarda kaygılarının daha kötü olduğuna, yeniliklerle başedemediklerine inanabilirler. Daha öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inandıkları için tanıdık olanla kalmaya çalışabilirler. Öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen durumlarda bulunmak kaygılı kişi için özellikle zordur.

Kaygıya, belirsizliğe ve alışılmadık olana karşı görece tahammülsüzseniz, kendinizi korumak için motive olursunuz. Kaygılı deneyimlerden kaçmaya veya kaçınmaya çalışmanız daha olasıdır. Aslında, kendinizi kaygısız olmak için bir arayış içinde bulabilirsiniz. Peki ya kaygıya tahammülsüzlük, kaygının yaşamınızda bir sorun durumuna gelmesinin nedenlerinden biriyse? Bakış açınızı, kaçış ve kaçınmanın tercih edilen eylem biçimi durumuna geldiği kendini koruma moduna kaydırır. Kaygıya tahammülsüzlüğün sizin için bir sorun olup olmadığını merak ediyorsanız, Kaygı Hakkında İnançlar Ölçeğini doldurun.

Değerlendirme Alıştırması Kaygı Hakkında İnançlar

Kaygı hakkındaki inançlarınızı değerlendirmek için bu egzersizi kullanın. Çalışma Sayfası 7.3 kaygı, belirsizlik, bunların kontrol edilebilirliği ve sonuçları hakkında 17 inanç ifadesi sunmaktadır. Şiddetli kaygı ile ilgili deneyimlerinize dayanarak her bir inanç ifadesine ne kadar katıldığınızı derecelendirin. Kaygı Hakkında İnançlar Ölçeği bu çalışma kitabı için geliştirilmiştir, bu nedenle kesme puanları yoktur. Ancak, 10 veya daha fazla ifadede "Katılıyorum" ile "Kesinlikle katılıyorum" aralığında puan aldıysanız, kaygıya tahammülsüzlük sorununuz olabilir. Ayrıca, "Kesinlikle katılıyorum" veya "Katılıyorum" olarak işaretlediğiniz maddeleri daire içine alın. Kaygıya verdiğiniz tepkide değişiklikler yaparken bu inançlar üzerinde çalışmak isteyeceksiniz.

Çalışma Sayfası 7.3

Kaygı Ölçeği Hakkında İnançlar

Yönerge: Her bir ifadeye katılma düzeyinizi işaretlemek için tablonun üst kısmındaki 5'li ölçeği kullanın. Yanıtlarınızı, inanmanız gerektiğini düşündüğünüz şeylere değil, kaygınız hakkında neye inandığınıza dayandırın.

İnanç ifadesi	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kaygı hisine tahammül etmeyi çok zor buluyorum.					
2. Kaygıyı mümkün olduğunca kontrol etmek önemlidir.					
3. Kaygı ataklarımı mümkün olduğunca kısa tutmaya çalışıyorum.					
4. Kaygıyı önlemek için sıklıkla durumlardan kaçınırım.					
5. Sürekli kaygının uzun erimli sağlık etkileri konusunda endişeliyim.					
6. Kaygı nöbetlerim, daha önce deneyimlediğim her şeyden daha sıkıntı verici.					
7. Kaygılı düşünceler ve hisler üzerinde daha iyi kontrol geliştirmem önemlidir.					
8. Başkalarının önünde kaygılı veya gergin görünmemem önemlidir.					
9. Kaygının fiziksel belirtileri beni korkutur.					
10. Kaygının fiziksel belirtilerinin ciddi bir tıbbi sorunla ilişkili olabileceğinden endişeleniyorum.					

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

İnanç ifadesi	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
11. Kaygım ve endişem üzerinde daha iyi bir kontrol sağlamazsam, tam bir zihinsel çöküntü yaşayabilirim.					
12. Belirsiz hissettiğimde daha savunmasız oluyorum.					
13. Kuşkularım ve belirsizliklerim olduğunda çok iyi işlev göremiyorum.					
14. Benim için kuşku ve belirsizlik duygusu üzücü ve kaygı vericidir.					
15. Belirsizliklerimle mümkün olduğunca hızlı başaçıkmaya çalışırım.					
16. Alışılmadık ve beklenmedik şeylerden kaçınmak önemli çünkü bunlar beni daha kaygılı duruma getirir.					
17. Geleceği mümkün olduğunca öngörmek ve öngörülemeyen durumlara hazırlıklı olmak önemlidir.					

Güvenlik Aramak

Kaygı sürekli olarak kişinin yaşamına girip büyük bir kişisel sıkıntıya neden olduğun zaman tam tersi bir duygusal durumu arzulamak doğaldır; sakin, rahatlamış ve kontrolün kendisinde olduğunu hissetmek... Tedavi sırasında kaygılı bireylerin sık sık "Keşke sakinleşebilsem, rahatlayabilsem ya da her şeyi olduğu gibi kabul edebilsem" diye haykırdıklarını duyarız. Bu sakinlik ve rahatlık arzusu, güvenlik arama davranışına yönelmemize neden olur.

Sakin, rahat, güvende ve konforlu hissetme yeteneği fiziksel ve zihinsel sağlığımız için hayati önem taşır. Ancak problematik kaygı bağlamında, güvenlik arama davranışının dört dezavantajı vardır:

1. Güvenlik ipuçlarını saptamak, tehdit veya tehlike ipuçlarını saptamaktan daha zordur.
2. Odak noktası kaygıda hızlı bir azalma sağlamak olduğu için, bireyler akıllarına gelen ilk şeyi yaparlar, bu da genellikle kendi kendini engelleyen bir güvenlik arayışı tepkisidir.
3. İnsanların tehdit ve tehlikeyi abarttıklarını öğrenmelerini engeller.
4. Riskin her ne pahasına olursa olsun ortadan kaldırılması gerektiğine ilişkin sağlıksız inancı pekiştirir.

Güvenlik arama davranışı, korkulan bir sonucu en aza indirmek veya engellemek için yapılan herhangi bir düşünme veya hareket etme biçimidir. Ayrıca, rahatlık veya sakinlik duygusunu ve güvende olma hissini yeniden oluşturma girişimidir.[29, 30]

En yaygın güvenlik arama stratejilerinden biri, bir miktar kaygı hissedildiği anda durumu terketmektir. Normalde bireyler evleri gibi rahat bir yere kaçarlar ve burada hızlı bir rahatlama, sakinlik ve güvenlik hissi yaşarlar. Kaygılı hissettiğiniz bir durumu terketmenin nedenlerinden biri, olası tehdit ipuçlarını saptamanın daha kolay, ancak güvenlik ipuçlarını saptamanın daha zor olmasıdır. Böylece tehdidi abartır ve güvenlik kanıtlarını gözden kaçırırsınız.[29]

Sosyal bir buluşma ortamına girme örneğini ele alalım. Diğer insanların sizi kabul etmediğine ilişkin ipuçlarını hızlıca yakalamak oldukça kolay olabilir. Belki birisi size kaşlarını çatar ya da bir bakış atar ve hemen ardından başka biriyle konuşmaya devam eder. İnsanların sizi kabul ettiğini gösteren ipuçlarını farketmek çok daha zordur. Bir gülümsemenin size yönelik olduğunu veya birinin sizi

Değerlendirme Alıştırması Güvenlik Arama Profiliniz

Kaçma ve kaçınma en yaygın güvenlik arama davranışlarıdır ancak güvensiz hissettiğimiz zaman kullandığımız tek davranışlar bunlar değildir. Bu alıştırma, kendinizi daha güvende ve rahat hissetmek için kullanabileceğiniz daha geniş bir dizi stratejiyi belirlemenize yardımcı olacaktır. Çalışma Sayfası-7.4, sakin ve güvende hissetmek için sıklıkla kullanılan çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejileri listelemektedir. Şiddetli kaygı hissettiğinizde bu stratejilere hiç mi, bazen mi yoksa sıklıkla mı başvurduğunuzu düşünün.

bir sohbete dahil etmek için size baktığını farkedemezsiniz. Sizi rahat ve güvende hissettirecek bilgileri işlemek daha zor olduğu için kaygınızı hızla azaltacak stratejilere güvenme eğiliminde olabilirsiniz. Eğer öyleyse, durumun sandığınız kadar tehdit edici olmadığını öğrenemeyeceksiniz. Bu önyargılı düşünce, algılanan riski mümkün olduğunca çabuk en aza indirmeye çalışacağınız anlamına gelir. Güvenlik arayışı çabalarınız farkında olmadan kaygı sorununun devam etmesine katkıda bulunur.

"Sıklıkla kullanırım" ifadesini daire içine aldığınız maddeleri inceleyin. Bunlar, sakin ve güvenli bir durumu yeniden oluşturmak için en sık kullandığınız başaçıkma tepkileridir. Kendinizi güvende ve rahat hissetmenin, tehdit altında ve kaygılı hissetmenin tam tersi olduğunu biliyorsunuz. Eğer kendinizi daha güvende hissedebilirseniz, daha az kaygılı hissedeceğinizi bilirsiniz. Ancak güvenlik arayışı genellikle ters etki yaratır. Etkisiz Başaçıkma Kontrol Listesinde (Çalışma Sayfası-4.3) "Sıklıkla" veya "Her Zaman" olarak onayladığınız maddelere geri dönün ve Çalışma Sayfası-7.4'te daire içine aldığınız güvenlik arama tepkileriyle örtüşüp örtüşmediğine bakın. Genellikle güvenlik arama çabalarımız etkisizdir. Ayrıca odak noktasını kaygıyı tolere etmeyi öğrenmekten kaygıdan kaçmaya çevirirler. Sonuçta, güvenlik arama kendi kendini yenilgiye uğratır çünkü kaygısız yaşayamazsınız.

Çalışma Sayfası 7.4

Güvenlik Arama Tepkilerim Formu

Yönerge: Sorunsal kaygı yaşadığınızda güvenlik arama tepkilerinden herhangi birini ne sıklıkla kullandığınızı belirtmek için 3 puanlı derecelendirme ölçeğini kullanın. Derecelendirmeleri, çok kaygılı hissettiğiniz zaman bir tepkiyi tipik olarak olarak kullanıp kullanmadığınıza göre belirleyin.

Güvenlik arama tepkileri	Sıklıkla kullanırım	Bazen kullanırım	Sıklıkla kullanırım
Davranışsal tepkiler			
Kaygının ilk belirtileri farkedildiğinde oradan ayrılmak (kaçmak)	0	1	2
Kaygı giderici ilacı yanınızda taşımak	0	1	2
Kaygılıyken yardım çağırmak için cep telefonunu yanınızda taşımak	0	1	2
Kaygılı hissettiğiniz durumlarda bir arkadaşın veya aile bireyinin eşlik etmesi	0	1	2
Su veya diğer sıvıları kolayca erişilebilir bir yerde bulundurmak	0	1	2
Kaygılıyken müzik dinlemek	0	1	2
Kaygılıyken gevşemeye veya kontrollü nefes almaya çalışmak	0	1	2
Kaygılıyken uzanmak, dinlenmek	0	1	2
Kaygılıyken ıslık çalmak, kendinize şarkı söylemek	0	1	2
Kaygılıyken kasılmak veya nesnelere tutunmak			
Korku uyandıran şeylerden uzaklaşarak dikkati dağıtmak	0	1	2
Başkalarından güvence istemek	0	1	2

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Bilişsel tepkiler	0	1	2
Daha olumlu veya sakinleştirici bir şey düşünmek	0	1	2
Kendinizi güvenli veya huzurlu bir durumda hayal etmeye çalışmak	0	1	2
Her şeyin yoluna gireceğine dair kendinize güvence vermeye çalışmak	0	1	2
Kendinizi gerçekten kaygılı hissetmediğinize ikna etmeye çalışmak	0	1	2
Kaygıya kapılmamak için elinizdeki işe, örneğin işe veya araba kullanmaya odaklanmaya çalışmak	0	1	2
Dua etmek; ilahi koruma aramak	0	1	2
Kaygı hissettiğiniz için kendinizi eleştirmek	0	1	2

Kaygıdan kaçınmak için ulaşılamaz bir arzuyu güçlendirmektense kaygı toleransınızı güçlendirmek daha iyidir. BDT'de bu, etkisiz güvenlik arama davranışlarını ortadan kaldırarak ve sizi kaygılı hissettiren durumların gerçek güvenlik özelliklerini gerçekten takdir etme yeteneğinizi geliştirerek gerçekleştirilir.

Kaçma ve Kaçınma

Kaygıya neden olduğunu düşündüğünüz şeyden kaçma ve ardından onunla daha fazla temastan kaçınma dürtüsü, kaygılı hissetmenin doğal bir tepkisidir. Kaçma ve kaçınma, kaygıyı kontrol etmek için en sık kullanılan iki stratejidir. Ve hepimiz bunlara çok aşinayızdır. Bunlar, korku ve kaygıya karşı otomatik bir savunma tepkisidir ve yüzeysel olarak kaygıyı anında durdurmada oldukça etkili görünmektedirler. Kendinizi kaç kez kaygılı hissettiğinizi ve durumu hemen terkettiğinizi düşünün. Bir partidesiniz, kalabalık bir markettesiniz, bir toplantıdasınız, bilmediğiniz bir yolda araba kullanıyorsunuz ve kendinizi kaygılı hissetmeye başlıyorsunuz. Eğer bu durumdan he-

men ayrılırsanız ne olur? Büyük olasılıkla kaygınız hemen geçer. Psikologlar buna 'savaş ya da kaç' tepkisi adını verir. Bunu korktukları zaman tüm hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da görürüz. Bizim doğal tepkilerimiz ya kaçmak ya da yerimizde durup savaşmaktır.

Louise'in açık alan korkusu içeren agorafobisi vardı. Yıllarca yaşadığı şehirdeki çoğu köprüden geçmekten kaçındı ve bu da yaşadığı çevrede seyahat etme yeteneğini büyük ölçüde kısıtladı. Louise'in geçmekten kaçındığı köprülerden birinin yakınında buluştuk ve köprüye yürüyerek kademeli ve sistematik bir şekilde yaklaşmayı hedefledik. Köprünün 25 metre yakınına geldiğimizde Louise'in paniğe kapıldığını görebiliyordum. Nefes alış verişi sığlaştı, tüm vücudu kaskatı kesildi ve yüzüne korku egemen olmuş bir halde olduğu yerde durdu. Ondan ne hissettiğini tarif etmesini istedim. Şöyle dedi: "Nefes alamıyormuşum gibi hissediyorum. Bacaklarım güçsüzleşti ve çok korkuyorum. Koşup kaçmamak için elimden gelen her şeyi yapıyorum!"

Kaygı bizi ele geçirdiğinde kaçmak en güvenli seçenek gibi görünür. Hangi nesnelerin, durumların ya da koşulların kaygımızı tetiklediğini çabucak öğrenir ve daha sonra bu tetikleyicilerle gelecekte temas etmekten mümkün olduğunca kaçınırız. Ancak kaçma ve kaçınmanın doğal tepkiler olması ve onları en iyi kaygı azaltma stratejileri yapmaz. Aslında, klinik araştırmacılar ve ruhsal sağlık uzmanları, kaçma ve kaçınmanın kaygının uzun vadeli kalıcılığına önemli katkılarda bulunduğunu uzun zamandır biliyorlar. Kaçma ve kaçınma ile ilgili üç büyük sorun vardır:

- Kaygının doğal olarak azalmasını önlerler.
- Kaygıyı tetikleyen korkulan felaketin önlendiğine dair yanlış inancı güçlendirirler.
- Ne yapabileceğinizi, nereye gidebileceğinizi ve kiminle birlikte

olabileceğinizi sınırlayarak büyük bir kişisel bedel ortaya çıkarırlar. Kaçınmaya bel bağladığınız zaman sonunda zayıf, bağımlı veya yetersiz olduğunuza, yani "artık bir hayatınız olmadığına" inanırsınız.

Psikologlar uzun yıllar boyunca kaygıyı tedavi ederken dış nesnelerden ve durumlardan kaçınmaya odaklandılar. Ancak son zamanlarda, kaygı ataklarını tetiklediğine inanılan düşünce, duygu ve fiziksel duyumlardan kaçınmanın da kaygının devam etmesine katkıda bulunduğunu keşfettik. Bazı insanlar, ölüm veya ölmek, başkalarına kaba veya utanç verici bir şey söylemek, sevdikleri birinin başına korkunç bir yaralanma geldiğini hayal etmek veya korkunç bir kariyer kaybı veya başarısızlık gibi kaygıyı tetikleyici buldukları belirli düşüncelerden veya görüntülerden kaçınmaya çalışırlar. Diğer insanlar ise heyecan, öfke veya hayal kırıklığı gibi güçlü duygusal durumlardan kaçınabilir. Bunların kontrolü kaybetme belirtileri olduğuna inanırlar ve bir kaygı atağına yol açabileceğinden korkarlar. Bazı insanlar da kalp atışlarının hızlanmasına, bayılma hissine, baş dönmesine, mide bulantısına, nefes darlığına veya terlemeye neden olan her şeyden kaçınmaya çalışabilir çünkü bu duyumlar da kaygı ile bağlantılıdır.

Kaçınma, sorunsal kaygının günlük yaşamı çok fazla sekteye uğratmasının ana nedenlerinden biridir. Sizi kaygılandırdığı için kaçındığınız birçok şey hakkında herhalde iyi bir fikriniz vardır. Ancak kaçınma genellikle örtük bir şekilde yayılır. Bu nedenle, kaygı nedeniyle ne kadar çok şeyden kaçındığınızı fark edemeyebilirsiniz. Bir sonraki egzersiz kaçınma profilinizin kapsamını keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Değerlendirme Alıştırması **Nelerden Kaçınıyorsunuz?**

Çalışma Sayfası-7.5 kaçınmayı dışsal tetikleyiciler, düşünceler/görüntüler/anılar ve fiziksel belirtiler/duyumlar olarak kategorize eder. İlk sütunda, kaygı nedeniyle düzenli olarak kaçındığınız durumlar, nesneler, kişiler veya diğer dışsal ipuçları listelenmektedir. Olasılıkla dışsal tetikleyicilerinize oldukça aşinasınızdır. İkinci sütun tamamlanması en zor olan sütun olabilir çünkü genellikle belirli düşünce veya görüntülerin kaygıyı tetikleyebileceğinin farkında olmayız. Bu listeyi dikkatlice okumanız ve son zamanlarda yaşadığınız şiddetli kaygı deneyimlerinizden bazılarını hatırlamanız gerekecektir. Zihninize ilk gelen ve yeni bir kaygıyı tetikleyen bir düşünce var mıydı? Bu ilk düşünceler, ikinci sütunda listelenen bilişsel temalardan birine giriyor mu? Üçüncü sütun, stresli veya kaygılı hissedildiğinde yaygın olan fiziksel duyumları listeler. İnsanlar genellikle kaygılı olduklarında fiziksel uyarılmalarının daha fazla farkına varırlar. Kaygınızı daha da kötüleştirdiği için bu duyumların herhangi birinden kaçınma eğiliminde misiniz?

Başarı İçin İpuçları **Örtük Kaçınmayı Saptamak**

Kaçınmayı farketmek genellikle kolaydır. Örneğin agorafobisi olan kişiler, şiddetli kaygı veya panik atak geçireceklerinden korktukları için kalabalık mağazalardan veya alışveriş merkezlerinden kaçındıklarının farkındadırlar. Diğer zamanlarda kaçınma, nefes nefese kalma hissinden hoşlanmadığınız için fiziksel egzersizden kaçınmak gibi örtük olabilir. Düşüncelerden, görüntülerden veya fiziksel duyumlardan örtük kaçınmayı belirlemenize yardımcı olması için, kaçınmaya çalıştığınız tüm etkinlikleri ve deneyimleri düşünün. Kendinize "Niçin bu etkinlikten nefret ediyorum?" ya da "Niçin bu düşünceyi zihnimden uzaklaştırmaya ya da bu fiziksel duyumu durdurmaya bu kadar kararlıyım?" diye sorun. Nedenlerinizi sorgulayın. Yapmaktan hoşlanmadığınız ya da yapmamanın en iyisi olduğu için bundan kaçındığınıza inanmak isteyebilirsiniz. Ancak dürüst olursanız, bunu sizi kaygılandırdığı için yapmadığınızı farkedeceksiniz. Bu tür "örtük kaçınma" birçok örneğini keşfedebilirsiniz. Bunlar kaçınma listenize dahil edilmelidir. Eğer kaygı tedavisi görüyorsanız, terapistiniz örtük kaçınmaları belirlemenize yardımcı olabilir.

Çalışma Sayfası 7.5

Kaçınma Profilimi Keşfetmek

Yönerge: Sıklıkla kaçındığınız dışsal tetikleyicilerin yanına bir onay işareti koyun. Liste seçmelidir, bu nedenle kaygı sorununuza özgü dışsal tetikleyicileri listeleyebileceğiniz "diğer" olarak işaretlenmiş ek alanlar vardır. İkinci sütunda, kaygıyı tetikledikleri için düşünmemeye çalıştığınız istenmeyen düşünce, görüntü ve anıları işaretleyin. Aynı şeyi, sizi korkutabilecek belirli bedensel duyumları, deneyimleri veya belirtileri listeleyen son sütunda da yapın.

Kaçınılan dışsal tetikleyiciler	Kaçınılan düşünceler, görüntüler veya anılar	Kaçınılan fiziksel belirtiler, duyumlar
☐ Bilmediğiniz yollarda araç kullanmak	☐ Başkalarının önünde kendinizi utandırdığınıza ilişkin düşünceler veya görüntüler	☐ Kalp çarpıntısı
☐ Evde yalnız olmak		☐ Nefes darlığı
☐ Kapalı yerler (asansörler, tüneller)	☐ Zarar verme, yaralama veya ölüme neden olma düşünceleri	☐ Baş dönmesi veya sersemlik hissi
☐ Doktor, diş hekimi ziyaretleri	☐ Arkadaşların veya sevdiklerinin başına kötü veya felaket olaylarının geldiği düşünceleri	☐ Terleme
☐ Kalabalıklar		☐ Mide bulantısı veya rahatsız mide hissi
☐ Bir konuşma yapmak	☐ Parçalanmış bedenler gibi tiksindirici görüntüler	☐ Bulanık görmek
☐ Tanımadığınız kişilerle sohbet başlatmak	☐ Geçmişteki kişisel bir travmaya ilişkin düşünceler veya görüntüler	☐ Kızarmış hissetmek
		☐ Yüzün kırmızı olması
☐ Telefona cevap vermek	☐ Tiksindirici cinsel düşünceler	☐ Hasta hissetmek
☐ Bir toplantıya katılmak	☐ Hastalık ve bulaşım hakkında düşünceler	☐ Kusmak
☐ Bir grup insanın önünde yürümek	☐ Tanrı'nın cezalandırması veya dünyanın sonu ile ilgili düşünceler	☐ Diğer: .....
☐ Mağazalar, alışveriş merkezleri		.....
☐ Uçak yolculuğu	☐ Cinsiyet / cinsel yönelim düşünceleri	☐ Diğer: .....
☐ Açık alanlar		.....

☞

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaçınılan dışsal tetikleyiciler	Kaçınılan düşünceler, görüntüler veya anılar	Kaçınılan fiziksel belirtiler, duyumlar
☐ Restoranlar	☐ Ölüm hakkında düşünceler	☐ Diğer: .....
☐ Köprüler	☐ Başkaları tarafından sevilip sevilmediğinizi merak etmek	☐ Diğer: .....
☐ Diğer:	☐ Diğer:	
☐ Diğer:	☐ Diğer:	
☐ Diğer:	☐ Diğer:	

Kaçma ve kaçınma örüntünüz hakkında ne öğrendiniz? Aynı kaygı sorununa sahip kişilerin nelerden kaçındığı konusunda büyük benzerlikler olsa da, belirli tetikleyiciler bireyler arasında farklılık gösterecektir. Bazı insanlar için bu çoğunlukla sosyal veya kişilerarası durumlardır, bazıları için panik atağı tetikleyebileceğini düşündükleri her şey olabilir, bazıları içinse zihinlerine aniden gelen üzücü düşünceler veya görüntüler olabilir. Kaygı nedeniyle kaçındığınız şey ne olursa olsun, size özgü kaçınma profilinizi keşfetmeniz önemlidir çünkü bu, kaygı sorunlarına önemli bir katkıda bulunur. Tekrarlanan kaçma ve kaçınma, kaygılı düşüncelerin gerçek tehditleri temsil ettiğine ve korkularımıza dayanamayacak kadar zayıf ve savunmasız olduğumuza ilişkin inancımızı doğrular. Bu nedenle, kaçma ve kaçınmaya olan güveninizi azaltmak, kaygı için BDT'de önemli bir hedeftir.

Etkisiz Başaçıkma

Bölüm 4'de, etkisiz başaçıkmanın kaygı sorunlarına nasıl katkıda bulunduğu anlatılmıştı. İnsanların kendilerini çok kaygılı hissettiklerinde sıklıkla verdikleri 26 tepkiyi listeleyen Etkisiz Başaçıkma

Kontrol Listesini (Çalışma Sayfası-4.3) doldurdunuz. Tüm bu "başaçıkma yolları" etkisizdir çünkü kaygıdan yalnızca geçici bir rahatlama sağlarlar. Bu stratejiler sıklıkla kullanıldığında, kaygı sorunlarının devam etmesine katkıda bulunabilmektedir. Güvenlik Arama Tepki Formu (Çalışma Sayfası-7.4) ile Etkisiz Başaçıkma Kontrol Listesi arasında bazı örtüşmeler olduğunu farkedeceksiniz. Güvenlik arama çalışma sayfası, amacı sakinleşmek ve güvende hissetmek olan daha küçük bir dizi tepkiye odaklanır. Etkisiz başaçıkma çalışma kağıdı, korku ve kaygı hissini azaltmaya odaklanan daha geniş bir yanıt yelpazesini kapsar. Bazı başaçıkma stratejileri, kaygılı hisleri azaltma ve sakinlik ve güvenlik hissi aşılama gibi ikili bir işleve sahiptir.

BDT terapistleri, bireylerin gerçek anlamda kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmak için her iki tür başaçıkma tepkisinin yanısıra kaçma/kaçınma davranışlarına da odaklanır. Birazdan size kaygınızı yönetmek için etkisiz başaçıkma yöntemlerinden daha etkili yöntemlere geçmek için kullanabileceğiniz çeşitli davranışsal müdahaleleri tanıtacağız. Bu arada, kaygı sorununuza katkıda bulunan şiddetli kaygıya verdiğiniz tepkileri özetlemek için bir sonraki çalışma sayfasını kullanın.

Değerlendirme Alıştırması Değiştirilecek Davranışlar

Çalışma Sayfası-7.6, sorunsal kaçma/kaçınma, güvenlik arama ve etkisiz başaçıkma tepkilerini özetlemek içindir. Bu, anlamlı bir davranış değişikliği elde etmek için yol haritanız olacaktır. Kaçma/kaçınma, güvenlik arama ve etkisiz başaçıkmayı tanımlama konusunda daha önce yaptığınız çalışmaları gözden geçirmeniz gerekecektir.

Çalışma Sayfası-7.6, bu bölümde tamamlanması gereken en önemli çalışma sayfalarından biridir. Bu, kaygı sorununuzda önemli bir ilerleme kaydetmek için değiştirmeniz gereken davranışlara ilişkin kişisel rehberinizdir. Eğer bazı davranışsal tepkilerinizi nasıl kategorize edeceğinizden emin değilseniz, Gerard'ın Davranış Değişikliği Listesi'ni inceleyebilirsiniz. Davranışlarınızın doğru kategoride yer alması konusunda fazla endişelenmeyin. Kaygı sorununuza katkıda bulunan temel davranışların çalışma sayfasında bir yerde görünmesi daha önemlidir, böylece hangi davranışları değiştirmeniz gerektiğini bileceksiniz. Son bölümdeki bilişsel müdahalelerle birleştirildiğinde kaygıyı azaltmada etkili olan dört tedavi stratejisi hakkında bilgi edineceksiniz.

Maruz Kalma: Tehditle Yüzleşmek

Onlarca yıldır yapılan araştırmalar, korkulan sonuçlara tekrar tekrar, sistematik bir şekilde maruz kalmanın korku ve kaygı için en güçlü tedavilerden biri olduğunu ortaya koymuştur.[4, 31] Bu, kaygı sorununuzda en hızlı ve en kalıcı azalmaya yol açabilir. Uyarlanabilir ve anlaşılması kolaydır. Ancak bunun ciddi bir dezavantajı vardır; insanlar genellikle maruz kalma tedavisini reddederler çünkü bunun çok tehdit edici, riskli ve üzücü olduğuna inanırlar. Bu nedenle daha zayıf, daha az etkili ve sadece hafif derecede sıkıntı veren bir tedaviyi seçebilirler. Gerard'ın durumu da böyleydi. İlaçlarını almaya, doktor randevularına gitmeye, egzersiz ve diyetini düzenlemeye ve meditasyon ve yoga gibi çeşitli stres yönetimi müdahalelerine katılmaya sadık kalıyordu. Ancak iş kaygısıyla doğrudan maruz kalma yoluyla yüzleşmeye geldiğinde, ciddi çekinceleri ve kuşkuları vardı.

☞

Çalışma Sayfası 7.6

Davranış Değişikliği Listesi

Yönerge: İlk bölümde, Çalışma Sayfası-7.5'te kaydettiğiniz gibi, kaygı nedeniyle kaçındığınız en yaygın durumları, düşünceleri veya fiziksel belirtileri listeleyin. Ardından, Çalışma Sayfası-7.4'te 2 (Sıklıkla Kullanırım) olarak derecelendirdiğiniz güvenlik arama tepkilerini yazın. Son olarak, Çalışma Sayfası-4.3'te 2 ("Sıklıkla") veya 3 ("Her zaman") olarak daire içine aldığınız birkaç etkisiz başaçıkma stratejisini listeleyin.

A. Kaçma/kaçınma örüntüsünün değişmesi

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4
.....
.....
5. .....

B. Güvenlik arama davranışının değişmesi

1. .....
.....
2. .....
.....

☞ s. 230

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

3. .....
.....
4. .....
.....
5. .....

C. **Etkisi başa çıkma davranışının değişmesi**

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4

.....
5. .....

Gerard'ın Davranış Değişikliği Listesi

A. **Kaçma/kaçınma örüntüsünün değişmesi**

1. *Çok sayıda yabancı insanın bulunduğu gürültülü yerler*
2. *Dünyadaki çatışmaları veya sorunları içeren haberler veya diğer bilgiler*
3. *Şehir trafiğinde araç kullanmak*
4. *Sürekli sohbet etmemi gerektiren sosyal etkinlikler*

B. **Güvenlik arama davranışının değişmesi**

1. *Kaygılı hissettiğim durumlarda, şiddetli kaygı yaşayıp hastaneye gitmem gerekirse, yanımda mutlaka eşimin veya yakın bir arkadaşımın olduğundan emin olurum.*
2. *Midem bulanmaya başladığında oradan ayrılırım çünkü kaygının başladığını biliyorum ve güvenli bir yere gitmem gerekir.*
3. *Kendimi sakin tutmak ve işlerin kontrolden çıkmasına izin vermemek için nefesime odaklanırım.*
4. *Zihnimde güvenli bir yere giderim; sıcak, güneşli bir sahilde oturduğumu hayal ederim.*
5. *Kendimi huzursuz hissetmeye başladığım zaman kaygılı olmadığımı, sakin ve kontrolün bende olduğumu kendime inandırmaya çalışırım.*

C. **Etkisi başaçıkma davranışının değişmesi**

1. *Zor bir durumla karşı karşıya olduğumu bildiğim zaman genellikle kaygı giderici bir ilaç alırım.*
2. *Kaygılı olmak konusunda günlerce endişelenebilirim, böyle bir durumla karşılaştığımda bununla nasıl başa çıkacağımı düşünerek bulmaya çalışabilirim.*
3. *Kaygılı hissetmeye başladığımda insanlara sinirlenirim, sabrım kalmaz ve öfkelenirim.*

Hiç kuşku yok ki, maruz kalma, en cesur olanımızın bile azmini ve kararlılığını sınar. Ancak eğer maruz kalma tedavisini uygulamak için bir karar alırsanız, getirileri çok büyük olabilir. Sistematik maruz kalma "acı reçete" olmak zorunda değildir. Size tolere edilebilen ve son bölümde öğrendiğiniz bilişsel stratejilerle birleştirilebilen etkili maruz kalmayı nasıl planlayacağınızı göstereceğiz. Maruz kalma kılavuz bilgilerimizi takip ederseniz kaygı sorunlarınızda önemli iyileşmeler elde edebilirsiniz. Öyleyse, maruz kalmanın işleyen bir tanımıyla başlayalım.

Maruz kalma, kaygıyı tetiklediği için kaçınılan dışsal nesnelerin, durumların veya uyaranların ya da içsel olarak üretilen düşüncelerin, görüntülerin veya anıların sistematik, tekrarlanan ve uzun süreli sunumudur.

Maruz kalma, batacak mısınız yoksa yüzecek misiniz diye görmek için kendinizi havuzun derin ucuna atmak değildir.

Sizi kaygılandıran alışılmadık bir durumla tekrar tekrar karşılaşmak, bir toplantıda daha iddialı davranmak veya konuşmak ya da yeni yerlere seyahat etmek maruz kalmanın bazı örnekleridir. Maruz kalmayı cesaretinizi toplayıp konfor alanınızdan çıkmak olarak düşünebilirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla yüzlerce kaygılı bireyle defalarca, kaygı tetikleyicilerine sistematik, tekrar tekrar ve uzun süreli maruz kalmanın kaygıda hızlı ve sürekli bir azalmaya yol açtığını gördük.

Maruz kalma, korku tetikleyicilerine ve beraberindeki kaygıya tekrar tekrar maruz kalmanın, kaygılı durumlara daha gerçekçi bir bakış açısı kazandıran ve kaygıya karşı daha iyi tolerans sağlayan güçlü bir araç olduğu bir "duyarsızlaştırma" şeklidir. Gerard için maruz kalma, özellikle marketler, sinema salonları ve alışveriş merkezleri gibi halka açık yerlerde diğer insanlarla temasını kademeli ve sistematik olarak artırmak anlamına geliyordu.

Davranış Değişikliği Listesinde (Çalışma Sayfası-7.6) not ettiğiniz kaçma/kaçınma örüntülerini gözden geçirmek için bir dakikanızı ayırın. Maruz kalma, çalışma sayfasında listelediğiniz kaçma / kaçınma ile yüzleşmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bir kaçma/kaçınma maddesi seçin ve bu madde için bir maruz kalma tedavi planı geliştirmek üzere aşağıdaki beş adımlı programı kullanın.

Adım 1. Hazır Olma Durumunuzu Değerlendirin

Kişisel değişim sözkonusu olduğunda zamanlama çok önemlidir. Biraz maruz kalma çalışması yapmaya hazır mısınız? İster kendi başınıza ister terapist yardımıyla maruz kalma çalışması yapıyor olun, bağlılık düzeyinizi değerlendirmeniz önemlidir. Eğer sistematik maruz kalma konusunda çekinceleriniz varsa, bunun nedeni bu tür kaygı tedavisi hakkında sahip olduğunuz bazı inançlar olabilir. Bu, kaygı için BDT ile ilgili geçmiş deneyimlerinize veya maruz kalma temelli müdahaleler hakkında okuduğunuz bilgilere dayanabilir.

Kontrol listesini tamamladıktan sonra, onayladığınız ifadelere odaklanın. Her bir madde için, maruz kalma konusunda niçin bu inanca sahip olduğunuzu düşünün. Gerard kaygının çok yoğun olacağına ve buna dayanamayacağına (ifade 1) ve maruz kalmadan önce kaygısını yönetilebilir bir düzeye indirmesi gerektiğine (ifade 5)

Değerlendirme Alıştırması Olumsuz Maruz Kalma İnançları

Bu alıştırma, kaygı tedavinize maruz kalma müdahalelerini eklemeye hazır olup olmadığınızı değerlendirmek için bir fırsat sunmaktadır. Çalışma Sayfası-7.7, maruz kalmanın reddedilmesiyle ilişkili en yaygın 12 olumsuz inancı listelemektedir. Bu inanç ifadelerine katılma/katılmama düzeyinizi, maruz kalmaya hazır olma durumunuzu ölçmek için kullanabilirsiniz.

inanıyordu. İlk inanç, terapistin kendisine alışveriş merkezine gitmesini ve "kaygısıyla oturmasını" söylemesi üzerine panik atak geçirmesiyle yaşadığı kötü bir terapi deneyimine dayanıyordu. İkinci inanç ise onun sağduyu olarak gördüğü şeye dayanıyordu. "Eğer kaygımı yönetebilene kadar beklersem maruz kalmanın daha etkili olacağı mantıklı görünüyor."

Ardından, Bölüm 6'da geliştirdiğiniz bilişsel müdahale becerilerini kullanarak olumsuz inançlarınızı sınayın. Nedenin lehine ve aleyhine olan kanıtlar nelerdir (Çalışma Sayfası-6.5'i kullanın)? Düşüncelerinizde herhangi bir bilişsel hata var mı (bkz. Tablo-6.2)? Maruz kalmayı "felaketleştiriyor" musunuz, olası olandan çok daha kötü olacağını mı düşünüyorsunuz? Bu maruz kalma inançlarına sahip olmanın kişisel zararları var mı (Çalışma Sayfası-6.6'yı kullanın)? Maruz kalma hakkında düşünmenin seçeneksel, daha dengeli bir yolu nedir (Çalışma Sayfası-6.7'yi kullanın)?

Gerard bilişsel becerilerini maruz kalma ile ilişkili kaygıya dayanamayacağı inancı üzerinde kullandığında, birçok kez kaygılı hissettiği bir durumla karşı karşıya kaldığını ve rahatsızlığı tolere edebildiğini fark etti. Bu inançta, felaketleştirme ve ya hep ya hiç düşüncesi de dahil olmak üzere çeşitli bilişsel hatalar saptadı

Bu inancın maliyetli olduğunun ve kendisini güçlü bir kaygı azaltma tedavisine katılmaktan alıkoyduğunun farkındaydı. Bu yüzden seçeneksel bir inanç ifadesi geliştirdi: "Maruz kalma çalışması yaptığımda kaygı hissedeceğim ancak maruz kalma düzeyini ayarlayabilirim, böylece tolere edebileceğim düzeyi aşmazlar."

Maruz kalma ile ilgili olumsuz inançlarınızı düzelterek tedavi hakkında daha olumlu bir tutum yaratmış oluyorsunuz. Bu, maruz kalma müdahalesinde sonraki adımlara geçmeye hazır olma durumunuzu arttıracaktır. Böylece maruz kalmanın başlangıçta yüksek kaygıya neden olabileceğini ancak bunun katlanılabilir olacağını ve

Çalışma Sayfası 7.7

Maruz Kalma Hakkında Olumsuz İnançlar

Yönerge: Aşağıda insanların bir maruz kalma programına katılmaktan tereddüt etmelerinin 12 yaygın nedeni bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için geçerli olup olmadığını "Evet" veya "Hayır"ı işaretleyerek belirtin.

Nedenler	Evet	Hayır
1. Kaygı çok yoğun olacak ve ben buna dayanamayacağım.		
2. Kaygı artmaya devam edecek ve saatlerce hatta günlerce yüksek kalacak.		
3. Son zamanlarda daha az kaygılı hissediyorum; maruz kalma bu göreceli sakinliği bozacak.		
4. Kendimi korku durumlarına maruz bıraktım ve işe yaramıyor; hâlâ kaygılı hissediyorum.		
5. Maruz kalmaya başlamadan önce kaygımı yönetilebilir bir düzeye düşürmem gerekiyor.		
6. Maruz kalmaya başlamadan önce daha iyi kaygı yönetimi stratejileri öğrenmem gerekiyor.		
7. O kadar uzun süredir kaygılıyım ki maruz kalmanın bana nasıl yardımcı olacağını anlamıyorum.		
8. Kendimi daha kaygılı duruma getirmenin sonunda beni daha az kaygılı hissettireceğini anlamıyorum.		
9. Kaygım, belirli düşünceler, görüntüler, anılar veya endişeler gibi içsel şeyler tarafından tetikleniyor. Maruz kalmanın bana nasıl yardımcı olabileceğini anlamıyorum.		
10. Maruz kalma başkaları için etkili olabilir ancak benim kaygım kendine özgü; bana nasıl yardımcı olabileceğini anlayamıyorum.		
11. Maruz kalmayla meşgul olmak için artık çok kaygılıyım. Maruz kalmaya başlamadan önce ilaç "etkisini gösterene" kadar bekleyeceğim.		
12. Maruz kalmaya cesaretim, "irade" gücüm yok.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

eğer durumdan ayrılmaz veya kaçınmazsanız kaygının doğal olarak azalacağını kendiniz görebilirsiniz.

Adım 2. Bir Maruz Kalma Hiyerarşisi Oluşturun

Chloe'nin yoğun bir sosyal kaygısı vardı. Maruz kalma ödevlerinden biri, bir arkadaşını arayıp onu sinemaya davet etmeyi içeriyordu. Ödevi yapmayı bir sonraki terapi randevusundan bir gün öncesine kadar erteledi. Bu zamana kadar beklenti kaygısı o kadar yoğunlaşmıştı ki neredeyse paniğe kapılmıştı. Sonunda aramayı yaptı ama arkadaşı yanıt vermeyince hemen bir rahatlama dalgası hissetti. Yoğun beklenti kaygısından oluşan bu inişli çıkışlı deneyim ve ardından ferahlatıcı bir rahatlama hissi Chloe'yi bir daha asla maruz kalma alıştırması yapmayacağına ikna etti. Ne yazık ki Chloe, terapistiyle bu çıkmazı hiçbir zaman aşamadı ve bu nedenle sosyal kaygısı ilgili herhangi bir ilerleme kaydedemeden tedaviyi bıraktı.

Chloe, insanları maruz kalmayı etkili bir şekilde kullanmaktan alıkoyan en yaygın hatalardan birini yaptı: Maruz kalma ile amatörce uğraştı ve daha sonra iyi hissetmek yerine çok daha kötü hissetti. Bu moral bozucu deneyimler kaygı tedavisinde çok zarar verici olabilir. Bu olumsuz deneyimlerden kaçınmak için, dikkatlice yazılı bir sistematik maruz kalma planı oluşturmak için zaman harcamak önemlidir. Bu aynı zamanda maruz kalmanızı daha etkili bir müdahale haline getirecektir.

Eğer kaygı tetikleyicileri ve kaçınma üzerine daha önceki alıştırmaları yapmadıysanız, bir maruz kalma hiyerarşisi oluşturmakta zorluk çekeceksiniz. Maruz kalma hiyerarşisi, maruz kalma müdahalesi için o kadar önemlidir ki, kaygı sorununuzun kaçma/kaçınma bileşenini daha iyi anlamak için geri dönüp bu çalışma sayfalarını yapmalısınız. Eğer bir örnek yardımcı olacaksa, bölümün ilerleyen kısımlarında Gerard'ın maruz kalma planını gözden geçirin.

Müdahale Alıştırması **Bir Maruz Kalma Hiyerarşisi Nasıl Oluşturulur**

Bir maruz kalma hiyerarşisi oluşturmanın birkaç adımı vardır. Boş bir kağıt ile başlayın ve kaçındığınız ya da terk etmediğiniz takdirde sizde yoğun kaygıya neden olan 10-15 durum, kişi, yer, düşünce ya da fiziksel duyumu yazın. Listenizi oluşturmak için Davranış Değişikliği Listenizdeki (Çalışma Sayfası-7.6) kaçma/kaçınma örüntülerine ve daha önceki çalışma sayfalarında belirlediğiniz diğer kaygı tetikleyicilerine başvurun. Sadece hafif kaygı ve kaçınmayı tetikleyen deneyimlerden orta ve daha sonra şiddetli kaygı ve kaçınmayı ortaya çıkaran deneyimlere kadar tüm aralıkta yer alan deneyimleri seçin. Maruz Kalma Hiyerarşim, Çalışma Sayfası-7.8'i kullanarak bu deneyimleri en az kaygılı veya kaçıngan olandan en çok kaygılı veya kaçıngan olana doğru sıralayın. Kaygı tetikleyicilerine maruz kalma amacının kaygılı hissetmek olduğunu unutmayın. Eğer kendinizi kaygılı hissetmeden bir alıştırma yaparsanız, maruz kalma terapötik olmayacaktır.

Başarı için İpuçları **Maruz Kalma Hiyerarşileri Hakkında Daha Fazla Bilgi**

Etkili bir maruz kalma hiyerarşisi oluşturmak, söylemesi kolay ama yapması zordur. Etkili maruz kalma, bir dizi maruz kalma görevi boyunca size rehberlik eden, iyi düşünülmüş, iyi planlanmış bir deneyim hiyerarşisine bağlıdır. Aşağıda, bir maruz kalma hiyerarşisi oluşturmak için bazı ek öneriler yer almaktadır.

- Hiyerarşinizde orta zorluk derecesinde (3-7 aralığında puanlanan) birçok kaçınılan deneyim (7-10) olduğundan emin olun. Eğer hiyerarşi maddelerinizin çoğu çok kolaysa, maruz kalma kaygıyı azaltmaya yardımcı olmayacaktır. Eğer maddelerin çoğu oldukça zor bir aralıktaysa, maruz kalmalar çok fazla kaygıya neden olacak ve pes edeceksinizdir.
- Hiyerarşi maddelerinin çoğu Davranış Değişikliği Listenizde (Çalışma Sayfası-7.6) listelenen kaçma/kaçınma kalıplarıyla ilgili deneyimler olmalıdır.
- Maruz kalma maddeleri arasında büyük zorluk boşluklarından kaçının. Bir maddenin zorluğu ile hiyerarşideki bir sonraki madde arasında en fazla iki puan olmalıdır.
- Maruz kalma planınız hakkında şüpheleriniz varsa, kaygı probleminizi bilen bir arkadaşınız, aile bireiyiniz veya terapistiniz/danışmanınızla gözden geçirin.

Çalışma Sayfası 7.8

Maruz Kalma Hiyerarşim

Yönerge: İkinci sütunda şiddetli kaygıya yol açan çeşitli durumları veya diğer tetikleyicileri listeleyerek başlayın. Her bir durumda kaygı yaratmak için ne yapmanız gerektiği hakkında yeterince ayrıntı eklediğinizden emin olun. En az zor olan durumlar veya deneyimler ile başlayın ve en zor durumlara doğru ilerleyin. İlk sütunda, 11 puanlık bir ölçekte bu deneyimle meşgul olmanın ve ondan kaçmamanın veya kaçınmamanın ne kadar zor olacağını değerlendirin. Üçüncü sütuna, eğer biliyorsanız, her bir durum ile ilişkili temel kaygı düşüncesini yazın.

	Beklenen zorluk düzeyi* (0-10)	**Kaygı tetikleyicisi** (Kaygıyı tetikleyen/kaçınılan durumu, nesneyi, duyumu veya girici düşünceyi / görüntüyü kısaca tanımlayın)	**Kaygılı düşünce** (Bu durumla ilgili sizi kaygılandıran veya ondan kaçınmak istemenize neden olan tehdit edici, üzücü şey nedir?)
En az			
En çok			

*Zorluk ölçeği; 0=zorluk yok; 5=orta düzeyde zorluk, kayda değer kaygı ve olası kaçma/kaçınma; 10=aşırı düzeyde zorluk, şiddetli kaygı ve kesinlikle kaçınma.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Adım 3. Başaçıkma Bilişleri Oluşturun

Zihinsel hazırlık başarılı bir maruz kalmanın anahtarıdır. Bu yüzden maruz kalma hazır oluşu ile başladık. Ancak maruz kalmaya başlamadan önce dikkate alınması gereken iki husus daha vardır.

- Maruz kalma çabalarınızı zayıflatabilecek kaygılı düşünceleri belirleyin.
- Maruz kalma ile başaçıkmanıza yardımcı olacak seçeneksel düşünme yolları oluşturun.

Maruz Kalma Hiyerarşisinde (Çalışma Sayfası-7.8) her bir kaygı tetikleyen/kaçınılan durumla ilişkili temel düşünceyi not ettiniz. Maruz kalma sırasında sahip olabileceğiniz tehdit, tehlike ve çaresizlikle ilgili düşüncelerin tamamen farkında olmanız ve maruz kalma deneyiminiz öncesinde, sırasında ve sonrasında bu düşüncelerle eleştirel bir şekilde yüzleşmeniz önemlidir. Önceki bölümlerden hatırlayacağınız üzere, kaygılı hissetmenize neden olan şey düşüncelerdir. Abartılı tehdit ve çaresizlik düşünceleriyle başaçıktığınızda, maruz kalma sırasındaki kaygınızı azaltacaksınız. Bölüm 6'da öğrendiğiniz tüm bilişsel becerileri, kendi kendini engelleyen kaygılı düşünceyi değerlendirmek ve düzeltmek için kullanabilirsniz.

Müdahale Alıştırması **Başaçıkma Bakış Açısı Geliştirmek**

Bir maruz kalma görevine giriştiğinizde önemli ölçüde kaygı hissedeceksiniz. Tehdit, risk, çaresizlik, belirsizlik ve tahammülsüzlük hakkında düşünmek kaygıyı daha da kötüleştirecek ve sizi kaçmanın/kaçınmanın en iyi seçenekleri sunduğuna ikna edecektir. Bunun tam tersi bir düşünce tarzı olan başa çıkma zihin yapısı ise kaygıyı tolere etmenize ve maruz kalma görevini tamamlamanıza yardımcı olacaktır. Bir başa çıkma bilişi anlatısı oluşturarak maruz kalmaya ilişkin bu başaçıkma bakış açısını besleyebilirsiniz. Bu anlatı aşağıdaki etkenleri içermelidir:

- Önemli ölçüde kaygı hissedeceğinize dair bir tahmin veya beklenti
- Maruz kalma durumundaki tehdit ve güvenliğin daha gerçekçi, dengeli bir tahmini
- Maruz kalma görevi sırasında ne yapacağınıza ilişkin özel yönergeler
- Maruz kalma deneyiminin kontrolünün sizde olduğunu ve çaresiz olmadığınızı gösteren yollar
- Maruz kalmaya devam ettikçe kaygının azalacağını ve daha tolere edilebilir duruma geleceğini gösteren bir hatırlatma

Bir başaçıkma bilişi anlatısı oluşturmak için aşağıdaki boş alanı kullanın. Farklı maruz kalma görevleri için farklı başaçıkma bilişlerine ihtiyaç duyabileceğinizi kabul ederek, birkaç seçenek anlatı yazmak isteyebilirsiniz. Tamamladığınızda, anlatıyı akıllı telefonunuza yükleyin, böylece maruz kalma görevini yaparken üzerinde düşünebilirsiniz.

Benim başaçıkma bilişi anlatımım:

Kaygı bir sorun durumuna geldiğinde, kaçınılan ve şimdi maruz kalma yoluyla yüzleşmeye çalıştığınız bir durum hakkında farklı düşünmek zor olabilir. Eğer oluşturduğunuz başaçıkma bakış açısından emin değilseniz, aşağıdaki örnekleri değerlendirin.

Cynthia uzun yıllar boyunca şiddetli sosyal kaygı yaşadı. Hafif ile şiddetli kaygı ortaya çıkaran bir dizi sosyal durumu içeren 20 adımlı bir maruz kalma planı geliştirdi. İşte düşük, orta ve yüksek zorlukta bir kaçma/kaçınma durumu için başaçıkma biliş anlatıları:

Durum 1: Telefona yanıt vermek (2/10 zorluk derecesi)

Başaçıkma bilişi anlatımı: *Telefon çaldığında, ne bekleyeceğimi bilmediğim için biraz kaygılı hissedeceğim. Biraz tedirgin hissetmek sorun değildir. Endişeliyken bile merhaba diyebilirim ve kimin aradığını hemen öğreneceğim. Eğer arayan bir arkadaşımsa, kaygım hızla kaybolur; eğer spam aramasıysa, sadece "Hayır, teşekkür ederim" diyebilir ve telefonu hemen kapatabilirim. Eğer doktor muayenehanesi gibi önemli bir randevu çağrısıysa, bu çağrıyı kaçırmaktansa cevaplamak daha iyidir. Arayan kişi sesimin kaygılı olup olmamasını umursamaz.*

Durum 2: İşyerinde bir personel toplantısına katılmak (6/10 zorluk derecesi)

Başa çıkma bilişi anlatımı: *Bu personel toplantısında kendimi oldukça kaygılı hissedeceğim. Herkesin bana baktığını ve rahatsız olduğumu farkettiğini düşüneceğim. Ama bu gerçekten doğru mu? Etrafınızdaki insanlara bakın. Gerçekten benimle bu kadar ilgileniyorlar mı? Düşünmeleri gereken benden daha önemli şeyler mi var? Odadaki diğer bazı kişilerin de rahatsız göründüğünü fark ediyorum. Bazıları sıkılmış görünüyor ve bir ya da iki kişi uykuya dalıyor. İnsanların benden daha ilginç şeylere, örneğin konuşan kişiye ya da uykuya dalan kişiye dikkat ediyor olması daha muhtemel. Dikkat odağında olduğuma dair bir kanıt yok. En fazla birkaç kişi sessiz olduğumu ve rahatsız göründüğümü farkedebilir. Benimle konuşan herkese cevap verebilecek durumdayım. Söyleyecek çok şeyi olan iş arkadaşlarım var ve insanlar daha sonra onlar hakkında dedikodu yapma eğiliminde oluyor.*

Durum 3: Bana adaletsiz davranan bir iş arkadaşımı ihbar etmek (9/10 zorluk derecesi)

Başaçıkma bilişi anlatımı: *Bu çok fazla kaygıya neden olacak. Kendine en çok güvenen ve en atılgan kişi için bile işyerinde bir rahatsızlığı rapor etmek kolay değildir. Ancak, bu duruma daha fazla dayanamayacağım.*

Yöneticimle yapacağım görüşmede ciddi bir kaygı hissedecek olsam da, sonuçta bu sorunla başa çıkabilirsek iş yerinde daha az stres yaşayacağım. Yöneticime iletmek istediğim ana noktaları yazacağım. Ona bir iş arkadaşım hakkında şikâyette bulunmaktan çok rahatsız olduğumu itiraf edeceğim ve sonra ona tam olarak ne olduğunu ve bunun beni nasıl etkilediğini anlatacağım. Kendimi kaygılı hissetsem de notlarıma bakabilirim ve yöneticim şikayetimi anlayıp anlamadığını nasıl tepki verdiğinden anlayabilirim. Çoğu insan bu durumda endişeli hisseder ancak sadece devam eder ve yaparlar. Ben de aynısını yapabilirim. Eğer bu rahatsızlığı durdurursa, hayatım çok daha iyi olacak.

Adım 4. Bir Maruz Kalma Planı Oluşturun

Maruz kalma planınız, kaygıyla başa çıkmak için bilişsel başaçıkma ifadelerinden daha fazlasına ihtiyaç duyacaktır. Aşağıda, bir maruz kalma görevinin üstesinden gelmenize yardımcı olmak için kullanabileceğiniz diğer stratejiler listelenmiştir. Ancak unutmayın, maruz kalmanın amacı kaygılı hissetmek ve ardından kaygının doğal olarak azalmasına izin vermektir. Az önce oluşturduğunuz başaçıkma anlatıları gibi, kaygı azaltma stratejileri de kaygıyı daha tolere edilebilir hale getirmeyi amaçlamaktadır, böylece maruz kalmayı tamamlarsınız.

- **Belirti ayrıştırma pratiği yapın:** Tüm konsantrasyonunuzu kas gerginliği, kalp çarpıntısı, mide bulantısı veya nefes darlığı gibi kaygının spesifik fiziksel belirtilerine odaklayın. Bu belirtileri inkar etmek yerine onları kabul edin. Onları kaygının işaretleri olarak etiketlemek yerine, omuzlarım gergin, kalbim normalden daha hızlı atıyor, midem rahatsız hissediyor gibi belirli duyumlar olarak adlandırın.
- **Güvenlik kanıtlarını arayın:** Bilinçli ve kasıtlı olarak maruz kaldığınız ortamın etrafına bakın ve ortamın düşündüğünüzden daha güvenli olduğuna dair kanıtları fark edin. Diğer

insanlar bu durumda nasıl tepki veriyor? Durumun hangi özellikleri tehlikeli değil güvenli olduğunu gösteriyor? Tehlikeyi abartıyor musunuz?

Nefesinizi kontrol edin: Bazı insanlar kaygılı olduklarında nefeslerine odaklanmayı yararlı bulurlar. Dakikada 8-12 nefeslik bir solunum hızını koruyun. Aşırı nefes almadığınızdan (hiperventilasyon) veya sığ nefesler almadığınızdan emin olun.

Gevşemeyi başlatın: Bazı insanlar kaygılı olduklarında fiziksel gevşeme veya meditasyonu sakinleştirici bulur. Ancak diğerleri, kaygılıyken fiziksel olarak rahatlamaya çalışmanın sinir bozucu ve etkisiz olduğunu düşünür. Bu başa çıkma stratejisini deneyebilirsiniz ancak asla kaygılı hissetmekten kaçınmak için kullanmayın.

- **Ustalaşmayı görselleştirin:** Durumun içine girmeden önce ya da başladıktan hemen sonra kendinizi yavaşça ve başarılı bir şekilde maruz bırakma görevinde ustalaşmış olarak görselleştirebilirsiniz. Kendinizi başarılı bir şekilde maruz kalma egzersizini yaparken hayal etmek, olumlu beklentilerinizi ve maruz kalma alıştırmasında başarılı olabileceğinize ilişkin güveninizi arttırabilir.
- **Fiziksel etkinliği arttırın:** Bazı insanlar maruz kalma sırasında fiziksel olarak aktif olmayı yararlı bulmaktadır. Ayakta durmak veya oturmak yerine, hissettiğiniz fiziksel uyarılmanın bir kısmını yönlendirmeye yardımcı olmak için maruz kalma durumunda dolaşabilirsiniz.

Maruz kalma, sorunsal kaygınıza iyileştirmek için uyumsal modunuza ulaşmanız için fırsatlar sağlar. Bölüm 3'ten uyumsal modun özsaygımızı arttıran ve değerli hedef ve isteklere ulaşmamızı

Müdahale Alıştırması İyileşme Odaklı Bir Maruz Kalma Planı

Bu alıştırma, maruz kalma müdahalesinin çok önemli bir parçasıdır çünkü maruz kalma görevlerini yaparken izleyebileceğiniz yönergeleri sağlar. Çalışma Sayfası-7.9 kaygıya ilişkin İOBT bakış açısıyla düzenlenmiştir. Sizden tedavi hedeflerinizi tekrar listelemenizi isteyerek başlar. Maruz kalma alıştırmaları yapmak ve kişisel hedeflerinize ulaşmak arasındaki bağlantıyı görebilmek, müdahaleye katılma motivasyonunu arttıracaktır. Çalışma sayfasının ikinci bölümünde, yüksek kaygı düzeylerini tolere etmek için maruz kalma sırasında kullanabileceğiniz etkili başaçıkma stratejilerini listelemeniz istenir. Son bölümde, sağlıksız olan ve yalnızca kaygı sorununun devam etmesine katkıda bulunan güvenlik arama ve başaçıkma tepkilerini listeleyin. Maruz kalma sırasında bu sağlıksız tepkileri saptamak ve ortadan kaldırmak isteyeceksiniz.

sağlayan düşünme ve eyleme geçme yollarını içerdiğini hatırlayabilirsiniz. Dolayısıyla, maruz kalma planınızın amacı yalnızca kaygıyı azaltmak değil, aynı zamanda kişisel dayanıklılık oluşturmaktır. Böylece kaygı tarafından bastırılan yaşam hedeflerine ulaşacaksınız. Bu, hedeflerin peşinden gitmenin iyileşmenin önemli bir yönü olduğu duygusal sorunlara yönelik İOBT (İyileşme Odaklı Bileşsel Terapi) yaklaşımıyla tutarlıdır.

İyileşme odaklı bir maruz kalma planına sahip olmak bu müdahalenin başarısı için büyük öneme sahiptir. Eğer bir plan olmadan bir maruz bırakma görevi yapmaya çalışırsanız, bunu başarmanız zor olacaktır. Kaygıya dayanamayacağınızı düşünerek pes etme olasılığınız daha yüksektir. İyileşme odaklı bir maruz kalma planına sahip olmak, maruz kalma sırasında kaygıyla nasıl başaçıkacağınız konusunda size özgül yönergeler verir. Eğer maruz kalma planınızdan emin değilseniz, Gerard'ın planına bir göz atın.

Çalışma Sayfası 7.9

İyileşme Odaklı Maruz Kalma Planım

Yönerge: A bölümünde, kaygı ve endişelerinizi azaltarak ulaşmak istediğiniz birkaç hedefi listeleyin. Maruz bırakma sırasında kaygıyı yönetmeye yardımcı olabilecek, B bölümünde yer alan bazı kaygıyı tolere etme stratejilerini listeleyin. C bölümünde, maruz kalma seansları sırasında engellenmesi gereken başlıca güvenlik arama ve etkisiz başaçıkma tepkilerini listeleyin.

A. Kaygıdan iyileşme hedefleri

Çalışma Sayfası-1.3'e dayanarak, yapmak istediğiniz ancak kaygı nedeniyle yapamadığınız şeyleri listeleyin.

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4. .....
.....
5. .....

B. Tolere edilen kaygıya karşı sağlıklı tepkiler

Çalışma Sayfası-3.5'e dayanarak, kaygıya karşı toleransı artıran yararlı düşünme ve eyleme geçme yollarını listeleyin.

1. .....
.....

☞

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız

2. .....

C. **Güvenlik arama davranışı ve cesareti kıran etkisiz başaçıkma**

Çalışma Sayfaları 4.3, 7.4 ve 7.6'ya dayanarak, kaygı üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle kaçınılması gereken tepkileri listeleyin.

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4. .....
.....
5. .....

Gerard'ın İyileşme Odaklı Maruz Kalma Planı

Yönerge: A bölümünde, kaygı ve endişelerinizi azaltarak ulaşmak istediğiniz birkaç hedefi listeleyin. Maruz bırakma sırasında kaygıyı yönetmeye yardımcı olabilecek, B bölümünde yer alan bazı kaygıyı tolere etme stratejilerini listeleyin. C bölümünde, maruz kalma seansları sırasında engellenmesi gereken başlıca güvenlik arama ve etkisiz başaçıkma tepkilerini listeleyin.

A. **Kaygıdan iyileşme hedefleri**

Çalışma Sayfası-1.3'e dayanarak, yapmak istediğiniz ancak kaygı nedeniyle yapamadığınız şeyleri listeleyin.

1. *Eşime ve çocuklarıma kaygı nedeniyle restorandan ayrılmadan eşlik etmek*
2. *Şehir içi sürüşü sabırla yapmak ve yol verme kavgasına yenik düşmemek*
3. *Ailece Karayipler'de bir kış tatiline çıkmak*
4. *Eski asker arkadaşlarıma tetiklenmeden veya üzülmeden Facebook'tan bakabilmek*
5. *Günlük yaşamımıza daha fazla dahil olabilmek için market alışverişini ve diğer işlerini eşimle birlikte yapmak*

B. **Tolere edilen kaygıya karşı sağlıklı tepkiler**

Çalışma Sayfası-3.5'e dayanarak, kaygıya karşı toleransı artıran yararlı düşünme ve eyleme geçme yollarını listeleyin.

1. *Kendime denizaşırı ülkelerdeyken çok daha yoğun korku ve kaygıyla yüzleştiğimi, dolayısıyla şu anda hissettiğim kaygıyla kesinlikle başaçıkabileceğimi hatırlatıyorum.*
2. *Elimdeki göreve odaklanıyorum ve ne hissedersem hissedeyim adım adım ilerliyorum.*
3. *Nefesime odaklanıyorum ve kaygılı hislerin bedenimde akan dalgalar olduğunu hayal ediyorum. Kaygının nefes alırken yükseldiğini ve nefes verirken alçaldığını, nefesimin ritmiyle tekrar tekrar hayal ediyorum.*
4. *Kaygının arttığı ve sonunda azaldığı belirli zamanları hatırlıyorum.*

☞

C. **Güvenlik arama davranışı ve cesareti kıran etkisiz başaçıkma**

Çalışma Sayfaları 4.3, 7.4 ve 7.6'ya dayanarak, kaygı üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle kaçınılması gereken tepkileri listeleyin.

1. *Maruz kalmalarımın çoğunu tek başıma yaptığımdan emin olurum; eşime olan bağımlılığımı azaltmam gerekiyor.*
2. *Bu maruz kalmaları yaparken midemin bulanacağını tahmin ediyorum. Kendimi iyi hissetmesem bile durumun içinde kalmalıyım.*
3. *Kaygılı hissetmenin ilk işaretinde zihnimdeki güvenli yere gitmeyi bırakmalıyım. Kendimi şimdiki zamana köklemeli ve ne hissettiğimi kabul etmeliyim.*
4. *Yavaşla, sosyal ortamlarda acele etme. İnsanların gözlerinin içine bak ve onlara karşı sabırsız olma.*
5. *Maruz kalmaya başlamadan önce kaygı giderici ilaç almayacağım. Yanıma alabilirim ve gerekirse kullanabilirim ancak amaç maruz bırakmayı ilaç almadan yapmaktır. Yeni bir maruz kalma görevine başlarken, maruz kalmaya başladıktan hemen sonra ilaç alabilirim ancak süreyi uzatmak için çalışacağım ve sonunda maruz kalma görevini ilaçsız yapacağım.*

Adım 5. Maruz Kalma Görevlerini Yapın

Artık maruz kalma tedavinize başlamak için tüm parçalara sahipsiniz. Maruz kalma hiyerarşinizin en alt kısmındaki maruz kalma görevleriyle başlayacak ve en üste ulaşana kadar hiyerarşide yukarıya doğru ilerleyeceksiniz. Her bir maruz kalma uygulaması seansında size rehberlik etmesi için Başaçıkma Bilişi Anlatımınızı ve İyileşme Odaklı Maruz Kalma Planınızı kullanın. Maruz kalma çalışması yaparken akılda tutulması gereken iki kural vardır.

Kural 1. Kendi Hızınızda İlerleyin

Geçmişte maruz kalma tedavisi kademeli bir şekilde yapılmaktaydı. Bireyler hiyerarşilerinin en alt 3'te 1'lik kısmına, kaygının orta düzeyde olduğu yere doğru maruz kalmaya başlar ve ardından siste-

matik bir şekilde hiyerarşide yukarı doğru ilerlerdi. Son yıllarda bu yaklaşım sorgulanmakta ve bireylerin hiyerarşide atlama yapmasının daha yararlı olabileceği öne sürülmektedir.[32] Her ne olursa olsun, maruz bırakma çalışmalarınızı normalde tolere edebileceğinizden yalnızca biraz daha fazla kaygı yaratacak şekilde kendi hızınıza göre ayarlamanız önemlidir.

Maruz bırakma, kaygı toleransınızı güçlendirmeyi ve durumun düşündüğünüz kadar tehdit edici olmadığını ya da düşündüğünüz kadar çaresiz ve savunmasız olmadığınızı öğrenmeniz için fırsatlar sunmayı amaçlamaktadır.

Kendi hızlarında ilerleyen üç maruz kalma örneğini ele alalım. Cynthia maruz kalma sürecine "bizzat personel toplantılarına katılmakla" başladı çünkü bu durum onu orta düzeyde kaygılandırıyordu. Mümkün olduğunca çok sayıda işyeri çalışanı toplantısına gitmeye karar verdi ve kendisini yavaş yavaş odadaki önemli bir koltuğa yaklaştırdı. José'nin hata yapma konusunda yoğun bir korkusu vardı. Onun maruz kalması, önemsiz e-postaları tekrar okumadan hızlıca yazmakla başladı ve daha sonra yalnızca bir kez tekrar okumasına izin verdiği daha önemli e-postalara doğru ilerledi. Sanya'nın panik atakları vardı ve bu nedenle kalabalıklardan veya halka açık yerlerden kaçınıyordu. Onun maruz kalması, sadece birkaç kişinin bulunduğu orta büyüklükte bir giyim mağazasına girerek başladı ve daha sonra mağazanın büyüklüğünü ve kalabalık yoğunluğunu kademeli olarak arttırdı. Bu kişilerin her biri, ellerindeki görevden bunalmamak için maruz kalma hızlarını ayarlamıştır. Maruz kalma bir maraton koşmak gibidir: Tempo her şeydir! Orta düzeyde kaygı tetikleyen bir görevle başlarsanız ve yine de maruz kalmayı toleransın ötesinde bulursanız, daha az yoğun bir göreve geri dönün ve bunun üzerinde çalışın. Eğer maruz kalma çok kolaysa, toleransınızı zorlayan bir görev yapana kadar hiyerarşide ilerleyin.

Kural 2. Günlük Olarak Pratik Yapın

Başarılı bir maruz kalma fiziksel egzersiz gibidir: Pratik yapmak çok önemlidir! Ne kadar çok maruz kalma çalışması yaparsanız, sonuç o kadar iyi olur. Özellikle başlangıçta olmak üzere her gün biraz maruz kalma çalışması yapmayı hedeflemelisiniz. Ayrıca her seferinde en az 30 dakika maruz kaldığınızdan emin olun. Kaygı için maruz kalma tedavisinin başarısız olmasının bir numaralı nedeni, insanların çok az maruz kalmasıdır. Kısa süreli ve ara sıra maruz kalmanın sorunu, bunun ters etki yaratabilmesi; hatta kaygınızı yoğunlaştırabilmesidir. Kısa süreli maruz kalma (5-15 dakika) ile kendinizi bunalmış hissetmeniz daha olasıdır. Durumun son derece tehdit edici olduğuna ve şiddetli kaygı karşısında çaresiz olduğunuza ilişkin kaygılı inançları pekiştirecektir. Sonunda başaçıkma biliş anlatınızda yazdıklarınızı dikkate almayacak ve en iyi stratejinin kaçmak ve kaçınmak olduğu sonucuna varacaksınız. Maruz bırakmanın başarısı "dozajına" bağlıdır. Aynı maruz bırakma görevini, görevi yalnızca hafif bir endişe duygusuyla yapabilene kadar en az 30 dakika boyunca tekrar tekrar yapın. Bu gerçekleştiğinde, hiyerarşinizdeki bir sonraki göreve geçmeye hazırsınız demektir.

Bir sonraki örnek, maruz kalma çalışması yaparken sıklık ve sürenin önemini vurgulamaktadır. Caleb köprülerden geçmekten korkuyordu. Köprülere birkaç kez maruz kalmıştı ve şimdi şiddetli kaygı içeren bir maruz kalma göreviyle karşı karşıyaydı. İçimizden biri (David A. Clark) Caleb'e bir köprüye kadar eşlik etti ve köprü kaldırımına adım atmayı planladık. Köprüye doğru yürürken Caleb'in kaygısı hızla arttı. Ancak, her birkaç adımda bir durduk ve kaygısının tolere edilebilir bir düzeye düşmesini bekledik. Daha sonra birkaç metre daha ilerledik, durduk ve kaygının yatışmasına izin verdik. Aynı zamanda, Caleb yaptığı şeyin tehlikeli olduğu ve bu endişeye dayanamayacağı konusunda endişeli düşüncesine meydan

Müdahale Alıştırması Maruz Kalmayı Uygulamak

Maruz kalma hiyerarşinizden orta derecede kaygılı bir durumla başlayarak günlük olarak maruz kalma uygulaması yapmaya başlayın. Her maruz kalma pratiği seansının sonucunu kaydetmek için Maruz Kalma Uygulama Formumu (Çalışma Sayfası-7.10) kullanın. Daha iyi bir doğruluk için çalışma sayfasını maruz kalma alıştırmasını yaparken doldurmalısınız.

Eğer belirli bir maruz kalma görevini üç ya da dört kez yaptıysanız ve artık kaygıyı makul ölçüde tolere edebiliyorsanız, o zaman başarılı oldunuz ve maruz kalma hiyerarşinizdeki bir sonraki göreve geçmeye hazırsınız demektir (Çalışma Sayfası-7.8). Üç veya dört denemeden sonra hâlâ kaygıyı tolere etmekte zorlanıyorsanız, daha kolay bir maruz kalma görevine geçin. Daha zor olan maruz kalma görevine dönmeye hazır olana kadar bu görevi tekrar uygulayın.

okudu. Sonunda köprüye ulaştık, tüm alıştırma 45-60 dakika sürdü. Caleb kaygısının önemli ölçüde azaldığını hissedene kadar bir süre orada bekledik. Bu maruz kalma Caleb'in terapisinde çok önemli bir rol oynadı çünkü köprülerle yüzleşebileceğine ilişkin nesnel bir kanıt sağladı. Bu noktadan sonra Caleb köprülerden arabayla geçmeye başladı ve iki hafta içinde kaygısının azaldığını bildirdi.

Eğer bir terapistle çalışıyorsanız, her terapi seansının başında Maruz Kalma Uygulama Formunuzu gözden geçirin. Bunun dışında, uygulama formunuzu güvendiğiniz bir arkadaşınıza veya aile üyenize gösterin, böylece maruz kalma planınıza sadık kalmanız için sizi sorumlu tutabilecek biri olur. Eğer maruz kalmayı nasıl uygulayacağınız konusunda hâlâ sorularınız varsa, Gerard'ın maruz kalma şemasını ve bunu nasıl uygulamaya koyduğunu inceleyin.

Çalışma Sayfası 7.10

Maruz Kalma Uygulama Formum

Yönerge: Maruz kalma çalışmanızın tarih ve saatini ilk sütuna kaydedin. İkinci sütunda üstlendiğiniz maruz kalma görevini ve ne kadar süre maruz kaldığınızı kısaca tanımlayın. 11 puanlık bir ölçekte, maruz kalmaya çalışmasına ilk başladığınızda ve maruz kalma çalışmasını bitirdiğinizde kaygılı hissetmeyi tolere etme becerinizi derecelendirin. Formun alt kısmındaki ölçek anahtarına bakınız.

Tarih ve saat	Maruz kalma görevi	Süre (dakika)	Başlangıç noktası tolere edilebilirliği* (0-10)	Bitiş noktası tolere edilebilirliği* (0-10)

*Tolere edilebilirlik ölçeği: 0 = tolerans yok, hemen gitmeli; 5 = orta tolerans, şiddetli kaygı hissediyor ama dayanabiliyor; 10 = kolayca tolere ediliyor, minimum düzeyde kaygı hissediyor. Bu, yüksek puanların daha başarılı maruz kalmayı gösterdiği, pozitif ağırlıklı bir ölçektir.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.

Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Gerard'ın Korkuya Maruz Kalması ve Halka Açık Yerlerden Kaçınması

Beklenen zorluk düzeyi* (0–10)	**Kaygı tetikleyicisi** (Kaygıyı tetikleyen/kaçınılan durumu, nesneyi, duyumu veya girici düşünceyi / görüntüyü kısaca tanımlayın)	**Kaygılı düşünce** (Bu durumla ilgili sizi kaygılandıran veya ondan kaçınmak istemenize neden olan tehdit edici, üzücü şey nedir?)
2	*Telefona cevap veriyorum*	*Kimin aradığını veya ne istediklerini bilmiyorum. Telaşlanabilirim.*
3	*Bir litre süt almak için köşedeki dükkana gidiyorum*	*Kasiyerlerle etkileşime girdiğimde titremeye başlıyorum. Kasiyer bunu görecek ve bende bir sorun olduğunu düşünecek.*
3	*Bankada sıra bekliyorum*	*İnsanlar garip göründüğümü farkedecekler. Bu beni utangaç ve gergin yapıyor.*
4	*Eşimle birlikte market alışverişine gidiyorum*	*Kontrolümü kaybedeceğim ve şiddetli kaygı yaşayacağım. İnsanlar bende bir sorun olduğunu farkedecek ve çıldırıp çıldırmadığımı merak edecekler ve Afganistan'daki kalabalık pazar yerlerine geri dönüşler yaşayacağım.*
6	*Tek başıma market alışverişine gidiyorum*	*Bir önceki yazıyla aynı düşünceler artı bir düşünce daha: Panik atak geçireceğim ve bir sahneye neden olacağım. Çok utanç verici olacak.*
6	*Karım alışveriş yaparken kalabalık bir alışveriş merkezinde tek başıma dolaşıyorum*	*Ya paniklemeye başlarsam? Ayrılmak isteyeceğim ama ayrılamayacağım çünkü eşim alışveriş merkezinde başka bir yerde.*
7	*Garsonlu bir restoranda duvara bitişik bir masada yemek yiyorum*	*Kendimi kapana kısılmış hissedeceğim çünkü rahatsız hissetmeye başladığımda hemen ayrılamayacağım.*
7.5	*Garsonlu bir restoranda mekanın ortasındaki bir masada yemek yiyorum*	*Kapana kısıldım ve insanlar kaygılı olduğumu ve duygularımın kontrolünü kaybettiğimi görebilecekler.*

En az

En çok

☞

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (Guilford Press, 2010, s. 229) kitabından

	Beklenen zorluk düzeyi* (0-10)	Kaygı tetikleyicisi (Kaygıyı tetikleyen/kaçınılan durumu, nesneyi, duyumu veya girici düşünceyi / görüntüyü kısaca tanımlayın)	Kaygılı düşünce (Bu durumla ilgili sizi kaygılandıran veya ondan kaçınmak istemenize neden olan tehdit edici, üzücü şey nedir?)
	9	*Bir ev partisine gidiyorum ve iki saat boyunca ayrılamıyorum*	*Havadan sudan konuşmada berbatımdır. Ne söyleyeceğimi asla bilemem. O kadar gergin oluyorum ki insanların ne hakkında konuştuğunu takip edemiyorum. Bu da beni aptal gibi gösteriyor. Karım için çok utanç verici biriyim.*
En çok	10	*Biletleri tükenmiş bir filme gidiyorum ve sıranın ortasında oturmak zorunda kalıyorum*	*Bu kapana kısılmış hissetmek için en iyi durum. Panik atak geçireceğim ve gitmem gerekecek. Filmi böldüğüm için bana kızacak bir sıra insanın yanından sürünerek geçmem gerekecek.*

Gerard maruz kalma çalışmasına eşiyle birlikte markete giderek başladı. Biraz kaygı hissetmeyi ve ayrılmayı düşüneceğini tahmin ediyordu. Bu yüzden 4/10 zorluk derecesi verdi. En belirgin kaygılı düşünceleri "Kontrolümü kaybedeceğim ve şiddetli kaygı yaşayacağım", "İnsanlar bende bir sorun olduğunu farkedecek ve çıldırıp çıldırmadığımı merak edecekler" ve "Afganistan'daki kalabalık pazar yerlerine geri dönüşler yaşayacağım" şeklindeydi. Gerard bu şekilde düşünmeye başladığında kaygısının arttığını farketti, bu da kaygı dayanılmaz duruma gelmeden önce kaçması gerektiğine ikna olarak durumdan kaçmasına neden oldu. Bu nedenle Gerard'ın başaçıkma biliş anlatısına odaklanması önemliydi ("Kaygılı hissetsem de kontrol hâlâ bende; kimse bana bakmıyor ya da benimle ilgilenmiyor; Afganistan'ı düşünüyor olsam bile, bu durum gerçekte güvende olduğum ve bir markette bulunduğum gerçeğini değiştirmez"). Ayrıca, kendini markette bulunduğu şimdiki an'a kökledi ve sürekli maruz kalma yoluyla kaygının doğal olarak yok olmasına izin verdi.

Mümkün olduğunca eşiyle birlikte markete gitmeye devam etti ve birkaç hafta sonra bunun çok daha kolay duruma geldiğini farketti. Hiyerarşisindeki bir sonraki görev olan markete tek başına gitme görevi üzerinde çalışma zamanının geldiğine karar verdi.

BDT'nin kaygı azaltmadaki etkinliğinin çoğu maruz kalmaya bağlıdır. Bu güçlü bir müdahaledir, bu yüzden ertelemeyin. Maruz kalma planınız üzerinde bugün çalışmaya başlayın. Kaygı yaşayan çoğu insan, beklentinin, gerçek maruz kalmadan daha fazla kaygıyı tetikleyici bulur. Olasılıkla beklediğinizden daha az zor olacaktır. Aslında, bir sonraki bölümde tartışılan iki stratejiyi izleyerek maruz kalmanın etkinliğini arttırabilirsiniz.

Maruz Kalma Alıştırmalarını En Yüksek Etkide Kullanın

Maruz kalma deneyimlerinizin etkinliğini arttırmanın iki yolu vardır. Planınızı davranışsal bir deney ya da beklentiye yönelik maruz bırakma alıştırması haline gelecek şekilde değiştirebilirsiniz.

Davranış deneyi- tehdit ve çaresizlikle ilgili kaygılı bir inancın lehinde ve aleyhinde kanıt toplamaya odaklanan yapılandırılmış, planlı bir maruz kalma görevi.

Beklentiye maruziyet - bir maruz kalma görevinden beklediğiniz sonuç hakkında yapılan bir tahminin sınanması.

Davranış Deneyi

Bizim BDT versiyonumuzda, insanların tehditle ilgili sağlıksız inançlarını değerlendirip düzeltmelerine ve kaygılı durumların aslında düşündüklerinden daha güvenli olduğunu yeniden öğrenmelerine yardımcı olmak için maruz kalma temelli davranış deneyleri kullanıyoruz.[31]

Maruz kalma görevleri, kaygılı düşünce ve inançları daha doğrudan hedef alacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu, 6. Bölüm'de kaygılı zihniniz üzerinde yaptığınız çalışmayı, bir davranış deneyi olarak

işlev gören maruz bırakma görevleri geliştirmek için kullanmanız anlamına gelmektedir.

Gerard'ın kalabalık marketlerle ilgili kaygısını örnek olarak alabiliriz. Gerard'ın kaygılı inancı "Kaygıdan bunalacağım ve kontrolümü kaybedeceğim" şeklindeydi. Bu inancın lehinde ve aleyhinde kanıtlar ürettikten sonra, Gerard'ın terapisti bu inancı değerlendirmenin en iyi yolunun kalabalık bir markete gitmek, orada en az 30 dakika kalmak ve kaygısına ne olduğunu kaydetmek olacağını belirtti. Gerard'ın "süpermarket deneyini" nasıl gerçekleştirdiğini ve aşağıda sunulan davranış deneyi örneğinden neler öğrendiğini göreceksiniz.

Müdahale Alıştırması **Maruz Kalma Temelli Davranış Deneyi**

Bu alıştırma, maruz kalma çalışmanızı kaygılı düşüncelerinizi değiştirme potansiyeline sahip bir davranış deneyine nasıl dönüştürebileceğinizi gösterir. Davranış Deney Formu (Çalışma Sayfası-7.11), maruz kalma görevini planlamak ve daha sonra deneyimlediklerinizi kaydetmek için kullanışlıdır. Davranış deneyi ile sınamayı planladığınız kaygılı düşünce veya inancı yazarak başlayın.

Gerard'ın örneğinden, kaygıya dayanamayacağı ve bu nedenle süpermarketten ayrılmak zorunda kalacağı inancını sınadığını görebilirsiniz. Maruz kalma görevini nasıl yürüteceğinizi açıklayın ve maruz kalma deneyiminize dayanarak kaygılı düşüncenin/inancın lehine ve aleyhine olan kanıtları kaydedin. Kuşkusuz bazı deneyimleriniz kaygılı inancınızı doğrulayacak ancak bazı şeyler de inancınızla tutarsız olacaktır. Lehte ve aleyhte kanıtları listeledikten sonra, maruz kalmadan öğrendiklerinize dayanarak seçeneksel bir yorumlama yazın. Gerard'ın kaygıya tahmin ettiğinden daha iyi dayanabildiği ve kontrolünü tamamen kaybetmediği sonucuna vardığını farkedeceksiniz.

Başarı İçin İpuçları **Davranış Deneyinizi Geliştirmek**

Bir maruz kalma alıştırmasını bir davranış deneyine dönüştürmek, BDT'deki en zor müdahalelerden biridir. Deneyimli bilişsel-davranışçı terapistler bile olumsuz bir düşünce veya inancın geçerliliğini tam olarak sınayan bir davranış deneyi yaratmakta zorlanabilirler. Bu, daha önce açıklanan geleneksel maruz kalma protokolünden daha zorlu bir müdahaledir. İşte davranış deneylerinizin etkinliğini artırmak için bazı ek ipuçları.

Maruz kalma görevinin, deneyinizle değerlendirmek istediğiniz kaygılı düşüncenin veya inancın doğrudan bir sınaması olduğundan emin olun. Maruz kalma görevini yaptığınızda, Benim Davranış Deneyimde yazdığınız kaygılı düşünceye/inanca sahip olmanıza neden olmalıdır.

Maruz kalma görevinin kapsamlı bir tanımını yazın, böylece tam olarak ne yapacağınızı, ne zaman, kiminle ve nerede yapacağınızı bilirsiniz.

Maruz kalma görevinin orta derecede zor olduğundan emin olun, böylece kendinize deneyimden öğrenme fırsatı vermiş olursunuz.

Maruz kalma görevinden hemen sonra kaygılı düşüncenin/inancın lehine ve aleyhine olan kanıtlarla ilgili gözlemlerinizi yazın. Maruz kalma sırasında size eşlik eden herhangi birinin gözlemlerini de dahil edebilirsiniz. Gerçekte ne olduğu konusunda kendinize karşı dürüst olmanız önemlidir.

Eğer deneyiminize seçeneksel bir bakış açısı getirmekte zorlanıyorsanız, terapistinize, eşinize ya da yakın bir arkadaşınıza danışın. Onlar maruz kalma deneyiminizde sizin göremediğiniz bir şey görebilirler.

Davranış deneyinizden ne öğrendiniz? Tehdit, çaresizlik ve güvenlikle ilgili düşüncelerimizin ve inançlarımızın yanlış yönlendirilip yönlendirilmediğini sınayan uygulamalı deneyimler elde etmek ve kaygı ile ilgili meselemiz hakkında daha gerçekçi ve yararlı olan seçenekli bir düşünme yolu keşfetmek için maruz kalma temelli davranış deneyleri yaparız.

Davranış deneyleri, kaygılı zihni değiştirmede ve tetikleyicilerimiz ile artan duygusal sıkıntı arasındaki ilişkiyi zayıflatmada etkilidir. Müdahaleyi bu kadar etkili yapan da budur. Maruz kalma alıştırmalarınızı davranış deneylerine dönüştürebilirseniz bunlar daha güçlü değişim araçları olacaktır.

Çalışma Sayfası 7.11

Benim Davranış Deneyim

Yönerge: Maruz kalma görevinizle sınamayı planladığınız kaygılı bir düşünce veya inancı yazarak başlayın. Ardından, maruz kalma alıştırmasını nasıl yapacağınızı açıklayın. Maruz kalma çalışmasını yaptığınızda neler olduğunu kaydetmek için çift sütunlu tabloyu kullanın. Sol sütunda, maruz kalma sırasında kaygılı düşünceyi/inancı doğrulayan veya onaylayan herhangi bir deneyimi listeleyin. Sağ sütuna, maruz kalma sırasında kaygılı düşünce/inançla çelişen veya onu çürüten deneyimleri kaydedin. Maruz kalma deneyiminize dayanarak, kaygılı düşünce / inançtan daha dengeli, gerçekçi ve yararlı olan seçenekli bir düşünce biçimi yazın.

1. Maruz kalma göreviyle ilgili kaygılı düşünce/inanç:

2. Maruz kalma görevinin tanımlanması:

Kaygılı düşünce/inanç için kanıt (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulayan ne oldu?)	**Kaygılı düşünce/inanç için karşı kanıtlar** (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulamayan ne oldu?)
1.	1.
2	2
3	3
4	4

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Kaygılı düşünce/inanç için kanıt (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulayan ne oldu?)	Kaygılı düşünce/inanç için karşı kanıtlar (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulamayan ne oldu?)
5.	5.
6.	6.
7.	7.

3. Maruz kalma deneyiminiz ile daha tutarlı olan seçenekli bir düşünce biçimi nedir?

Gerard'ın Davranış Deneyi Örneği

1. Maruz kalma göreviyle ilgili kaygılı düşünce/inanç:

Kalabalık bir markete girersem, kaygım çok şiddetli olacak ve buna dayanamayacağım. Sinirlenir, öfkelenir ve kontrolümü kaybedeceğim. Dükkandaki insanları korkutacağım.

2. Maruz kalma görevinin tanımlanması:

Cuma günü öğleden sonra saat 16:00'da büyük bir süpermarkete gireceğim. Eşimle birlikte gideceğim ve market alışverişini bitirene kadar 30 dakika kalmayı planlıyorum. Ben alışveriş arabasını kullanacağım, o da yiyecekleri arabaya koyacak. Sonunda kasa sırasına birlikte gireceğiz.

☞

Kaygılı düşünce/inanç için kanıt (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulayan ne oldu?)	**Kaygılı düşünce/inanç için karşı kanıtlar** (Maruz kalma sırasında kaygılı düşüncenizi/inancınızı doğrulamayan ne oldu?)
1. Beklendiği gibi mağazaya girdiğimde kaygım gerçekten çok kötüydü ve çıkana kadar da yüksek kaldı.	1. Panik atak geçirmedim, bu beni şaşırttı.
2. İnsanların alışveriş arabaları ile bu kadar aceleci davranmaları beni gerçekten sinirlendirdi ve öfkelendirdi.	2. Kimsenin alışveriş arabasına çarpmadım, daha sonra eşime sordum, o da kimseye kaba davranmadığımı söyledi.
3. Kasa sırası oldukça uzundu ve sabırsızlanmaya başlamıştım. Kasiyerin yanına gittiğimizde ona oldukça sert davrandım.	3. Tüm alışveriş çılgınlığını atlattım, bu yüzden kaygıya beklediğimden daha iyi karşı koydum.
4. Eşim çok rahatsız olduğumu farketti ve sürekli "İyi misin?" diye sordu.	4. Kendimi ne kadar kötü hissetsem de kimse beni fark etmedi. Herkes alışveriş yapmakla ya da cep telefonuna bakmakla oldukça meşgul görünüyordu.
5. Kendimi çok kaygılı ve "ürkek" hissediyordum; neredeyse Afganistan'da yaya devriye gezdiğim zamanki kadar kötüydü.	5. Dürüst olmak gerekirse, Afganistan'da markette olduğumdan çok daha fazla korkmuştum. Aradaki fark, süpermarketteki kaygımın hiçbir anlamı olmaması.
6.	6. Bilişsel başaçıkma anlatısı, odaklanmış nefes alma ve şimdiki an'a köklenmek kaygıya dayanmama yardımcı oldu.
7.	7. Market alışverişinin sonunda kaygı biraz azaldı ama asla tamamen geçmedi.

Maruz kalma deneyiminiz ile daha tutarlı olan seçenekli bir düşünce biçimi nedir?

Açıkçası, kaygıya düşündüğümden daha iyi dayanabiliyorum ve hissettiğimden daha kontrollüyüm. İçimde kontrolden çıkmış gibi hissediyorum ancak eylemlerimin kontrolünü kaybetmediğim açık ve kimse içimde neler olup bittiğini farketmiyor gibi görünüyor.

Beklentiye Dayalı Maruz Kalma

Korku ve kaygının gelişiminde eğitici-çağrışımsal [*:aversive-association*] öğrenme olarak bilinen süreç ciddi bir öneme sahiptir.[33] Bu terim kulağa karmaşık gelse de, temel anlamı şudur: Kaygı sorunları, belirli uyaranların (durumlar, alışılmadık, bedensel duyumlar veya düşünceler) belirli hisleri (örneğin fiziksel uyarılma) ve davranışları (kaçınma gibi) ortaya çıkardığını tekrar eden deneyimler yoluyla öğrendiğimiz zaman gelişir. Eğitici-çağrışımsal öğrenme aşağıdaki örnekte açıkça görülmektedir.

Brigitte'in kaygı sorunu hastalanma korkusuydu. Kızarıp kızarmadığını görmek için sürekli aynada kendini kontrol eder ya da iş arkadaşlarına iyi görünmediğini düşünüp düşünmediklerini sorardı. Brigitte'in ebeveyni de hastalık konusunda endişeliydi. Bu nedenle, çocukken ne zaman kendini iyi hissetmese büyük bir yaygara koparılırdı. Tekrarlanan karın ağrısı, hafif ateş ve benzeri deneyimler ailede ani duygusal değişikliklere yol açmıştır. Tekrarlama yoluyla Brigitte beklenmedik herhangi bir ağrı veya acının tehdit edici olduğunu öğrendi ve bu nedenle hafif bir rahatsızlık hissine karşı şiddetli bir korku tepkisi geliştirdi. Ancak Brigitte bu süreç boyunca başka bir şey daha öğrendi. "Karnım ağrıyorsa grip oluyorum demektir ve önümüzdeki haftayı yatakta geçireceğim" gibi tahminlerde bulunmaya başladı. Biz buna beklenti diyoruz. Brigitte, en küçük fiziksel duyumların bile korkutucu bir hastalıkla sonuçlanabileceğine ilişkin bir beklenti geliştirdi. Ancak beklentisi belirgin biçimde abartılıydı ve hayatında büyük bir kaygıya neden oldu.

Son yıllarda öğrenme kuramının 'inhibitör öğrenme' adı verilen daha yeni bir versiyonu ortaya çıkmıştır.[32] Bu yeni kuramın bir yönü özellikle burada geçerlidir. Buna 'beklenti ihlali' deniyor. Bu şu şekilde oluyor. Brigitte, kendini iyi hissetmemenin daha ciddi bir hastalığın belirtisi olabileceği beklentisini geliştirdi. Bu onun kaygı

düzeyini yükseltti. Eğer Brigitte kaygı deneyimleri hakkında daha derin düşünseydi, çoğu zaman hafif fiziksel belirtilerinin ciddi bir hastalığa işaret etmediğini keşfederdi. Gün içinde meşgul olduğunda, bir şeyler yediğinde ya da dinlendiğinde bu belirtiler ortadan kalkıyordu. Bu deneyimler, "hafif belirtiler ciddi şekilde hastalandığım anlamına gelir" beklentisine aykırı olurdu. Yani, deneyimler Brigitte'in hastalığa ilişkin felaket beklentisini "ihlal eder". Bir sonraki alıştırma, beklenti ihlalini maruz kalma planınıza nasıl dahil edeceğinizi göstermektedir.

Gerard'ın davranışsal deneyini kolaylıkla bir beklentiye dayalı maruz kalma görevine dönüştürebiliriz. Maruz kalma görevi aynı kalacaktır (Gerard'ın davranış deneyi örneğindeki 2. maddeye bakınız). Gerard'ın olumsuz beklentisi "Kaygıdan bunalacağım ve kontrolümü kaybetmeden önce 5-10 dakika içerisinde süpermarketten ayrılmak zorunda kalacağım." şeklindeydi. Daha sonra 30 dakikalık süpermarkete maruz kalma boyunca gerçekte neler olduğunu anlatacaktır. Beklenti Maruz Kalma Formundaki üçüncü soru için şöyle

Müdahale Alıştırması Beklenti İhlaline Maruz Kalma

Bu alıştırma, önceki alıştırmalarda maruz kalma hakkında öğrendikleriniz üzerine inşa edilmiştir. Ancak bu kez, maruz kalma protokolünüzü, bir kaygı deneyimiyle ilişkili belirli bir beklentiyi veya tahmini sınayacak biçimde değiştireceksiniz. Beklenti ihlalini maruz kalma planınızın bir parçası durumuna getirmek için Çalışma Sayfası-7.12, Beklentiye Yönelik Maruz Kalma Formumu kullanın. Yapmayı planladığınız maruz kalma görevini tanımlayarak başlayın. Ardından, maruz kalma çalışmasını yaptığınızda ne olmasını beklediğinizi yazın. Kuşkusuz maruz kalmanın iyi gitmeyeceğini bekliyorsunuz ve bu yüzden şimdiye kadar bunu yapmaktan kaçındınız. Olumsuz beklentiniz, maruz kalma sırasında neler hissedeceğiniz ve davranacağınızla ilgili beklentilerinizi de içerecektir. Üçüncü madde, maruz kalma görevi sırasında tam olarak ne olduğunu kaydetmenizi istemektedir. Son soru, maruz kalma çalışmasından ne öğrendiğinize ve bunun olumsuz beklentinizi doğrulayıp doğrulamadığına odaklanmaktadır. Maruz kalma çalışması yaparak ne gibi yeni bir içgörü veya anlayış edinebilirsiniz?

yazabilir: "30 dakikanın tamamında süpermarkette kaldığıma şaşırdım. Kaygı ilk başta şiddetliydi ancak sonunda biraz daha iyi oldu. Kontrolümü kaybetmedim, panik atak geçirmedim ve kimse bana dikkat etmedi." Son soruya yanıt olarak Gerard şu sonuca varabilir: "Kaygı kötüydü ama beklediğimden daha iyi tolere ettim. "Belki de sorun, dışarıdan durumu kontrol ediyormuş gibi görünsem de, içten içe kontrolü kaybediyormuş gibi hissetmemdir." Bahse girerim pratik yaparak tek başıma market alışverişine gidebileceğim ve kendimi rahatsız hissedebileceğim ama paniğe kapılmayacağım bir noktaya gelebilirim."

Daha Sağlıklı Başaçıkmak

Kaygılı düşüncelerinizi dönüştüren bilişsel beceriler (Bölüm 6) ve maruz kalma temelli müdahaleler (bu bölüm) kaygı için BDT'deki temel tedavilerdir. Ancak kaygı sorununuz üzerinde çalışırken yardımcı olabilecek başka stratejiler de vardır. Ne yazık ki, yer sınırlamaları bu müdahaleler hakkında ayrıntılara girmemize izin vermiyor, ancak bilgi edinmeniz için bunlardan birkaçını listeliyoruz. Bu stratejileri yalnızca maruz kalma sırasında ortaya çıkan şiddetli kaygıyı tolere etmenize yardımcı olması için kullanmalısınız. Kaygılı hissetmekten kaçınmak için kullanılırlarsa maruz kalmanın etkinliğini zayıflatabilirler. Ayrıca, tüm bu başaçıkma stratejileri, akut kaygı döneminde kullanılmadan önce önemli ölçüde pratik gerektiren öğrenilmiş becerilerdir.

Çalışma Sayfası 7.12

Beklentiye Yönelik Maruz Kalma Formum

Yönerge: Maruz kalma hiyerarşinizden alınan belirli bir maruz kalma görevini tanımlayarak başlayın. Ardından, maruz kalma görevine başladığınızda ne olmasını beklediğinize ilişkin bir tahmin yazın. Üçüncü soru, maruz kalma sırasında gerçekte ne olduğunu kaydetmenizi istemektedir. Son soruyu, maruz kalma deneyiminden ne öğrendiğinizi yazmak için kullanın.

1. Maruz kalma görevinin tanımlanması:

2. Maruz kalma görevini yaparsanız ne olacağından endişeleniyorsunuz? Maruz kalma görevini yaparken gerçekleşmesini beklediğiniz en kötü sonuç veya en kötü deneyim nedir?

3. Maruz kalma göreviniz sırasında neler olduğunu kısaca anlatın. Neler hissettiniz, ne yaptınız ve diğerleri size nasıl davrandı?

4. Maruz kalma çalışmasını yaparak ne öğrendiniz? Beklediğiniz kadar kötü müydü (bkz. madde 2)? Deneyim beklediğinizden daha mı az zordu? Eğer öyleyse, nasıl? Kaygıyı beklediğinizden daha iyi tolere edebildiniz mi?

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

1– **Gevşeme:** Daha önce de belirtildiği gibi, fiziksel uyarılma şiddetli kaygının ana bileşenlerinden biridir. Genellikle BDT terapistleri gevşeme becerilerini öğretir, böylece çok kaygılı olan bireyler kaygının fiziksel belirtilerini azaltmayı öğrenebilir. Progresif kas gevşetme olarak adlandırılan bir yaklaşım, belirli kas gruplarının amaçlı olarak gerilmesini ve ardından serbest bırakılmasını içerir.[4] Tekrarlanan uygulamalardan sonra, kas gruplarının sayısı azalır, böylece sonunda kişi birkaç saniye içinde tüm bedenini gerip gevşetebilir. İkinci bir teknik, bedenin belirli bölgelerindeki gerginliği fark etmeyi ve ardından bu gerginliği gevşetmeyi içerir.[34]

2. **Kontrollü nefes alma:** Şiddetli kaygı yaşandığında otomatik olarak sığ ve hızlı nefes alma eğilimi vardır. Bazen bu o kadar aşırı olabilir ki kişi panik atak sırasında sıklıkla olduğu gibi hiperventilasyon yaşar. Diyafram nefesi, hızlı ve sığ nefes almanın olumsuz etkilerine karşı kullanılan bir tekniktir. Bu, dört saniyelik bir nefes alma (1-2-3-4 diye sayın) ve verme (1-2-3-4 diye sayın) hızıyla burnunuzdan normal şekilde nefes almayı içerir.[35]

3. **Meditasyon:** Meditasyonun kaygı sorunlarının tedavisinde etkili olabileceğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır.[36] Dikkatin yeniden eğitilmesinin, meditasyonun kaygıyı azaltabilmesinde önemli bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle meditasyon ve bilinçli farkındalık arasında önemli bir örtüşme vardır, bu nedenle bilinçli farkındalık meditasyonu kaygı sorunlarının tedavisinde kullanılan en yaygın meditasyon türüdür. Bir başka tür olan sevgi dolu nezaket meditasyonu, siz meditasyon yaparken size karşı sıcaklık, ilgi, sevgi ve kabul ifade eden seçtiğiniz şefkatli bir kişinin görüntüsüne odaklanmayı içerir.

4. **Bilinçli farkındalık:** Bu, içsel deneyiminizi değiştirmek için herhangi bir girişimde bulunmadan düşüncelerinizi ve duygularını-

zı izleyen bir gözlemci haline geldiğiniz pasif, yargılayıcı olmayan bir yaklaşım benimsemeyi içerir.[37] Bilinçli farkındalık, bireylerin belirtilerinin şiddeti ne olursa olsun kendileri ile kaygılı düşüncelerinin arasına mesafe koymayı öğrendikleri bir beceridir. Bu, bir geçit törenini izleyen bir seyirci gibi zihninizden geçen tehdit ve savunmasızlık düşüncelerini izlemeye benzer.

Sonraki Bölüm

Nasıl davrandığımızın kaygı sorunlarımız üzerinde büyük bir etkisi vardır. Eğer kaygıya karşı toleranssız olursak, kaçmayı/kaçınmayı tercih edersek, güvenlik ararsak ve sağlıksız başaçıkma stratejilerine güvenirsek, kaygı sorunumuz daha da kötüleşecektir. Ancak bunun olmasına gerek yoktur. Bu bölümün başında size cesaret gösterdiğiniz zamanlar hatırlatıldı. O cesareti kaybetmediniz. Belki bir süredir uykudaydı ama bir kez daha canlandırmanın zamanı geldi. Cesaretle, kaygıya karşı toleransınızı arttırmak için maruz kalma temelli müdahaleleri kullanabilirsiniz. Ve yenilenen tolerans sayesinde, sorunsal kaygınızda önemli bir gelişme yaşayacaksınız.

Düşünme şeklimiz (Bölüm 6) ve nasıl başaçıktığımız (Bölüm 7) kaygı sorunlarına katkıda bulunan tek etken değildir. Bir sonraki bölümümüzün konusu olan endişe, kaygı sorunlarını artıran üçüncü bir etkendir. Bölüm 8'de aşırı endişenin zararlı etkilerini ve her türlü sorunsal kaygıya nasıl katkıda bulunduğunu öğreneceksiniz. Endişe, kırılması zor bir alışkanlıktır ancak tıpkı kaçma/kaçınma gibi, endişeli bir zihin üzerinde özkontrolü geliştirebilecek belirli BDT becerileri vardır.

Endişeli Zihninizin Kontrolünü Ele Almak

Makayla "evhamlı" biridir ya da en azından arkadaşları, ailesi ve iş arkadaşları arasında böyle bir üne sahiptir. Liseden beri yaklaşan kıyamet olasılığı hakkında endişeleniyor. Artık her şey hakkında endişeleniyor: Kendisinin ve eşinin sağlığı, finansal yatırımlarındaki dalgalanma ve yaklaşan emeklilik olasılığı, iş performansı, gelininin hamileliği, küçük oğlunun yeni bir iş arayışı, banyoyu yeniden dekore etme planları. Ev işleri gibi sıradan işler bile yeni bir endişe dalgasını tetikleyebilir. Yıllar boyunca anti-depresanlar ve sakinleştiricilerden çeşitli ruh sağlığı uzmanlarıyla tekrarlanan seanslara kadar bir dizi müdahale denedi ancak hiçbir şey endişe sorununu çözmedi. Yıllar geçtikçe endişeleri de arttı ve şimdi Makayla kendini kapana kısılmış hissediyor; endişeleri, ona "hayatımın en güzel yılları" olarak vaat edilen zamanlardan yoksun bırakıyor.

Endişe, yaygın kaygı bozukluğunun (YKB) temel özelliğidir ancak diğer kaygı sorunlarının çoğunda da görülür. Eğer sosyal ortamlarda şiddetli kaygı yaşıyorsanız, muhtemelen diğer insanların sizin hakkınızda ne düşündüğü konusunda endişeleniyorsunuzdur. Eğer panik atak geçiriyorsanız, başka bir atak geçirmekten endişe ediyorsunuzdur. Eğer sağlık kaygınız varsa, henüz belirlenmemiş, yaşamsal tehlike taşıyan bir hastalığınız olabileceğinden endi-

şe edersiniz. Endişe, birçok kaygı türünün o kadar önemli bir parçasıdır ki biz buna 'tanılar ötesi süreç' adını veriyoruz. Bu yüzden endişeye ayrı bir bölüm ayırdık. Kaygı sorununuz ne olursa olsun, eğer endişeleniyorsanız bu bölümde zaman geçirmeyi isteyeceksiniz.

Önemli bir karar, bir sorunla nasıl başaçıkacağımız ya da gelecekte ortaya çıkabilecek bir felaket hakkında hepimizi endişelenmişizdir. Endişelenmek oldukça normaldir. Yaşam kötü veya tehdit edici olasılıklarla doludur, bu nedenle en kötüsüne hazırlıklı olmak mantıklı olacaktır. "En kötüsü için plan yap ama en iyisi için umut taşı" atasözü endişenin özünü yansıtmaktadır. Endişe, gelecekteki ciddi, tehdit edici olasılıkları düşünmek ve ardından bunlarla başaçıkmak için bir plan yapmakla ilgilidir.

Endişe, olumsuz veya tehdit edici olasılıklara odaklanan sürekli, tekrarlayan ve kontrol edilmesi zor bir düşünce zinciridir. Olası bir tehditle ilgili artan belirsizlik hissini azaltmak için çeşitli sorun çözme girişimlerinin prova edilmesini içermektedir.

Ne yazık ki bazen endişe kontrolden çıkar. Saatlerce, günlerce sürdüğünde ve yaşamınızın neredeyse her alanına yayıldığında sorunsal duruma gelir. Bazen tüm çabalarınız onu kontrol edemez ve endişe zihninizde takılıp kalır. Kendinizi şiddetli kaygı ve umutsuzluğa doğru hızla sürüklenir gibi hissedebilirsiniz. Kısa süre sonra endişenin zihinsel bir alışkanlığa, sağlıklı ve doyum verici bir yaşam sürmeyi olanaksız kılan bir düşünme biçimine dönüştüğünü farkedersiniz. Bu aşırı endişedir ve bu bölümün konusudur. Endişe aşırı duruma geldiğinde, sorunsal kaygının diğer belirtilerini yaşarız, örneğin:

- Konsantrasyon eksikliği
- Artan sinirlilik
- Gün içinde yorgunluk
- Artan kas gerginliği
- Uykuyla ilgili sık karşılaşılan problemler
- Huzursuzluk, yerinde duramama ve tetikte olma hissi

Son otuz yılda ruhsal sağlık araştırmacıları endişe hakkında çok şey öğrendiler. Onların görüşlerine dayanarak, kontrol edilemeyen endişeden sorumlu bilişsel ve davranışsal süreçleri hedef alan özel bir BDT türü sunuyoruz.

Yararlı ve Zararlı Endişe

Endişeyi yararlı veya zararlı yapanın ne olduğunu inceleyerek başlayacağız, böylece endişenin "denge noktası" dediğimiz şeyi keşfedebilirsiniz. Endişenizi nasıl değerlendireceğinizi ve endişeli zihniniz üzerinde daha iyi kontrol sahibi olmanızı sağlayacak beş özel BDT müdahalesini nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Yararlı Endişe

Endişe yararlı olduğunda, önemli bir sorun ve ters gidebilecek her şey hakkında çok fazla düşünüyor olabilirsiniz ancak geleceği kesin olarak bilemeyeceğinizi kabul edebilirsiniz. Sorun hakkındaki düşünmeniz, eğer sorun ortaya çıkarsa bununla başaçıkabileceğiniz inancına yol açar. İOBT'de yararlı endişe uyumsal olarak kabul edilir: Daha olumlu düşünce tarzınızın bir ifadesi. Geleceğin belirsizliklerini kabul ederken, dikkatinizi değerli hedeflerinizin peşinde kontrol edebileceğiniz şeylere odaklayarak kendinize olan saygınızı arttırır.

Makayla'nın eşi Richard 60 yaşına yaklaşıyordu, yüksek tansiyonu vardı, aşırı kiloluydu ve ailesinde kalp hastalığı geçmişi vardı.

Makayla, Richard'ın sağlığı hakkında yararlı bir şekilde endişelenseydi, onun daha sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirme çabalarını cesaretlendirebileceği ve destekleyebileceği tüm yolları düşünebilirdi. Aynı zamanda, sağlıklı yaşamın erken ölüm riskini azalttığını ancak hiç kimse için uzun ömürlülüğü garanti edemeyeceğini farkederek yaşamın belirsizliği ile yüzleşecekti. Richard'sız bir yaşamı hayal bile edemezdi ama aynı zamanda çoğu kadın gibi bir gün, dullukla başaçıkması gerekeceğini de biliyordu. Richard'ın sağlığı hakkında bu şekilde endişelenmek Makayla'nın dikkatini gelecekteki ya ..... olursa'lardan bugün olanlara yönlendirmesini sağladı.

Zararlı Endişe

Zararlı veya sorunsal endişe, yararlı endişeden farklı bir sonuca yol açan süreçleri içerir. Burada birey, algılanan bir sorunun olası en kötü sonucunu tekrar tekrar düşünür ve bu en kötü durum senaryosunun etkisini veya olasılığını azaltabilecek yanıtları prova eder. Tüm bu yanıtlar yetersiz bulunarak reddedilir ve kişi geleceğe ilişkin rahatsız edici bir belirsizlik hissiyle başbaşa kalır. Bu tür bir endişe, kaygı sorunu olan kişiye nefes almak kadar doğal hissettirebilir. Bu, endişeli zihnin bir ürünü ve kendini koruma modunun bir ifadesidir. Bu, zararlı endişenin, geleceğin belirsizliklerini kabul etmeden, tamamen tehdit ve tehlike olasılığını en aza indirmeye odaklandığı anlamına gelir. Kişiye önemli hedeflere ulaşma yolunda nelerin kontrol edilebileceğine ilişkin bir duygu vererek özsaygısını arttırmaz. Şiddetli kaygıya aşağıdaki yollarla önemli ölçüde katkıda bulunur:

- Tehdit ve tehlike düşüncelerine karşı seçici dikkatin sağlanması
- Kişisel çaresizlik hissinin güçlendirilmesi
- Gelecekle meşgul olması nedeniyle belirsizlik hissinin artması
- Kaygı sorunlarının altında yatan temel korkudan kaçınmak için bir strateji olarak işlev görmesi

Endişesini Richard'ın sağlığını nasıl iyileştirebileceğini planlamak için kullanmak yerine, Makayla gün boyunca pek çok kez Richard'ın sağlıksız yaşam tarzını ve kalp krizi geçirme riskini hatırlıyor ve Richard'ın kalp krizi geçireceği ve onu kurtarmak için zamanında hastaneye gidemeyeceği düşüncesine saplanıp kalıyordu. Ölüm haberini almayı, cenazesini ve ardından Richard'sız bir yaşamı düşünüyordu. Alışkanlıklarını değiştirmesi, kilo vermesi ve egzersiz yapması için denediği tüm yolları düşündü ama o dinlemiyordu. Makayla kendini her an patlamaya hazır bir saatli bombayla yaşıyormuş gibi hissediyordu. Sürekli ya ..... olursa düşüncesi Makayla'nın dayanabileceğinden daha fazla olmaya başlamıştı.

Makayla'nın zararlı endişesi tanıdık geliyor mu? Eğer öyleyse, bu şekilde olmak zorunda olmadığını bilin; zararlı endişelerden daha yararlı endişe biçimlerine geçiş yapabilirsiniz.

Endişe İçeriği

Zihinsel endişe deneyimimizi oluşturan düşünceler, fikirler ve anılar her kişiye özgüdür. Biz buna endişe içeriği diyoruz ve ne hakkında endişelendiğiniz büyük ölçüde kişiliğinize ve yaşam koşullarınıza bağlıdır. Hiçbir insan tam olarak aynı endişe içeriğine sahip değildir ancak tüm endişeleri kapsayan bazı yaygın temalar vardır. Bu temalar, en önemsiz günlük işlerden (bir saç randevusuna zamanında gitmek gibi) çok önemli kişisel trajedilere (ölümcül bir hastalığa sahip olmak) ve büyük dünya meselelerine (iklim krizi ile başaçıkamamak) arasında değişebilir. İster yararlı ister zararlı bir şekilde endişe eden bir kişi olun, aşağıdaki endişe temalarından veya endişelerden hangilerinin sizin için en alakalı olduğunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

Değerlendirme Alıştırması Endişe Konuları

Çalışma Sayfası-8.1 yaygın endişe konularının bir listesini sunmaktadır. Bu listeyi okurken, her bir endişenin kişisel bir önemi ya da ilgisi olup olmadığını düşünün. Kişisel olarak sizinle ilgili olan endişeler hakkında, yapıcı bir karar ya da eyleme yol açacak şekilde yararlı bir şekilde tekrar tekrar düşünüp düşünmediğinizi belirleyin. Geriye kalan ilgili endişeler, bunlar hakkında yapıcı bir şekilde düşünmekte zorluk çekmeniz nedeniyle sizde daha fazla kaygıya neden olabilir. Bunlar, bu bölümdeki çalışmanızın odak noktası olacak endişe konularıdır.

Yararlı ve zararlı endişe konularının bir karışımına mı sahip oldunuz? Makayla için de durum böyleydi. Aile ve arkadaşların sağlığı ve güvenliği, finansal durum, iş performansı ve küçük sorumluluklar gibi birçok kategori zararlı endişeyle ilişkilendirilmiştir. Ancak Makayla, fiziksel görünümü, yaşlanmak ve seyahat etmek gibi daha yararlı bir şekilde endişelendiği konular olduğunu da keşfetti. Bu konular hakkında sık sık düşünmesine rağmen, bunu genellikle bazı yapıcı kararlara veya eylemlere ve neyin değiştirilip neyin değiştirilemeyeceğinin kabul edilmesine yol açacak şekilde yapardı. Her şey hakkında aşırı derecede endişelenmediğinizi fark ettiğinizde şaşırdınız mı?

Bazı konular aşırı endişelenmenize neden olurken, diğer konular sizi hiç endişelendirmediği için boş bıraktınız mı? Çeşitli kişisel endişeleriniz hakkında yararlı bir şekilde endişelendiniz mi?

Çalışma Sayfası 8.1

Yaygın Endişe Konularının Değerlendirilmesi

Yönerge: Her bir konunun yanına, eğer bu sizin yararlı veya üretken bir biçimde düşündüğünüz bir endişe ise, 'Y' (yararlı) yazın. Bu endişeyi sık sık düşünürseniz ancak sizde fazla kaygı neden olmaz. Yararsız bir şekilde düşündüğünüz endişelerinizin yanına ise, 'Z' (zararlı) yazın. Bu tür endişeler kontrol edilemez ve önemli ölçüde kaygı ile ilişkilidir. Belirli bir endişe hakkında nadiren düşünüyorsanız, boş bırakın.

..... Yakın (aşk) ilişkisi

..... Fiziksel görünüm

..... Aile ilişkileri (çocuklar, ebeveynler, kardeşler)

..... Yaşlanmak

..... İş/okul (performans, iş güvenliği, iş bulma, kariyer sorunları geleceğiniz

..... Finans

..... Seyahat (araba kullanmak, uçmak, trenler, tatiller)

..... Fiziksel sağlığınız (hastalık, rahatsızlık, yaralanma, zindelik, kilo)

..... Evcil hayvan sağlığı

..... Ruhsal sağlığınız (istenmeyen duygular, davranışlar)

..... Manevi/dini (inanç, ahlak ve vicdan konuları)

..... Ailenin, arkadaşların sağlığı ve güvenliği

..... Küçük sorumluluklar (dakik olmak, ev tamiratı/temizliği, randevuları ayarlamak)

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Endişeniz Zararlı mı Yoksa Yararlı mı?

Endişenizi daha iyi anlamak, endişelenme eğiliminizin yararlı mı yoksa zararlı bir şekilde mi olduğunu bilmekle başlar. Tablo 8.1 zararlı ve yararlı endişenin tanımlayıcı özelliklerini sunmaktadır.

Tüm endişeler gelecekle ve neler olabileceğiyle ilgilidir. Endişe, hayal edilen olasılıklar hakkında kesinlik veya rahatlık hissi sağla-

yan bir yanıt bulma girişiminin olduğu "ya olursa" düşüncesi olarak düşünülebilir. Ancak zararlı ve yararlı endişe arasındaki benzerlikler burada sona erer. Daha önce de belirtildiği gibi, zararlı endişe aşırı derecede kendini korumaya odaklanırken, yararlı endişe kendini genişletmeye veya uyum sağlamaya ve hedeflere ulaşmak için plan yapmaya odaklanır. Bu farklılıkları Tablo 8.1'de listelenen özelliklerde görebilirsiniz.

Tablo 8-1. Zararlı ve Yararlı Endişenin Özellikleri

Zararlı endişe	Yararlı endişe
Uzak, hayali ya...olursa senaryolarına odaklanmak	Daha acil, gerçekçi sorunlara odaklanmak
Kontrol etme ya da etkileme gücünüzün çok az olduğu hayali sorunlara odaklanmak	Üzerinde biraz kontrolünüzün veya etkinizin olduğu yaklaşmakta olan sorunlara odaklanmak
Endişe duyulan durum gerçekten gerçekleşirse ne kadar üzüleceğinize odaklanma eğilimi	Endişe konusunun çözümüne daha fazla odaklanmak
Başarıyı garanti edemediği için endişeye yönelik herhangi bir çözümü kabul etmemek	Endişeye konusuna yönelik mükemmel olmayan çözümleri deneyebilmek ve değerlendirebilmek
Hayal edilen sonuç hakkında güvenlik ve kesinlik hissinin durmaksızın peşinde koşmak	Makul risk ve belirsizliği tolere etme isteği
Hayal edilen tehdide veya en kötü senaryoya çok kısıtlı ve abartılı bir şekilde odaklanmak (yani felaketleştirme)	Endişenin tüm yönlerine daha geniş, daha dengeli bir odaklanma; durumun olumlu, olumsuz tüm yönlerini farketme becerisi
Endişe verici durumla başaçıkmak için çaresizlik hissi	Endişe verici durumla başaçıkma beceriniz konusunda kendinize daha fazla güvenmeniz
Yüksek düzeyde kaygı veya sıkıntı	Düşük düzeyde kaygı veya sıkıntı

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (Guilford Press, 2010, s. 427) kitabından.

Zararlı endişe abartılı tehdit olasılıklarına odaklanır ve gelecekle ilgili ulaşılamaz bir güvenlik ve belirlilik düzeyi için çabalar. Yararlı endişe, en kötü durum sonuçlarına ve felaketin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini kesin olarak bilme ihtiyacına daha az odaklanarak, şimdiki zamanda kök salmış sorunları dikkate alma eğilimindedir.

İki tür endişeye örnek olarak Makayla'nın banyo tadilatı hakkındaki düşünme biçimine bakalım. Makayla'nın zararlı endişe deneyimi, uzun süre boyunca son derece olumsuz olasılıklara takılıp kalmasını içeriyordu: "Ya tuttuğumuz ustalar beceriksizse ve kötü bir iş çıkarırlarsa?" "Ya ne istediğimizi dinlemezlerse ve sonunda nefret ettiğimiz tadilatlarla karşılaşırsak?" "Ya işe başlarlar ve haftalarca başka işleri tamamlamak için giderlerse?" "Ya bütçemizi çok aşarlarsa?" Ustalarla başaçıkmak için programlarına uyacaklarını, işi onu tatmin edecek şekilde yapacaklarını ve bütçeyi aşmayacaklarını garanti eden çeşitli stratejileri zihinsel olarak prova ederek felaket düşüncesine karşı koymaya çalıştı. Ancak hiçbir şey yardımcı olmuş gibi görünmüyordu ve tüm projenin felaket olacağına ilişkin midesinde bulantı hissiyle sona erdi. Kendine bunun sadece bir banyo tadilatı olduğunu ve her şeyin yoluna gireceğini hatırlatarak endişelenmeyi durdurmaya çalıştı ama kendini ikna edemedi. Bu tür sıradan meseleler hakkındaki kontrol edilemeyen endişesinin sağlığına zarar verdiğinden ve tüm bu stres yüzünden "sinir krizi" geçireceğinden ya da daha kötüsü kalp krizi geçireceğinden endişelenmeye başladı.

Makayla kendine tadilat işlerinin neredeyse hiçbir zaman planlandığı gibi gitmediğini ve "her şeye hazırlıklı olmak gerektiğini" hatırlatabilseydi, yararlı endişe yolunda ilerliyor olurdu. Eğer usta hakkında kuşkuları varsa, en yetkin kişiyi işe almak için neler yaptığını (referansları kontrol etmek, ayrıntılı bir iş tahmini almak, bir sözleşme imzalamak ve benzeri) kendine hatırlatmak için bir kon-

trol listesinin üzerinden geçebilir. Benzer tadilatlar yapmış arkadaşlarıyla konuşabilir ve ustaları tutmanın riskini ve belirsizliğini kabullenmeye çalışabilirdi. Evinde değiştirmek istediği ama bununla yaşayabildiği pek çok şey olduğunu kendine hatırlatabilirdi. Eğer banyo tadilatından yüzde yüz memnun kalmazsa, bununla da yaşayabilirdi. Herhangi bir iyileştirmenin, yıllardır kullandığı varolan banyodan daha iyi olacağı gerçeğine odaklanabilirdi. Eğer ustalar sözleşmeden cayarlarsa, bu sorunla başaçıkmak için yasal yollar vardır. Son olarak, sorunu yeniden çerçeveleyebilir ve yeni bir banyonun yaşam doyumu ve yaşam amacı üzerinde çok az etkisi olacağını kendine hatırlatabilirdi. Şu anda bir banyo tadilatına girişme konusunda biraz endişeli hissetse bile, çoğu insanın önemli miktarda para harcadığında huzursuz hissettiğini farkederek bu duyguları normalleştirebilir ve kabul edebilir.

Belirli bir konu hakkında endişelenmek sözkonusu olduğunda, yararlı mı yoksa zararlı bir şekilde mi endişelendiğinizi bilmek zor olabilir. Çoğu zaman bu farkı diğer insanlarda görmek kendinizde görmekten daha kolaydır. Aşağıdaki mini test size yararlı ve zararlı endişeleri ayırt etme pratiği yapma fırsatı vermektedir.

Mini Test: İşsizlik Hakkında Endişelenmek

Çalışma Sayfası-8.2, işsizlik konusunda farklı biçimlerde endişelenen iki kişiyi tanıtmaktadır. Her ikisi de küçülme nedeniyle işlerini kaybetme olasılığıyla karşı karşıyadır. Her bir kişinin işsiz kalma konusunda nasıl endişelendiğini gösteren kısa bir açıklama bulacaksınız. Tablo-8.1'de listelenen özellikleri kullanarak, hangi kişinin zararlı veya yararlı endişe sergilediğine karar verin. Kararınızın nedenleri nelerdir?

Çalışma Sayfası 8.2

Yararlı/Zararlı Endişe Mini Testi

Yönerge: Her endişe senaryosunu okuyun ve kişinin endişesinin yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuna karar verin. Endişenin neden zararlı veya yararlı olduğunu düşündüğünüzü verilen alanda açıklayın.

Jin'nin Endişesi

Jin birkaç yıldır alışveriş merkezindeki bir perakende satış mağazasında çalışmaktadır. Merkez büronun mağazasını kapatabileceğiyle ilgili bir söylenti duydu. Bu bir ay önceydi ve o zamandan beri bunu düşünmeden duramıyor. İşini kaybetmeyi ve aylarca işsiz kalmayı düşünüp duruyor. İş bulmak için uzun saatler süren nafile çabaları hayal ediyor ancak durgun bir ekonomide perakende sektöründe iş bulmak zor. İşsiz olmanın ne kadar berbat bir his olduğunu düşünüyor. İşyerindeki insanlara merkezden bir haber olup olmadığını sorup duruyor ama hiç haber yok. Müşteri sayısındaki düşüşün daha çok farkında ve yavaş geçen günlerde kaygısının arttığını hissedebiliyor. Jin, yaklaşan işsizliğinden ve hayatının ne kadar kötüye gideceğinden başka bir şey düşünememektedir.

Jin'in endişesi yararlı mı yoksa zararlı mı? Niçin? .....

Katya'nın Endişesi

Katya, alışveriş merkezindeki bir perakende satış mağazasında yeni işe başlamıştır. Bir gün bir iş arkadaşı ona merkez büronun mağazayı kapatabileceğiyel ilgili bir söylenti anlattı. Katya ilk başta yeniden iş aramak zorunda kalma olasılığından ötürü dolayı endişelendi. Daha önce de işsiz kalmıştı ve kesinlikle hayatının zor bir dönemiydi. Ekonomi iyi değildi ve perakende işleri azdı. Ama sonra geçmişte iş bulmak için kullandığı stratejileri düşünmeye başladı. Her ne kadar bazen istediğinden daha uzun sürse de, her zaman bir iş bulduğunu hatırlayabiliyordu. Mağazanın kapanmasını beklemek yerine şimdi iş aramaya başlamaya karar verdi. Kimbilir belki daha iyi bir iş bulurdu ya da daha iyisi gelene kadar onu idare edecek bir şey bulurdu. Ya da belki okula dönme zamanı gelmişti. Katya geleceği ve önemli bir kariyer hamlesi yapmak için iyi bir zaman olup olmadığı hakkında düşünerek çok zaman geçirdi.

Katya'nın endişesi yararlı mı yoksa zararlı mı? Niçin? .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Jin'in işsizlik hakkındaki endişesinin zararlı, Katya'nın endişesinin ise daha yararlı olduğunu mu düşündünüz? Jin'in işi hakkında endişelendiğinde, olası en kötü sonuçlar hakkında çok fazla ya ..... olursa düşüncesine sahip olduğuna dikkat edin. Aylarca işsiz kalacağını, işsiz kaldığı bu dönemde kendini ne kadar berbat hissedeceğini ve kontrolü dışındaki bir ekonomik gerçeklik nedeniyle iş aramasının boşa çıkacağını düşünüp durdu. Bu senaryoda, iş durumunun belirsizliğine tahammül etmekte zorlanması nedeniyle kaygı ve endişesinin arttığını görebilirsiniz.

Katya'nın endişesi olası işsizliğe karşı daha pratik ve sorun çözücü bir yaklaşım sergiliyordu. Gelecekten çok bugüne odaklandığına dikkat edin. Yakın gelecekte olası bir iş kaybına hazırlanmak için şimdi ne yapabileceğini düşündü.

Duygularına, yani işsiz kaldığında ne kadar kötü hissedeceğine odaklanmadı. En kötüsünü (evde oturmaktan sıkılmış, sefil ve cesareti kırılmış) düşünmek yerine, eğer yakında işini kaybederse kendisine açık olan çeşitli seçenekleri düşündü. Katya bilinmeyeni, geleceğin belirsizliğini kucaklamakta daha iyiydi. Sonuç olarak endişesi, bunaltıcı bir tehdit ve yenilgi hissi yerine sorun çözme ve hazırlıkla sonuçlandı.

Endişeli zamanlarınızı düşündüğünüzde, bir Jin misiniz yoksa bir Katya mı? Endişe bizim için önemli olan durumlara, sorunlara ve konulara odaklanır. Bu nedenle endişelerimiz sağlık, aile, ilişkiler, iş/okul, güvenlik, toplum ve manevi/ahlaki konular gibi yaşamın birkaç bölgesinde veya alanında yoğunlaşır. Bu yaşam alanlarından birinde veya birkaçında endişeleriniz var mı?

Endişeniz hakkında ne öğrendiniz? Endişeniz sağlık ya da yakın ilişkiniz gibi hayatınızın bir ya da iki alanına mı odaklanmış durumda? Yoksa hayattaki çoğu şey hakkında mı endişeleniyorsunuz? Endişenizi Tablo-8.1'deki ölçütlere göre değerlendirdiğiniz zaman bü-

Değerlendirme Alıştırması Ne Hakkında Endişeleniyorum

Çalışma Sayfası-8.3'teki alıştırma sizden yaşam alanları olarak adlandırılan 10 yaşam boyutunu düşünmenizi ve her bir alanda özgül bir endişeniz olup olmadığını değerlendirmenizi istemektedir. Eğer varsa, bu endişenin yararlı mı yoksa zararlı mı olduğunu belirtiniz.

tüm endişeleriniz yararlı mı, zararlı mı yoksa ikisinin bir karışımı mı? Bu bölüm zararlı endişe hakkındadır. Dolayısıyla, eğer Çalışma Sayfası-8.3'teki endişelerinizden birçoğu sorunsal ise ve sizi endişeli hissettiriyorsa, umutsuzluğa kapılmayın! Bu bölümün geri kalanı sizin için yazılmıştır. Size zararlı endişelerinizden nasıl uzaklaşacağınızı ve belirsiz bir gelecekle başaçıkmak için daha etkili yolları nasıl benimseyeceğinizi göstermektedir.

Endişeyi Zararlı Yapan Nedir

Makayla gibi birçok insan birçok farklı şey hakkında çok fazla endişelenir. Eğer siz de onlardan biriyseniz, endişelerinizin niçin kontrol edilemez duruma geldiğini ve sizi bu kadar kaygılandırdığını merak ediyor olabilirsiniz.

İnsanların günlük yaşamlarında daha fazla stres olduğunda veya önemli yaşam zorlukları deneyimlediklerinde endişe ve yaygın anksiyete yaşamaları daha olasıdır.[4] Ancak yaşam koşullarımızdan daha da fazlası, endişeli düşüncelerimizi nasıl işlediğimiz, bunların zararlı olup olmadığı üzerinde bir etkiye sahip olabilir. Tablo-8.2'de endişeyi yararlı, sorun çözücü bir yaklaşımdan aşırı, kontrol edilemez ve zararlı bir düşünce biçimine dönüştüren ve tahammül edilemez bir belirsizlik durumunu geliştirebilen birkaç eleştirel düşünce süreci sunulmaktadır.

Çalışma Sayfası 8.3

Yaşam Alanlarındaki Endişelerim

Yönerge: Her bir alanda şu anda nelerden endişelendiğinizi yazın. Eğer bir alanda birden fazla endişeniz varsa, hepsini listeleyin. Belirli bir alanda herhangi bir endişeniz yoksa o alanı boş bırakın. Her endişeden sonra parantez içinde endişenin "yararlı" mı yoksa "zararlı" mı olduğunu yazın. Bu ayrımı Tablo-8.1'deki ölçütlere göre yapın. Daha fazla alana ihtiyacınız varsa çalışma sayfasının birden fazla kopyasını oluşturun.

Endişe	Yararlı veya zararlı olarak etiketleyin
1. Sağlık (kendim):	
2. Sağlık (aile, arkadaşlar):	
3. Güvenlik konuları (kendim, çocuklar, aile)	
4. İş veya okul:	
5. Finansal:	
6 . Yakın ilişkiler:	
7. Diğer ilişkiler (aile, arkadaşlıklar, iş arkadaşları ve diğerleri):	
8. Küçük meseleler (randevu almak, günlük işleri tamamlamak, vb.):	
9. Toplum, dünya meseleleri (iklim krizi, terörist saldırılar, vb.):	
10. Manevi konular:	

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Tablo 8-2. Zararlı Endişenin Temel Bilişsel Özellikleri

Bilişsel Süreç	Açıklama	Örnek
Felaketleştirme	Gelecekteki son derece rahatsız edici veya tehdit edici sonuçların olasılığına özel olarak odaklanmak (en kötü senaryo)	"Ya 5 yaşındaki çocuğum okulda oynarken başından yaralanırsa?"
Artan kaygı	Endişelenirken kaygının fiziksel belirtilerini yaşamak (gerginlik, huzursuzluk, tedirgin hissetmek, mide bulantısı)	Makayla gelininin hamileliğini düşündüğünde, bedeninde yükselen bir gerilim ve midesinde bir düğüm hissedebiliyordu.
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Gelecekteki olayların belirsizliğini kabul etmekte güçlük çekme ve bu nedenle korkunç bir olasılığın gerçekleşmeyeceğine dair güvence elde etmeye çalışmak	"Bu deri döküntüsünün kötü huylu melanom olup olmadığını öğrenmek için beklemeye dayanamıyorum."
Güvenlik arama	Kendine veya sevdiklerine yönelik olası bir tehdit veya tehlikeye karşı güvenlik, rahatlık veya rahatlama hissi elde etmeye çalışmak	Yeni işinizde iyi performans gösterdiğinize dair şefinizden tekrar tekrar güvence almak.
Başarısız sorun çözme	Olası bir felakete karşı etkili bir yanıt hazırlamak için tekrarlanan girişimler ancak her olası çözümden tatmin olmamak	İsyankâr ve başını belaya sokan ergenlik çağındaki oğlunuz için endişeleniyorsunuz ancak sorunla ilgili yapmayı düşündüğünüz her şey başarısız olacak gibi görünüyor.
Mükemmeliyet için çabalamak	Olası tehdit için rahatlama ve kişisel güvenlik veya emniyet hissi getirecek mükemmel bir çözüm bulmaya çalışmak	"Ya eşimin bir ilişkisi varsa? Gerçeği ortaya çıkarmak ama evliliğimizi yıkmamak için bu konuya mükemmel bir şekilde yaklaşmalıyım."
Artan kontrol çabası	Endişelenmeyi durdurmak için tekrarlanan ve paradoksal olarak endişe eğilimini artıran çabalar	Kendime sürekli olarak bu kadar aptal olmamam gerektiğini ve endişelenmeyi bırakmak için daha çok çabalamam gerektiğini söylüyorum.
Sağlıksız endişe inançları	Endişenin yararlı olduğuna ilişkin olumlu inançlara ve aynı zamanda sağlığınız ve iyi oluşunuz için zararlı olduğuna dair olumsuz inançlara sahip olmak	"Çocuğumun güvenliği için endişelenmek ilgili bir anne olduğumun göstergesidir" (olumlu inanç). " Eğer endişelenmeyi bırakmazsam kalp krizi geçireceğim" (olumsuz inanç).

Tablo 8.2'deki düşünme biçimlerinin Yaşam Alanlarındaki Endişelerim (Çalışma Sayfası 8.3) bölümünde listelediğiniz endişeleri nasıl zararlı, kaygılı bir düşünme biçimine dönüştürebileceğini görebiliyor musunuz? Çalışma Sayfası-8.4 size bu bilişsel süreçlerin zararlı endişe yaratmada oynadığı rolü belirleme fırsatı vermektedir.

Çalışma Sayfası 8.3

Zararlı Endişeye İlişkin Bilişsel Özelliklerim

Yönerge: Önceki çalışma sayfasından üç zararlı endişe örneği kaydedin. Ardından, aşağıdaki tabloda, birinci sütundaki bilişsel sürecin bu zararlı endişe örneklerinden birinde veya daha fazlasında kendini nasıl ifade ettiğini açıklayan kısa bir ifadeyi ikinci sütuna yazın. Eğer bir süreç ilgili değilse, boş bırakın.

1. Zararlı endişe örneği:

. . . . . .

2. Zararlı endişe örneği:

. . . . . .

3. Zararlı endişe örneği:

. . . . . .

Not: Makayla'nın zararlı endişeleri kocasının sağlığı, oğlunun iş araması ve ev işlerini zamanında yapamamaktı.



David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Bilişsel Süreç	Sizin bilişsel süreç deneyiminiz
Felaketleştirme	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Richard'ın sağlığı hakkında endişelendiğimde, onun ağır bir kalp krizi geçirip öleceğini ve benim dul bir kadın olarak yaşayacağımı düşünüyorum.*
Artan kaygı	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Oğlumun iş aradığını düşündüğümde bedenimde gerginliğin arttığını, midemin bulandığını ve tedirgin olduğumu hissedebiliyorum. İş bulma konusunda çok zor zamanlar geçirdi.*
Belirsizliğe tahammülsüzlük	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . .

☞

Bilişsel Süreç	Sizin bilişsel süreç deneyiminiz
	Makayla'nın örneği: *Richard'ın iyi olacağına kendime güvence vermeye çalışıyorum. Hayatın belirsizliğinden; sağlığının ne zaman bozulacağını bilmemekten; gerçekten "ödünç alınmış bir zamanda" yaşıyor olmasından nefret ediyorum.*
Güvenlik arama	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Kendime sürekli evin dağınık olmasının sorun olmadığını, bunun önemli bir şey olmadığını söylüyorum. Böylece bırakıp film izliyorum, alışverişe gidiyorum, evden çıkıyorum, arkadaşlarla geziyorum ama evdeki dağınıklığı düşünmeden edemiyorum.*
Başarısız sorun çözme	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Oğluma iş arama konusunda ne tavsiye vereceğimi düşünüp duruyorum ama aklıma gelen hiçbir şey tatmin edici değil ve bu yüzden asla iyi bir iş bulamayacağı konusunda endişelenip duruyorum.*
Mükemmeliyet için çabalamak	1. . . . . 2. . . . .

Bilişsel Süreç	Sizin bilişsel süreç deneyiminiz
	3. . . . . Makayla'nın örneği: *Ev mükemmel bir şekilde temizlenmedikçe ve hiçbir dağınıklık olmadıkça ev hakkında endişelenmeyi bırakamıyorum. Ama bu sadece bir an sürüyor çünkü aynı evde yaşayan dağınık bir kocam ve oğlum var. Ne olduğunu anlamadan ev darmadağın oluyor ve ben de evi yeniden düzene sokmak için endişelenmeye başlıyorum.*
Artan kontrol çabası	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Kendime sürekli endişelenmeyi bırakmamı söylüyorum. Dikkatimi dağıtarak ya da kendime her şeyin yoluna gireceğini söyleyerek endişeyi zihnimden uzaklaştırmaya çalışıyorum. Ama bunu ne kadar çok yaparsam, o kadar çok endişeleniyorum.*
Sağlıksız endişe inançları	1. . . . . 2. . . . . 3. . . . . Makayla'nın örneği: *Eğer Richard'ın sağlığı hakkında endişelenirsem, diyetine ve egzersizine sadık kalması için onu motive edeceğim. Ama endişe beni çok kaygılandırıyor, bu benim için iyi olamaz. Eğer endişelenmeyi bırakmazsam, sonunda bir "sinir krizi" geçirebilirim.*

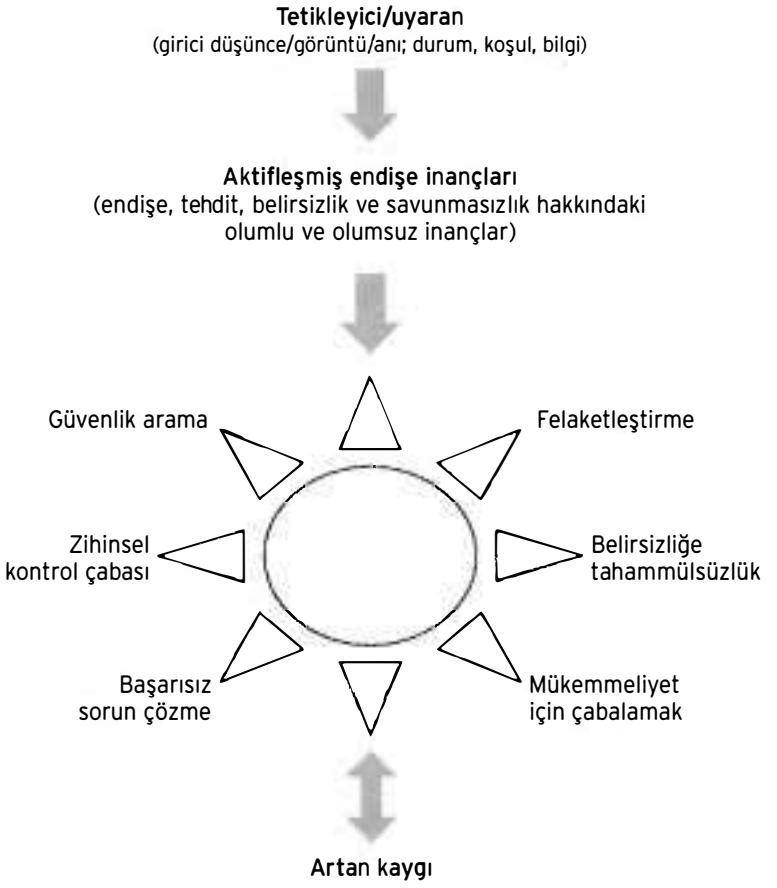
Hayatınızdaki meseleler hakkında düşünme biçiminizin kaygı ve endişenizi nasıl daha da kötüleştirdiğini keşfedebildiniz mi? Belirlediğiniz düşünce süreçleri, endişeyi yararlı bir süreçten zararlı bir sürece dönüştürmekten sorumludur. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında endişeyi azaltan BDT stratejilerini tanıtırken bu düşünce süreçlerine geri döneceğiz. Bu stratejiler Tablo-8.2'deki düşünce süreçlerinin çoğunu hedef almaktadır. Endişe değerlendirmesi ve tedavisini ele almadan önce, endişeli zihin hakkında daha fazla neyi bilmeniz gerektiğini ele almak için biraz zaman ayıralım.

Endişeli Zihin

Şimdiye kadar yararlı ve zararlı endişe arasında bir ayrım yaptık. Kaygıyı artıran ve gelecek hakkında kendinizi endişeli hissetmemize neden olan zararlı endişedir. Ayrıca zararlı endişeyi yoğunlaştıran 8 düşünce süreci belirledik. Şimdi tüm bu bilgileri bir araya getirelim ve endişeli zihnin nasıl çalıştığına bir göz atalım. Buna BDT'nin endişe modeli diyoruz ve Şekil-8.1'de gösterilmiştir.

Gördüğünüz gibi, endişeli zihnin dört ana unsuru vardır:

1- tetikleyicilere veya endişelerinizle ilgili bir uyarana maruz kalma; 2- endişeyle ilgili olumlu ve olumsuz inançların etkinleştirilmesi, 3- zararlı endişe deneyimi ve 4- bağlantılı kaygının yükselmesi. Endişeli zihin, endişenin kaygıda artışa neden olduğu ve bunun da endişenin sıklığını, yoğunluğunu ve kontrol edilemezliğini arttıracağı bir geri bildirim döngüsü olarak çalışır. Kaygılıyım çünkü endişeleniyorum ama aynı zamanda endişelendiğim için de kaygılıyım.



Şekil 8-1. Bilişsel-Davranışcı Terapi'nin endişe modeli

1. Tetikleyiciler ve girici zihinsel içerik

Endişe her zaman tetiklenir; nadiren nedensiz yere ortaya çıkar. Bu bir durum, bir kişi, size söylenen bir şey veya bazı bilgilere maruz kalmak olabilir. Genellikle endişe sürecini başlatan bir şey vardır. Genellikle istenmeyen girici düşünceler olarak adlandırdığımız bir

düşünce, görüntü veya anı zihninize geldiğinde başlar. Her gün yüzlerce, hatta binlerce girici düşünceye sahip oluruz ancak bu düşüncelerin yalnızca bazıları endişeyi tetikler. Endişeye neden olanlar, gelecekteki bir tehdit, tehlike veya olumsuz sonuç olasılığını içeren girici ya ..... olursa düşünceleridir. Endişe ile ilgili bazı girici zihinsel içerik örnekleri şunlardır:

- Gelecek haftaki toplantıya raporunuz hazır olmadan gitmeyi düşünmek
- Bir arkadaşınızın size kocanızı bir restoranda başka bir kadınla gördüğünü söylediğini hatırlamak
- Bankanın ipoteğinize el koyduğunun hatırlatılması
- Çocuğunuzun kreşte yaralandığını hayal etmek
- Doktorun size meme kanseri testinin pozitif çıktığını söylediğini hatırlamak

İnsan zihni son derece yaratıcıdır ve dışsal çevremiz sürekli değişmektedir. Bu nedenle endişeyi tetikleyebilecek sonsuz sayıda zihinsel girici içerik vardır. Bunların çoğunu ya görmezden geliriz ya da pek farkında olmayız. Dolayısıyla, girici bir düşüncenin dikkatimizi çekmesi ve endişeye neden olması için şöyle olması gerekir:

- **Kişisel olarak ilgili**: Kişisel hedeflerimiz, değerlerimiz ve endişelerimizle ilgili girici düşüncelerin endişe yaratma potansiyeli daha yüksektir. Örneğin, yalnızca son derece dindar insanlar günlük dualarında yürekten ve samimi olup olmadıklarıyla ilgili bir girici düşünceye dikkat eder.
- **Tehdidin abartılması**: Felaketle sonuçlanacak en kötü durumla ilgili girici düşüncelerin endişeyi tetiklemesi daha olasıdır. Aslında, kendimize veya sevdiklerimize yönelik yaklaşmakta olan bir felaket düşüncesi gerçekten dikkatimizi çeker.

Dışsal ipuçları: Endişe ile ilgili girici zihinsel içerikler genellikle günlük etkinliklerimiz sırasında karşılaştığımız durumlar veya bilgiler tarafından tetiklenir. Bir televizyon reklamı, işyerindeki bir yorum, işten eve dönerken farkedilen bir şey gibi girici bir düşünceyi tetikleyebilecek milyonlarca ipucunu işleriz. Makayla bir bebek ağlaması duyuyor, gelininin hamileliği hakkında girici bir düşünceye sahip oluyor ve ardından doğmamış çocuğun sağlığı hakkında endişelenmeye başlıyordu.

2. İnançların Etkinleştirilmesi

Endişe ve sonuçları hakkında inandıklarımızın endişe süreci üzerinde önemli bir etkisi vardır. Endişeyi kontrol etme ve duygusal sağlık üzerindeki etkisini en aza indirme ihtiyacına ilişkin olumsuz inançlar bizi kontrol edilemeyen, zararlı endişeye giden yola sokabilir. Aynı şekilde, endişenin yararlı olduğuna ilişkin olumlu inançlar da kontrol edilemeyen endişeye katkıda bulunabilir. Endişe hakkında siz neye inanıyorsunuz?

Değerlendirme Alıştırması Endişe İnançlarınız

Endişe hakkında sağlıksız inançlara sahip olup olmadığınızı keşfetmek için bu alıştırmayı kullanın. Çalışma sayfası, Şekil-8.1'de gösterilen zararlı endişenin altı özelliğine dayanan 20 inanç ifadesinden oluşmaktadır. Endişe İnançları Kontrol Listesi (Çalışma Sayfası-8.5), olumlu ve olumsuz endişe inançlarının zararlı endişe deneyiminizde oynadığı rol hakkında size kabaca bir fikir vermeyi amaçlamaktadır.

Çalışma Sayfası 8.5

Endişe İnançları Kontrol Listesi

Yönerge: Her bir inanç ifadesine katılma eğiliminde olup olmadığınızı belirtmek için "Katılıyorum" veya "Katılmıyorum" ifadelerinin altına bir onay işareti koyun. Karar veremiyorsanız, ifadeye çoğunlukla katıldığınızı veya çoğunlukla katılmadığınızı düşünerek kendinizi bir seçim yapmaya zorlayın.

İnanç ifadeleri	Katılıyorum	Katılmıyorum
1. Benim sorunum zihinsel kontrolümün zayıf olması.		
2. En iyi çözümü bulana kadar denemeye devam etmelisiniz.		
3. Kötü şansa sahibim. Eğer gelecekte başıma kötü bir şey gelirse, bu herhalde en kötü olasılık olacaktır.		
4. Hata yapmayı tolere edemiyorum.		
5. Belirsizliği mümkün olduğunca en aza indirmek önemlidir.		
6. Eğer gelecekten daha emin olabilirsem kendimi daha az kaygılı hissedeceğim.		
7. Kendimi tehdit altında veya kaygılı hissettiğimde rahatlamak önemlidir.		
8. Mükemmellik mümkün değildir ama yine de bunun için çabalamalıyız.		
9. Doğru hissedene kadar denemeye devam etmelisiniz.		
10. Kötü şeylerin başıma gelmesi, iyi şeylerin başıma gelmesinden daha olasıdır.		
11. Eğer mükemmel çözüme yaklaşamıyorsanız, bunu yapmamalısınız.		

Davld A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

İnanç ifadeleri	Katılıyorum	Katılmıyorum
12. Elinizden gelenin en iyisinden daha azı kabul edilemez.		
13. Eğer yeterince çabalarsanız, endişelenmeyi bırakabilirsiniz.		
14. Kişi mümkün olduğunca güvende hissetmek için çaba göstermelidir.		
15. Hayatımdaki önemli şeylerin nasıl sonuçlanacağını bilmemeye dayanamıyorum.		
16. Her zaman en kötüsüne hazırlıklı olun.		
17. Bir karar ya da eylem hakkında içinizde kötü bir his varsa, onu yapmayın.		
18. Kendinizi rahatsız hissettirecek hiçbir şey yapmamalısınız.		
19. Endişelerinizi kontrol edemiyorsanız, bu kontrolü kaybettiğinizin bir işaretidir.		
20. Tüm olasılıkları, özellikle de en uç ya da felaket olanları düşünmek önemlidir.		

Makayla'nın bir çok sorunsal endişe inancı vardı. Emeklilik konusunda endişelendiğinde, kendisi ve Richard'ın yeterli emeklilik birikimleri olmasına rağmen geçimlerini sağlamak için yeterli paraları olmayacağına inanıyordu. Sadece evi satmak ve küçük bir daireye taşınmak zorunda kalacağını düşünebiliyordu. Bu yaşta, 70'li yaşlarına kadar çalışmaktan başka bir çözüm bulamıyordu. Defalarca finansal danışmanlık aldı ve kocasıyla emekliliği nasıl karşılayabilecekleri hakkında durmadan konuştu ancak onu mutlu ve güvende gösteren bir "kristal küre" olmadığından, hiçbir şey gelecekle ilgili endişelerini hafifletmedi. Makayla, emeklilik konusundaki endişesinin bu konuyu ciddiye aldığı anlamına geldiğine ve kendisini bir hata yapmaktan ve işten çok erken emekli olmaktan alıkoyduğu-

na inanıyordu. Öte yandan, endişe onu anlık neşeden mahrum bırakan "durdurulamaz bir güç" idi. Endişenin herhangi bir avantajı, dağ gibi bir sefalet ve kaygı tarafından gölgeleniyordu. Makayla'nın Çalışma Sayfası-8.5'teki endişe ifadelerinin çoğuna katıldığını görebilirsiniz.

3. Endişe Süreci

Şekil-8.1, endişenin kaygıyı tetikleyici ve kontrol edilemez duruma gelmesine neden olan altı temel düşünce sürecini (Tablo 8.2'de tanımlanmıştır) içermektedir.

Felaketleştirme

Bir durumun olası en kötü sonucuna odaklandığımızda ve daha az uç olasılıkları düşünmekte zorlandığımızda endişemiz zararlı duruma gelir. Felaket üzerinde o kadar çok zaman harcarız ki, bunun en olası sonuç olduğuna ikna oluruz. Daha olası ancak daha az şiddetli olabilecek olumsuz sonuçlar dikkatlerden kaçar. Onları tamamen reddederiz ve her şeye rağmen o kadar da kötü olmayabileceğini düşünmemiz için kendimizin "beynini yıkadığımıza" ikna oluruz.

Arkadaşlarıyla dışarıda olan 17 yaşındaki bir kızın ebeveyni olduğunuzu ve saatin kızınızın sokağa çıkma yasağını iki saat geçtiğini hayal edin. Cep telefonuna yanıt vermiyor ve konumu da engellemiş. En kötüsünü düşünmek doğal olacaktır; saldırıya uğradığını, uyuşturucu kullandığını, çılgın bir partide olduğunu ya da ölümcül bir araba kazasına karıştığını. Cep telefonunun bozulmuş olması ya da iyi vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamamış olması gibi daha az korkunç olasılıkları düşünmek zor olacaktır. Bunu daha önce de yaptığını ve tehlikede olmadığını bile unutabilirsiniz. "Meraktan ölürsünüz" çünkü sürekli olarak en kötüsünü olan başının dertte olduğunu ve yardım edilemeyeceğini düşünürsünüz.

Değerlendirme Alıştırması **Endişe Felaketiniz**

Yaşam Alanlarındaki Endişelerim (Çalışma Sayfası-8.3) üzerine kaydettiğiniz zararlı endişelere geri dönün. Endişelerinizden birkaçını seçin ve bunları verilen alana yazın. Ardından, bu endişe hakkında endişelendiğinizde düşündüğünüz en kötü senaryoyu veya felaketi yazın.

1. Zararlı endişe konusu: .....
   Felaket düşüncesi: .....

2. Zararlı endişe konusu: .....
   Felaket düşüncesi: .....

Makayla'nın endişe konusu:

Yatırımlarım pek iyi gitmiyor.

Makayla'nın felaket düşüncesi:

Asla emekli olamayacağım. Sağlığım bozulana kadar bu sefil işte çalışacağım. Bir apartman dairesinde tek başıma kalacağım, bir huzurevine kapatılana kadar hiçbir yere gidemeyeceğim.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Öngörülemeyen, yeni veya belirsiz durumlarla karşılaştığımızda kendimizi daha belirsiz hissederiz.[38] Belirsizliğe karşı toleransınız düşükse, yeni ve öngörülemeyen durumlarla başa çıkmakta özellikle zorlanırsınız. Doğal tepkiniz endişelenmek olur. Aslında, belirsizliğe karşı düşük tolerans, zararlı endişe oluşturmada önemli bir etkendir. Zararlı endişenin temel özelliği olan ya ..... olursa sorularını tetikler.[39] Tüm endişe süreci, geleceğin ne getireceği konusunda kesinlik hissini yeniden kazanma girişimi olarak görülebilir. Ancak bu boşuna bir çabadır çünkü geleceği bilemeyiz. Tahminlerde bulunabilir, olasılıkları hayal edebiliriz ancak sonuçta ne olacağını kesin olarak bilemeyiz. Gelecek gerçekleşene kadar belirsizlik içinde yaşamaktan başka seçeneğimiz yoktur.

Bir önceki örneğimizde, kızınızın nerede olduğundan emin olamamak, onun sokağa çıkma yasağının üzerinden dakikalar geçtikçe dayanılmaz bir durum alabilir. Kendinizi şu ya da bu olasılığa ikna etmeye çalışabilirsiniz ancak hiçbir şey sizi rahatsız eden belirsizlik duygusunu tatmin etmez. Endişe bir sorun durumuna geldiğinde, tolere edilemez belirsizliği tetikleyen sadece arada sırada yaşanan bir olay değildir. Sık sık zararlı endişe yaşayan bireyler, gelecek hakkında daha yüksek düzeyde kesinlik arayışındadır.[39] Bu belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe süreci için bir katalizör haline gelir. Daha sonra, belirsizliğe karşı toleransınızı artırabilecek ve ya ..... olursa sorularının durmak bilmeyen akışını durdurabilecek BDT müdahaleleri hakkında bilgi edineceksiniz.

Mükemmeliyet İçin Çabalamak

Bazı insanlar endişelenmeyi bırakamaz çünkü bir soruna mükemmel bir çözüm arıyorlar. Gerçekçi olmayan bir kabul edilebilirlik standardı istendiği için, birbiri ardına gelen olasılıklar reddediliyor. Kusurlar, hatalar veya eksiklikler tolere edilemez. Mükemmeliyetçilik tüm zararlı endişelere katkıda bulunan bir etken değildir ancak varolduğu zaman endişenin devam etmesinde önemli bir etken olabilir.

Latoya, aşkı bulamayacağından ve yaşamının geri kalanını yalnız ve mutsuz geçireceğinden endişelenen genç bir kadındır. Çok sayıda kişiyle randevusu oldu ancak her erkek onun gerçekçi olmayan standartlarının altında kalmıştır. Yakın arkadaşları ona sürekli "Asla Bay Mükemmel'i bulamayacaksın" diyor ama Latoya sözkonusu ilgi olduğunda en ufak bir eksikliğe bile tahammül edemiyor. Latoya'nın ilişkiler konusundaki mükemmeliyetçiliğinin ilişki durumu hakkında endişelenmesine nasıl katkıda bulunacağını görebilirsiniz. Endişenizde mükemmeliyetçiliğin bir rolü olup olmadığını me-

rak ediyorsanız, konuyla ilgili iki çalışma kitabına göz atabilirsiniz: *'When Perfection Isn't Good Enough'* [40] ve *Overcoming Perfectionism.*[41]

Başarısız Sorun Çözme

Zararlı endişe, tahmin edilen felaketle başaçıkmanın ve endişe sürecini durdurmanın bir yolunu bulmak için sürekli bir çözüm arayışını içerir. *'Anxiety Free'* adlı kitabında Robert Leahy, hemen şimdi bir yanıta ihtiyaç duymanın endişeye önemli bir katkıda bulunduğunu belirtmiştir.[42] Zararlı endişe yaşayan kişiler sorun çözme yeteneğine sahiptir ancak yaklaşımlarında birkaç zayıflık vardır. Bu kişiler:

Sorun çözme yeteneklerine karşı güven eksikliği vardır

Gelecekteki tehdide aşırı odaklanırlar

Sorun çözme sonucu hakkında olumsuz bir beklentiye sahiptirler

Mükemmel çözümü ararlar

İlgisiz bilgilere odaklanma veya belirsizliği azaltmak için zorunlu olarak kontrol etme eğilimindedirler [42]

Sonuç olarak, zararlı endişe döngüsüne yakalanan bireyler "boşa kürek çekerek" çok zaman harcarlar. Korkulan bir sonuca karşı çok sayıda olası yanıt üzerinde düşünürler ancak sonunda her bir çözümü kabul edilemez olarak reddederler. Bu da onları, yaklaşan tehdit, tehlike ve belirsizliklerle dolu bir dünyayla baş edemeyecekleri bir çaresizlik hissiyle başbaşa bırakır.

Bir üniversite öğrencisi olan Derrick, sosyal ortamlarda alay edilme ve reddedilme nedeniyle utanmaktan endişe ediyordu. Eğer bir partiye davet edilirse, etkinlikten birkaç gün önce zihinsel olarak çeşitli tuhaf sosyal karşılaşmalarla nasıl başaçıkabileceğinin provasını yapardı. Nasıl arkadaş canlısı olunacağı ve utanç verici sosyal gaflardan nasıl kaçınılacağı konusunda eğitmenlik sağlayan çevrim-

içi kaynakları araştırdı. Ancak okuduğu ya da zihninde prova ettiği her şey onun için pek işe yaramıyordu. Kendini sosyal açıdan özgüvenli ve yetenekli olarak hayal edemiyordu. Tuhaf ve samimiyetsiz görüneceğine, bunun da daha fazla onaylanmamasına ve utanç olasılığına yol açacağına ikna olmuştu. Böylece, kaygısının ve utanma korkusunu nasıl üstesinden gelebileceğini düşünerek, endişeyle başbaşa kalıyordu.

Zihinsel Kontrol Çabası

İnsanların kaç kez " Ah, bunun hakkında endişelenme" ya da "Endişelenmeyi bırak" dediğini duydunuz? "Elbette endişelenmeyi bırakmam gerektiğini biliyorum ama yapamıyorum!" diye sert bir yanıt vermek istersiniz. Zararlı bir endişe döngüsüne kapıldığınızda, zihninizin kontrolünü kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz. Ancak tam da "Aklımı mı kaçırıyorum?" diye düşündüğünüz anda, endişeyi durdurmak için daha da fazla çabalamaya başlarsınız. Bu, "Endişelenmeyi durduramıyorum çünkü yeterince çabalamıyorum" inancına dayanır. Ancak bu akıl yürütmede bir sorun var. Zihinsel kontrol, endişelenmemek için ne kadar çok çabalarsanız o kadar çok endişeleneceğiniz paradoksal bir süreçtir.

Harvard'lı psikolog Daniel Wegner, zihinsel kontrolün ironik etkileri olarak bilinen bir olguyu keşfetti.[43] Araştırmasında kişilerden birkaç dakika boyunca beyaz ayı gibi bir şeyi düşünmemeye çalışmalarını istemiştir. Kişiler beyaz ayı düşüncelerini bastırmaya çalışmayı bıraktıktan sonra, düşüncelerini bastırmaya çalışmayan gruba kıyasla zihinlerine daha fazla beyaz ayı düşüncesinin girdiğini keşfetmiştir. Başka bir deyişle, beyaz ayıları düşünmemeye çalışmak, düşünceyi kendi haline bıraksalardı olacak olandan daha fazla, insanların beyaz ayıları düşünmesine neden oldu. Eğer kuşkularınız varsa, beyaz ayı deneyini siz de deneyin.

Değerlendirme Alıştırması Beyaz Ayı Deneyi

Deney iki aşamada yapılır. Bir kalem ve kağıt hazır bulundurun. Cep telefonunuzdaki kronometreyi başlatın, gözlerinizi kapatın ve beyaz bir ayı düşünün. Beyaz ayıyı aklınızda tutmak için elinizden geldiğince çaba gösterin. Eğer zihniniz başka düşüncelere kayarsa, kağıda bir işaret koyarak zihinsel kesintiyi not edin (bir saniyeliğine bakmanız gerekebilir) ve ardından beyaz ayıya yeniden odaklanın. İki dakika sonra deneyi durdurun ve beyaz ayıyı düşünürken yaşadığınız kesintilerin sayısını sayın. Zihinsel kesinti sayısını kaydedin ve aşağıdaki 3 puanlık ölçeği kullanarak deneyiminizi değerlendirin.

Beyaz Ayı'yı Düşünmek

Zihinsel kesinti sayısı: .....

1. Beyaz ayı düşüncesine odaklanma başarısı:

   0 = hiç başarılı değil; 1 = biraz başarılı; 2 = çok başarılı

2. Beyaz ayı düşüncesine odaklanmak için gereken zihinsel çaba:

   0 = çaba yok; 1 = biraz çaba; 2 = çok fazla çaba

İkinci aşama için yine gözlerinizi kapatın ve sonraki iki dakika boyunca beyaz bir ayıyı düşünmemeye çalışın. Zihninizi beyaz ayıdan başka bir şeye odaklamamak için elinizden geldiğince çaba göstermelisiniz. Beyaz ayı düşüncesi zihninize girerse, zihninize girdiğini gösteren bir çetele işareti koyun (tekrar bakmanız gerekebilir) ve ardından dikkatinizi nazikçe diğer düşüncelere geri çevirin. Beyaz ayıyı düşünmeme deneyiminizi kaydetmek için aşağıdaki ölçekleri kullanın.

Beyaz Ayı Hakkında Düşünmemek

1. Beyaz ayı girici düşüncelerinin sayısı: .....
2. Beyaz ayı düşüncesinin bastırılmasındaki başarı:

   0 = hiç başarılı değil; 1 = biraz başarılı; 2 = çok başarılı

3. Beyaz ayıyı düşünmemek için gereken zihinsel çaba:

   0 = çaba yok; 1 = biraz çaba; 2 = çok fazla çaba

Bu deneyle ilgili ne farkettiniz? Beyaz ayı düşüncesini zihninizde tutmakta mı yoksa kendinizi beyaz ayıyı düşünmekten alıkoymakta mı daha iyiydiniz? Beyaz ayı düşüncesini bastırmak, amaçlı olarak onu düşünmekten daha fazla zihinsel çaba gerektirdi mi? Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, düşünceyi bastırmayı yani beyaz ayıyı düşünmemeyi, ayıyı düşünmekten çok daha zor bulduğunuza kuşku yoktur.

Beyaz ayı deneyinin anlamlılığını Yaşam Alanlarındaki Endişelerim (Çalışma Sayfası-8.3) bölümünde belirttiğiniz zararlı endişe konularından biriyle tekrarlayarak arttırabilirsiniz. Aynı yönergeleri izleyin ancak beyaz ayılar hakkında düşünmek veya düşünmemek yerine, bunu endişe duyduğunuz konu hakkında düşünmekle değiştirin. Her aşamadaki kesinti sayısını kaydedin ve derecelendirme ölçeklerini doldurun. Şimdi sonuçlarınızı beyaz ayıyla yaptığınız ilk deneyle karşılaştırın. Ne buldunuz? Olasılıkla endişenizi düşünmemeyi beyaz ayıyı düşünmemeyi düşünmekten daha zor bulmuşsunuzdur. Bunun nedeni endişenin sizin için çok daha önemli olması, dolayısıyla dikkatinizi ondan başka yöne yönlendirmenin daha da zor olmasıdır.

Bir kez daha beyaz ayı deneyinden çıkarılacak mesaj şudur: Ne kadar endişelenmemeye çalışırsanız, o kadar endişelenirsiniz. Bu bölümün ikinci yarısında keşfedeceğiniz gibi, endişeye yönelik BDT müdahalelerinin çoğu, endişeyi doğrudan kontrol etme çabalarımızdan vazgeçmeye odaklanmaktadır. Endişeyi kontrol etmeye çalışmayı bıraktığınızda, endişenin daha az baskın ve kaygıyı tetikleyici duruma geleceğini göreceksiniz.

Güvenlik Arama

Endişe zararlı duruma geldiğinde, biraz rahatlama, güvenlik ve konfor duygusu elde etmek için neredeyse her şeyi yaparız. Güvence arama yoluyla rahatlamayı aramak yaygındır. Eğer korkunç bir olasılık hakkında endişeleniyorsanız, arkadaşlarınızdan ve sevdiklerinizden güvence aramanız –"Sence her şey yoluna girecek mi?"– ya da kendinizi "her şeyin yoluna gireceğine" ikna etmeye çalışmanız doğaldır. Kendinizi en kötüsüne hazırlıklı olduğunuza ikna etmek için zekice yaratımlar icat edebilirsiniz. Ancak endişe her zaman gelecekle ilgilidir ve bu yüzden bu rahatsız edici belirsizlik duygusuyla baş başa kalırsınız. Güvence ararsınız ancak bu bir tür-

lü elde edilemez. Aslında, arayışın kendisi paradoksal olarak endişe deneyimini yoğunlaştırır.

Güvenlik arama dürtüsünü artıran iki etken vardır. Bunlardan ilki duygusal akıl yürütme olarak adlandırılır. Endişe, kaygılı hissetmemize neden olur. Kaygılı hissetmeyi, endişe tehdidinin gerçek olması gerektiğinin ve gerçekleşme olasılığının daha yüksek olduğunun bir işareti olarak kabul ederiz. Yani kaygılı hissetmek endişelenmemiz gerektiğini kanıtlar. İronik bir şekilde, bunun tersinin de doğru olduğunu varsayarız: "Eğer kaygılı hissetmiyorsam, endişelenecek bir şeyim yok demektir." Bir sakinleştirici ilaç alarak kaygımızı azaltabilsek bile, bu geleceği değiştiremez veya endişelendiğimiz şeyin gerçekleşmeyeceğini garanti edemez. Sakin hissetmek endişelenmeye gerek olmadığı anlamına gelmediği gibi, kaygılı hissetmek de endişelenmemiz gerektiği anlamına gelmez. Hissettiklerimiz gelecekteki bir tehdit olasılığını değiştirmez.

Endişe hakkında endişelenmek, güvenlik aramak ve endişeden kurtulmak için bir başka güçlü motivasyon kaynağıdır. İngiliz psikolog Adrian Wells, sürekli ve kaygıyı tetikleyici endişesi olan kişilerin endişe hakkında endişelenmeye başladığını belirtmiştir.[44] Bu, endişe hakkında "Endişelenmeyi bırakmazsam delireceğim", "Endişe üzerindeki tüm kontrolümü kaybettim" veya "Endişelendiğim sürece verimli bir şey yapamam" gibi bir dizi olumsuz inancı içermektedir. Endişenin olumsuz etkileri hakkında endişelenmeye başladığımızda, endişelerimizi gidermek ya da bir tür çözüm bulmak için daha da çaresiz hale geliriz. Ayrıca, bu "endişe korkusu" bizi endişelenmeyi durdurmak için daha da fazla çaba göstermeye motive eder, bu da zihinsel kontrolün paradoksal etkilerini harekete geçirir.

Kaçınma ve güvenlik arama, endişeyi durdurmak ve kaygımızı azaltmak için ne gerekiyorsa yapmamız gerektiğine ikna olduğu-

muz için yenilenmiş bir aciliyet duygusuna bürünür. Yıllarca süren endişenin ardından Makayla, patolojik endişesi yüzünden hayatının mahvolduğuna ikna olmuştu. Endişe ataklarından korkmaya başladı ve bu durumlardan veya deneyimlerden kaçınabilmek için endişe tetikleyicilerini keşfetmeye çalıştı. Tabii ki bu çabaları nafile oldu ve kendisini kapana kısılmış ve yenilmiş hissetmesine neden oldu.

Endişe Değerlendirmesi

Endişe hakkında öğrendikleriniz, BDT endişe müdahalelerinize rehberlik edecek bir endişe profili oluşturmanızı sağlar. Endişenin sizin için bir sorun olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacak başka bir değerlendirme aracıyla başlıyoruz.

Değerlendirme Alıştırması Endişe Sorunu

Çoğumuz yaşamımızda olağandışı bir şey olduğunda zararlı endişelere kapılabiliriz. Bu nedenle, yaşamınızda bir sorun olarak değerlendirecek kadar zararlı endişeler yaşayıp yaşamadığınızı merak ediyor olabilirsiniz.. Evham Kontrol Listesi (Çalışma Sayfası-8.6) bu değerlendirmeyi yapmanıza yardımcı olabilir. Endişe deneyimleri hakkında 10 ifadeden oluşmaktadır. Eğer maddelerin çoğu için "Evet" seçeneğini işaretlediyseniz, zararlı endişe sizin için olasılıkla bir sorundur.

Çalışma Sayfası 8.6

Endişe Kontrol Listesi

Yönerge: Aşağıda endişe ile ilgili 10 ifade bulunmaktadır. Eğer ifade sizin endişelenme eğiliminizi tanımlıyorsa Evet, tanımlamıyorsa Hayır seçeneğini işaretleyin.

İnanç ifadeleri	Evet	Hayır
1. Endişelendiğim zaman durumun en olumsuz olasılığına (ya ..... olursa) takılıp kalırım.		
2. Endişelendiğim zaman bu durum gerçekten gerçekleşseydi ne kadar üzüleceğimi düşünme eğilimindeyim.		
3. Endişelendiğim zaman en kötü senaryoyu önlemek için ne yapabileceğimi bulmaya çalışırım.		
4. Endişelendiğim zaman kendimi en kötü senaryonun gerçekleşmeyeceğine ikna etmeye çalışırım ama hiçbir zaman her şeyin yoluna gireceğinden emin ya da ikna olmuş hissedemem.		
5. Endişelendiğim zaman soruna çeşitli yanıtlar ya da çözümler üretirim ama sonunda hepsini reddederim çünkü durumla başaçıkmak için yeterince yeterli görünmezler.		
6. Endişelendiğim zaman beni en çok rahatsız eden şey gelecek hakkında "bilmemek" olur.		
7. Endişe atakları sırasında kendimi çok çaresiz ve hayatın zorluklarıyla başaçıkmaya hazır değilmişim gibi hissederim.		
8. Tüm çabalarıma rağmen endişelenmeyi bırakamadığım için kendimi hüsrana uğramış ve cesaretim kırılmış hissederim.		
9. Endişelendiğim zaman bu durumun en olası sonucunun ne olduğunu bulmaya çalışırım ancak her zaman kendimi belirsiz hissederim.		
10. Sıklıkla eğer bu endişeyle başa çıkamazsam yaşamımın ne kadar perişan olacağını düşünürüm.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması Endişeyi Özizleme

Bu formu günlük endişe deneyimlerinizi kaydetmek için kullanabilirsiniz. Bu size endişeyi azaltmak için BDT müdahalelerini nasıl kullanacağınız konusunda değerli bilgiler verecektir. Endişe Günlüğü (Çalışma Sayfası-8.7) endişe için BDT'de merkezî bir rol oynar. Günlüğü elinizin altında bulundurmak ve mümkün olduğunca endişe dönemine yakın bir zamanda doldurmak isteyeceksiniz. Önemli bir endişe krizi yaşadığınız her anı günlüğe kaydedin.

Endişelerinizi Takip Edin

Bu noktaya kadar endişeyle ilgili çeşitli alıştırmaları ve çalışma sayfalarını tamamlamak için belleğinize güveniyordunuz. Endişenizi gerçekten anlamak için gerçek zamanlı olarak bazı veriler toplamak önemlidir. Bir sonraki alıştırma, bir başka önemli değerlendirme aracı olan Endişe Günlüğü'nü sunmaktadır.

Günlük tutarak endişeleriniz hakkında öğrenebileceğiniz çok şey vardır. Endişe dönemlerinizin ortak tetikleyicileri var mı? Kendinizi aynı ya ..... olursa sorularını tekrar tekrar sorarken buluyor musunuz? Belirli felaketlere mi odaklanıyorsunuz? Zihninizde çözümler üretmeye çalışıyor musunuz? Bu bölümdeki endişe müdahalelerini kullanırken endişe deneyimlerinizi kaydetmek için Endişe Günlüğü'nü kullanmaya devam etmek isteyeceksiniz.

Endişe Profiliniz

Tedavinize rehberlik edecek bir plana sahip olmak, endişe müdahalelerinizi daha etkili duruma getirecektir. Bu noktaya kadar yaptığınız tüm ölçme ve değerlendirme alıştırmalarından bir plan veya endişe profili oluşturabilirsiniz. Endişe Profili, endişe müdahalelerimizle hedefleyeceğiniz belirli düşünce içeriğini, felaket düşüncesini, endişe inançlarını ve kontrol tepkilerini vurgular.

Değerlendirme Alıştırması **Endişe Profili Oluşturmak**

Endişe Profili'nin (Çalışma Sayfası 8.8) beş bölümü vardır: en sık yaşadığınız ve sizi rahatsız eden üç zararlı endişeniz; her biri için en yaygın tetikleyiciler, hem dışsal tetikleyiciler (durumlar, insanlar, bilgiler) hem de içsel tetikleyiciler (girici düşünceler, anılar, duygular) dahil; her endişe için en kötü durum senaryosu (ya...olursa soruları); endişe hakkında sahip olduğunuz olumlu ve olumsuz inançlar; ve endişeyle başa çıkmaya çalıştığınız yollar.

Çözüm Bulma İpuçları **Endişe Profili ile ilgili Yardımlar**

Bu bölümdeki çeşitli çalışma sayfalarında yaptığınız çalışmaları gözden geçirin. Bu, profili tamamlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer bu çalışma sayfalarını atladıysanız, profili tamamlamadan önce geri dönüp bunları tamamlamanız gerekebilir. İşte bazı diğer özgül öneriler:

Eğer Endişe Günlüğü'nde (Çalışma Sayfası-8.7) yalnızca birkaç kayıt yaptıysanız, endişe yaşadığınız anları öz izleme konusunda daha fazla zaman harcamanız gerekebilir.

Eğer sürekli, kontrol edilemeyen ve kaygıyı tetikleyici endişe dönemleriniz yoksa, bu profil sizin için uygun değildir. Profilin A bölümünü tamamlarken Yaşam Alanlarındaki Endişelerim (Çalışma Sayfası-8.3) ve Zararlı Endişeye İlişkin Bilişsel Özelliklerim (Çalışma Sayfası-8.4) bölümlerine başvurun.

Felaket olasılıkları için, bir sorun veya konu hakkında endişelendiğinizde düşündüğünüz tüm kötü sonuçların bir listesini yapın. Kendinize sorduğunuz tüm ya ..... olursa sorularına odaklanın. Ardından, endişelenirken düşündüğünüz en kötü sonuç olan bir olasılığı seçin. Zararlı Endişeye İlişkin Bilişsel Özelliklerim (Çalışma Sayfası-8.4) bölümüne verdiğiniz yanıtlar bu bölümü tamamlarken size yardımcı olacaktır.

Endişe İnançları Kontrol Listesinde (Çalışma Sayfası-8.5) onayladığınız inanç ifadelerini gözden geçirin. Endişe deneyimlerinizde öne çıkan iki veya üç ifade seçin ve bunları profilin D bölümüne yazın.

Endişelenmeyi durdurmak için deneyebileceğiniz birçok yol vardır. Bunlar arasında endişelendiğiniz için kendinizi eleştirmek, başkalarından güvence istemek, kendi kendinize güvence vermek, kendinize endişelenmeyi bırakmanızı söylemek, tekrar tekrar kontrol etmek, dikkatinizi dağıtmak, çözüm aramak ve benzerleri yer alır.

Endişe Profilini terapistinizle veya eşiniz, aile bireyiniz veya arkadaşınız gibi endişe ile mücadelenizi bilen biriyle işbirliği içinde doldurabilirsiniz.

Çalışma Sayfası 8.7

Endişe Günlüğü

Yönerge: Her bir endişe olayının gerçekleştiği tarihi ilk sütuna kaydedin. İkinci sütunu kullanarak olayı neyin tetiklediğini kaydedin. Bu bir durum, bir koşul, bir hatırlatma, size söylenen bir şey, girici bir düşünce veya bazı tetikleyici bileşenleri olabilir. Üçüncü sütunda, endişelenirken ne düşündüğünüzü kısaca açıklayın. Son olarak, endişelenirken kendinizi kadar kaygılı hissettiğinizi 0-10 ölçeğinde değerlendirin; burada 0 = kaygı yok, 5 = orta derecede kaygılı ve 10 = aşırı derecede kaygılıdır. İlk satırda, iş performansıyla ilgili olarak sık sık kaygı ve endişe krizleri geçiren Cara adlı genç bir kadının örneği yer almaktadır.

Tarih	**Tetikleyici** (Sizi endişelendirmeye ne neden oldu?)	**Endişe düşünceleri** (Ne düşünüyorsunuz? Hangi olumsuz olasılıklara veya tehditlere odaklanıyorsunuz? Ya ..... olursa sorularınızı listeleyin.)	**Kaygı** (0-10)
24 Mart	*Cara'nın örneği:* *Sabah iş yerinde büyük bir proje teslim ettim. Öğleden sonra yöneticim aradı ve beni iki saat içinde görmek istediğini söyledi. Sesi sinirli geliyordu. Raporumun berbat olması gerektiğine dair girici bir düşünceye sahip oldum.*	*Bundan sonraki iki saatimi raporumda ne sorun olabileceğini düşünerek geçirdim. Ya yeniden yazılması gerektiğini düşünürse? Yeniden yazacak zamanım yok. Ya kötü araştırılmış olduğunu düşünürse ya da vardığım sonuçlara katılmazsa? Ya o kadar kötü olursa ve bunu başkasına devrederse ve iş değerlendirmemde olumsuz bir yorum alırsam? Benden hoşlanmadığını biliyorum, yani bu benden kurtulmak için bir bahane olabilir. Bu işi kaybetmeyi göze alamam.*	*Çok kaygılı hissediyorum 8/10*

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.

Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çalışma Sayfası 8.8

Endişe Profili

Yönerge: Bu çalışma sayfasını tamamlamanıza yardımcı olacak yanıtları kendinize hatırlatmak için önceki çalışma sayfalarına bakın. (A) Boşlukları en sık karşılaştığınız ve size sıkıntı veren zararlı endişelerinizle doldurun. (B) Her bir endişe için en yaygın dışsal ve içsel tetikleyicileri listeleyin. (C) Her bir endişe için düşündüğünüz en kötü durum senaryolarını belirtin. (D) Endişe hakkında sahip olduğunuz olumlu ve olumsuz üç ila dört inancı belirtin. (E) Endişeyi kontrol ederek onunla başa çıkmaya çalıştığınız üç ila dört yolu listeleyin.

A. Endişe düşünceleri

1. Zararlı endişe: .....
2. Zararlı endişe: .....
3. Zararlı endişe: .....

B. Endişe tetikleyicileri

1. Birinci endişe için tetikleyiciler: .....
2. İkinci endişe için tetikleyiciler: .....
3. Üçüncü endişe için tetikleyiciler: .....

C. Felaket olasılıkları (en kötü durum sonucu)

1.Birinci endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: .....
2.İkinci endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: .....
3. Üçüncü endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: .....

D. Endişe inançları (hem olumlu hem de olumsuz)

E. Endie kontrolü

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Endişe Profili, bu bölümde kullanacağınız en önemli çalışma sayfalarından biridir. Endişe müdahalelerini kullanmaya başlamadan önce neyi tedavi ettiğinizi bilmeniz gerekir. Eğer endişe profilinizden emin değilseniz, sonraki sayfada olan Makayla'nın örneğine bir göz atın.

Endişe için Sorun Çözme Yaklaşımı

Bu bölümün başlarında yararlı ve zararlı endişe arasındaki farkları tartışmıştık. Bu ayırım, endişeyi nasıl deneyimlediğinize, yaşamınızdaki sorunları çözmenize yardımcı olup olmadığına veya sürekli, kontrol edilemez ve kaygıyı tetikleyici endişeye takılıp kaldığınıza dayanıyordu. Ancak endişe hakkında düşünmenin bir başka yolu daha var, bu da ne hakkında endişelendiğimize dayanıyor. Bazen günlük yaşamımızda ortaya çıkan konular veya sorunlar hakkında endişeleniriz, bazen de gelecekte ortaya çıkması olası ancak şimdiki yaşamımızın bir parçası olmayan sorunlar hakkında endişeleniriz. İlkine 'gerçeklik temelli endişe', ikincisine ise 'hayali endişe' diyebiliriz. Çalışma Sayfası-8.1'de listelenen endişe konularından herhangi biri her iki endişe türünü de içerebilir.

Makayla'nın Endişe Profili

A. Endişe düşünceleri

1. Zararlı endişe: *Richard'ın kötü sağlığı ve berbat sağlık alışkanlıkları hakkında endişelenmek*
2. Zararlı endişe: *İşimde iyi performans gösteremediğimden ve yetersiz görüldüğümden korkmak*
3. Zararlı endişe: *Banyo tadilatına çok fazla para harcayacağız ve yine de bundan hoşlanmayacağız*

B. Endişe tetikleyicileri

1. Birinci endişe için tetikleyiciler: *Sağlık bilgileri, Richard'ın kötü beslenmesini görmek, yaşlanma düşüncesi*
2. İkinci endişe için tetikleyiciler: *Rapor yazmak, sunum yapmak, herhangi bir geri bildirim veya eleştiri*
3. Üçüncü endişe için tetikleyiciler: *Yenileme işi hakkında ani girici düşünce, ustadan telefon gelmesi*

C. Felaket olasılıkları (en kötü durum sonucu)

1. Birinci endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: *Richard'ın ağır bir kalp krizi geçireceği; sağlığının o kadar kötü olacağını ve genç yaşta öleceği, beni yalnız ve perişan bırakacağı*
2. İkinci endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: *Yöneticilerin işimden hiç memnun olmayacağı, beni yetersiz görecekleri ve ayrılmamı isteyecekleri*
3. Üçüncü endişe ile ilişkili felaket düşüncesi: *Büyük maliyet aşımları olacak, iş kalitesiz olacak; yenilemeden o kadar üzüleceğim ki evi zararına satacağız*

D. Endişe inançları (hem olumlu hem de olumsuz)

Endişelenmemek için daha çok çalışmalıyım. Eğer yapmazsam, endişe fiziksel ve zihinsel sağlığımı mahvedecek. Bazen endişe çözüm bulmama yardımcı olur. En kötüsüne hazırlıklı olmalıyım.

E. Endie kontrolü

Soruna yönelik çözümler düşünmeye çalışmak; "endişelenmeyi bırakmam" için kendime bağırmak; her şeyin yoluna gireceğine dair kendime güvence vermeye çalışmak

Endişenin İki Türü

Yaşam, önemli kişisel sıkıntılar yaratan potansiyel, beklenmedik sorunlar, zorluklar ve belirsizliklerden oluşan sonsuz bir liste ile zor olabilir. Eşinden ayrılmak, zor ya da hasta bir çocuğa ebeveynlik yapmak, işsiz kalmak, maddi kayba uğramak, ciddi bir hastalık tanısı koyulması, bir kaza sonucu yaralanmak ya da geleceğiniz hakkında hiçbir fikrinizin olmaması ile mücadele edebilirsiniz. Bunlarla nasıl başaçıkılacağı konusunda endişelenmeye gerçeklik temelli endişe denir.

Öte yandan, insan zihni son derece güçlü bir hayal gücüne sahiptir. Uçan filler gibi en fantastik olandan, yemek hazırlamak gibi en sıradan olana kadar her türlü olasılığı hayal edebiliriz. Bu da yaratıcı beynimizin asla gerçekleşmeyecek ya da onlarca yıl sonra gerçekleşebilecek gerçekten korkutucu olasılıkları hayal edebileceği anlamına gelir. Örneğin eşinizin sizi aldattığını, ergenlik çağındaki oğlunuzun tembel ve amaçsız bir yetişkin olacağını, işten atılacağınızı ya da kanserden öleceğinizi hayal etmek gibi. Bu olayların yakın zamanda gerçekleşeceğine ilişkin hiçbir kanıt olmasa bile bu olasılıklar hakkında endişelenebiliriz. Biz buna hayali endişe deriz çünkü gerçekleşmesi mümkün olmayan şeyler için değil, şimdiki gerçeklikte hiçbir temeli olmayan korkunç olasılıklar için endişeleniyorsunuz. Gerçekliğe temelli ve hayali endişe arasındaki bu ayırım önemlidir çünkü her endişe türü için farklı müdahaleler kullanırız.

Değerlendirme Alıştırması Gerçeklik Temelli Endişe ve Hayali Endişe

Bu alıştırmayı, zararlı endişelerinizin doğası gereği daha gerçekçi mi yoksa hayal ürünü mü olduğunu keşfetmek için kullanın. Çalışma Sayfası-8.9 her iki endişe türünün beş temel özelliğini listelemektedir. Eğer onay işaretlerinizin çoğu sol veya sağ sütunda yer alıyorsa, endişeniz çoğunlukla ya gerçeklik temelli ya da hayalidir.

Çalışma Sayfası 8.9

Endişe Türü Kontrol Listesi

Yönerge: Üç zararlı endişeyi listeleyerek başlayın. Ardından, bu zararlı endişelerle ilgili deneyiminizi en iyi tanımlayan ifadelerin yanına bir onay işareti koyun.

1. Zararlı endişe: .....

2. Zararlı endişe: .....

3. Zararlı endişe: .....

Gerçeklik temelli endişe	Hayali endişe
☐ Temel olarak şimdiki zamanda olan zorluklara odaklanır.	☐ Temel olarak uzak gelecekte neler olabileceğine odaklanır.
☐ Birincil endişe, şimdiki zamanda olan problemle, zorlukla başa çıkmakla ilgilidir.	☐ Birincil endişe, gelecek hakkında endişelenmenin neden olduğu kaygı veya sıkıntıyı azaltmaktır.
☐ Endişe çözüm arayışını içerir.	☐ Endişe bir olasılığa odaklandığı için çözüm bulma konusunda daha az endişelenir.
☐ Endişelenen kişinin sorunun sonucu üzerinde bir miktar etkisi ve kontrolü vardır.	☐ Endişelenen kişinin sonuç üzerinde çok az etkisi vardır çünkü endişe gelecekteki bir olasılığa odaklanmıştır.
☐ Endişe, gerçek hayattaki bir soruna odaklandığı için daha makul ve gerçekçidir.	☐ Endişe, endişelenen kişinin hayal gücünden kaynaklandığı için mantıksız, hatta tuhaf olabilir.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

En sıkıntılı ve kontrol edilemez bulduğunuz endişeler çoğunlukla gerçeklik temelli mi yoksa hayali mi? Makayla'nın endişelerinin çoğu hayali türdendi. Richard'ın kalp krizi riskini arttıran çeşitli sağlık işaretleri olduğu doğruydu. Ancak Makayla endişelenirken sürekli Richard'ın öleceğini ve kendisini genç bir dul bırakacağını hayal ediyordu. Bu uç olasılık gerçekleşebilirdi ama hafif şiddette bir kalp krizi geçirip sonrasında yaşam tarzını değiştirmek gibi bir seçeneğe göre çok daha düşük bir olasılıktı. Aynı şekilde, gelini zor, hatta trajik bir hamilelik geçirebilirdi ancak çok daha olası sonuç normal bir hamilelik ve komplikasyonsuz bir doğumdu.

Yani hayali endişe, olanaksız felaketleri düşünmek değil, yüksek olasılık dahilinde olmayan veya çok uzak gelecekte oluşabilecek felaketleri düşünmektir.

Eğer zor bir yaşam koşuluyla karşı karşıyaysanız ve endişenizin odak noktası buysa, o zaman en iyi BDT müdahalesi problem çözme yaklaşımıdır. Eğer endişeniz daha çok Makayla'nınki gibiyse ve hayali olasılıklara odaklanıyorsa, o zaman felaketi ortadan kaldırma müdahalesi sizin için en iyisidir. Bu bölümdeki diğer müdahaleler her iki endişe türü için de yararlıdır.

Davranışsal Müdahale: Gerçeklik Temelli Endişe için Sorun Çözme

Onlarca yıldır psikologlar insanların sağlık, iş, aile, yaşam koşulları, sosyal ilişkiler, boş zaman, eğlence, finans ve benzeri konulardaki yaşam sorunlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için sistematik bir sorun çözme yaklaşımı kullanmaktadır.[45] Bu da onu gerçeklik temelli endişe için ideal bir müdahale durumuna getirmektedir. Bizim sorun çözme uyarlamamız 6 adımdan oluşmaktadır.

Adım 1. Kişisel Kontrol Değerlendirmesi

Sorun çözmenin ilk adımı, endişe konunuzun sonucu üzerinde ne kadar kontrolünüz olduğunu anlamaktır. Benzininizin azalması veya işe sürekli geç kalmak gibi bazı sorunlar üzerinde neredeyse yüzde yüz kontrolünüz olacaktır. İşyerinde terfi etmek, evlilik çatışmalarıyla başaçıkmak, kalp krizi riskinizi azaltmak veya yatırım getirinizi arttırmak gibi diğer sorunlar üzerinde yalnızca kısmi kontrolünüz olabilir. Kanser testinin sonuçları, eşinizin kronik tıbbi hastalığı veya sevdiğiniz birinin yakın zamanda ölümü gibi diğer sorunlar üzerinde çok az kontrolünüz olabilir veya hiç olmayabilir.

Eğer kontrol düzeyinizi yanlış değerlendirirseniz sorun çözmeyi etkili bir şekilde kullanamazsınız. Bir zorluk üzerinde ne kadar kontrolünüz olduğunu gözünüzde büyütürseniz, sorun çözme çabalarınız boşa gidecektir. Eğer kontrol düzeyinizi hafife alırsanız, daha başlamadan pes edeceksinizdir. Bir sonraki alıştırma, endişe konularınız üzerindeki kontrol seviyenizi daha net bir şekilde anlamanıza yardımcı olacak sistematik bir yaklaşım sunmaktadır.

Değerlendirme Alıştırması Neyi Kontrol Edebilirim?

Bu alıştırma, Endişe Türü Kontrol Listesinden (Çalışma Sayfası-8.9) gerçeklik temelli zararlı bir endişe seçerek başlar. Ardından, diğer insanların eylemleri, geçmiş eylemleriniz, çevre, durum ve hatta şans eseri oluşanlar gibi endişe sorununun sonucunu etkileyebilecek tüm etkenleri düşünün. Çalışma Sayfası-8.10'da her bir etkeni listeleyin ve endişe sorununuzun sonucu üzerinde sahip olabileceği etki veya kontrol yüzdesini tahmin edin. Bu tahminler son derece özneldir ve sadece bir etkenin sonuç üzerinde az ya da çok etkisi olduğunu düşündüğünüzü yansıtır. Listenizi geliştirirken yüzdeleri değiştirmeye devam etmeniz gerekecektir çünkü bunların toplamı yüzde yüz olmalıdır. Diğer tüm etkenler için bir tahmin sunana kadar "varolan kontrolüm" için yüzde kontrolünü doldurmadığınızdan emin olun. Her bir etkenin kontrol yüzdesini çizmek için pasta grafiği kullanın (Joanne'in örneğine bakın). Bu, endişe sorunu üzerindeki kontrol düzeyinizi görselleştirmenize yardımcı olacaktır.

Bu alıştırmada zorlanıyor musunuz? Endişe sorununuz üzerinde etkisi olan tüm etkenleri listelemekte zorlanıyor musunuz? Bir sonucu kontrol etmek için neler yapabileceğinize bu kadar odaklandığınız için sorunun tüm karmaşıklığını anlayamamış olabilmeniz olası mı? Etken listesinde 10 boşluk bıraktık ancak tüm bu boşlukları doldurmanız gerekmiyor. Belki de endişelendiğiniz sorunla ilgili sadece iki veya üç etken ilgilidir ya da soruna farklı bir açıdan bakabilecek bir terapist veya aile bireyinden yardım almayı düşünebilirsiniz. Ayrıca, tahminlerinizin kesinliği konusunda çok fazla endişelenmeyin. Bu yüzdeler sadece her bir etkenin sonuca yaptığı göreceli katkıyı anlamanıza yardımcı olmak içindir. Bazı etkenlerin sonuç üzerinde büyük etkisi vardır (yüzdeler 40-60 aralığında), bazılarının orta düzeyde etkisi vardır (%15-39) ve bazılarının da çok az etkisi vardır (%5-14).

Çalışma Sayfası 8.10

Kontrol Pasta Grafiği

Yönerge: A bölümü için, gerçeklik temelli zararlı endişelerinizden birini seçin ve verilen boşluğa yazın. Ardından, B bölümünde endişe sorununuzun sonucunu etkileyebilecek tüm faktörleri listeleyin ve endişe sorununuzun sonucu üzerinde sahip olabilecekleri etki yüzdesini tahmin edin. Diğer tüm etkenler için bir "etki yüzdesi" kaydettikten sonra, "Şu anda kontrol edebildiklerim" için kalan yüzdeyi yazın. Yüzdelerin toplamı 100 olmalıdır. Her bir etkenin kontrol yüzdesini çizmek için pasta grafiği kullanın.

A. Gerçeklik temelli endişe sorunum (konu): .....

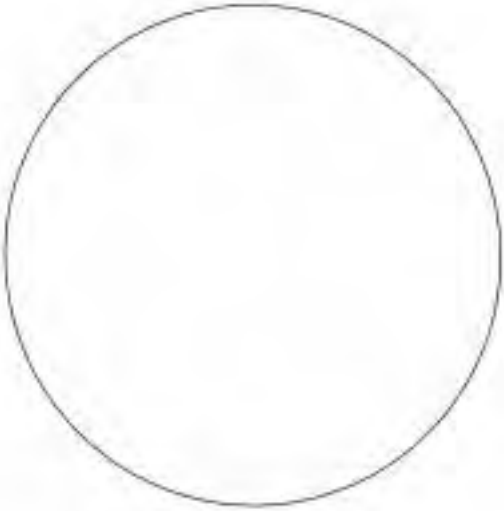
B. Bu sorunun nasıl sonuçlanacağı üzerinde etkisi/kontrolü olan tüm etkenler listeleyiniz. Sorunun sonucuna olan katkılarının yüzdesini tahmin ediniz.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Katkı etkeni	Yüzde	Katkı etkeni	Yüzde
1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10. Şu anda kontrol edebildiklerim:	

Toplam= %100

B. Pasta grafiği



Joanne'in Kontrol Pasta Grafiği

A. Joanne'nin gerçeklik temelli endişe problemi (konu):
İşyerinde başvurduğum terfiyi alamayacağım.

B. Bu sorunun nasıl sonuçlanacağı üzerinde etkisi/kontrolü olan tüm etkenleri listeleyiniz. Sorunun sonucuna olan katkılarının yüzdesini tahmin ediniz.

Katkı etkeni	Yüzde	Katkı etkeni	Yüzde
1. Şefimin tavsiye mektubu	10	6.	
2. Yöneticinin destek mektubu	5	7.	
3. Terfiye başvuran iş arkadaşlarıyla olan rekabet	10	8.	
4. Çalışan dosyamda olanlar	30	9. Çalışan dosyamda olanlar	
5.		10. Şu anda kontrol edebildiklerim	45

Toplam= %100

B. Pasta grafiği



Endişe sorununuzun sonucu üzerinde etkisi olan etkenlerin sayısı sizi şaşırttı mı? Bu alıştırmadan önce, sonucu etkileyen tüm etkenleri düşünmediğiniz için endişe sonucu üzerinde daha fazla kontrole sahip olduğunuzu mu varsayıyordunuz? Kontrol Pasta Grafiği ile yaptığınız çalışma hakkında net değilseniz, Joanne'in örneğini inceleyin. Joanne'nin işinde terfi alıp almayacağı konusunda mevcut etkisini yüzde 45 gibi oldukça yüksek bir oranda tahmin ettiğini farkedeceksiniz. Başvuru mektubunun niteliğinin ve mülakattaki performansının yeni konumun kendisine teklif edilip edilmeyeceği üzerinde önemli bir etkisi olacağına inanıyordu. Kontrol Pasta Grafiği alıştırması, Joanne'ya sorun çözme yaklaşımının terfi konusundaki endişeleriyle başaçıkmada yardımcı olabileceğini göstermiştir. Ayrıca, Joanne'in şu anki endişe odağının yanlış yönlendirilmiş olduğunu farketmesini sağladı. Bunun yerine, karşılaştığı özgül sorunlara yeniden odaklanması, iyi bir başvuru mektubu yazması ve mülakat becerilerini daha iyi duruma getirmesi gerekiyordu.

Ne zaman endişelenseniz Kontrol Pasta Grafiğini tekrar tekrar kullanmak, neyin kontrol edilebilir neyin kontrol edilemez olduğunun arasındaki önemli ayırımı öğrenmenize yardımcı olabilir. Bu ayırım, kaygıyı tetikleyici endişelerle birlikte çoğu kez bulanıklaşır. Bir sonuç üzerinde çok az etkiniz olduğuna ve sorun çözme yaklaşımının endişeniz için yararlı olmadığına karar verebilirsiniz. Ya da Kontrol Pasta Grafiği alıştırması, Joanne'in terfi konusundaki endişesinde olduğu gibi, sorun çözme çabalarınızın odağını özgül bir soruna daraltmanıza yardımcı olabilir. Bu da bizi sorun çözme yaklaşımındaki bir sonraki adıma getirir.

Adım 2. Sorunun Tanımlanması

Bir yanıt bulmak doğru soruyu sormakla başlar. Sorun çözmede bu, endişe konusunu sizin kontrolünüz altında olan belirli bir bölümünü tanımlamak anlamına gelir. Hedefleriniz ya da arzu ettiğiniz sonuçlar gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır. Joanne terfi alma konusunda endişelense de, sorun çözümünü terfiye odaklayamazdı çünkü bu tamamen onun kontrolü altında değildi. Bunun yerine sorunu "terfi görüşmesinde öyle bir şekilde davranmalıyım ki işi yapabilecek bilgi ve güvene sahip olduğumu sergileyebileyim" şeklinde tanımlaması gerekiyordu. Aşağıda sorun tanımına ilişkin iki örnek daha yer almaktadır.

Örnek 1. Romantik bir ilişkinin bitmesiyle ilgili gerçeklik temelli endişe:

Uygun olmayan sorun tanımı: *Birlikte kalmamızı sağlamak ve bir ayrılığı engellemek.*

Uygun sorun tanımı: *İlişkiye olan bağlılığımız hakkında dürüst ve açık bir iletişim kurmak.*

Örnek 2. Bir evin haciz edilmesiyle ilgili gerçeklik temelli endişe:

Uygun olmayan sorun tanımı: *Evin bizde kalmasını sağlamak.*

Uygun sorun tanımı: *Finansal durumumuzu incelemek ve konut ihtiyaçlarımızı dikkate alan bir plan geliştirmek.*

Müdahale Alıştırması **Sorun Nedir?**

Aşağıda verilen alana endişe konunuz ile ilgili özgül bir sorun yazın. Arzu ettiğiniz sonucu ve bunun gerçekleşmesi için neler yapabileceğinizi düşünün. Sorunu ifade ederken özgül olun ve kontrolünüz altındaki eylemlere odaklanın. Bu, sorun çözme çabalarınızın odak noktası olacaktır.

Benim sorunumun tanımı: .....

Adım 3. Beyin Fırtınası

Farklı bir açıdan düşünmek zordur! Doğru ya da yanlışa dair önyargılı inançlarımıza uymayan fikirleri reddetmeye yönelik doğal bir eğilim vardır. Bu durum, neyin işe yarayıp yaramayacağına karar vermeden bir sorun için mümkün olduğunca çok sayıda olası yanıtı veya seçeneği listelememizi gerektiren etkili beyin fırtınası yapmayı zorlaştırır. Ancak beyin fırtınası, sorun çözmenin merkezinde yer alır. Eğer aklınıza gelen yanıtlar hakkında önyargılı davranırsanız, endişeye karşı sorun çözme yaklaşımınız etkili olamaz. Beyin fırtınası, beyin fırtınası listenize en saçma fikirleri bile dahil ettiğiniz "çılgın yaratıcılık" gerektirir. Joanne'in terfi görüşmesine nasıl hazırlanacağına ilişkin yaptığı beyin fırtınasını inceleyin.

Geçmiş deneyimlerim, becerilerim ve eğer terfi edersem yeni konumda ne yapacağım hakkında kısa ve net bir açıklama yazın.

Yakın zamanda bir mülakat sürecinden geçerek terfi etmiş birkaç meslekdaşınızla konuşun.

Olası mülakat sorularının bir listesini yazın ve potansiyel yanıtları hazırlayın.

Bir iş arkadaşınızla "prova mülakatı" yapın.

Terfi mülakatını müdürümle görüşmek.

Seçim mülakatın hakkındaki kaygımı eşime anlatmak.

Aile hekimimden sakinleştirici ilaç almak.

Mülakat Alıştırması Beyin Fırtınası Listesi

Adım 2'de belirttiğiniz sorunla başaçıkmak için olası tüm yanıtları (seçenekleri) listelemek için aşağıdaki alanı kullanın. Joanne gibi, saçma veya sorunu daha da kötüleştirebilecek bazı seçenekler de dahil olmak üzere aklınıza gelen her şeyi listeleyin.

1. ..... 6. .....

2. ..... 7. .....

3. ..... 8. .....

4. ..... 9. .....

5. ..... 10. .....

Adım 4. Değerlendirme

Seçenekler listenizi oluşturduktan sonra, sıra her bir yanıtı değerlendirmeye gelir. Değerlendirmenizde gözönünde bulundurmanız gereken iki soru vardır.

- Bu yanıtın sorunu çözme olasılığı var mı? İstenen sonuca ne kadar katkıda bulunacak?
- Bu yanıtı uygulayabilir miyim? Benim kontrolüm altında mı ve bu yanıtı eyleme geçirecek becerilere sahip miyim?

Joanne beyin fırtınası yanıtlarını değerlendirdiğinde, ilk dört seçeneğin en yapıcı çözümler olduğuna ve kendisini mülakata en iyi şekilde hazırlayacağına karar verdi. Her bir seçeneği uygulayacak bilgi ve beceriye sahipti ve her birinin kendisini başarılı bir terfi görüşmesine hazırlamada yardımcı olacağına karar verdi. Son üç seçenek mülakata hazır olmasına çok az katkıda bulunacaktı ve bunların ciddi sorunlara yol açabileceğini görebiliyordu.

Müdahale Alıştırması **Seçeneklerinizi Değerlendirin**

Beyin fırtınası listenizi gözden geçirin ve her seçeneğin artılarını ve eksilerini değerlendirin. Bunları boş bir kağıda yazabilirsiniz. Her bir yanıtı, sorunun çözümüne potansiyel katkısı ve seçeneği gerçekleştirme beceriniz açısından değerlendirin. Savunulamayacak beyin fırtınası yanıtlarının üzerini çizin ve ardından en iyi iki veya üç seçeneği aşağıda listeleyin.

1. Olası uygun seçenek: .....

2. Olası uygun seçenek: .....

3. Olası uygun seçenek: .....

Adım 5. Eyleme Geçmek

Sorun çözme müdahalesinin etkinliği, önceki çalışmalarınızı eyleme geçirmenize bağlıdır. Bu, uygun seçeneklerinizden bir veya daha fazlasını seçmeyi ve endişe konusuyla başaçıkmak için takip edeceğiniz adım adım bir açıklamadan oluşan bir eylem planı geliştirmeyi içerir. Plan, eylem planının her adımını nerede, ne zaman ve nasıl gerçekleştireceğinizi belirtmelidir. Joanne aşağıdaki eylem planını geliştirdi:

> Önümüzdeki iki hafta boyunca her akşam (pazartesi-cuma) 30 dakika ayıracağım ve terfi görüşmesine hazırlanmak için çalışacağım. Geçmiş deneyimlerim, becerilerim ve yeni konum için görüşüm hakkında beş sayfalık bir açıklama yazarak başlayacağım. Açıklamama aşina olmak için bunu birkaç kez okuyacağım. Özgeçmişimdeki 'boşluklara' yoğunlaşılabilecek bazı olası sorular da dahil olmak üzere, olası mülakat sorularının bir listesini oluşturacağım. Larry ve Meredith'e yakın zamanda terfi ettikleri için mülakat süreciyle ilgili sorular soracağım. Gerçek mülakattan en az üç gün önce iki prova mülakatı yapmak için işyerindeki en yakın arkadaşım Ariana'ya başvuracağım. Performansım hakkında ondan geri-bildirim alacağım ve gereken yerlerde düzeltmeler yapacağım.

Müdahale Alıştırması Eylem Planı

Eylem planınızı yazmak için aşağıda verilen alanı kullanın. Planınızın özgül olduğundan ve planı eyleme geçirmek için atacağınız her adımı ayrıntılandırdığınızdan emin olun.

Benim eylem planım: .....

Adım 6. Değerlendirmek ve Yeniden Düzenlemek

Joanne ilk başta eylem planının başarısını değerlendirmenin en iyi yolunun terfi alıp almaması olduğunu düşündü. Ancak daha sonra bunun uygun bir sonuç olmadığını farketti çünkü sonucun sadece yüzde 45'i kendi etkisi veya kontrolü altındaydı. Terfiyi alıp almaması diğer adayların niteliklerine ve seçim komitesinin kararına bağlıydı. Bu nedenle eylem planının başarısını, mülakat hakkında hissettiği kaygı ve endişe duygularını azaltıp azaltmadığına göre değerlendirmeye karar verdi. Endişe Günlüğü'nü (Çalışma Sayfası 8.7) kullanarak endişe ve kaygı düzeyini izledi. Joanne terfi konusunda daha az endişe atağı kaydetti ve eylem planını uyguladıktan sonra endişesi daha az yoğundu. Eylem planınızın başarısını değerlendirirken aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- Planın her adımını izleyip izlemediğiniz
- Planın bazı kısımlarının diğerlerinden daha zor olup olmadığı
- Planı izlemedeki tutarlılığınız veya kaçınmanız
- Endişe ve kaygıda bir azalma yaşayıp yaşamadığınız
- Planı endişe için daha etkili duruma getirmek için nelerin değiştirilmesi gerektiği

Müdahale Alıştırması **Yeniden Düzenlenmiş Eylem Planınız**

Değerlendirmenizi tamamladıktan sonra, verilen alana yeniden düzenlenmiş bir eylem planı yazın. Endişenizi azaltacak istenen sonuca ulaşmada daha etkili olması için planda yaptığınız değişiklikleri vurgulayın. Eğer eylem planını ilk kez uygularken erteleme ve kaçınma yaşadıysanız, plana bağlılığınızı artıracak değişiklikleri dahil edin.

Yeniden düzenlenmiş eylem planım: .....

Çözüm Bulma İpuçları **Sorun Çözme Yaklaşımından En İyi Biçimde Yararlanmak**

Eğer sorun çözme yaklaşımını denediyseniz ve kaygı ve gerçeklik temelli endişelerinize yardımcı olmadıysa, aşağıdakilerden bir veya daha fazlasının çabalarınızı zayıflatmadığından emin olun.

- Mükemmel çözümler aramak: Bir soruna verilen her yanıtı mükemmel bir çözüm sunmadığı için reddetmek
- Kontrolünüzü olduğundan fazla tahmin etmek: Sonuç üzerinde yalnızca kısmî kontrole veya etkiye sahip olduğunuzda, istenen sonucu elde edebileceğinizi düşünmek
- Gerçekçi olmayan beklentiler: Sorun çözme sadece endişe ve kaygıyı azaltacaktır; tamamen ortadan kaldırmayacaktır
- Belirsiz eylem planı: Eylem planınız hakkında çok net olmalısınız: ne yapacağınız, nasıl yapacağınız ve ne zaman yapacağınız
- Yeterli olmayan beyin fırtınası: Bir sorun için uygun olmayan seçenekleri elemeye başlamadan önce çeşitli seçeneklerden oluşan bir liste oluşturmak önemlidir
- Yüksek derecede "hayali" tehdit: Sorun çözme, gerçeklikle sadece sınırlı bağlantısı olan belirsiz, uzak ve yüksek derecede hayali veya varsayımsal tehditlerle başaçıkamaz ("Ya genç ölürsem?" veya "Ya kimse beni sevmezse?" veya "Ya hayatta asla başarılı olamazsam?")

Bilişsel Müdahale: Felaketleştirmeyi Yeniden Yapılandırma

İster gerçeklik temelli ister hayali olsun, tüm endişe türleri bir dereceye kadar felaketleştirme içerir. Bu durum özellikle, olası en kötü sonucun şimdiki koşullarınızla çok az bağlantısı olduğu, genellikle hiç gerçekleşmeyen veya çok uzak bir gelecekte gerçekleşmesi olası sonuçları içeren hayali endişeler için geçerlidir. Felaketleştirmenin temelinde tehdit ve çaresizlikle ilgili abartılı inançların etkinleştirilmesi yatar. Endişe felaket düşüncesinden beslenir! Eğer felaketleştirmeyi durdurursanız, endişe için yaşam kaynağını kesmiş olursunuz. Bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır çünkü felaketleştirme zararlı endişe için ikinci doğasıdır. Ancak kronik endişelilere "felaketleştirme alışkanlığından nasıl kurtulacaklarını" öğretmenin kaygılı ve kontrol edilemeyen endişeden kurtulmayı sağlayabileceğini gördük.

Felaket düşüncesine "kapılmak" kolaydır. Makayla, Richard'ın sağlığı konusunda endişelendiğinde, onun yaşamsal tehlike taşıyan bir kalp krizi geçirdiğini hayal etmek, tek arterli koroner bypass ameliyatına ihtiyaç duymak gibi daha az korkunç bir şeyi hayal etmekten çok daha kolaydı. Felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma, en kötü senaryoyu güçlü inandırıcılığından sıyırma sürecidir, böylece daha az korkunç ve daha olası sonuçlar hakkında daha geniş düşünebilirsiniz. Felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma sizi felaketin gerçekleşmeyeceğine ikna etmeyecektir. Bu olanaksızdır çünkü gelecek belirsizdir ve insanların başına gerçekten korkunç şeyler gelir. Bunun yerine felaketleştirmeyi yeniden yapılandırmanın amacı, neler olabileceğine dair daha tarafsız, kanıta dayalı bir yaklaşım benimseyerek gelecek hakkında düşünme biçiminize denge getirmektedir. Endişenin felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma tedavisinin dört bölümü vardır.

Müdahale Alıştırması **Korkunç Olasılıkların Listesi**

Endişe Profili'nde (Çalışma Sayfası-8.8) listelediğiniz zararlı endişeleri ve felaket olasılıklarını gözden geçirerek başlayın. Bu felaket olasılıklarını, endişelenirken düşünme eğiliminde olduğunuz diğer daha az ciddi olumsuz sonuçlarla birlikte verilen alana listeleyin. En yıkıcı olan ve düşündüğünüzde sizde en fazla kontrol edilemeyen endişeye neden olan olasılığın yanına bir yıldız işareti koyun. Felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma müdahalesinin geri kalanını bu olasılığa odaklayacağız.

1. Olası olumsuz sonuç: .....

2. Olası olumsuz sonuç: .....

3. Olası olumsuz sonuç: .....

4. Olası olumsuz sonuç: .....

5. Olası olumsuz sonuç: .....

Felaketleştirmeyi yeniden yapılandırmanın ikinci kısmı, endişenize neden olan felaket senaryosunun daha ayrıntılı bir açıklamasını yazmayı içerir. Açıklamanızı dengeli veya akılcı duruma getirerek yumuşatmayın. Anlatım, felaket düşüncesini tüm aşırı ve abartılı doğasıyla tanımlamalıdır. Kontrol edilemeyen endişenin en üst noktasında nasıl düşündüğünüzün bir açıklaması olmalıdır. Anlatımınıza bu en kötü senaryonun gerçekleşme olasılığını artıran şeyleri, bunun sizi nasıl etkileyeceğini, hayatınız ve sevdikleriniz üzerindeki sonuçlarını ve bununla başaçıkma mücadelenizi dahil edin.

Müdahale Alıştırması **Felaket Olasılığına İlişkin Anlatımınız**

Verilen boşluğa, en yoğun en kötü durum senaryosu olduğunu belirttiğiniz felaket olasılığının tanımını yazın. Makayla'nın Richard'ın sağlık durumu hakkındaki felaket düşüncesini açıklaması örnek olarak verilmiştir.

En kötü durum senaryomun açıklaması: .....

Makayla'nın en kötü durum senaryosunun açıklaması:

Richard'ın kilo vermesini, daha fazla egzersiz yapmasını ve daha sağlıklı beslenmesini sağlamaya çalışıyorum ama beni dinlemiyor. Sadece sinirleniyor ve dırdır ettiğimi söylüyor. Bir akşam birlikte oturmuş film izlerken, Richard aniden göğsünü tuttu ve keskin bir acıyla çığlık attı. Anında yere yığıldı. Ayağa fırladım ve 911'i aradım. Sonsuzluk gibi geliyor ama sanırım 15 dakika içinde sağlık görevlileri geliyor. Yaşamsal belirtilere bakıyorlar ve hızla çalışmaya başlıyorlar. Defibrilatörlerini alıp kardiyoversiyona başlıyorlar ama artık çok geç. Kalbinin durduğunu gördüm. Şok, keder ve inanamama ile kendimden geçmiştim. Richard ölmüştü ve ben yapayalnızdım. Bu korkunç günün olmasını engellemek için daha fazlasını yapmalıydım.

Davranışsal Müdahale: Yönlendirilmiş Endişeye Maruz Kalma

Felaket düşüncesinin iki yönü vardır. Endişelendiğimizde abartılı tehdit ve tehlike olasılıklarını hayal etmeye yöneliriz ve yine de en kötü korkularımızla yüzleşmekten kaçınma arzumuz vardır. Endişe araştırmalarının öncülerinden Thomas Borkovec, gelecekteki bazı korkutucu tehdit veya tehlikelerden kaçınmak için endişelendiğimizi ileri sürmüştür.[47] Örneğin, bir baba haftasonu gecesi oğlunun eve geç gelmesiyle ilgili olarak onun trajik bir araba kazası geçirdiğini hayal etmek yerine niçin geç kaldığını düşünerek endişelenebilir. Bir kişi, kanserle yaşamayı düşünmektense bir tıbbi tanı testinin sonuçları hakkında endişelenebilir. Ya da bir birey, o arkadaşlığı kaybetmeyi düşünmektense yakın bir arkadaşını kırıp kırmadığı konusunda endişelenebilir. Başka bir deyişle, endişe genellikle ölüm, sevilmeme, anlamsızlık, değersizlik, terkedilme ve benzeri gibi en çok korktuğumuz şeyleri düşünmekten kaçınma girişimidir. Sorun şu ki, endişe etkili bir kaçınma stratejisi değildir ve zararlı endişenin devam etmesinin nedenlerinden biridir. Kaçınmanın tam tersini yapmak, en büyük korkunuzla yüzleşmek, endişe için BDT'nin önemli bir bileşeni durumuna gelmiştir.

Bir sonraki alıştırmayı yapmak için, felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma müdahalesinde tamamladığınız en kötü durum senaryosuna erişmeniz gerekecektir. Senaryonuzu gözden geçirin ve bu felaket sonucuyla ilgili en çok korktuğunuz şeyi verilen boşluğa yazın. Bu korkular genellikle ölüm, anlam, değer veya saygı, sevilmek, terk edilmek, özgürlük veya kontrol eksikliği gibi hayatın temel bir yönüne odaklanır.

En çok korktuğum şey: .....

Makayla'nın korkusu: terkedilmek:
Richard'ın ölmesi ve beni yaşamımın geri kalanında yalnız ve perişan bırakması

Müdahale Alıştırması **Kasıtlı Olarak Endişeye Maruz Kalmak**

Bu alıştırma, sistematik, planlanmış endişe seansları planlayarak endişeyi kontrol altına almayı içerir. Felaket veya en kötü durum senaryosu tanımınızı hazır bulundurarak başlayın. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde günlük 30 dakikalık bir hayali endişe seansı planlayın. Bu süre boyunca, felaket senaryosunu zihninize getirin, senaryonun her yönü üzerinde ama özellikle bu olasılıkla ilgili en çok korktuğunuz şey hakkında derinlemesine düşünün. Maruz kalma seansınızı yapılandırmak için aşağıdaki kılavuz bilgilerini kullanın.

1. Beş dakikalık kontrollü, rahat nefes alıp verme ile başlayın.
2. Felaket senaryosunu zihninize getirin. Felakete neyin neden olduğu, sizin nasıl bir rol oynadığınız ve bunun siz ve sevdikleriniz için sonuçları gibi her ayrıntıya odaklanın.
3. Felaket sonucunu hayal ederken, ölüm, sevilen birinin kaybı ya da amaç veya değer eksikliği gibi bu felaket senaryosuyla ilgili en çok korktuğunuz şeye mümkün olduğunca derinlemesine odaklanın.
4. Endişeye maruz kalma sırasında herhangi bir kaygı veya sıkıntı hissinin özellikle farkında olun. Felaket senaryosunu hayal etmeye devam ettikçe nasıl daha endişeli hale geldiğinize dikkat edin.
5. Felaket senaryosunu, sizin seçeneğiniz felaket senaryonuz ile değiştirin. Bu seçeneksel senaryonun üzerinizdeki etkisi, bununla nasıl başaçıkabileceğiniz ve niçin bu senaryonun felaket senaryosundan daha olası olduğu hakkında derinlemesine düşünün.

☞

6. Beş dakikanızı felaket senaryosunu, beş dakikanızı da seçenek senaryonuzu düşünerek geçirin. Endişe seansının geri kalanında bunu birkaç kez yapın.
7. Seans sırasında zihninizin uçuşacağını öğrenmek sizi şaşırtabilir. Bu olduğunda, dikkatinizi nazikçe felaket senaryosuna veya alternatifine geri getirin.
8. Otuz dakika sonra endişe seansını durdurun. Beş dakika daha kontrollü nefes alarak sonlandırın. Deneyiminizi Endişeye Maruz Kalma Formuna kaydedin (Çalışma Sayfası-8.11). Bundan sonra, biraz konsantrasyon ve fiziksel hareket gerektiren normal günlük bir etkinliğe geçin.

Çözüm Bulma İpuçları

Endişeye Maruz Kalmak Daha Fazla Sıkıntıya Neden Olduğunda

Birkaç seans endişeye maruz kaldıktan sonra kendinizi daha endişeli hissediyorsanız veya felaket düşünceniz daha inandırıcı hale geldiyse, bu müdahaleyi derhal durdurun. Endişeye maruz kalmanın sizin için işe yaramamasının birkaç nedeni olabilir.

En büyük korkunuz olmayan olumsuz bir olasılığı kullanıyor olabilirsiniz. Endişenizde önemli bir azalma sağlamak için "olası en kötü sonucu" hayal ediyor olmanız gerekir.

Hayal ettiğiniz feci sonuç en uç noktada olmalıdır. Eğer hayal edilen sonucu yumuşatırsanız, daha az korkutucu veya kaygıyı tetikleyici duruma getirirseniz müdahale yardımcı olmayacaktır.

Endişelerinizi, en kötü senaryonuzu ve bunların seçeneklerini yazmanız çok önemlidir. Sadece beleğinize güvenemezsiniz. Ayrıca, maruz kalma seansları sırasında her iki senaryoyu da yüksek sesle tekrar tekrar okumanız gerekmektedir.

Endişeye maruz kalma sistematik bir şekilde tekrar tekrar yapılmalıdır. Tekrarlama ciddi önem taşır! Pek çok kişi bunu bir ya da iki kez dener ve sonra işe yaramadığı sonucuna varır. Endişeye maruz kalma birkaç kez yapılırsa etkili olmayacaktır. Bunu o kadar sık yapmalısınız ki, sıkılmaya ve ilginizi kaybetmeye başlamalısınız.

Eğer bu noktalardan herhangi biri sözkonusuysa, maruz kalma seanslarınızda değişiklik yapın ve müdahaleyi yeniden başlatın. Öte yandan, eğer felaket senaryosuna seçeneğinden daha fazla inanıyorsanız, hayali endişeye maruz kalma uygulamasını durdurun. Bu kendinizi daha kötü hissetmenize neden olacaktır. Bu bölümde zararlı endişelerinizi tedavi etmek için kullanabileceğiniz başka müdahaleler de vardır.

En az iki hafta boyunca her gün kasıtlı olarak endişeye maruz kalma pratiği yaptınız mı? Bu seanslar sırasında kaygı düzeyiniz hakkında ne farkettiniz? Tekrarlanan endişeye maruz kalma seanslarının tek başına kaygıyı azaltabileceğine ilişkin araştırma kanıtları vardır.[48] Tekrarlanan endişeye maruz kalma ile endişenizin sıklığının ve yoğunluğunun azalması ve bununla ilişkili kaygının azalması beklenmektedir. Endişe seansından sıkılmaya bile başlayabilirsiniz. Bunun nedeni, endişenizin kontrolünü elinize almanız ve en çok korktuğunuz olasılığı daha gerçekçi, daha az sıkıntı verici bir seçenekle değiştirmenizdir.

Çalışma Sayfası 8.11

Endişeye Maruz Kalma Formu

Yönerge: Her kasıtlı endişe seansından sonra, ne hakkında endişelendiğinizi ve maruz kalma seansı sırasında ne kadar kaygılı hissettiğinizi kısaca açıklayın. Kaygı düzeyi konusunda 0'dan (hiç yok) 10'a (çok aşırı) kadar puan verin.

Gün	Maruz kalma seansı sırasında hayali içerik (Not: Felaket olasılığı hakkında düşündünüz mü? En büyük korkunuzu hayal ettiniz mi? Düşündüğünüz diğer olasılıkları listeleyin).	Kaygı düzeyi (0-10)
Pazartesi		
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi		
Pazar		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Davranışsal Müdahale: Endişe Erteleme

Bu müdahale endişeye maruz kalma ile birlikte kullanılır. Endişeye maruz kalma seanslarınıza başladığınızda, endişeniz gün boyunca tetiklenmeye devam edecektir. Zararlı endişeler yaşamaya devam edeceksiniz. Bu nedenle, endişeye kapılmak yerine, zihninizdeki endişe düşüncelerinin varlığını kabul edin ancak daha sonra kendinize endişeyi şimdilik erteleyeceğinizi ve planlanan endişeye maruz kalma seansınıza saklayacağınızı söyleyin. Eğer endişeniz ile ilgili yeni bir fikir veya bakış açısı zihninizde belirirse, bunu not edin ve bu yeni düşünceyi endişeye maruz kalmak için oluşturduğunuz felaket anlatımına dahil edin.

55 yaşında bir orta düzey yönetici olduğunuzu ve şirketin küçüleceğine dair söylentiler duyduğunuzu hayal edin. Yaşınız ve konumunuz gözönüne alındığında işinizi kaybetme riskiniz yüksek. Günler haftalara dönüştükçe belirsizlik artıyor. İşsiz kalma düşünceleri zihninizde dolup taşıyor ve sık sık zararlı endişelere kapılıyorsunuz. İş verimliliğiniz düşüyor ve evde sinirli ve diken üstünde oluyorsunuz. "55 yaşında işsiz kalmayı ve ailenizin ve arkadaşlarınızın tüm saygısını kaybetmeyi" endişeye maruz kalmanızın felaket anlatısı durumuna getirmeye karar veriyorsunuz. Ama iş günü boyunca işinizi kaybetme korkusuyla ilgili girici düşüncelere kapılmaya devam ediyorsunuz. İşyerinde endişe erteleme stratejisini kullanmaya karar veriyorsunuz. İşinizi kaybetme düşüncesi zihninizde belirdiğinde, bunu girici zihinsel içerik olarak kabul ediyorsunuz. Kendinize, koşullar gözönüne alındığında bu tür düşüncelere sahip olmanın normal olduğunu söylüyorsunuz. Kendinize bu gece işinizi kaybetme konusunu daha derinlemesine düşünmek için zaman harcayacağınızı hatırlatıyorsunuz. Eğer zihninizde işsizlikle ilgili yeni bir bakış açısı veya fikir belirirse, bunu bir deftere yazın veya akıllı telefonunuzun notlar uygulamasına kaydedin. Bu şekilde bu-

nu felaket anlatınıza eklemeyi hatırlayacaksınız. Böylece planlanan endişeye maruz kalma seansı sırasında bunun hakkında derinlemesine düşünebilirsiniz. Not aldıktan sonra, bir iş görevine geri dönersiniz. Eğer endişe düşüncesi tekrar tekrar geri gelirse, bunu daha sonra düşünme niyetinizi yeniden ifade edersiniz.

Bilişsel Müdahale: Belirsizliğe Tahammül Geliştirme

Daha önce belirsizliğe tahammülsüzlüğün zararlı endişede temel bir süreç olduğunu belirtmiştik. Bu, yeni, belirsiz veya öngörülemeyen durumlarla ilgili olumsuz bir duygu veya korkudur.[49] Belirsizlik, endişe duyan bireyler için stresli ve tehdit edici olarak hissedilir, bu nedenle kendilerinden veya başkalarından güvence alarak bir sonuç hakkında emin olmaya çalışırlar. Geleceğin ne getireceğini bilemediğimiz için, belirsizliğimizin odak noktası budur. Yarının öngörülebilir bir biçimde gerçekleşmesini bekleriz ancak emin olamayız. Belirsizliğe karşı toleransı düşük olan kişi, gelecek hakkında tahmin yürütmektense kötü bir şey olacağını bilmeyi tercih eder.

Örneğin Luis, organik kimya final sınavı konusunda endişeliydi. Sınavdan kalma olasılığı üzerine düşünmeye devam ederek bunun olmayacağına kendini ikna etmeye çalışıyordu. Katrina evini satma konusunda endişeliydi ve sürekli bir alıcı bulup bulamayacağını düşünüyordu. Samantha kocasının bir ilişkisi olabileceğinden endişeliydi ve kendisini kocasının sadık olduğuna ve onu terketmeyeceğine ikna etmek için saatler harcadı. Bu vakaların her birinde endişe süreci, belirsizliği azaltmak için "geleceği bilme" arzusundan kaynaklanıyordu.

"Bilme ihtiyacı" ile ilgili sorun, geleceğin hiçbir zaman mutlak bir kesinlikle bilinemeyeceğidir. Aradığınız şey, "bilmenin bilgisi"nden çok, bir bilme duygusu, bir şey hakkında emin olma hissidir.[50] Endişe, kendimizi geleceğe ilişkin güvence altına alma giri-

Müdahale Alıştırması **Günlük Yaşamda Belirsizliğe Tahammül**

Günlük yaşam, önemli ölçüde risk ve belirsizliğe tahammül göstermeyi gerektirir. Kaygı yaratmayan durumlar sözkonusu olduğunda, belirsizliğe olan tahammülünüz farkettiğinizden daha fazladır. Bu alıştırma, günlük yaşamınızda ne kadar belirsizliğe tahammül ettiğiniz konusunda farkındalığınızı arttırmayı amaçlamaktadır. Sonucu kesin olarak bilmeden bir eylemde bulunduğunuz veya karar verdiğiniz deneyimleri yazmak için Günlük Belirsizlik Kaydını (Çalışma Sayfası-8.12) kullanın. Çalışma sayfası Makayla'nın günlük deneyimlerinden alınan iki belirsizlik örneği ile başlamaktadır.

şimidir; yaşamın belirsizliklerini azaltma, yaşamımızdaki ya ..... olursa'ları ortadan kaldırma çabasıdır. Ancak bu bilme hissinin aranması, belirsizlikten kurtulma, tam tersi bir etkiye sahiptir; bizi gelecek hakkında daha endişeli ve kaygılı yapar. Risk ve belirsizliği kabul etmeyi öğrenmek endişeyi ve yaygın kaygıyı azaltacaktır.[50] Bu bölümde, belirsizliğe karşı tahammül geliştirmenize yardımcı olabilecek iki müdahaleyi tanıtıyoruz.

Birkaç belirsizlik deneyimini kaydedebildiniz mi? Kaydettiğiniz şey, bir miktar belirsizlik içeren ve her gün aldığınız birçok kararın veya eylemin çok küçük bir kısmı olacaktır. Kaygıyla ilgili endişelerinizi içermeyen durumlar sözkonusu olduğunda, belirsizliği kabul edersiniz. Aslında, gün boyunca sık sık belirsizliğe tahammül ediyorsunuz. En ürkütücü belirsizliklerden biri üremedir. Eğer ana rahminde, doğumda, yeni doğmuş bir bebeğin ilk birkaç ayında ve ardından çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkabilecek tüm sorunları düşünürseniz, bir insan niçin çocuk sahibi olur ki? Çocuk sahibi olmakla birlikte tahammül ettiğimiz belirsizlikler gerçekten dikkate değerdir. Hiçbir şey bu dünyaya bir çocuk getirmekten daha belirsiz olamaz. Yine de bunu yapıyoruz. Eğer bu belirsizliğe tahammül edebiliyorsanız, endişe duyduğunuz belirsizliği kabul edecek "kaslara" zaten sahipsiniz demektir.

Bu durumlarda belirsizliğe tahammül edebildiğinizi ama endişe konunuz sözkonusu olduğunda tahammül edemediğinizi merak mı ediyorsunuz? İkinci sütuna ne yazdığınıza bir göz atın. Bu size belirsizliğe nasıl tahammül ettiğiniz hakkında bir ipucu verecektir. Eğer siz de Makayla gibiyseniz, belirsizliği tahammül etmenin iki ana teması vardır:

Bir şeyler ters gitse bile durumu yönetebileceğinize inanıyorsunuz.

Sonucun korkunç olmayacağına, bir felaket olmayacağına inanıyorsunuz.

İlk örnekte Makayla, yeni kuaförünün belirsizliğini, bir sorun çıkması durumunda bunu çözebileceğini düşünerek tahammül etmiştir. İkinci örnekte ise kilitli olmayan bir kapının bir felaket yaratmayacağına inanıyordu. Belirsizliğe tahammül etmek için siz de aynı düşünce tarzını mı kullandınız?

Son sütundaki gerçek sonuçtan ne öğrendiniz? Kuşkusuz belirsizliği kabul etmenin çoğu zaman bir maliyeti ya da dezavantajı olmadığını keşfettiniz. Kararlarımız veya eylemlerimiz her zaman en iyisi değildir ancak endişemizi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğümüzü yönlendiren korktuğumuz sonuç genellikle hiçbir zaman gerçekleşmez.

Bu alıştırma, belirsizliğe karşı temel tahammül düzeyinizi ortaya çıkarmaktadır. Endişelenmediğiniz durumlarda kullandığınız tolerans stratejilerinin aynısını endişe konularınıza da uygulayabilirsiniz. Yani, endişe verici durumla nasıl başaçıkabileceğinize ve sonucun ideal olmayabileceğine ama en kötüsü de olmayacağına odaklanın. Şimdi belirsizliğe tahammülü güçlendirmek için kullanılan ikinci bir müdahaleye geçiyoruz. ☞ 333

Çalışma Sayfası 8.12

Günlük Belirsizlik Kayıtlarım

Yönerge: Gün boyunca yaptığınız eylemlerin veya aldığınız kararların sonucu hakkında emin olmadığınız zamanların farkında olun. Bunları ilk sütuna kaydedin. İkinci sütunda, deneyimin nasıl sonuçlanacağını bilmemeye nasıl tahammül ettiğinizi açıklayın. Sonunda ne olduğunu kaydetmek için üçüncü sütunu kullanın.

Belirsizlik deneyimleri	Bilmeme hissine tahammül etmeyi nasıl başardım	Ne oldu
Makayla'nın örneği: *Yeni lüks bir kuaför denemeye karar verdim.*	*Kendime, beğenmezsem saçımı kendim düzeltebileceğimi ya da başka bir kuaför salonuna gidip düzelttirebileceğimi söyledim. Eğer saç çok kısaysa, her zaman uzayacaktır. Eski görünümden sıkıldım, bu yüzden yeni bir stil için şans vermeliyim.*	*Yeni stil o kadar da kötü değildi. Kesim iyiydi ve bir dahaki kez saçımı yıkadığımda kendim biçimlendirdim.*
Makayla'nın örneği: *İşe giderken yolu yarıladım ve ön kapıyı kilitlediğime dair şüphelerim vardı. Geri dönüp kontrol edemeyecek kadar uzaklaşmıştım.*	*Kendime, evden çıkarken kapıyı her zaman kilitlediğimi söylediğim için, büyük olasılıkla kilitlidir. Bu sabah işe geç kalamam çünkü önemli bir müşteri toplantımız var. Eğer birisi içeri girmek isterse, arka bahçedeki pencereden girebilir.*	*O akşam eve gittiğimde ön kapı kilitliydi.*
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Müdahale Alıştırması **Belirsizliğe Tahammül İnşa Etmek**

Bu etkinliği belirsizliğe tahammül konusunda bir eğitim alıştırması olarak düşünebilirsiniz. Buradaki fikir, kendinizi bir endişenin belirsizliğini azaltmaya çalışırken yakalamak ve ardından bunun tam tersini yapmaya çalışmak, yani endişeyle ilişkili belirsizlik hissini kabul edecek şekilde eyleme geçmektir. Belirgin bir belirsizlik hissi yaşadığınız bir endişe deneyimini kaydederek başlayın. Bu deneyimi kaydetmek için Tolerans Uygunluk Formunu (Çalışma Sayfası–8.13) kullanın. Ardından, gerçekleşmesini istediğiniz en iyi sonucu ve bunun gerçekleşeceğine kendinizi nasıl ikna etmeye çalıştığınızı düşünün. Hiç kuşkusuz, endişelendiğiniz şeyin düzeleceğine ilişkin güvence aramaya veya kendi kendinize akıl yürütmeye çalışıyorsunuz. Belirsizliği azaltmaya yönelik çabalarınızı belirledikten sonra, bunun tam tersi olan bir yanıtı düşünün; daha olumsuz bir sonucun gerçekleşebileceği belirsizliğini kabul eden veya bununla yaşayan bir yanıt. Daha sonra, çalışma sayfanıza kaydettiğiniz endişe hakkında endişelenmeye başladığınızda bu zıt başa çıkma tepkisini pratik edin. Belirsizliğe tahammül etme konusunda birkaç deneyim uyguladıktan sonra, endişe sorunuyla ilgili neler olduğunu kaydedin. Bu alıştırma konusunda emin değilseniz, çalışma sayfasının ilk iki satırında birkaç örnek bulacaksınız.

Başarı İçin İpuçları **Belirsizliğe Tahammülün Geliştirilmesi Hakkında Daha Fazla Bilgi**

Belirsizliğe karşı tahammülü arttırmak zor olabilir çünkü çok soyut bir kavram gibi görünebilir. Aşağıda, bu beceri üzerindeki çalışmalarınızı geliştirmek için bazı ek öneriler yer almaktadır.

Endişelendiğimiz zaman yalnızca korkulan bir felaket değil, aynı zamanda arzu edilen bir sonuç da vardır. Örneğin, eğer bir tıbbi muayenenin sonuçları hakkında endişeleniyorsanız, arzu ettiğiniz sonuç olumsuz bir sonuçtur, Tolerans Uygunluk Formumun ikinci sütununu doldururken, endişeyle ilişkili birkaç "daha iyi" sonucu listeleyerek başlayın. Ardından en çok tercih ettiğiniz sonucu seçin.

Sonra, kendinizi "en iyi sonucun" gerçekleşme olasılığının en kötü sonuçtan daha yüksek olduğuna ikna etmek için denediğiniz tüm yolları düşünün. Bu stratejileri 2. sütuna yazın. Bunlar aynı zamanda belirsizlik hissini azaltmak için kullanılan taktiklerdir.

Üçüncü sütun biraz yaratıcı düşünmeyi gerektiriyor. İkinci sütunda yazdıklarınızı göz önünde bulundurarak eyleme geçmenin veya düşünmenin tam tersi ne olurdu? Bu karşıt yanıtlar, belirsizlik hissinin zihninizde yer almasına izin vermeyi içerecektir. Belirsizliği azaltmaya ya da ondan kaçınmaya çalışmıyorsunuz. Onu kabul ediyor ve ardından günlük aktivitelerinize devam ediyorsunuz.

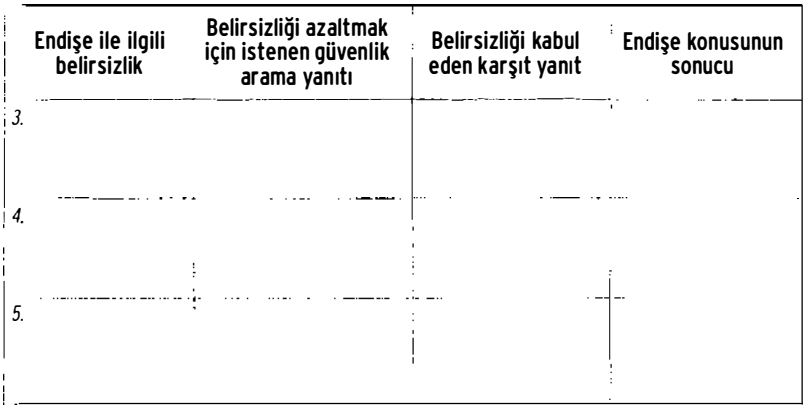
Sütun 3'te yazdıklarınızı uygulamanız önemlidir. Her endişelendiğinizde, 3. sütundaki karşıt yanıtları uygulamalısınız. "Belirsizliğe tahammül kasınızı" güçlendirmenin tek yolu bu olacaktır.

Çalışma Sayfası 8.13

Tolerans Uygunluk Formum

Yönerge: Olası sonuçları hakkında endişelendiğiniz birkaç endişe problemini listeleyin. Ardından, ilk sütundaki potansiyel sonucu düşünün. İkinci sütunda, endişe konunuz için arzu ettiğiniz sonuç hakkında düşünün ve arzu edilen sonucun büyük olasılıkla gerçekleşeceğine kendinizi nasıl ikna etmeye çalıştığınızı düşünün. Üçüncü sütunda, ikinci sütunda yazdıklarınıza tam tersi bir yanıt ileri sürün. Bu, belirsizliği kabul etmeyi veya belirsizlikle yaşamayı içeren atabileceğiniz bazı somut adımları içerecektir. Son sütunda, endişe konusunun gerçek sonucunu kaydedin.

Endişe ile ilgili belirsizlik	**Belirsizliği azaltmak için istenen güvenlik arama yanıtı**	**Belirsizliği kabul eden karşıt yanıt**	**Endişe konusunun sonucu**
Luis'in örneği: *Kimya finalinde ne yapacağımı sorgulayıp duruyorum; başarısız olma ihtimalim çok yüksek.*	*Ailemden iyi olacağıma dair güvence almak istiyorum; ayrıca sınıf arkadaşlarıma karşı bilgimi test etmek ve onların yanıtlayamadığı soruları yanıtlayıp yanıtayamayacağımı görmek istiyorum.*	*Çalışma planıma sadık kalacağım ve güvence aramayacağım. Ayrıca diğer öğrencilere soru sormaktan kendimi geri tutacağım. Kendime sadece elimden gelenin en iyisini yapabileceğimi hatırlatmaya devam edeceğim. Sınavlar her zaman belirsizdir.*	*Organik kimya finali çok zorluydu. B- ile bitirdim ve B+ almayı umuyordum. Başarısız olmadım ve dersteki notum oldukça iyi.*
Katrina'nın örneği: Evimizin satılıp satılmayacağını sorgulayıp duruyorum; ya fiyatı sürekli düşürmek zorunda kalırsak.	*Emlakçıyı aramaya devam etmek ve eve ilgi olup olmadığını, insanların evle ilgili neleri beğenip neleri beğenmediğini sormak istiyorum.*	*Emlakçıyı aramıyorum ya da emlak ilanlarını kontrol etmiyorum. Her günü evi satmaya niyetim yokmuş gibi yaşıyorum.*	*Satılması beklenenden çok daha uzun sürdü ama sonunda satıldı. İstediğimizden %5 daha azına razı olmak zorunda kaldık.*
1.			
2.			



Bu, belirsizliği kabul etmeyi güçlendirmek için tekrar tekrar yapmak isteyeceğiniz bir alıştırmadır. Kendinizi arzu ettiğiniz bir sonuca ikna etmek için kullandığınız güvenlik arayışı tepkilerini vermekten kaçınmanızı gerektirir. Güvence aramak veya korkulan sonucun gerçekleşmeyeceğine kendinizi ikna etmeye çalışmak gibi güvenlik arayışı tepkileri, belirsizlik duygusunu azaltmaya yöneliktir. Üçüncü sütunda tanımladığınız gibi, belirsizliğe tahammül etme becerinizi geliştiren şey tam tersi bir tepkidir. Ancak bu konuda sadece yazmakla kalmamanız önemlidir. Her endişelendiğinizde 3. sütunu tekrar tekrar pratik etmeniz gerekecektir. Sonunda, endişeli konularınızla ilgili belirsizliğe daha iyi tahammül edebileceğinizi hissedeceksiniz. Bu gerçekleştiğinde, endişelenmenize gerek kalmayacaktır. Bunun yerine, günlük yaşamın diğer birçok alanında belirsizliği kabul ettiğiniz gibi bu "endişe" konularının belirsizliğini de kabul edeceksiniz (Çalışma Sayfası-8.12, Günlük Belirsizlik Kaydım'daki yazdıklarınıza bakınız).

Bilişsel Müdahale: Mesafeli Endişe

Bölüm 7'de bilinçli farkındalığı kaygı için sağlıklı bir başaçıkma stratejisi olarak tanıttık. Bu yaklaşım özellikle endişe ile başaçıkar-

ken yararlıdır. Mesafeli endişe bilinçli farkındalığa dayanır. Endişeli düşüncelerinize karşı mesafeli, gözlemci bir bakış açısı benimsemeyi içerir. Zihninizdeki endişe düşüncesini farkedersiniz ancak ona hiçbir değerlendirme, yanıt ve kontrol çabası gerektirmeyen bir düşünce olarak davranırsınız. Endişe düşüncesini pasif ve yargılayıcı olmayan bir biçimde gözlemler, zihninizden doğal bir şekilde ve çaba harcamadan kaybolmasına izin verirsiniz. Mesafeli endişede, düşüncelerinizin gözlemcisi olursunuz, başka bir şey değil.

Duygusal olmayan düşüncelere karşı mesafeli durmak görece kolaydır. Kişisel olarak önemli olduğunu düşündüğünüz son derece duygusal olan düşüncelerden kendinizi ayırmak ise çok daha zordur. Eğer "Evim yanıyor" gibi bir düşünceye sahipseniz, bu mesafeli farkındalık için uygun bir zaman değildir. Ancak endişe, "Ya evim yanarsa?" gibi en kötüsünü hayal etmekle ilgilidir ve bu durumda bilinçli farkındalıkla mesafe almak çok uygundur.

Görselleştirme, insanların endişe gibi duygusal düşüncelere karşı kişisel olmayan, mesafeli bir yaklaşım benimsemelerine yardımcı olmak için kullandığımız bir stratejidir. Buradaki fikir, endişeli düşüncelerinizin görüş alanınızda hareket eden nesneler gibi olduğunu hayal etmektir. Siz, bir gözlemci olarak olduğunuz yerde durursunuz ve bu "düşünce nesnelerinin" zihninizden geçip gittiğini izlersiniz. Endişeli düşüncenin peşinden gitmezsiniz ya da onu yakalamaya ve kendinize yakın tutmaya çalışmazsınız. Bunun yerine endişeli düşüncenin yanınızdan geçip gitmesini izlersiniz. Kullanılabilecek çeşitli görüntü sahneleri vardır:[34]

- Endişeli düşüncelerinizi bir geçit töreninde geçip giden arabalar gibi hayal edebilirsiniz. Siz kenarda durmuş, düşüncelerinizin görüş alanınızdan geçişini izliyorsunuz. Caddeden aşağıya bakıp yakında önünüzden geçecek olan yeni düşüncelere bakabilir ve caddeden yukarıya bakıp görüş alanınızdan çoktan geçmiş

olan eski düşüncelere bakabilirsiniz. Bazı arabalarda endişeli düşünceleriniz yer alırken, diğer arabalarda endişe içermeyen düşünceler yer almaktadır.

Endişe düşüncelerinizi gökyüzünde başınızın üzerinden geçen bulutlar olarak hayal edebilirsiniz. Her bulut farklı bir düşüncedir ve bazı bulutlar endişe düşüncelerinizi taşır.

Düşüncelerinizi sürüklenen bir nehir üzerinde yüzen yapraklar olarak hayal edebilirsiniz. Düşüncenizi bir yaprağın üzerine koyun ve akıntıya doğru süzülüşünü izleyin.

Stefan Hofmann, *'The Anxiety Skills Workbook'* adlı kitabında,[34] endişeye mesafeli kalmak için ilginç bir hayal senaryosu önermiştir. Bir tren istasyonunun peronunda durduğunuzu ve düşüncelerinizin istasyondan durmadan geçen trenler olduğunu hayal edin. Bazı düşünceleriniz olumlu ve yararlıdır, bu nedenle bu trenlere binmek isteyebilirsiniz. Diğer düşünceleriniz, endişe gibi, olumsuz ve üzücüdür, bu nedenle platformda kalır ve bu trenlerin geçişini izlersiniz.

Müdahale Alıştırması Mesafeli Endişeyi Pratik Etmek

Verilen alana kendi mesafeli endişe senaryonuzu yazın. Bu bölümde açıklanan görselleştirme sahnelerinden birini kullanabilir veya kendi versiyonunuzu oluşturabilirsiniz. Endişe düşüncelerinizin bir ifadesini ve bu düşüncelerin zihninizden nasıl mesafeli bir şekilde geçtiğini görselleştireceğinize ilişkin yönergeleri içermelidir.

Benim mesafeli endişe senaryom: .....

Mesafeli endişe, endişelenmeye başladığınızda kullandığınız bir strateji durumuna geldiğinde en etkili olur. Ancak endişelenmek doğal bir tepki değildir.

Önce mesafeli endişe pratiği yapmanız gerekecektir. Kasıtlı olarak endişelendiğiniz ve ardından mesafeli endişe senaryonuzla karşılık verdiğiniz alıştırma seansları planlamanızı öneririz. Bu, endişeye yönelik bilinçli farkındalık yaklaşımıyla daha becerikli hale gelmeye çalışmanız dışında, yönlendirilmiş endişeye maruz kalma gibidir.

Sonraki Bölüm

Endişe kaygıyı güçlendirir. Bu, aşırı endişeye yönelik müdahalelerin kaygıya yönelik herhangi bir BDT planına dahil edilmesi gerektiği anlamına gelir. Ancak endişe, yaşam sorunlarıyla başaçıkmak için kullandığımız normal bir süreçtir. Dolayısıyla, ilk görevlerden biri normal endişe deneyiminiz ile aşırı endişe deneyiminizi birbirinden ayırmaktır. Bu bölüm, endişenin ne zaman zararlı veya sorunsal duruma geldiğini belirlemek için rehberlik ve değerlendirme araçları sağlamıştır. Endişe tedavi planınıza rehberlik edebilecek bir BDT formülasyonu sunulmuştur. Aşırı endişeyi doğrudan tedavi eden 6 BDT müdahalesi tanıtılmıştır. Bu müdahaleleri, kaygı sorununuz ne olursa olsun bilişsel-davranışçı tedavi planınızın içine dahil etmek isteyeceksiniz.

Endişe, kaygının bilişsel yüzüdür. Aşırı endişe belirgin olduğunda fiziksel belirtiler küçük bir rol oynar. Ancak birçok insan kaygıyı tamamen farklı bir şekilde yaşar. Onlar için kaygının fiziksel belirtileri en rahatsız edici olanlardır. Fiziksel kaygının en uç ifadesi olan panik ataklar bir sonraki bölümümüzün konusudur. Endişe gibi panik atak da her türlü sorunsal kaygıda ortaya çıkabilir.

Panik Korkusunu Yenmek

Lucia ilk panik atağını babasının ciddi bir kalp krizinden kurtulmasından altı ay sonra geçirdi. Kalp krizi tüm aileyi şaşırttı; babasının hiçbir kardiyak risk etmeni yoktu, sağlığı mükemmeldi ve düzenli olarak egzersiz yapıyordu. Lucia, babasının tekrar ayağa kalkmasına yardımcı olmak için işyerinden izin aldı. Daha sonrasında "hayatımın en kötü günü" olarak tanımladığı o gün işteydi. Sürekli geri kalmasına neden olan acil teslim tarihleri ve sayısız kesintiyle dolu, özellikle stresli bir gündü.

Lucia birdenbire göğsünde şiddetli bir ağrı hissetti, kalbi hızla çarpmaya başladı, sıcak bastı, yüzü kızardı ve yeterince hava almıyormuş gibi göründü. Bluzunun üst kısmını gevşetti ve elinin titrediğini farketti. Oturduğu yerden kalkmaya çalıştı ama tüm vücudunda bir güçsüzlük hissetti. Dizlerinin bağı çözülmeye başladı ve düşmemek için masasına tutunmak zorunda kaldı. Başının döndüğünü ve biraz sersemlediğini hissetti. Tek düşünebildiği babasının kalp kriziydi. Şimdi o da aynı şeyi mi yaşıyordu? "Kalp krizi geçirmek böyle bir his mi?" diye düşündü. Belirtilerin geçmeye başlaması sadece birkaç dakika sürmüş olsa da, zaman geçmek bilmiyordu.

Lucia sonunda tuvalete gitti ve yüzünü soğuk suyla yıkadı. Yine de göğsünde geçmeyen bir ağırlık vardı ve yeterince hava almak için mücadele ediyor gibiydi. Masasına geri döndü ama çalışmak için

fazla endişeli ve gergindi. Müdürüne iyi olmadığını söyledi ve işyerinden erken ayrıldı. Lucia doğruca eve gitmek yerine, yerel bir hastanenin acil servisine uğradı ve burada yapılan testler sonucunda belirtilerini açıklayabilecek hiçbir şey bulunamadı. Acil servis doktoru Lucia'nın panik atak geçirdiği sonucuna vardı. Ona kaygı giderici ilaç verdi ve aile hekimine görünmesini söyledi.

Bu üç yıl önceydi. O zamandan beri Lucia'nın dünyası alt üst oldu. Artık neredeyse sürekli kaygı yaşıyor. Bir panik atak daha geçirmekten endişe ediyor. Bir zamanların enerjik, yetenekli annesi ve becerikli çalışanı artık kendini o kadar çok kısıtladı ki neredeyse kendini işe ve eve hapsetti. Yaşadığı şehrin dışına seyahat etmeyi reddediyor, halka açık yerlerden kaçınıyor, köprülerden geçemiyor ve geceleri yalnız kalmaktan korkuyor. Fiziksel durumuyla meşgul ve şimdi ciddi bir akıl hastalığı geliştirdiğinden korkuyor. Çeşitli ilaçlar denedi ama işe yarar gibi görünen tek şey bir sakinleştirici ve o bile onu sadece birkaç saatliğine sakinleştiriyor. İyi bir gece uykusu çekmeyeli uzun zaman olmuştu.

Lucia yardıma ihtiyacı olduğunu farketti ve bir BDT terapisti araştırmaya başladı. Üç yıl boyunca panik atak korkusu onu rehin almış gibi hissetmişti. Özgürleşmeye hazırdı. Siz de aynı şekilde hissediyor olabilirsiniz, özellikle de önceki bölümlerdeki alıştırmaları yaptığınız halde başka bir panik atak geçirme korkusuyla hayatınıza tam olarak katılmaktan kaçınıyorsanız. Bu bölümde, kitapta daha önce öğrendiğiniz müdahaleleri panik ve panik korkusunu ele almak için nasıl özelleştireceğinizi göstereceğiz. Tıpkı geçen bölümde endişe profili oluşturduğunuz gibi, burada da panik profili oluşturacaksınız. Panik için 5 BDT müdahalesini öğreneceksiniz: bilişsel yeniden değerlendirme, imgeleme ile panik senaryosunu yeniden yazma, indüksiyon, maruziyet ve panik tepkisini engelleme.

Panik Atak Nedir?

Hiç Kuşkusuz "Panik içindeyim" diye haykırdığınız zamanlar olmuştur. Bu durumlarda zamanınızın tükenmekte olduğunu ve o anın tüm taleplerini karşılayamayacağınızı hissedersiniz. Stresli ve bunalmış durumdasınız ve kaçmak istiyorsunuz. Ancak panik ile kastettiğimiz bu değildir. Panik atak teriminin daha teknik bir anlamı vardır. Eğer daha önce gerçek bir panik atak yaşadıysanız, bunun unutulmaz olduğunu bilirsiniz; başka hiçbir stres veya kaygı deneyimine benzemez.

Bazen insanlar, ortaya çıkan bir atağın uyarısını, biraz gerginlik veya daha az sakinlik hissederek deneyimlerler ve sonra aniden yoğun bir kaygı dalgasıyla karşılaşırlar. Diğer zamanlarda panik, hiç beklemediğiniz bir anda aniden ortaya çıkabilir. Bunlara "spontane panik ataklar" diyoruz ve bunlar, kaygının bedeninizin her bir zerresini ele geçirdiği, ani ve korkutucu bir kontrol kaybı gibi hissediliyor. Olasılıkla kaygı dalgalanmalarınız daha az yoğundur, buna "kaygı atakları" veya "sınırlı belirti gösteren panik ataklar" diyoruz. Tam anlamıyla bir panik atak, özgül bir tanıma sahiptir (ek bilgi kutusuna bakınız).

Panik atak, aniden ortaya çıkan, kısa bir süre için zirve yapan ve en az dört istenmeyen ve nedeni açıklanamayan fiziksel duyum ve korkutucu biliş ile nitelenen yoğun korku veya rahatsızlığın belirgin bir dönemi veya bölümüdür. Panik ataklar tipik olarak 5 ile 20 dakika arasında sürer.

Tam anlamıyla bir panik atak, kaygının yoğun bir fiziksel tezahürüdür. Temel özelliği, kalp atış hızının artması, hızlı nefes alma, terleme, karın bölgesinde rahatsızlık, titreme, halsizlik, sersemlik veya baş dönmesi, sıcak basması ve/veya karıncalanma hissi gibi çok sayıda fiziksel duyumun aniden aşırı uyarılmasıdır. Kontrol edilememe korkusu, ölüm korkusu ya da gerçeklikten kopma hissi gibi korkutucu bilişler de varolabilir. Bu ani fizyolojik aşı-

rı uyarılma dalgası, bireyin kalp krizi geçirdiğine, boğulduğuna, felç geçirdiğine, beyin tümörü olduğuna ya da delirdiğine ilişkin temel bir korkuyla ilişkilidir.

Tekrarlanan panik ataklardan sonra temel korku, başka bir panik atak geçirme korkusu olarak belirebilir. Panik atak geçirme korkusu veya endişesi haftalar veya aylar boyunca devam eder ve genellikle panik atak riskini arttırdığı düşünülen yerlerden veya etkinliklerden kaçınmayı içeren davranışsal değişikliklere yol açar. Örnekler arasında büyük mağazalar veya alışveriş merkezleri gibi halka açık yerler, kalabalıklar, büyük toplanmalar veya sosyal ortamlar, tanıdık olmayan yerler, seyahat, işyerleri yer almaktadır. Egzersiz gibi belirli etkinliklerden fizyolojik uyarılmayı aretırmaları nedeniyle kaçınılabilir ve panik yaşayan kişiler genellikle kapana kısılma korkusuyla çıkışlara yakın olduklarından emin olurlar. Yalnız olmak veya hastanelerden çok uzakta olmak panik yaşayan insanlarda kaygı yaratabilir çünkü bir

Değerlendirme Alıştırması En Kötü Panik Atağınız

En şiddetli kaygı atağınıza geri dönün. Bu, 5-10 dakika içinde zirveye ulaşan ani bir kaygı artışı olabilir ancak kaygının tamamen yatışması birkaç saat sürebilir. Aşağıdaki boşlukta, kaygı atağının nerede oluştutuğunu, yoğunlaşan fiziksel belirtileri ve bu ataktan en çok korktuğunuz şeyi (kalp krizi, ölmek, durmaması, başka bir panik atak geçirmek gibi) belirtin. (Kaygının tipik belirtilerinin bir listesi için Çalışma Sayfası 5.1'e bakınız).

Durum: .....

Fiziksel belirtiler: .....

Temel korku: .....

olay yaşamaları durumunda tıbbi yardıma ihtiyaç duyabileceklerine inanırlar. Panik korkusu, agorafobik kaçınma olarak adlandırılan yaşam kalitesinde dramatik bir düşüşe neden olabilir. Aşırı durumlarda kişiler, panik atak geçirme riskinden ötürü kendi mülklerinin sınırlarının ötesine geçmekten korkarak evlerine hapsolabilirler.

Lucia'nın en kötü panik atağı:

Durum: *Alışveriş yapıyordum. Süpermarket son derece kalabalıktı. Tam alışverişe başlamıştım ki birden kendimi kapana kısılmış gibi hissettim ve nefes alamadım.*

Fiziksel belirtiler: *Nefes darlığı, boğulma hissi, kalp çarpıntısı, titreme, baygınlık hissi ve baş dönmesi, sıcak basması nedeniyle terlemeye başlama, dizlerin bağı çözülecekmiş gibi güçsüz hissetme*

Temel korku: Kontrolümü kaybediyorum ve bayılacağım. Bu çok utanç verici olacak çünkü sağlık görevlileri çağrılacak ve büyük bir olay yaratacağım. Herkes benim sorunumun ne olduğunu merak edecek. Beni acil servise götürecekler ve kocamı arayıp gelip beni almasını isteyecekler. Bu da benim zayıf ve acınası halimin bir başka örneği olacak.

Panik Korkusunun Anatomisi

Panik ataklar düşündüğünüzden daha yaygındır. Genel nüfusun yüzde 13 ile yüzde 33'ü son bir yıl içinde en az bir panik atak geçirdiğini bildirmiştir.[52, 53] Eğer panik ataklar bu kadar yaygınsa, niçin bazı insanlar panik sorunu geliştirirken diğerleri geliştirmez? Yanıt, panik korkusunda yatmaktadır. Panik atak geçirme korkusu geliştirdiğimiz zaman bu bizi daha sık panik yaşamaya hazırlar çünkü panik deneyimi ve tetikleyicileri kaçınmaya çalıştığımız bir tehdit durumuna gelir. Daha önce tartışıldığı gibi, endişeli zihnimiz panik atak geçirme endişesi gibi belirli bir tehdide kilitlendiğinde, tehditle ilişkili her türlü ipucuna karşı aşırı duyarlı duruma geliriz. Kaygılı zihnimiz herhangi olası panik belirtileri için tetikte olduğundan, paradoksal olarak paniğin yaşanma olasılığını artırır.

Aynı şekilde, "güvenli bölgemizden" her ayrıldığımızda bu panik korkusunu da yanımızda taşırız. Bu da kaçma ve kaçınma tepkilerimizin paniğin kendisinden çok, panik korkusuyla bağlantılı olduğu anlamına gelir. Panik atak geçmişi olan çoğu kişi, yaklaşmakta olan bir ataktan korktukları için kaygılarının arttığına ilişkin ilk işarette, içinde bulundukları durumu terkedecektir. Panik korkusu sorunsal panikte bu denli merkezî bir rol oynadığından, panik için BDT'de hedeflediğimiz süreç budur. Panik korkusunu yönlendiren 4 olgu vardır.

Panik Tetikleyicileri

Çoğu kez panikle ilgili bir sorun, panik atak geçirmeyi beklemeyeceğiniz durumlarda tamamen aniden ortaya çıkan bir veya iki beklenmedik atakla başlar. Bu ilk atakların ardından çoğu insan paniğini neyin tetiklediğini öğrenir ve başka bir atak geçirme korkusuyla bu durumlardan kaçınır. Lucia kısa süre içinde aşina olmadığı durumların kaygısını ve panik atak riskini arttırdığını öğrendi, bu nedenle kendini giderek daha fazla ev ve işle sınırladı.

Değerlendirme Alıştırması Paniğinizi Ne Tetikler?

Panik atağı tetikleyeceğinden korktuğunuz durumlar nelerdir? Panik korkusuyla bu durumlardan ne sıklıkla kaçınıyorsunuz? Aşağıdaki boş alana panik atağı tetikleyeceğinden en çok korktuğunuz durumları listeleyin. Her birinin yanına, bu durumdan her zaman mı kaçındığınızı yoksa sadece bazen mi kaçındığınızı not edin.

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Başarı İçin İpuçları Panik Tetikleyicilerinizi Keşfedin

Daha önceki bölümlerde kaygı tetikleyicilerini belirleme konusunda zaten birçok çalışma yaptınız. Bu durumların, düşüncelerin ve duyguların birçoğu panikle de ilgili olabilir. Bu çalışma sayfalarında yaptığınız çalışmaları gözden geçirin. Bu tetikleyicilerden herhangi biri paniğe de neden oluyor mu?

Belirti Aşırı Duyarlılığı

Panik korkusu sizi bedeninizde olup bitenlere karşı aşırı duyarlı duruma getirebilir. Açıklanamayan herhangi bir fiziksel duyumu aramak için bedeninizi tarama ile meşgul olabilirsiniz. Kalp krizi korkusu nedeniyle Lucia göğsündeki ağrılar, sıkışmalar ve basınçla meşgul olmaya başladı. Kalp çarpıntısı yaşamadığından emin olmak için periyodik olarak nabzını ölçmeye bile başladı. Sanki kardiyovasküler sistemine olan tüm güvenini kaybetmiş gibiydi, ters gideceğinden ve kalbinin düzensiz atacağından korkuyordu.

Panik Hakkında Felaket Düşüncesi

Yıllar boyunca sorunsul panik yaşayan pek çok kişiyi tedavi ettik. İnsanlar bize defalarca paniğin hayatlarına ne kadar egemen olduğunu

Değerlendirme Alıştırması Panik Belirtilerinizi Tanıyın

Sizi en çok korkutan fiziksel belirtiler nelerdir? Yaklaşan bir panik atağın sinyalini verdiği için izleme eğiliminde olduğunuz belirli bedensel duyumlar var mı? Panik atak olasılığına işaret ettiği için izleme eğiliminde olduğunuz iki veya üç bedensel hissi yazın. Bu bölümdeki ilk egzersizde listelediğiniz fiziksel belirtileri düşünün.

1. .....

2. .....

3. .....

anlatıyor. Panik hakkında düşünerek ve yeni bir atağın çok yakında olacağından endişelenerek çok zaman harcıyorlar. Çoğu zaman kaçınma nedeniyle yaşamları o kadar sınırlı duruma gelmiştir ki günlük yaşamın en temel yönlerini bile ürkütücü bulurlar. Panik, yaşamı bu şekilde ele geçirdiğinde, gerçekten bir felakete dönüşmüş demektir. Panik sırasında en yaygın olan felaket düşüncesi şudur:

- Kalp krizi, boğulma, beyin tümörü veya benzeri nedenlerle ölme korkusu
- Kontrolü kaybetme, "çıldırma" veya aşırı utanca neden olma korkusu
- Daha sık, yoğun ve kontrol edilemeyen panik atak geçirme korkusu

Kalp krizi geçirdiğinize ya da delirdiğinize inanmanız gerekmez. Felaket düşüncesi otomatik olarak, "Ya bu yeterince hava alamama hissi daha da kötüleşirse ve nefes alamazsam?" gibi bir soru olarak ortaya çıkar. Ayrıca, felaket düşüncesi normalde göğüste sıkışma ve kalp krizi, mide bulantısı ve kontrol edilemeyen kusma ya da baş dönmesi / sersemlik ve kontrolü kaybetme veya çıldırma gibi belirli bedensel duyumlarla bağlantılıdır. Bireylerin bedensel duyumlarını nasıl yorumladıkları panik korkusu geliştirip geliştirmeyeceklerini belirler. Paniğin bilişsel-davranışçı tedavisinin merkezinde, tekrarlanan panik ataklarda temel sorunun bedensel duyumların felaketleştirici biçimde yanlış yorumlanması olduğu iddiası yer almaktadır.[4, 54, 55]

Lucia göğüs sıkışması ve kalp çarpıntısını panik ataklarıyla ilişkilendirdi. Ne zaman göğsünde açıklanamayan bir baskı hissetse, otomatik olarak "Göğsümün nesi var? Bana doğru gibi hissettirmiyor. Endişeli ya da stresli miyim? Bu kalbime çok fazla yük bindiriyor mu? Kalp krizi geçirdiğimi nasıl anlayabilirim? Ya bu, tüm bu insanların önünde tam anlamıyla bir panik atağa yol açarsa?"

Değerlendirme Alıştırması **Felaketleştirici Yanlış Yorumlamanız**

Panikle ilgili istenmeyen bedensel duyumlar yaşadığınızda, korktuğunuz olası en kötü sonuç (felaket) nedir? Paniğe kapıldığınızda aklınızın bir köşesinde en sık yer eden felaketleştirici yanlış yorumlamanızı (olası en kötü sonuç) yazın. Yanlış yorumunuzun "Şimdiye kadarki en yoğun panik atağı geçireceğim, toplum içinde kendimi utandıracağım ve kalbime fazladan yük bindirdiğim için onu zayıflatacağım" gibi birkaç korkuyu içerip içermediğini düşünün.

Benim felaketleştirici yanlış yorumlamam: .....

Lucia'nın felaketleştirici yanlış yorumlaması: Göğsüm sıkıştığında ve kalp atış hızımda bir artış fark ettiğimde, bunun stres ve kaygıdan kaynaklanıp kaynaklanmadığını merak ediyorum. Ya kalbime fazladan yük bindiriyorsam ve bu da bir gün kalp krizi geçirme ihtimalimi artırıyorsa? Bunların panik atağın ilk belirtileri olduğunu biliyorum, bu yüzden çoğunlukla başka bir atak geçirmekten korkuyorum ancak yine de kalp krizi korkusu aklımın bir köşesinde duruyor.

Yanlış yorumladığınız fiziksel belirtiler nelerdir? Felaketiniz başka bir panik atak mı yoksa kalp krizi, boğulma ve hatta ölüm gibi daha kötü bir şey mi? Felaketleştirici yanlış yorumlamanızın gerçek doğası ne olursa olsun, panik için BDT, bu fiziksel duyumlara ilişkin algınızı felaketleştirmeyi yeniden yapılandırmaya ve panikle ilgili korkunuzu ve deneyiminizi azaltmaya odaklanır.

Sağlıksız Panik Önleme Stratejileri

Panik ataklar o kadar korkutucudur ki, insanlar panik korkularını yatıştırmak ve daha fazla atak riskini azaltmak için dar bir kapsamlı başa çıkma stratejilerine güvenmeye başlarlar. Kendilerini güven-

de ve rahat hissetmek için çabalarlar çünkü bunun paniğe karşı en iyi savunma olduğuna inanırlar. Başlıca başaçıkma tepkileri kaçma, kaçınma ve güvenlik aramadır. Ne yazık ki bu stratejilerin istenmeyen bir sonucu vardır. Panik korkusundan kısa süreli bir rahatlama sağlayabilirler ancak panik sorununun devam etmesini de sağlarlar.

Lucia kendisini daha kaygılı hissetmesine neden olan yerlerden kaçınır. Eğer "yüksek riskli" bir etkinliğe başlarsa, ihtiyaç duyma olasılığına karşı her zaman yanında ilaç bulundurur ve belirli yerlere sadece kocası yanındaysa gider. Bölüm 7'deki birçok çalışma sayfası tipik bilişsel ve davranışsal güvenlik arama önlemlerini değerlendirmiştir. Bu stratejilerin birçoğu panik ve panik korkusuyla başaçıkmakla ilgili olacaktır. Panik tetikleyicilerinden genellikle nasıl kaçınmaya çalıştığınızı kendinize hatırlatmanız gerekirse, daha önce yaptığınız bazı çalışmaları gözden geçirin (Çalışma Sayfaları-7.2 ve 7.4 gibi).

Değerlendirme Alıştırması Panikten Güvenlik Arayışı

Panik atak geçireceğinizden korktuğunuzda, güvenlik ve rahatlık hissini sürdürmek için ne yaparsınız? Sağlıksız başaçıkma ve kaygıya karşı güvenlik arama tepkileri ile ilgili Çalışma Sayfaları-7.5 ve 7.6'yı nasıl doldurduğunuza bakın. Bu stratejilerden bazıları panik korkusuyla nasıl başaçıktığınızla ilgili olabilir. En sık kullandığınız ilk üç tepkiyi aşağıdaki boşluğa yazın.

1. .....

2. .....

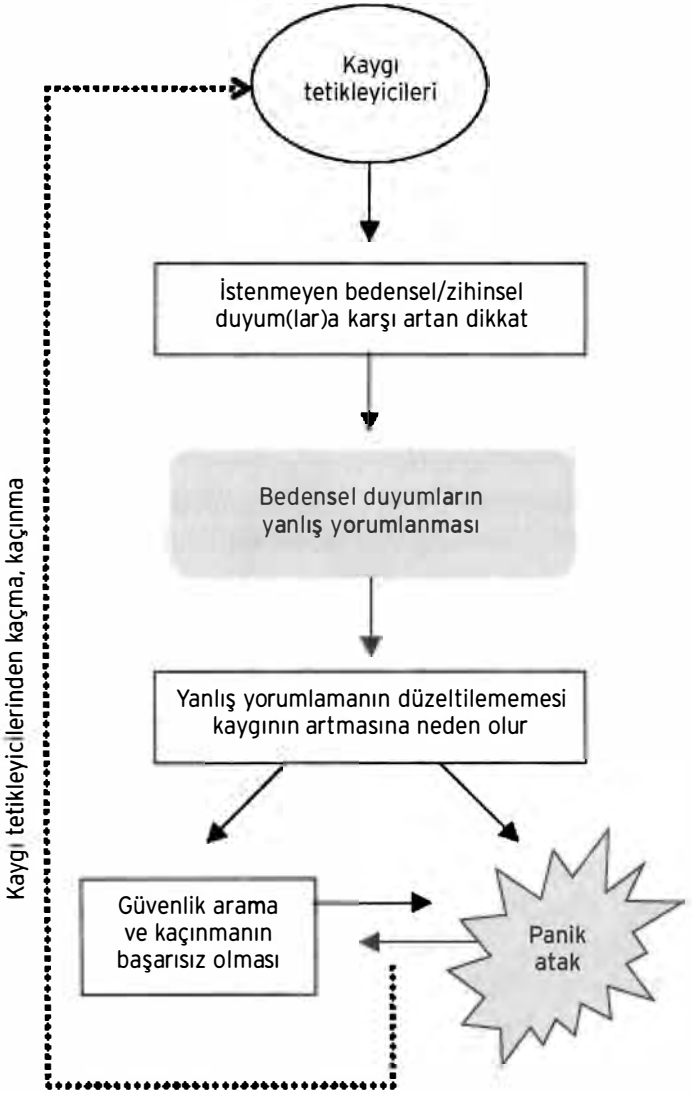
3. .....

Paniğe Kapılmış Zihin

Lucia göğsünde baskı ve sıkışma hissettiğinde kalp krizi geçirmediğini biliyordu. Bunun sadece kaygı ya da stres olduğunu farketti. Ancak kendisini ya ..... olursa düşüncelerinden alıkoyamıyor gibiydi: "Ya bu seferki göğüs sıkışması kalbimle ilgili bir sorundan kaynaklanıyorsa?" "Ya belirtiler devam eder ve tam anlamıyla bir panik atağa dönüşürse?" "Ya tamamen kontrolü kaybedersem ve belirtiler geçmezse?" Lucia artık kaygının fiziksel belirtilerini onlarca kez deneyimlemiş ve başına gelen en kötü şey kaygısının artması olmuş olsa da, bu en kötü durum senaryolarını düşünmekten kendini durduramıyordu. Tekrarlanan kaygı ve panik atakları nedeniyle, Lucia kalbinin işleyişiyle ilgili aşırı bir endişe geliştirdi, bu da beklenmedik kardiyak duyumlar için tehdit edici açıklamaların otomatik olarak aklına gelmesi anlamına geliyordu. Bu ya ..... olursa düşünceleri zihninde beliren ilk düşüncelerdi ve bunun sadece kaygı veya stres olduğunu hatırlatarak karşı koymaya çalıştı. Ancak bu ilk endişeli düşünceler çok güçlüydü ve her zaman zihinsel, duygusal ya da tıbbi bir felakete odaklanıyordu. Lucia paniğe kapılmış bir zihin geliştirmişti ve panik ataklarla ilgili devam eden sorununun sorumlusu da bu düşünce tarzıydı.

Kaygı belirtilerinin felaketleştirici yanlış yorumlanması, panik atakların gelişmesinde ve sürdürülmesinde çok önemlidir. BDT, paniğe kapılmış zihni değiştirerek kaygılı duygulardan duyulan korkuyu (kaygı duyarlılığı) ortadan kaldırmaya ve böylece panik atakların sıklığını ve yoğunluğunu azaltmaya odaklanmaktadır.

Şekil-9.1'deki diyagram panik atağın BDT modelini göstermektedir. Bu modelin tedaviye rehberlik eden dört bileşeni vardır.



Şekil 9-1. Paniğin BDT modeli.

Eğer göğüste sıkışma hissi, nefes almada zorluk, baş dönmesi ya da mide bulantısı gibi fiziksel bir belirti açıklanabilir ya da beklenen bir durumsa ("Az önce bir kat merdiven çıktım, bu yüzden nefesim kesildi tabii ki" gibi), kendinizi biraz daha iyi hissedersiniz ancak en kötü senaryonun uzak olasılığı hâlâ aklınızın bir köşesinde durabilir. Eğer fiziksel duyum beklenmedik ve açıklanamazsa ("Masamda öylece oturuyorum; yeterince hava alamıyormuşum gibi hissetmemeliyim" gibi), hemen endişe başlar ve felaket olasılıklarını düşünmeye başlarsınız. "Bu normal değil", "Niye böyle hissediyorum?" veya "Bende bir sorun var" diye düşünürsünüz. Ayrıca, rahatsız edici bedensel duyuma aşırı odaklanırsınız ve bu da kaygı deneyimini arttırır. Fiziksel durumunuzu aşırı derecede izleme ve ortaya çıkan fiziksel belirtilere aşırı dikkat etme eğilimi panik için BDT'de hedef alınmaktadır çünkü bu süreçler panikle ilgili kaygıyı yoğunlaştırmaktadır.

Örneğin Lucia, kalbinin ve akciğerlerinin işleyişi konusunda aşırı duyarlı duruma geldi. Göğsündeki herhangi bir duyumla, kalp atış hızıyla ve düzgün nefes alıp almadığıyla meşgul olmaya başladı. Hatta kalp atış hızının yükselip yükselmediğini görmek için gün boyunca sık sık nabzını ölçme noktasına geldi. Ne zaman istenmeyen bir fiziksel duyumun farkına varsa, hemen endişeleniyor ve "Benim sorunum ne?" diye soruyordu. Sık panik atak geçiren kişiler genellikle kaygının ilk fiziksel belirtilerine karşı aşırı duyarlılık geliştirir ve bu da fiziksel durumları hakkında sürekli olarak kaygılı hissetmelerine neden olur. Panik için BDT, bu aşırı bedensel kendini izlemeyi "azaltmaya" odaklanır.

Felaketleştirici Yanlış Yorumlamalar

Daha önce, açıklanamayan fiziksel duyumların felaketleştirici yanlış yorumlanmasının panik atakların merkezinde yer aldığını söyle-

miştik, bu nedenle bu bileşen diyagramın merkezinde vurgulanmıştır: Bu, panik yaratmada çok önemli bir süreçtir. Aşırı uyarılmışlık, en kötü senaryoya ilişkin ani ve otomatik bir düşünce üretebilir: "Ya kalp krizi geçiriyorsam? Ya kontrolümü kaybedersem ve bu tam olarak paniğe dönüşürse? Ya çıldırıyorsam?" Panik halinde felaketleştirici düşünce, en kötü olası sonucun olasılığını ve ciddiyetini abartmayı içerir; örneğin kalp çarpıntısının altta yatan bir kalp sorununu yansıtma olasılığını abartmak gibi.

Göğüste sıkışma hissi sorulduğunda, Lucia bunun kardiyak işlev bozukluğuyla ilişkilendirilme sayısını tamamen abartılı tahmin etmiştir. Belirli fiziksel duyumlar belirli yanlış yorumlamalarla ilişkilendirilmektedir. Bedensel duyumların felaketleştirici yanlış yorumlanmasına ilişkin örnekler Tablo-9.1'de sunulmuştur. Kendinizi kaygılı hissettiğinizde bedensel duyumlarınızla ilgili bu düşünce biçimlerinden herhangi birini deneyimliyor musunuz?

Genellikle felaketleştirici yanlış yorumlama tekrarlanan panik ataklarla yumuşar. Fiziksel belirtilerin kalp krizi, boğulma ya da beyin tümörü kadar şiddetli bir şeyin işareti olmadığını farkedebilirsiniz. Ancak yine de belirtileri bir tehdit olarak yanlış yorumlarsınız. Şimdi korku, fiziksel belirtilerin başka bir panik atağa, hatta sadece şiddetli kaygıya dönüşebileceğidir. Bu "daha hafif" yanlış yorumlama biçimi, panik sorununun kaçınmayı ve bu sorunun devam etmesini tetiklemek için yeterlidir. BDT size fiziksel duyumların bu yanlış yorumlanmasına nasıl karşı koyacağınızı öğretir, böylece kaygılı hisler paniğe dönüşmez.

Tablo 9-1. Bedensel Duyumların Felaketleştirici Yanlış Yorumlanmasına Örnekler

İçsel duyumlar	Felaketleştirici yanlış yorumlama
Göğüste sıkışma, ağrı, kalp çarpıntısı	• Kalbimde bir sorun var. • Kalp krizi geçiriyor olabilir miyim? • Kalbime çok mu yük bindiriyorum?
Nefes darlığı, boğulma hissi, düzensiz nefes alma	• Yeterince hava alamıyorum. • Ya boğulmaya başlarsam? • Yeterince derin nefes alamıyorum.
Baş dönmesi, sersemlik, baygınlık	• Kontrolümü kaybediyorum. • Çıldırıyor muyum? • Bu beyin tümörünün bir belirtisi olabilir mi?
Mide bulantısı, karında kramplar	• Ya gerçekten hasta olursam ve kusmaya başlarsam?
El ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma	• Felç mi geçiriyorum? • Kontrolümü kaybedip deliriyor muyum?
Huzursuzluk, gerginlik, endişe	• Bu tam anlamıyla bir panik atağın başlangıcı mı? • Duygularımın kontrolünü tamamen kaybediyor muyum? • Aşırı stresliyim.
Titrek hissetmek, titremek	• [önceki belirtilerle aynı yorum]
Unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon kaybı	• Zihinsel işlevlerim üzerindeki kontrolümü kaybediyorum. • Bende korkunç bir sorun var. • Ya ciddi bir zihinsel beceri kaybım varsa?
Gerçek dışılık, kendine yabancılaşma duygusu	• Bu bir nöbete dönüşebilir mi? • Bu delirdiğimin, sinir krizi geçirdiğimin bir işareti mi?

Stephen Taylor'ın *Understanding and Treating Panic Disorder* (Wiley, 2000) adlı kitabından alınmıştır. İzin alınarak kullanılmıştır.

Düzeltmede Başarısızlık

Hepimiz beklenmedik, spontane fiziksel duyumlar yaşamışızdır ve hatta zaman zaman felaket yorumları bile yapmışızdır ("Bu ciddi bir şey olabilir mi?").

Ancak çoğu insan bu ilk kaygılı düşünceyi düzeltme eğilimindeyken (bedensel duyumu rastgele, iyi huylu ve önemsiz bir olay olarak yeniden değerlendirmek) eğer sıklıkla panik atak geçiriyorsanız bunu yapma becerisi çok zorlaşır. Sanki ilk otomatik kaygılı düşünceniz ("Bende korkunç bir sorun olabilir"), daha akılcı düşünce tarafından kontrol edilmeden, kaçak bir yük treni gibi kendi başına yola çıkar.

Otomatik kaygılı düşüncenin bu kadar inandırıcı olmasının ana nedenlerinden biri, hepimizin kaygılı olduğumuzda duygusal akıl yürütme eğiliminde olmamızdır. Bu şöyle bir şeydir: "Kaygılı hissediyorum; bu nedenle korkunç bir şey olmak üzere olmalı." Yani Lucia göğsünde baskı veya sıkışma hissediyor, kaygılanıyor ve kaygılanma sürecinde kötü bir şey olmak üzere olduğu düşüncesi çok daha akılcı duruma geliyordu. Kendine "Bir şey yok, herhalde hazımsızlıktır" ya da "Sadece rasgele bir fiziksel duyum" demeye çalıştı ama bu seçeneklere tam olarak inanmakta zorlandı.

Hepimiz günlük yaşamda vücudumuzdaki değişen talepler sonucu oluşan nefes alma, kalp atış hızı, mide-bağırsak ve nörolojik duyumlar, kas ağrıları ve sızıları gibi dalgalanmalar yaşarız. Yaşamın getirdiği stres ve zorluklar gözönüne alındığında bedenimizin mükemmel bir şekilde çalışmasını beklemek gerçekçi olmaz. Belirli bir fiziksel duyuma neyin neden olabileceği konusunda çok aceleci davranıp hemen sonuca varmaya (bilişsel bir hata) eğilimli misiniz? Aşağıda, sağlıklı insanlarda yaygın olan ve beklenen fiziksel duyumların bazı alternatif, daha iyi huylu nedenleri listelenmiştir. Bu nedenleri Tablo-9.1'deki felaketleştirici yanlış yorumlarla karşı-

laştırın ve kendinize tekrar tekrar deneyimlediğiniz bedensel duyumlar için hangisini daha inandırıcı bulduğunuzu sorun.

- Fiziksel etkinlik, egzersiz yapmış olmak
- Yorgunluk veya enerji kaybı ile sonuçlanan kötü bir gece uykusu geçirmiş olmak
- Kafein gibi bir uyarıcıyı tüketmiş veya kullanımını azaltmak
- Alkol veya reçeteli ilaç tüketmiş veya kullanımını azaltmak
- Zaman baskısı, aşırı iş yükü, gerçekçi olmayan talepler ve benzeri nedenlerle stresli hissetmek
- Ani bir denge kaybı yaşamak
- Aydınlatma, sıcaklık, nem veya bulunduğunuz ortamın diğer özelliklerinde bir değişiklik yaşamanız
- Fiziksel durumunuzla meşgul olmak veya fiziksel durumunuzu aşırı izlemek
- Başkalarındaki fiziksel belirtileri gözlemlemek veya duymak
- Hazımsızlık, asit reflüsü veya gıdalara karşı diğer sindirim reaksiyonlarının olması
- Bağırsak düzensizliği, hareketliliği veya bağırsak kasılmaları olması
- Alerjik bir reaksiyon yaşamak
- Sinirli, asabi veya öfkeli hissetmek
- Menstrüasyon öncesi belirtileri yaşamak
- Sıkı bir diyete bağlı kalmak, aç hissetmek
- Bedensel işlevlerde rastgele dalgalanmalar olması
- Belirli bir fiziksel duyuma aşırı odaklanmak

Bu bölümdeki BDT müdahaleleri, felaketleştirme eğiliminizi düzeltebilmeniz için bilişsel yeniden değerlendirme becerilerinizi güçlendirecektir.

Güvenlik Arama

"En kötüsünü düşünmenin" doğal bir sonucu da kontrolü kaybettiğinizi hissetmektir. Fiziksel belirtiler yoğunlaştıkça ve siz giderek daha kaygılı duruma geldikçe, zihninizin ve bedeninizin kontrolünü tamamen kaybediyormuşsunuz gibi gelebilir. Durumun dayanılmaz olduğuna, bir şeyler yapılması gerektiğine ikna olursunuz. Doğal olarak kontrolü yeniden kazanmaya, durumdan kaçmaya, kendinizi sakinleştirmeye ve güvenli bir yer aramaya çalışırsınız.

Bölüm 7'de tartışıldığı gibi, kaçma, kaçınma ve güvenlik arama kaygılı zihnin çalışma tarzı durumuna gelir. Panikte bu, korkulan fiziksel duyumu azaltarak rahatlamanıza yardımcı olan herhangi bir stratejiyi içerir; örneğin, alkol tüketmek, ilaç almak, meditasyon yapmak. Kaygıyı tetikleyeceği düşünülen durumlardan kaçınılır ve genellikle kaygının ilk işaretlerinden kaçmayı öğrenirsiniz. İşte bu nedenle, panik ataklar sık ve şiddetli duruma geldiğinde agorafobi sıklıkla bir komplikasyon olarak ortaya çıkar. Lucia marketler, alışveriş merkezleri ve sinema salonları gibi halka açık yerlerin kaygı düzeyini yükselttiğini ve panik atak riskini artırdığını farketti, bu yüzden bu yerlerden kaçınmaya başladı. Birkaç ay içinde kendini neredeyse evde hapsolmuş halde buldu.

Güvenlik arama, kaçma ve kaçınma, kaygı ve paniğin sürdürülmesine önemli ölçüde katkıda bulunur, bu nedenle kaçınma ve güvenlik aramanın ortadan kaldırılması panik için BDT'nin çok önemli bir bileşenidir. Önceki bölümlerde kaygıya yönelik kaçınma ve güvenlik arama tepkileri üzerine zaten pek çok çalışma yaptınız. Bir sonraki alıştırma size tüm bu bilgileri toplama ve bunları panik durumunda kaçınma ve güvenlik arama tepkilerinize uygulama fırsatı verecektir.

Değerlendirme Alıştırması Panik Durumunda Kaçınma ve Güvenlik Arama

Bu alıştırma özellikle panik korkusunu azaltmak için kullanılan kaçma, kaçınma ve başaçıkma tepkilerine odaklanmaktadır. Tamamladığınız Kaçınma Profilimi Keşfetmek (Çalışma Sayfası-7.5) ve Davranış Değişikliği Listesini (Çalışma Sayfası-7.6) gözden geçirerek başlayın. Panik atak geçirmenize neden olmasından korktuğunuz için esas olarak kaçındığınız tetikleyicileri seçin ve bunları Çalışma Sayfas-9.1'de listeleyin. Aynı biçimde, korkulan fiziksel duyumları kontrol etmek veya en aza indirmek için kullandığınız başaçıkma tepkilerini ve güvenlik arama stratejilerini seçin.

Belki de kaygı için topladığınız kaçınma ve güvenlik arama bilgileri panik korkusuna verdiğiniz tepkileri tam olarak kapsamıyor. Kısa bir süre sonra panik ataklarınızı izlemek için Haftalık Panik Günlüğünü kullanacaksınız. Haftalık Panik Günlüğünüzde topladığınız yeni bilgilerden Çalışma Sayfası 9.1'e daha fazla kaçınma ve güvenlik arama bilgisi ekleyebilirsiniz. BDT, kaygı ve paniğin fiziksel belirtilerine karşı daha olumlu bir yaklaşım benimseyerek kontrol ve güvenlik arama konusundaki nafile çabalardan nasıl vazgeçeceğinizi öğretir.

Panik Değerlendirmesi

Sorunsal kaygısı olan çoğu insan panik atak yaşamıştır. Eğer sosyal kaygınız varsa, sosyal ortamlarda panik atak geçirmişsinizdir. Eğer sorununuz yaygın kaygı ise, paniğe yol açacak kadar yoğun bir kontrol edilemeyen endişe süreci geçirmiş olabilirsiniz. Eğer sorun sağlık kaygı ise, açıklanamayan bir fiziksel anormalliğin ortaya çıkması üzerine paniğe kapılabilirsiniz. Panik ve panik korkusu farklı kaygı sorunlarında bu kadar yaygınken, paniğinizin başlı başına bir sorun durumuna gelip gelmediğini ve paniğe özgü müdahaleler gerektirip gerektirmediğini merak ediyor olabilirsiniz.

Çalışma Sayfası 9.1

Panikten Kaçınma ve Güvenlik Arama Kaydım

Yönerge: Sol sütunda, panik atağı tetikleyebileceği için kaçındığınız her şeyi listeleyin. Sağ sütunda, panik korkusunu veya ilişkili kaygıyı azaltmak ve rahatlık veya sakinlik hissini yeniden sağlamak için kullandığınız başaçıkma stratejilerini kaydedin.

Kaçınılan durumlar (tetikleyiciler) (Panik ataktan korktuğunuz için kaçındığınız durumlar, düşünceler, bedensel duyumlar	**Güvenlik arama stratejileri** (Panik korkunuzu en aza indirmek, kendinizi sakin ve rahat tutmak için kullandığınız stratejiler
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması Sorunsal Panik

Değerlendirmeye, panik atakların sizin için paniğe özgü müdahalelerden yarar sağlayabilecek bir sorun urumuna gelip gelmediğini gösteren ifadelerden oluşan bir kontrol listesi ile başlayalım. Bu, panik bozukluk tanısı için bir kontrol listesi değildir ancak paniğinizin şiddetini ölçmenize ve daha fazla önlem almanın zamanının gelip gelmediğine karar vermenize yardımcı olabilir. Çalışma Sayfası-9.2'deki her bir ifadeyi okuyun ve sizin için geçerli olup olmadığına karar verin. Eğer bu ifadelerin çoğuna "Evet" yanıtı verdiyseniz, panik atak sizin için ciddi bir klinik sorun olabilir.

Eğer size panik bozukluk tanısı koyulduysa, bu bölümde ve belirti toleransı hakkındaki 5. Bölüm'de çok zaman harcamak isteyeceksiniz. Ancak, panik atak korkusu yaşadığınız kaygı sorununda baskın bir rol oynuyorsa, bu bölümlerdeki çalışmaları yine de yapmak isteyebilirsiniz. En azından, panik için BDT müdahalelerinin bağlantılılığını belirlemek için bu bölümdeki değerlendirme alıştırmalarını tamamlamanızı öneririz.

Panik ataklar farklı biçimlerde ve farklı şiddet düzeylerinde ortaya çıkar. Sorunsal paniği olan birçok kişi gecenin bir yarısı panik atakla uyanır ("gece panik atakları" olarak adlandırılır). Ayrıca panik yaşayan çoğu kişi, yalnızca bir ile üç fiziksel belirti içeren ancak önemli ölçüde endişe ve kaçınma ile birlikte sınırlı belirtili panik ataklar (mini ataklar) yaşarlar. Bu bölümdeki özelleştirilmiş müdahaleler tüm bu panik türleri için yararlı olabilir. Bu müdahalelerin amaçları panik deneyimini normalleştirmek, sıklığını, şiddetini ve süresini azaltmak ve böylece panik atakların yaşamınızda sadece ara sıra "klinik olmayan" panik yaşayan milyonlarca insanda olduğundan daha büyük bir rol oynamamasını sağlamaktır.

Çalışma Sayfası 9.2

Panik Kendi Kendine Tanı Kontrol Listesi

Yönerge: Aşağıdaki 15 ifade panik atakların sorunsal olabileceği yolları sunmaktadır. Her bir ifadenin sizin panik deneyiminizi tanımlayıp tanımlamadığını belirtiniz.

İfade	Evet	Hayır
1. Haftada birkaç kez tam anlamıyla panik atak geçiriyorum.		
2. Panik ataklarım tipik olarak Tablo-9.1'deki listelenen birkaç içsel duyumu içeriyor.		
3. Panik atak geçirmekten korkar duruma geldim.		
4. Panik korkusuyla bir dizi sıradan, günlük durumdan kaçınma eğilimindeyim.		
5. Ne zaman biraz kaygılı hissetsem, bunun bir panik atağa dönüşeceğinden endişe ediyorum.		
6. Kendimi beklenmedik fiziksel duyumlar ve belirtiler için bedenimi izlemekle meşgul buluyorum.		
7. Kendimi daha az kaygılı hissetmek için giderek daha fazla başkalarının bana eşlik etmesine güveniyorum.		
8. Ne zaman açıklanamayan bir bedensel duyum ya da fiziksel belirti yaşasam, ilk tepkim olası en kötü sonucu varsaymak oluyor.		
9. Panik halindeyken daha akılcı düşünmekte çok zorlanıyorum.		
10. Çok stresli ve endişeli olmamak için kendimi sakin tutmaya çalışıyorum.		
11. Kaygılı hissetmeye karşı çok daha az toleranslı duruma geldim.		
12. Açıklanamayan fiziksel duyumlara ilişkin ilk felaketleştirici yanlış yorumumu düzeltme konusunda daha az becerikli gibi görünüyorum.		
13. Çok duygusallaştığımı ve kontrolü kaybetmekten endişe ettiğimi hissediyorum.		
14. Panik korkusu işimi, okulumu, boş zamanımı ve yaşam kalitemi önemli ölçüde engelliyor.		
15. Ailem ve arkadaşlarım panikle mücadeleme ve günlük durumlardan kaçınmama karşı sabırlarını kaybediyorlar.		

Panik Günlüğü

Haftalık panik günlüğü, panik ataklara yönelik BDT'de önemli bir araçtır. Sıklıkla panik yaşayan kişilerin sadece panik günlüğü tutarak atak sıklıklarında önemli azalmalar elde edebildiklerini gördük.

Panik ataklarınızı izlemenin terapötik olabilmesinin birkaç nedeni vardır.

- Yavaşlamayı ve panik atağa neden olan fiziksel belirtilerin otomatik olarak yanlış yorumlanmasını yakalamayı öğrenirsiniz.
- Kaygınız hakkında daha fazla şey öğrendikçe onun şaşırtıcı ve beklenmedik olma ihtimali azalır.
- Panik ve panik korkusuna yol açan süreçleri anladıkça kaygınız üzerinde daha fazla kişisel kontrol hissi duyacaksınız.
- Otomatik felaketleştirici yanlış yorumlamalarınıza tersi kanıtları belgelemeniz için fırsatlar sunar.

Değerlendirme Alıştırması Haftalık Panik Günlüğünün Kullanılması

Çalışma Sayfası-9.3 Haftalık Panik Günlüğünün bir kopyasını sunmaktadır. Tam anlamıyla panik atakları, sınırlı belirtili veya kısmi atakları ve panik atak geçirmekten korktuğunuz ancak gerçekleşmediği zamanları dahil etmelisiniz. Panik günlüğünü mümkün olduğunca doğru bir şekilde ve mümkün olduğunca bir ataktan hemen sonra tamamlayın. Panik profilinizi doldurmak için yeterli bilgi sağlayacak birkaç panik atağı kaydedinceye kadar bunu yapın. Panik ataklarınız hakkında ne kadar çok bilgi toplar ve panik günlüğünüze kaydederseniz, terapötik etkisi o kadar büyük olur. Kişilere panik kayıtlarını tedavileri süresince tutmalarını tavsiye ediyoruz.

Bazen insanlar panik günlüklerini kullanmaya başladıklarında fiziksel duyumların felaketleştirici yanlış yorumlamalarını yakalamakta zorluk çekerler. Eğer bu olursa, Bölüm 6'da kaygılı zihin üzerine yaptığınız çalışmayı gözden geçirmek yararlı olabilir. Felaketleştirici kaygılı düşünme hakkındaki Tablo-6.1 ve Kaygılı Zihin Haritanız (Çalışma Sayfası-6.4) panikle ilgili yanlış yorumlamalar hakkında size bazı bilgiler verecektir. Bazı insanlar panik günlüklerini doldurmakta isteksizdir çünkü bunun dikkatlerin paniklerinin üzerine çekilmesine ve paniklerinin daha da kötüleşmesine neden olacağını düşünürler. Deneyimlerimize göre bunun tam tersi olmaktadır. Panik günlüklerini tamamlamak insanların panik süreçlerini anlamalarına yardımcı olmakta ve böylece panik belirtilerini azaltmaktadır. Paniği yenmek sözkonusu olduğunda "bilginin güç olduğunu" unutmayın, bu nedenle panik günlüğünüzü tamamlamaktan vazgeçmeyin.

Panik Profiliniz

Haftalık Panik Günlüğünüze birkaç panik atağı kaydettikten sonra, panik profilinizi planlamaya hazırsınız demektir. Profilinizi tamamlarken bu bölümde daha önce tamamladığınız alıştırmaların yanısıra Panikten Kaçınma ve Güvenlik Arama Kaydını da (Çalışma Sayfası-9.1)yararlı bulacaksınız.

Panik profilinizi tamamlamak için yeterli bilgiye sahip misiniz? Panik profili, panik için BDT'nin önemli bir parçasıdır. Panik korkunuzdan sorumlu temel süreçleri vurgulayarak paniğe karşı kullanılan tedavi stratejilerine rehberlik eder. Panik profili ile panik deneyiminizin benzersiz özelliklerini ele alacak şekilde BDT'yi uyarlayabileceksiniz. Lucia'nın kaygı deneyimine dayanan bir panik profili örneği sunduk.

Çalışma Sayfası 9.3

Haftalık Panik Günlüğüm

Yönerge: Bu formu, geçen hafta boyunca meydana gelen tüm tam ve sınırlı belirtili panik atakları kaydetmek için kullanın. Bunlar, en az bir rahatsız edici fiziksel veya zihinsel belirti içeren ani akut kaygı başlangıcı olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü sütunda, "Panik korkusunu derecelendirin", 0 = hiç yok ve 10 = aşırı. Günlüğün birden fazla kopyasını oluşturun, böylece birkaç hafta boyunca panik atakların sürekli kaydını tutabilirsiniz.

Tarih	**Panik tetikleyicileri** (durumlar, düşünceler, duyumlar)	**Panik korkusu derecesi** (0–10)	**Fiziksel/zihinsel belirtiler**	**Felaketleştirici yanlış yorumlama** (Fiziksel belirtilerin kaygılı, korkulu yorumlanması)	**Güvenlik arama tepkileri** (Sakin ve daha az korkulu hissetmek için kullanılan diğer stratejiler, kaçınma)

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması Panik Profili

Bu akış şemasındaki her bir bölümü tamamlayın (Çalışma Sayfası-9.4). Sizi kaygılandıran tüm durumları, sizi rahatsız eden istenmeyen fiziksel duyumları, korktuğunuz en kötü sonucu, güvenlik arama tepkilerinizi ve panik riskinden kaçınmak veya en aza indirmek için kullandığınız diğer stratejileri yazın. Bu profil aynı zamanda panik korkunuzun devamlılığı ile de ilgilidir.

Bilişsel Müdahale: Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Panik günlüğünüze ve panik profilinize dönüp baktığınızda, "Niye bu fiziksel belirtilerin felaketleştirici yanlış yorumlamasına bu kadar kolay atlıyorum?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu, Lucia'nın birkaç hafta boyunca kaygı ve panik ataklarını izledikten sonra verdiği yanıttı. Sakinleştikten sonra, göğsündeki sıkışmanın iyi huylu bir his, bir stres belirtisi veya rasgele bir fiziksel olay olduğunu kolayca görebiliyordu. Ancak panik anında, "Ya kalp krizi geçiriyorsam?" şeklindeki o ilk felaketleştirici düşüncesinden kurtulamadı. Başlangıçta yaptığı yanlış yorumlamayı düzeltmeyi öğrenmek, Lucia'nın paniğe yönelik tedavi yaklaşımının önemli bir parçasıydı.

Bu felaket sonuçlarına atlama eğilimini düzeltmenin en iyi yollarından biri, istenmeyen bedensel duyumlar ve tepkiler için daha gerçekçi, alternatif bir açıklama geliştirmektir. Buna panik bilişsel yeniden değerlendirme diyoruz çünkü fiziksel kaygı belirtilerinizi daha dengeli ve gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirmeyi içeriyor. BDT modelinde, kaygıyı paniğe dönüştüren şey felaketleştirici yanlış yorumlamadır. Dolayısıyla, fiziksel belirtilerinizi daha az felaketleştirici bir şekilde yeniden yorumlamak, kaygınızın paniğe dönüşmesini önlemek için güçlü bir müdahaledir.

Çalışma Sayfası 9.4

Panik Profili

Yönerge: Panik günlüğünüze (Çalışma Sayfası-9.3) başvurarak aşağıdaki bölümlerin her birini tamamlayın.

Panikle İlgili Başlıca Kaygı Tetikleyicileri
(durumlar, düşünceler, duyumlar, beklentiler)

1 .....
2 .....
3 .....
4 .....



Fiziksel Duyumlar

.....
.....



Fiziksel Duyumların Yanlış Yorumlanması

İlk kaygılı düşünceler: .....
Felaket sonucu, korktuğunuz şey: .....

Kaçınma ve Güvence Arama

Panik korkusunu veya panik atak riskini nasıl azaltmaya çalışırsınız:

.....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Lucia'nın Panik Profili

Panikle İlgili Başlıca Kaygı Tetikleyicileri
(durumlar, düşünceler, duyumlar, beklentiler)

1. *Süpermarketler*
2. *Hastaneye yakın olmamak; 15 dakikadan fazla uzaklıkta olmak*
3. *Çok şeritli ve yüksek rakımlı büyük köprüler*
4. *Akşamları evde yalnız olmak*



Fiziksel Duyumlar

Göğüste sıkışma, kalp atış hızında artış, avuç içlerinde terleme, sersemlik hissi, bacaklarda yığılacakmışım gibi güçsüzlük hissi, nefes alıp verme daha hızlı ve sığ duruma geliyor (yeterince alamıyormuşum gibi geliyor)



Fiziksel Duyumların Yanlış Yorumlanması

İlk kaygılı düşünceler: *Kaygım kontrolden çıkıyor; panik atak geçireceğim; bu hisse dayanamıyorum, bu katlanılamaz.*
Felaket sonucu, korktuğunuz şey: *[iki felaket teması] (a) Kalbimi zorluyorum, enninde sonunda kalp krizi geçireceğim; belki de şimdi geçiriyorum. (b) Hayatımın en kötü panik atağını geçireceğim; hastaneye götürülmem gerekecek.*



Kaçınma ve Güvence Arama

Panik korkusunu veya panik atak riskini nasıl azaltmaya çalışırsınız:
Kaygı durumlardan mümkün olduğunca kaçınıyorum; ihtiyacım olursa diye yanımda ilaç da taşıyorum; genellikle eşimi yanıma alıyorum çünkü onunla kendimi daha güvende hissediyorum; güvenli yerime gittiğimi hayal ediyorum.

Çalışma Sayfası 9.5

Kaygı Karşıtı Belirti Yorumlama Kaydı

Yönerge: Bu formu, panik hissetmenize neden olan fiziksel veya zihinsel duyumları neden yaşadığınıza dair alternatif, daha iyi huylu açıklamalar üretmek için kullanın. Her bir açıklamanın, beklenmedik, sıkıntı verici fiziksel veya zihinsel duyumu yaşamanızın güvenilir, doğru bir nedeni olduğuna ne kadar inandığınızı derecelendirin: 0 = açıklamaya kesinlikle inanmıyorum, 10 = bunun fiziksel duyumların nedeni olduğundan kesinlikle eminim.

Beklenmeyen fiziksel belirtiler	**Beklenmedik fiziksel belirti için olası alternatif açıklamalar listesi**	**Seçenek açıklamaya olan inancın derecesi** (0-10)
Lucia'nın örneği: *Göğüste sıkışma hissi, kalp atış hızında artış, yüz kızarması hissi, baş dönmesi*	*Belirtilerim aceleci ve sabırsız hissetmemden kaynaklanıyor çünkü mağaza kalabalık ve ben sadece buradan çıkmak istiyorum. Muhtemelen hızlı hareket ediyorum, işimi bitirmek için neredeyse koşuyorum.* *Dün gece fazla uyuyamadım, bu yüzden yorgun ve huysuz hissediyorum; herkes beni sinirlendiriyor. Bu şekilde hissettiğimde daha fazla stres ve kaygı belirtisi gösterme eğiliminde oluyorum.* *Kesinlikle stresli ve kaygılı hissediyorum, bu yüzden bu fiziksel belirtilerin nedeni olabilir; çoğu zaman tam anlamıyla bir panik atak geçirmeden kaygılı kalıyorum*	*7/10 belirtilerin aşırı etkinlikten kaynaklandığına ilişkin inanç* *3/10 belirtilerin uykusuzluktan kaynaklandığına ilişkin inanç* *9/10 belirtilerin stres ve kaygıdan kaynaklandığına ilişkin inanç*

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Ayrıca boş bir kağıda seçeneksel açıklamaları destekleyen özgül deneyimleri, yani kanıtları yazın. Kanıt kağıdınızı Çalışma Sayfası 9.5'e iliştirin, böylece fiziksel duyumlar için seçeneksel açıklamaları destekleyen deneyimlerinizi hatırlayabilirsiniz. Çalışma sayfasındaki ilk satır, Lucia'nın panik deneyimine dayanan bir yeniden yorumlama örneği sunmaktadır.

Panikle ilgili fiziksel belirtileriniz için gerçekçi, inandırıcı seçeneksel yorumlar üretmek panik için BDT'de önemli bir beceridir. Aslında bu bölümdeki diğer tüm müdahaleler, fiziksel belirtileriniz için inandırıcı ve güvenilir bir seçeneksel açıklamaya sahip olmanıza bağlıdır. Eğer felaketleştirici yanlış yorumlara inanırsanız, diğer terapi stratejilerini uygulamak zor olacaktır. Bu müdahaleye zaman ayırmanız ve günlük deneyimlerinizden belirtilerin bilişsel yeniden değerlendirilmesine olan inancınızı güçlendiren kanıtlar toplamanız önemlidir. Belirtilerin bilişsel yeniden değerlendirilmesini fiziksel belirtileriniz için güvenilir bir açıklama olarak kabul ettikten sonra, bir panik karşıtı bilgi kartı oluşturabilirsiniz.

Müdahale Alıştırması Panik Karşıtı Bilgi Kartı

Haftalık Panik Günlüğünüzü (Çalışma Sayfası-9.3) ve Panik Karşıtı Belirti Yorumlama Kaydınızı (Çalışma Sayfası-9.5) gözden geçirin. Panik ataklarınızla en yakından ilişkili olan temel fiziksel, zihinsel veya duygusal belirtiyi seçin. Ardından Çalışma Sayfası-9.5'te listelediğiniz her bir fiziksel belirti için en inandırıcı seçeneksel açıklamayı seçin. Bu seçenek yorumun niçin felaketleştirici yorumdan daha iyi bir açıklama olduğunu düşündüğünüzü ayrıntılandırın. Şimdi seçenek yorumu 3x5 boyutlarında bir not kartına veya akıllı telefonunuzdaki notlar uygulamasına yazın. Bu sizin Panik Karşıtı Bilgi Kartınız olacak. Bilgi kartını en etkili şekilde kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Kaygıyı tetikleyici bir duruma girmeden önce, bilgi kartına yazdıklarınızı düşünmek için iki ila üç dakika harcayın. Kendinize bazı fiziksel belirtiler yaşayabileceğinizi hatırlatın. Fiziksel duyumlara neyin neden olduğunu ve seçenek açıklamanızın neden en doğru açıklama olduğunu düşünün.

2. Ayrıca, girmek üzere olduğunuz durumda bu fiziksel belirtilerle nasıl başaçıkacağınızı düşünün.
3. Kaygıyı tetikleyici durumdan ayrıldıktan sonra deneyiminizi not edin. Seçeneksel açıklamanın doğru olduğunu doğrulayan ne oldu? Seçeneksel açıklamanın değiştirilmesi gerektiğini gösteren bir şey oldu mu? Bilgi kartınızda gerekli düzenlemeleri yapın.

Panik Karşıtı Bilgi Kartı, panik bilişsel yeniden değerlendirmesini kaygı ve paniğinize gerçek zamanlı olarak uygulamanız için bir yoldur. Zor bir durumdan önce hızlıca okursanız etkili olmayacaktır. Bunun yerine, seçenek yorumun fiziksel belirtileriniz için niçin panik atakları besleyen felaketleştirici yanlış yorumlamadan daha iyi bir açıklama olduğu üzerine derinlemesine düşünmeniz gerekecektir. Lucia'nın örneğinden etkili bir bilgi kartı yazma konusunda ek fikirler edinebilirsiniz.

Lucia'nın panik karşıtı bilgi kartı:

Panik korkumu arttıran durumlarla karşılaştığımda göğsümde sıkışma, kalp çarpıntısı ve halsizlik yaşayacağım. Bu belirtilerin kaygılı ve stresli olduğumun bir işareti olduğunu biliyorum. Ayrıca benim için çoğu insandan daha yoğunlar çünkü onlara çok odaklanmış durumdayım. Sadece kalp atış hızıma dikkat ederek bile kalbimden rahatsız olduğumu hissedebiliyorum. Bu fiziksel belirtileri çok yaşıyorum ve çoğu zaman idare ediyorum. Artık bunların stresten ve bedenimin aşırı farkında olma eğilimimden kaynaklandığını bilerek şimdi de aynısını yapabilirim.

Bilişsel Müdahale: İmgeleme ile Panik Senaryosunu Yeniden Yazma

Bölüm 8'de mesafeli endişe adı verilen bir BDT müdahalesini tanıtmıştık. Birkaç değişiklikle aynı tür terapötik strateji panik atak için de kullanılabilir. Temel fikir, panik korkunuzla hayal gücünüzde kasıtlı olarak yüz yüze gelmektir. Amaç, gerçek hayatta yüzleşmeden önce bu korkuyu azaltmaktır. Tekrarlayan panik atakları yaşayan kişiler, bu deneyimden o kadar korkabilirler ki, panik ataklar hakkında düşünmek bile onları kaygılandırır. Paniği hayal gücünüzde yeniden yazmanın üç bileşeni vardır.

- Panik atağı içeren felaket senaryosunun ayrıntılı bir anlatımını oluşturun.
- Bunu, fiziksel belirtileriniz için seçeneksel açıklamanızı içeren senaryonun yeniden senaryolaştırılması veya yeniden yazılması ile izleyin.
- Panik atak senaryonuza günlük, planlanmış hayali maruz kalma ile uygulayın.

Adım 1: En şiddetli panik ataklarınızdan birini yazarak başlayın. Nerede olduğunu, orada kimlerin bulunduğunu, neler hissettiğinizi, fiziksel belirtilerinizi/ duyumlarınızı, atakla ilgili görüntü ve sesleri (hatta kokuları) ve bu deneyime nasıl tepki verdiğinizi açıklayın. Açıklamanız, felaketleştirici yanlış yorumlama da dahil olmak üzere ne düşündüğünüzü içermelidir ("Kalp krizi mi geçiriyorum, deliriyor muyum, ölüyor muyum, vb."). Anlatımınız birinci şahıs ağzından ve şimdiki zamanda yazılmalıdır ("Titremeye başlıyorum..."). Çaresizlik ve kontrol kaybı hisleri senaryoya dahil edilmelidir.

Adım 2: Daha sonra panik senaryonuzu yeniden yazın, böylece Adım 1'de açıklanan tüm fiziksel duyumları ve kaygıyı yaşarsınız. Ancak şimdi fiziksel belirtilerinizin/ duyumlarınızın alternatif yorumunu yapıyorsunuz. Paniği bastırmaya, kaçmaya ya da sakinleşmeye çalışmayın. Siz panik durumunda kaldıkça fiziksel belirtilerin alçalıp yükselmesine izin verirsiniz. Kendinizi duygularla başaçıkarken hayal edersiniz, durumla ilişkili görevlere odaklanırsınız (örneğin kalabalık bir süpermarketteyseniz alışveriş yapmak gibi). Başa çıkma, panikle başaçıkma ve doğal seyrine bırakma imgesinin içinde kalırsınız.

Adım 3: Her gün panik atağı tekrar tekrar hayal ettiğiniz (Adım 1) ve ardından yeniden yazdığınız (Adım 2) 20 ile 30 dakikalık seanslar planlayın. Her seansta 10-12 tekrar imgeleme ile yeniden senaryo yazma çalışması yapacaksınız. Sıkıldığınızda ve şiddetli panik atağınızı hayal etme uygulaması artık kaygı yaratmadığında seansları durdurun. İmgeleme ile panik senaryosunu yeniden yazma anlatımınızı aşağıda verilen alana yazın. Daha fazla alana ihtiyacınız varsa ek kağıt kullanın. Lucia'nın işyerindeki ilk beklenmedik panik atağını yeniden yazma örneği aşağıdadır.

İmgeleme ile panik senaryosunu yeniden yazma anlatımı:

Lucia'nın imgeleme ile panik senaryosunu yeniden yazma anlatımı:

Adım 1. *Felaket senaryosu: O günü çok iyi hatırlıyorum, hayatımın en kötü günüydü. Masamda oturuyorum, üst düzey bir yöneticiye o gün yapmam gereken sunum üzerinde çalışıyorum. Hazır değilim. Geride kalıyorum ve sürekli gelen telefonlar ve kesintiler sunum üzerinde çalışmamı imkânsız hale getiriyor. Şu an öğlen ve kendimi panik içinde hissediyorum. Yaklaşık 3 saatlik işim kaldı ama sunuma sadece 1 saat var. Kendimi aptal durumuna düşüreceğimi düşünüyorum. Kendimi çok sıcak basmış ve terli hissetmeye başlıyorum. Sonra aniden oda dönüyormuş gibi hissediyorum. Aniden kalbimin kulaklarımda çarptığını hissediyorum ve kontrolsüzce titremeye başlıyorum. Bana ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yok. Kontrol edilemeyen fiziksel bir tepki gibi geliyor. Aniden babamı düşünüyorum. Onun yaşadığı da bu muydu? Kalp krizi mi geçiriyorum? Ölüyor muyum? Bluzumu gevşetiyorum, biraz su içiyorum, tuvalette yüzüme biraz daha su çarpıyorum ama geçmiyor. Buna daha fazla dayanamıyorum. Müdürüme iyi olmadığımı, toplantıyı ileri bir tarihe ertelemek zorunda kalacaklarını söylüyorum ve eve gidiyorum.*

Adım 2. *İmgeleme ile senaryonun yeniden yazma: [senaryonun ikinci kısmı "Kalp krizi mi geçiriyorum?" ile başlayarak yeniden yazılır] Kendime kalp krizi geçirmediğimi söylüyorum. Sunumla ilgili stres altında olduğum için şiddetli bir tepki veriyorum. Bunaldığımda ve aptal ya da beceriksiz görüneceğimi düşünmeye başladığımda böyle oluyor. Belirtilerin yatışması için 15 dakika bekleyeceğim. İşyerinden çıkacağım ve yürüyüşe yapacağım. Daha sonra bir sandviç büfesinden bir şeyler alır ve sunumda eksik olan büyük boşlukları düşünürüm. Sonra masama geri döneceğim ve e-postaları, çalan telefonları ve bu tür dikkat dağıtıcı ögeleri görmezden geleceğim. Eğer biri sohbet etmek için uğrarsa, ona sunum üzerinde çalışmam gerektiğini söyleyeceğim. Tüm bunları yaptığımda belirtilerin azaldığını hissedebiliyorum. Tamamen kaybolmazlar ama tolere edilebilir duruma gelirler. Sunumu yapıyorum. Her şey yolunda gidiyor ama çok zor bir günün sonunu gördüğüm için rahatlıyorum.*

Davranışsal Müdahale: Panik İndüksiyonu

Bölüm 5'te belirti tetikleme adı verilen bir BDT müdahalesi ile tanışmıştınız. Bu, kaygı belirtilerini kontrollü bir şekilde kasıtlı olarak tetiklemeyi ve ardından belirtilerin doğal olarak kaybolmasına izin vermeyi içerir. Kaygıyı en aza indirmeye veya kontrol etmeye çalışmazsınız, bunun yerine ne hissettiğinizi pasif, biraz tarafsız bir bakış açısıyla gözlemlersiniz. Bu, artık onlardan korkmamanız için kaygı belirtilerine tekrar tekrar maruz kalmanın bir türüdür. Kaygıya karşı toleransınızı arttırmayı amaçlayan bir müdahaledir.

Panik ve panik korkusunu etkili bir şekilde tedavi etmek için aynı müdahaleyi değişiklik yaparak kullanabilirsiniz. Panik Profilinizde (Çalışma Sayfası-9.4) listelediğiniz fiziksel belirtileri gözönünde bulundurarak başlayın. Bunlar bu müdahale ile hedefleyeceğiniz belirtilerdir. Kasıtlı belirti maruziyeti olarak adlandırılan müdahale alıştırmasında özetlenen adımları takip edin *(bkz. Bölüm 5, s. 155)*. Kaygı belirtileri terimini panik belirtileri ile değiştirin. Adım 2'de, panik atak geçirmekten korktuğunuzda sizi en çok rahatsız eden temel fiziksel panik belirtinizi belirleyeceksiniz. Bu, örneğin göğüs ağrısı, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, mide bulantısı veya baş dönmesi olabilir. Bu, Tablo-5.1'de listelenen belirti tetikleme tekniklerinden birini kullanarak kasıtlı olarak tetikleyeceğiniz fiziksel belirtidir. Adım 5-10'u izleyerek günlük panik indüksiyon seansları planlayın, böylece en çok korktuğunuz fiziksel panik belirtisine kontrollü bir şekilde maruz kalırsınız. Panik indüksiyon seanslarınızın sonuçlarını Belirti Tetikleme Kaydımı (Çalışma Sayfası-5.8) kullanarak not edin.

Paniğin fiziksel belirtilerinin çoğu hiperventilasyon ile ortaya çıkartılabilmektedir. Bu nedenle, aşırı nefes alma panik için BDT'de en sık kullanılan belirti tetikleme tekniğidir. Bir sonraki alıştırma, hiperventilasyon panik indüksiyonunun nasıl yapılacağını özetlemektedir ancak Tablo-5.1'de listelenen diğer tetiklemelerden her-

hangi biri için aynı adımları kullanabilirsiniz. Tüm belirti tetiklemelerinde olduğu gibi, ilk hiperventilasyon seansınızı terapistinizle birlikte yapmak isteyeceksiniz. Eğer terapide değilseniz, ilk seansı eşiniz, yakın arkadaşınız veya güvendiğiniz bir aile bireyi ile yapın. Daha sonra indüksiyon seanslarını tek başınıza yapabilirsiniz.

Müdahale Alıştırması Hiperventilasyon İndüksiyonu

1. **Mantığını bilmek**: İki dakika boyunca hiperventilasyon yaparak kasıtlı olarak paniğin fiziksel belirtilerini üretiyorsunuz. Tam olarak bir panik atak gibi olmasa da, fiziksel duyumlar bir maruz kalma etkisi yaratacak kadar benzer olacaktır. Hiperventilasyon zararlı değildir ancak kendinizi rahatsız hissetmeyi bekleyebilirsiniz.

2. **Sağlık onayı almak**: İki dakika boyunca aşırı nefes almamanız için herhangi bir neden olup olmadığını aile hekiminize sorun. Eğer solunum rahatsızlığınız, kardiyovasküler hastalığınız, obezite, epilepsi, hamilelik veya başka bir tıbbi durumunuz varsa, hiperventilasyon yapmamalısınız. Tablo-5.1'de listelenen başka bir tetikleme tekniğini kullanabilirsiniz.

3. **Kontrollü nefes alma pratiği yapmak**: Beş dakikanızı ayırın ve kontrollü nefes alma pratiği yapın. Bu, dakikada yaklaşık 8-12 nefeslik daha derin, daha yavaş diyafram nefesini içermektedir. Bu süre zarfında yavaş, derin ama normal nefes almanın nasıl bir his olduğuna derinlemesine odaklanın.

4. **İndüksiyon öncesi fiziksel duyumları kaydetmek**: Şu anda hissettiğiniz tüm fiziksel duyumları boş bir kağıda yazın. Bunlara 1 = neredeyse hiç farkedilmiyor ile 10 = yoğun, belirtiye/duyuma neredeyse hiç tolere edemiyorum arasında bir derecelendirme yapın.

5. **İki dakikalık aşırı nefes alma**: Telefonunuzdaki kronometre özelliğini kullanın ve iki dakika boyunca veya dayanabildiğiniz kadar uzun süre aşırı nefes alın. İki dakikanın ötesine geçmeyin. Aşırı nefes alma veya hiperventilasyon, bir sandalyede oturup mümkün olduğunca derin ve hızlı nefes almayı içerir. Bu normalde açık ağızdan nefes alma yoluyla yapılır. Hiperventilasyon yaparken ortaya çıkan fiziksel belirtilere dikkat edin.

6. **İndüksiyon sonrası belirtileri kaydetmek**: Hiperventilasyonu durdurun ve yaşadığınız en belirgin üç veya dört fiziksel belirtiyi yazın. Belirtilerin yoğunluğunu 10 puanlık ölçeği kullanarak derecelendirin. Panik atak sırasında yaşadığınız fiziksel belirtilerin aynısını yaşayıp yaşamadığınızı not edin.

7. **Kontrollü nefes alma pratiği yapmak**: Belirtilerinizi kaydettikten sonra iki dakika kontrollü nefes alın. Daha sonra fiziksel belirtilerinizi derecelendirin. Hiperventilasyon alıştırmanızın sonucunu Çalışma Sayfası-5.8'e kaydedin.

Hiperventilasyon gibi belirti tetikleme alıştırmalarının panik atak için etkili bir tedavi olmasını sağlayan çeşitli yararları vardır.

- Panikle ilgili fiziksel belirtilere tekrar tekrar maruz kalmanın panik atak korkunuzu azalttığını keşfedeceksiniz.
- Fiziksel belirtilerin felaketleştirici yanlış yorumlanmasına, belirtileri kasıtlı olarak üreterek meydan okuyacaksınız.
- Aşırı nefes almanın veya hiperventilasyonun panik ataklarınıza katkıda bulunan bir rol oynayabileceği olasılığıyla tanışırsınız.
- Paniğin fiziksel belirtilerinin kontrollü nefes alarak zayıfladığını fark edeceksiniz.

Davranışsal Müdahale: Panik Maruziyeti

Panik atak geçiren çoğu insan, belirli durumların paniğe yol açan fiziksel belirtileri tetiklediğini keşfeder. Örneğin, kendinizi kapana kısılmış hissettiğiniz için uçmaktan veya bir sinema salonunun orta sırasına oturmaktan kaçınabilirsiniz. Bu, sıcak basması veya kızarmış hissetmek, baş dönmesi veya bedeninizden ve çevrenizden ayrılmış hissetmek gibi belirli fiziksel duyumlara yol açabilir. Bu belirtiler sizi korkutur çünkü olası bir panik atağın başlangıcına işaret ederler. Yani uçaklardan veya sinema salonlarından kaçınırsınız; aslında paniğe dönüşebilecek her şeyden kaçınırsınız. Sorun şu ki, kaçınılan durumların listesi zamanla genişler, bu nedenle panik yaşayan birçok kişi tam anlamıyla bir agorafobi geliştirirler. Bu nedenle kaçınılan durumlara sistematik olarak maruz kalmak panik için BDT'nin önemli bir bileşenidir.

Bölüm 7'de bir maruz kalma planının nasıl geliştirileceği anlatılmaktadır. Panik Profilinizin (Çalışma Sayfası-9.4) ilk bölümünde listelediğiniz tetikleyiciler üzerinde paniğe maruz kalmaya odaklanmak isteyeceksiniz. Ayrıca, Panikten Kaçınma ve Güvenlik Ara-

ma Kaydınızda (Çalışma Sayfası-9.1) listelenen kaçınılan durumlar bir maruz kalma programı yapılandırmanıza yardımcı olacaktır. Ardından, panik için İyileşme Odaklı Maruz Kalma Planımı (Çalışma Sayfası-7.9) tamamlayın; buradaki kaygı terimini panik ile değiştirin. Örneğin, A bölümünde panik korkunuz olmasaydı ne yapmak istediğinizi listeleyin (panik iyileşme hedefleriniz). B bölümünde panik korkusunu tolere etmenize yardımcı olacak sağlıklı tepkileri ve C bölümünde panik riskini azaltmak için kullandığınız güvenlik arama davranışını düşünün. Diğer tek değişiklik, maruz kalma çalışmanızın panik korkusu yaratan durumlara odaklanmasını sağlamaktır. Bir kez daha önemli ögelerini belirtmek gerekirse a– maruz kalma alıştırmalarının zorluk düzeyini kademeli olarak arttırmak, b– her maruz kalma seansının kaygınız en az yarı yarıya azalana kadar sürmesini sağlamak ve c– maruz kalma sırasında ortaya çıkan otomatik tehdit ve tehlike düşüncelerini düzeltmek için pratik yapmak gerekmektedir.

Değerlendirme Alıştırması Panik için Durumsal Maruz Kalma

Genellikle kaçındığınız orta düzeyde sıkıntı yaratan durumlardan başlayarak her zaman kaçındığınız paniğe yol açan durumlara kadar giden bir panik tetikleyicileri hiyerarşisi oluşturun. Panik maruz kalma tedavinize rehberlik etmesi için Maruz Kalma Hiyerarşisini (Çalışma Sayfası-7.8) kullanın. Orta düzeyde sıkıntı yaratan durumlarla başlayın ve haftada birkaç kez tekrarlanan durumsal maruz kalma ile meşgul olun. Başladığınız zamanki kaygının yarısı ile yapabilene kadar kendinizi bir duruma maruz bırakmaya devam edin. Daha sonra hiyerarşinizdeki bir sonraki duruma geçin. Maruz kalma, hiyerarşinizdeki durumlardan artık kaçınmadığınızda tamamlanır.

Eğer bir maruz kalma planını takip etmekte zorluk çekiyorsanız, Bölüm 7'de tamamladığınız çalışmayı gözden geçirin. Bu, maruz kalmanın önündeki engelleri aşmak için kullanabileceğiniz stratejileri hatırlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer panik sorununuzda agorafobik kaçınma öne çıkıyorsa, durumsal maruz kalma tedavi stratejinizde çok daha büyük bir rol oynayacaktır. Maruz kalma yoluyla kaçınmanın azaltılması, tam anlamıyla ve sınırlı belirtili panik atakların sıklığını ve şiddetini azaltmak için yaşamsal önem taşır.

Durumsal maruz kalma, panik için herhangi bir bilişsel davranışçı tedavi planına dahil edilen temel bir müdahaledir. Özellikle panik bilişsel yeniden değerlendirme, panik indüksiyonu ve panik tepkisini engelleme (aşağıya bakınız) ile birlikte kullanıldığında etkilidir. Esasen, eğer panik tetikleyicilerinden kaçınmaya devam ederseniz diğer müdahalelerin hiçbiri etkili olmayacaktır. Bu da panik korkunuzu tedavi ederken panik tetikleyicilerine sistematik olarak maruz kalmanızı zorunlu kılmaktadır.

Davranışsal Müdahale: Panik Tepkisini Engelleme

Panik ataklar sık ve yıpratıcı duruma geldiği zaman panik korkusunu kontrol altına almak ve panik ataklarının riskini azaltmak amacıyla güvenlik arama ve diğer tepkiler ön plana çıkmaktadır. Güvenlik arama profilinizin farkında olmanız ve panik başlatma ve maruz kalma ile meşgul olduğunuzda bu tepkileri ortadan kaldırmak için çalışmanız önemlidir. Haftalık Panik Günlüğüm (Çalışma Sayfası 9.3) ile güvenlik arama hakkında zaten bilgi topladınız ve bunu Panik Profiliniz (Çalışma Sayfası-9.4) ile birleştirdiniz. Güvenlik Arama Tepkileri Formumda (Çalışma Sayfası-7.4) belirttiğiniz tepkileri de inceleyebilirsiniz. Bu stratejilerin çoğu panik korkusuyla ilgilidir.

Müdahale Alıştırması Güvenlik Aramayı Engelleme

Panik ataktan korktuğunuzda kullandığınız en çok kullandığınız güvenlik arama stratejilerinin bir listesini yapın. Kaygı giderici ilaç taşımak ya da bir arkadaşın eşlik etmesi gibi bazı stratejiler daha maruz kalmaya başlamadan durdurulabilir. Kendinizi güvenli bir yerde hayal etmek, kendinize güvence vermek veya rahatlamaya çalışmak gibi diğer stratejiler, maruz kalma sırasında kesintiye uğratılmalı ve ortadan kaldırılmalıdır. Maruz kalma çalışması yaparken, dikkatinizi durumların güvenlik yönlerine odaklamayı uygulayın (örneğin, "İnanılmaz derecede kaygılı hissetmeme rağmen burada alışveriş merkezinde dururken aslında güvende olduğuma ilişkin kanıt nedir?") ve kaygı hissetme durumunu tolere etmeyi, hatta kabul etmeyi öğrenin. Bu, felaketleştirici yanlış yorumlamaya meydan okumanıza ve paniğin fiziksel belirtilerinin seçeneksel yorumuna olan inancınızı güçlendirmenize yardımcı olacaktır.

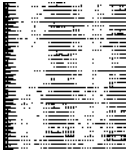
Kaçma ve kaçınma, Lucia'nın panik atak geçirme korkusuna karşı tercih ettiği tepkilerdi. Panik korkusunu tetikleyen pek çok dışsal durum vardı, bu nedenle durumsal maruz kalmasına rehberlik edecek bir hiyerarşi oluşturdu. Hiyerarşisinin ortasında yer aldığı için market alışverişi ile başlamaya karar verdi. Yiyecek almak için başkalarına bağımlı olmak, onun özgürlüğünü, bağımsızlığını ve günlük yaşamın temel gereksinimlerini karşılama yeteneğini de büyük ölçüde kısıtlıyordu. Müşterilerin az olduğu saatlerde küçük marketlere giderek başladı. Güvenlik tepkilerinden biri, eşinin de onunla birlikte gitmesi konusunda ısrar etmekti. İlk birkaç seferde eşinin arabada beklemesini ve daha sonra markete yalnız gitmesini kabul etti. Bu, panik korkusuna durumsal maruz kalma yaparken güvenlik arama tepkisini kademeli olarak kaldırmanın bir örneğiydi. Kaygı belirtilerinin başladığını farkettiğinde güvenli bir yer düşünmeyi bırakmaya karar verdi. Bunun yerine belirtilerin kendi kendine yükselip alçalmasına izin verdi ve dikkatini market alışverişine

odakladı. Ayrıca kendine yavaş gitmesi ve reyonlarda acele etmemesi gerektiğini hatırlatmaya devam etti. Bu küçük markette panik yapmadan ve güvenlik arama tepkilerine bel bağlamadan alışveriş yapabildiğinde, daha kalabalık olan daha büyük bir markete geçti.

Sonraki Bölüm

Panik atak ve endişe, kaygının tanılar ötesi özellikleridir. Her ikisi de herhangi bir kaygı sorununda varolabilir veya tedavi gerektiren ana belirti olabilirler. Panik bozukluk tanısı koyulan kişilerde spontane ve yıpratıcı panik atakların varlığı birincil belirtidir. Ancak panik ve panik korkusu ister tek başına bir belirti isterse daha büyük bir kaygı sorunun parçası olsun, belirli fiziksel belirtilerin felaketleştirici yanlış yorumlanması kaygının paniğe dönüşmesinden sorumludur. Paniğin BDT tedavisi, belirtilerin bilişsel yeniden değerlendirilmesi yoluyla felaketleştirici yanlış yorumlamayı düzeltmeye odaklanır. Ayrıca panik korkusunun üstesinden gelmek için belirti indüksiyonu, durumsal maruz kalma ve güvenlik arama tepkilerinin engellenmesini kullanır.

Bu bölümde neler yaptığınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Panik çok zor bir kaygı türüdür çünkü ataklar çok yoğun olabilir. Tam anlamıyla bir panik atak sizi ölecekmişsiniz gibi hissettirebilir. Bu nedenle, panik ataklarınız varsa ve müdahale alıştırmalarını tamamladıysanız, cesaretiniz ve kararlılığınız için sizi takdir ediyoruz. Panik indüksiyonu ve maruz kalma bireylerden çok şey talep eder. Eğer bu çalışmayı yaptıysanız ve bir miktar başarı elde ettiyseniz, büyük bir iş başarmışsınız demektir. Kuşkusuz kaygı için diğer bilişsel ve davranışsal müdahaleleri çok daha kolay bulacaksınız. Ancak şimdilik panik atak dünyasından ayrılıyor ve çeşitli kaygı sorunlarında yaygın olan başka bir sorunu ele alıyoruz: sSsyal kaygının verdiği acı.



Sosyal Kaygıyı Yenmek

İnsan deneyimi toplumsal etkileşimle doludur. Neredeyse yaptığımız her şey diğer insanlarla etkileşimi içerir. Toplum içinde yaşar ve çalışırız, aile ve akrabalık ağlarımız kimliğimizi biçimlendirir ve en keyifli boş zaman ve eğlence etkinliklerimizi arkadaşlarımız ve ailemizle geçiririz. Yakın eş, ebeveyn ve akıl hocası gibi önemli yaşam rolleri son derece ilişkiseldir. Sürekli değişen bu dünyada öğrenmek ve uyum sağlamak için ilişkilere bağlıyız. Ve ilişkilerimiz sayesinde en derin anlam duygusuna, manevi doyuma ve yaşam doyumuna ulaşırız. Toplumsal etkileşimin insan deneyimindeki merkezî konumu gözönüne alındığında, sosyal durumların aynı zamanda en büyük korku ve kaygılarımızın kaynağı olması şaşırtıcı değildir.

Sosyal ortamlardaki kaygıyı düşünmenin iki yolu vardır. Birincisi, bireylerin esas olarak başkalarının kendilerini olumsuz değerlendirmesinden endişe duyduğu sosyal değerlendirme kaygısıdır. İkincisi ise, başkalarının önünde hata yapma ya da başarısız olma olasılığına odaklanılan performans değerlendirme kaygısıdır. Sorunsal sosyal kaygısı olan çoğu kişide her iki kaygı türü de vardır. Yine de sosyal ortamlarda makul ölçüde iyi işlev gösteren ancak daha sonra yazılı sınavlar, mülakatlar veya seyirci önünde performans sergileme gibi değerlendirilebilir durumlarda şiddetli kaygı yaşayan başkaları da vardır. Aşağıdaki örnekte Antonio hem sosyal değerlendirilme hem de performans değerlendirilme kaygısı ile mücadele etmektedir.

Antonio'nun Korkusu

Antonio son derece utangaç biriydi ya da en azından kendini hep öyle görüyordu. Çocukken bile özellikle diğer çocukların yanında kendini hep gergin hissetmişti. Yalnız başına bir çocukluk geçirdiğini, sadece bir yakın arkadaşı olduğunu ve sınıfta sürekli dışlanma korkusu yaşadığını anlatıyor. Şimdi 33 yaşında, bekâr ve bir yazılım geliştiricisi için çalışıyor, yalnız ve soyutlanmış hissetmeye devam ediyor. Birkaç yıl önce yeni bir iş için ailesinden birkaç saat uzakta bir yere taşınmak zorunda kalmıştı ve uyum sağlaması zor oldu. Son altı ay içinde ruh hali melankolik duruma geldi, bir zamanlar zevk aldığı şeylere olan ilgisini kaybetti, günün çoğunda kendini yorgun hissediyor ve uykusuzluk çekiyordu. Doktoru depresyonda olduğunu söyledi ve onu anti-depresan tedavisine başlattı. Bu, biraz daha iyi hissetmesini sağladı ancak derin bir yalnızlık, can sıkıntısı ve tatminsizlik duygusu devam etti.

Antonio işyerinde kendi halindeydi ve evden çalışma bir seçenek durumuna geldiği zaman evden çalışmayı tercih etti. İlk başlarda iş arkadaşları onu sohbete dahil etmeye çalıştı ve işten sonra bir şeyler içmeye davet etti. Ama Antonio onları hep geri çeviriyordu. Başkalarının yanında kendini gergin, garip ve utangaç hissediyor ve gündelik bir sohbeti nasıl sürdüreceğini bilmiyor gibi görünüyordu. Kaygılandığında yüzü kızarıyor, titremeye başlıyor, kalbi hızla çarpıyor, sıcak basıyor, terliyor ve doğru düzgün nefes alamıyormuş gibi hissediyordu. Diğer insanların onun kaygısını farkettiğine ve "Onun ne sorunu var?" ya da "Niye bu kadar gergin?" ya da "Akıl hastası mı?" diye düşündüklerine ikna olmuştu. Bu yoğun kaygı durumunda Antonio, diğer insanların kendisine baktığına ve davranışları hakkında her türlü olumsuz sonucu akıllarına getirdiklerine ikna olmuştu. Ona dikkat ettikleri anda utangaçlığı artıyordu.

Bazen bir şey söylemeye çalıştığında, sözcükler doğru çıkmıyordu ve kendisini derin bir şekilde utanmış ve mahcup hissediyordu. Bazen insanlara ne söyleyeceğini zihninde prova ediyordu ancak bu durum işleri daha da kötüleştiriyor gibiydi çünkü konuşurken sözleri kalıplaşmış ve samimiyetsiz geliyordu. Eğer kendisine planlanmış bir iş toplantısından bahsedildiyse, Antonio'nun kaygısı toplantı yaklaştıkça daha da artıyordu ta ki beklenti kaygısı dayanılmaz duruma gelene kadar. Yaklaşan herhangi bir sosyal etkinlikle nasıl başaçıkabileceği konusunda endişelenerek birkaç uykusuz gece geçirebilirdi. Sonrasında biraz rahatlama hissetse de, bu her zaman kısa süreli oluyordu çünkü etkinliği ve insanların onun hakkında ne düşünmüş olabileceklerini kafasında kurardı. Olay sonrası işleme adını verdiğimiz bu geçmiş sosyal etkileşimleri tekrar tekrar gözden geçirme eğilimi, Antonio'nun kendisini bir kez daha utandırdığına inanmasına neden oldu ve bu da diğer insanların yanında umutsuz olduğuna ilişkin inancını pekiştirdi.

Antonio'nun, yoğun sosyal kaygısıyla başaçıkmak için kullandığı ana stratejisi kaçınmaydı. Randevu almak, sosyal buluşmalara katılmak, bir arkadaşını yemeğe davet etmek, sohbet başlatmak ve fikirlerini ifade etmek, randevulara gitmek ve telefona yanıt vermek gibi çeşitli kişiler arası durumların yanısıra toplantılarda konuşmak, toplum içinde yemek yemek/içmek, kalabalık bir mağazada alışveriş yapmak, bir grup insanın önünde yürümek ve seyirci önünde performans sergilemek gibi çok sayıda performans durumundan kaçınıyordu. Eğer sosyal bir durumdan kaçınamıyorsa, Antonio mümkün olduğunca az şey söylüyor ve olabildiğince çabuk oradan ayrılıyordu. Birkaç içki içtiğinde ya da yanında sakinleştirici bir ilaç bulundurduğunda kaygısı biraz daha azalıyordu.

Antonio, her yıl tahminen 14,8 milyon Amerikalı yetişkini (%7,1) etkileyen ve en yaygın kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı

Sosyal kaygı, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten ya da aptalca, utanç verici bir şekilde davranmaktan korkmaları nedeniyle çoğu sosyal veya performans durumunda yaşanan kalıcı bir gerginlik veya kaygı duygusudur.

sorununa sahiptir.[56] Sosyal kaygı sorunları genellikle çocukluk veya erken ergenlik döneminde başlar ve onlarca yıl süren kronik bir seyir izleyebilir. Yaşam boyu hayal kırıklığı, yalnızlık ve sıkıntıya neden olabilir ve genellikle majör depresyon, yaygın kaygı ve alkol bağımlılığı gibi diğer durumlarla ilişkilidir.[4] Sosyal kaygının daha hafif biçimleri genel popülasyonda daha da yaygındır ve sosyal durumlarda artan kaygı çeşitli kaygı durumlarında sık görülen bir yakınmadır.

Daha önceki bölümlerde kaygınız konusunda ilerleme kaydetmiş olmanıza rağmen, kaygı sorununuzun küçük bir parçası olsa da sosyal kaygının yeterince ele alınmadığını hissediyor olabilirsiniz. Bu bölümde genel olarak sosyal anksiyeteye odaklanacağız ve özellikle artan sosyal ve değerlendirilme kaygısını azaltmak için kullanabileceğiniz müdahaleleri tartışacağız. Sosyal kaygı için BDT, Bölüm 6 ve 7'de anlatılan bilişsel ve davranışsal müdahalelere dayanmaktadır ancak bunlar sosyal ortamlardaki kaygının benzersiz yönlerini ele alacak şekilde değiştirilmiştir.

İnsanlar Ne Düşünecek?

Sosyal kaygının temelinde, başkalarının ne düşündüğüne ilişkin artan bir endişe vardır. Elbette herkes insanların kendisi hakkında iyi düşünmesini ister. Başkaları tarafından beğenilmek, onların onayını almak, kabul görmek ve hatta belki de hayranlıklarını kazanmak istemek son derece doğaldır. Yaşamımızdaki önemli kişilerden gelen iltifatlar, övgüler ve olumlu geri-bildirimler kendimizi harika hissetmemizi sağlarken, eleştiri, ret, onaylamama ve olumsuz geri-

bildirimler üzücü olabilir. Utanmak hepimizin hissettiği en rahatsız edici duygulardan biridir, bu nedenle elbette olumsuz bir izlenim yaratmaktan kaçınmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Kabul edelim ki hepimiz uyum sağlamayı, kabul edildiğimizi hissetmeyi severiz. Kalabalıktan farklı olmak ve göze çarpmak rahatsız edicidir.

Bu da kendimizi aşina olmadığımız bir sosyal ortamda bulduğumuzda ya da kendimizi tanıtmamız, sohbete devam etmemiz, fikrimizi söylememiz gerektiğinde biraz gergin ya da stresli hissetmemizin son derece normal olduğu anlamına gelir; üstelik tüm bunları yaparken rahat, kendinden emin, ilgi çekici ya da zeki görünmemiz gerekir. Herkes zaman zaman "Nasılım?, "Acaba benim hakkımda ne düşünüyorlar?", "Umarım aptalca bir şey söylememişimdir", "Kendimi gerçekten sudan çıkmış balık gibi hissediyorum" veya "Buradan çıkmak için sabırsızlanıyorum" diye düşünür. Başkalarından iyi olduğumuza, uyum sağladığımıza dair işaretler ararız ve eğer başkalarının bizden sıkıldığını, bizimle ilgilenmediğini ya da daha kötüsü bizden rahatsız olduğunu hissedersek huzursuz, hatta utanmış hissedebiliriz. Bu tuhaf sosyal etkileşimlerden ayrıldıktan sonra, gecenin olaylarını zihnimizde nasıl "performans gösterdiğimize", diğer insanların bize verdiği tepkilere göre yeniden ele alırız. "Kendimi aptal durumuna düşürdüm mü?" sorusuna bir yanıt bulmaya çalışırız.

Eğer sosyal kaygınız varsa, az önce anlattığımız her şey bin kat büyütülmüş gibi gelir. Belki de sosyal ortamlarda korkudan felç olmuş gibi hissediyor, olumsuz bir izlenim bırakma korkusuyla yaşıyorsunuz. Kendinizi utandırma olasılığı, riske atamayacağınız bir felaket gibi görünebilir. Garip ve beceriksiz göründüğünüze o kadar ikna olmuşsunuzdur ki, iyi bir izlenim bırakmak için her sözlü ifadenizi ve jestinizi izlemeye başlarsınız. Ancak zamanla savaşı

kaybediyor gibi görünüyorsunuz: Uyum sağlamaya çalıştıkça, algılanan sonuç daha da kötüleşiyor. Kendinizi utandırdığınıza ikna olursunuz, bu yüzden sosyal etkileşimlere utançla bakar, onları yaşamınızdaki en kötü deneyimler olarak hatırlarsınız. Sonunda kendinize daha fazla işkence yapamayacağınıza karar veriyorsunuz; küçük düşürülmeye katlanmaktansa başkalarından mümkün olduğunca kaçınmak daha iyi geliyor. Ve böylece kendinizi soyutlamaya, kendinizi koruma duvarlarının arkasına çekilmeye, insanlığın geri kalanıyla aranızda barikat kurmaya başlarsınız. Ancak bunun büyük bir bedeli vardır; derin bir tatminsizlik hissi ve yaşam kalitenizin düşmesiyle birlikte kendinizi çoğunlukla yalnız hissedersiniz. Diğer büyük maliyet ise "sosyal söylem sanatında" daha az pratik olmanız ve bu nedenle sosyal durumlarda giderek daha beceriksizlik hissetmenizdir. Kaçması imkansız gibi görünen bir kısırdöngüye kapılırsınız!

Sosyal kaygı ya da performans kaygısı altında eziliyor musunuz? İnsanların sizin hakkınızda ne düşündüğü konusunda çok mu endişelisiniz? Aşağıdaki boşlukta sosyal kaygının kişisel maliyetlerini listeleyin. Başkalarının yanında kaygılanmanız nedeniyle yaşamınızda neler eksik kalıyor?

Sosyal kaygının olumsuz etkileri düşünüldüğünde, artık bu sorunla başaçıkmanın zamanı geldi mi? Eğer önceki bölümlerdeki çalışmaları yaptıysanız, kaygı için BDT konusunda zaten güçlü bir temele sahipsiniz demektir. BDT becerilerinizi sosyal kaygının özgül niteliklerine nasıl odaklayacağınızı göstereceğiz, böylece başkalarıyla ilişkilerinizde artık engellenmeyeceksiniz.

Sosyal Anksiyetenin ABC'si

Ben (David A. Clark) yakın zamanda kendini sıkılmış, soyutlanmış ve yalnız hisseden yaşlı bir dul kadınla konuştum. Nerelere gidebileceği, kimlerle iletişime geçebileceği ve yaşlıların katılabileceği çeşitli etkinlikler ve buluşmalar hakkında önerilerde bulunuyordum. Birden sözümü kesti. "Aman Tanrım!" diye haykırdı, "Tek başıma hiçbir yere gidemezdim. Kendimi çok rahatsız hissederim. Bundan asla zevk alamazdım. Bu yaşta neden zevk almayacağım bir şeyi yapmak zorunda kalayım ki?" Kadının sosyal kaygısı şiddetli değildi ama yine de yaşamını önemli ölçüde kısıtlıyordu.

İnsanların nasıl daha kısıtlı bir yaşamı seçtiğini anlamak için, sosyal kaygıyı bu kadar güçlü bir etki durumuna getiren üç süreci değerlendirmek önemlidir:

1. **Olumsuz değerlendirilme korkusu**: Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve onların küçümseme ve aşağılamalarına maruz kalma korkusu; başkalarının sizin aptal, zayıf, beceriksiz, hatta belki de deli olduğunuzu düşünmesinden korkmak.
2. **Artan kendine odaklanmış dikkat**: Sosyal performansınıza yoğun bir şekilde odaklanmak, insanların ne dediğini zar zor duyabileceğiniz noktaya kadar başkalarına nasıl göründüğünüzü hayal etmek. Paradoksal olarak, her sözünüzü, yüz ifadenizi ve jestinizi ne kadar çok kontrol etmeye ve değerlendirmeye çalışırsanız, sosyal etkileşimlerinizde o denli beceriksiz olursunuz. Bu yoğun kendine odaklanmayı tetikleyen şey, başkalarının kaygılı olduğunuzu farkedeceği veya utanç verici, küçük düşürücü ve muhtemelen reddedilmeye yol açacak kötü bir izlenim bıraktığınız korkusudur.
3. **Kaçma ve kaçınma**: İnsanlardan mümkün olduğunca kaçınmak ve sosyal durumlara girmek zorunda kaldığında ilk fırsatta kaçmak. Sosyal teması güvenli ve tanıdık insanlardan oluşan dara-

lan bir çemberle sınırlandırarak, sosyal olarak kaygılı olan kişi yeni ve aşina olmadığı sosyal durumlarda gezinme konusunda daha az becerikli duruma gelir.

Antonio, sosyal ortamlarda yaşadığı kaygının başkaları tarafından farkedileceği korkusuna kapılmıştı. Kızarmış yüzünü, titreyen ellerini, duraklayan konuşmasını göreceklerine ve sonra da onunla ilgili neyin yanlış olduğunu merak edeceklerine ikna olmuştu. Kendisiyle ilgili, "Zavallı adam, çok kaygılı görünüyor", "Diğer insanlarla ilişki bile kuramayan ne kadar zayıf, zavallı bir insan" veya "Muhtemelen ciddi bir akıl hastalığı var" diye düşündüklerini söyledi. Bu son derece olumsuz bakış açısı onu daha mahcup bir duruma getirdi, bu da kaygısını arttırdı ancak aynı zamanda konuşma becerilerinin eksikliğine ilişkin endişesini de gerçeğe dönüştürdü çünkü insanların kendisine söylediklerini dinlemekte ve bunlara konsantre olmakta zorlanıyordu. Sonunda kaygı o kadar büyüktü ki Antonio bu sosyal etkinlikleri mümkün olan en kısa sürede terkediyordu. Kaçmak ona anında, inanılmaz bir rahatlama sağlıyordu. Her seferinde, kendisine bir daha asla böyle bir işkence yaşatmayacağına yemin ederdi.

Başkalarının yanında cazibe, zekâ, rahatlık ve güven dolu bu sosyal insanlara hayran olmamak elde değil. Onların cesur ve canlı kişilikleri en sevdiğimiz filmlere damgasını vurur ve çoğu insan için gerçekçi olmayan sosyal performansla ilgili kültürel standartlar belirler. Gerçek hayatta, varlıklarıyla bir odayı doldurabilen ve başkalarının onayını almış gibi görünen son derece sosyal kişiler tanırız. Sosyal kaygı yaşayan kişi için bunun sosyal performans standardı durumuna gelmesi kolaydır. Ancak bu, mükemmeliyetçilikten doğan gerçekçi olmayan bir standarttır ve yalnızca başkalarının yanında kaygımızı arttırabilir. Bu da sosyal olarak kaygılı bireyde ikili bir süreç yaratır: olumsuz değerlendirilme korkusu ve gerçekçi olmayan sosyal performans standartları.

Değerlendirme Alıştırması **Kendimizden ve Başkalarından Sosyal Beklentiler**

Kendimizden ve başkalarından en iyi ve en kötü beklentilerimiz, sosyal durumlarda kaygı düzeyimiz üzerinde derin bir etkiye sahip olacaktır. Kendiniz için nasıl bir sosyal performans standartı dilediğinizi açıklamak için aşağıdaki alanı kullanın. Bunu başkaları üzerinde bırakmak istediğiniz en olumlu izlenim olarak düşünebilirsiniz. Arkadaş canlısı, kendinden emin, rahat, esprili, zeki veya başka bir karakteristik özellik olarak mı görülmek istersiniz?

Benim en olumlu izlenimim: .....

Daha sonra, başkaları üzerinde bırakabileceğinizden korktuğunuz en olumsuz izlenimi kaydetmek için aşağıdaki alanı kullanın. En çok korktuğunuz olumsuz değerlendirme nedir? Örneğin, aptal, zayıf, güvensiz, acınası, dengesiz veya başka bir özellikte olduğunuzu düşüneceklerinden mi korkuyorsunuz?

Benim en olumsuz izlenimim: .....

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçi sosyal standartları, sizi sosyal kaygının içine çeken ikili süreçler olarak düşünebilirsiniz. Antonio'nun en olumsuz izlenimi, tanımadığı insanlarla etkileşime girdiğinde kaygılı ve acınası görünmesiydi. Aynı zamanda sakin, kendinden emin ve esprili tavırlarıyla başkalarını etkilemeyi hayal ediyordu. Ancak Antonio gerçekte başkaları üzerinde olumsuz bir izlenim bırakmaya çok daha yakın olduğunu biliyordu. Birbirine taban tabana zıt bu iki beklenti, Antonio'nun rahatsız edici sosyal durumlardan mümkün olduğunca kaçınmasını sağladı.

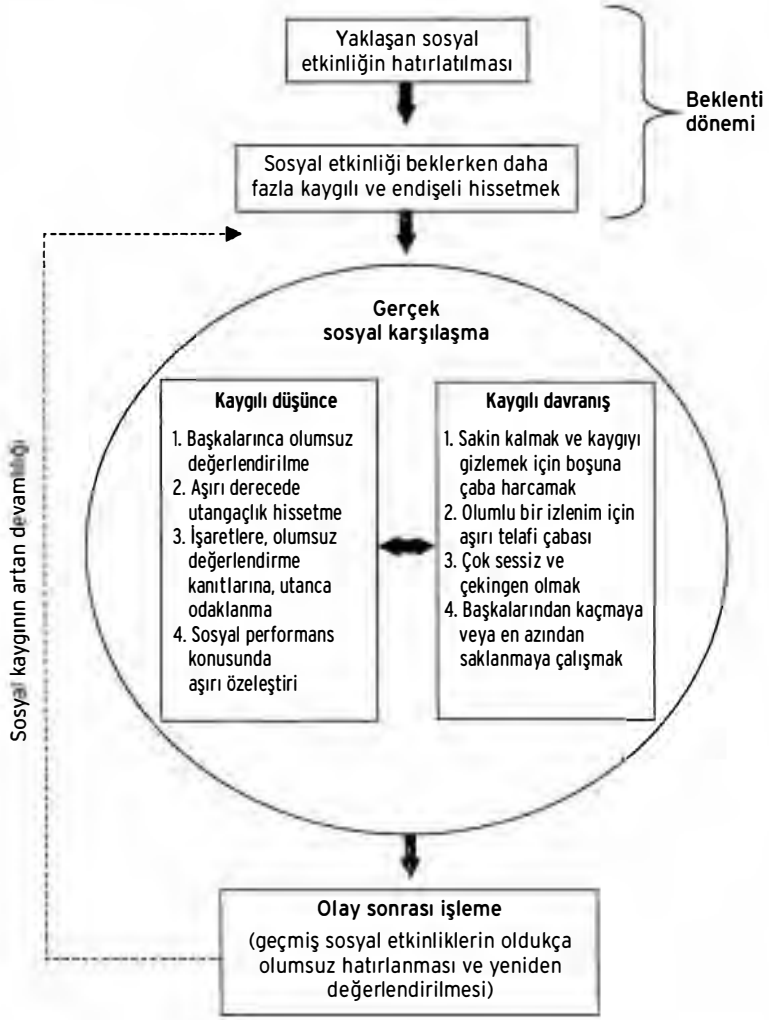
Sosyal Olarak Kaygılı Zihin

Sosyal kaygı, dairesel bir geri-bildirim döngüsü yoluyla yaygın bir yaşam sorunu durumuna gelir. Sosyal karşılaşmaları bir dereceye kadar endişeyle bekleyerek başlarsınız, daha sonra kendinizi, kaygınızı arttıran, yardımcı olmayan düşünceler ve eylemler deneyimlediğiniz bir sosyal durumun içinde bulursunuz ve daha sonra sosyal karşılaşmayı yeniden ele alır ve kara kara düşünürsünüz, bu da yalnızca bir sonraki sosyal etkileşim için hissettiğiniz korkuyu daha da abartır. Bu üç aşamalı BDT modeli Şekil-10.1'de gösterilmektedir.

Aşama I. Beklenti

Sosyal etkileşimler beklenmedik bir biçimde ortaya çıkabilse de (örneğin alışveriş yaparken bir iş arkadaşınızla karşılaşmanız gibi), çoğu zaman toplantıları, görüşmeleri ve partileri çok önceden biliriz. Bu, bu beklenti döneminde bunları düşünmek için çok zamanımız olduğu anlamına gelir. Kaygı, koşullara bağlı olarak beklenti döneminde dramatik bir şekilde artabilir. Örneğin, eğer yöneticiniz sizden bu cuma günkü bölüm toplantısında kısa bir sunum yapmanızı istediyse, beklenti kaygısı, sadece toplantıya katılmanızın istenmesinden çok daha fazla olacaktır. Danışanlarımızın çoğu, beklenti sırasında kaygılarının, etkinliğe gerçekten maruz kaldıkları zamandan daha yoğun olduğunu söylemiştir. Yaşadığınız beklenti kaygısının seviyesini iki şey etkileyecektir:

- **Etkinliğin yakınlığı:** Korkulan bir sosyal etkinliğe ne kadar yaklaşırsanız, kaygınız o kadar yoğun olur çünkü kaygı beklenti döneminin üzerine inşa edilir. Bu, psikolog John Riskind'in bilişsel abartma tarzı olarak adlandırdığı durumdur ve kaygıda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.[57]
- **Tehdit hakkında abartılı düşünme:** Sosyal etkinlikle ilgili felaketleştirme, muhtemelen kendinizi utandıracağınızı veya



Şekil 10-1. Sosyal kaygının BDT modeli

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (Guilford Press, 2010, s. 349) kitabından.

küçük düşüreceğinizi ya da panik atak geçireceğinizi düşünmek ve geçmiş sosyal etkinliklerle ilgili anılarınıza dayanarak kötü performans göstereceğinizi tahmin etmek de kaygı düzeyinizi artıracaktır.

Beklenti kaygısı ile ilgili sorun, sosyal durumla karşılaşmadan önce bile yoğun kaygı hissetmenize zemin hazırlamasıdır. Daha başlamadan kendinizi yenilmiş hissetmenize neden olur! Antonio, tanımadığı insanlarla her etkileşime girmesi gerektiğinde yoğun bir beklenti kaygısı yaşıyordu. Geçen hafta bir sabah bir iş arkadaşı Antonio'nun işyerine uğradı ve onu, aralarında bölümde yeni işe başlayanlardan birinin de bulunduğu birkaç kişiyle birlikte öğle yemeğine davet etti. Antonio reddedemeyeceğini düşündü ama sonra bütün sabah öğle yemeği hakkında endişelendi: "Ne hakkında konuşacağım? Gevezelikte çok kötüyüm!" "Ya gerçekten gergin ve utangaç olursam?" "Diğerleri kaygımı farkedecek ve benim sorunumun ne olduğunu merak edecekler mi?" "En son işyerindeki insanlarla dışarıya çıktığımda, herkes konuşup gülerken söyleyecek hiçbir şeyim olmadan öylece oturduğum için kendimi aptal gibi hissettim." Bu olaydan sonraki birkaç gün boyunca Antonio işyerinde utanç hissetmeden kimsenin yüzüne bakamamıştı. Şimdi kaygılı düşünceleri o kadar kötüydü ki zar zor çalışabiliyordu. Öğle yemeği zamanı geldiğinde şiddetli bir kaygı hissediyordu.

Sosyal bir etkinlik gerçekleşmeden önce bile kendimizi kelimenin tam anlamıyla yoğun bir kaygı durumuna sokabiliriz. BDT, kaygı yaratan beklentilerinizi düzeltmeniz için size araçlar sağlayarak beklenti kaygısını azaltır.

Aşama II. Sosyal Karşılaşma

Zaman gelir ve kendinizi o korkunç sosyal etkinlikte bulursunuz. Bu sizin diğer insanlara maruz kalma anınızdır ve sosyal olarak kaygılı olanlar için belirleyici bir deneyimdir. Şekil-10.1'in orta, daire içine alınmış bölümünde de görebileceğiniz gibi, çeşitli bilişsel ve davranışsal süreçler sosyal kaygıyı hızlandırıcı görevi görür.

1. Olumsuz Sosyal İnançlar

Kişilerarası bir duruma girdiğinizde gerçekleşmesi olası ilk şeylerden biri, kendiniz ve diğer insanlar hakkında altta yatan olumsuz inançların etkinleşmesidir. Sosyal kaygıda yaygın olan inançların bir bölümü Tablo-10.1'de listelenmiştir. Eğer bu inançlardan herhangi biri sizin için kişisel olarak ilgiliyse, aşağıda verilen boşluğa listeleyin. Bunlar BDT tedavi planınızın önemli bir odak noktası duruma gelecektir.

Olumsuz sosyal inançlarım:

Antonio'nun başkalarının yanında kaygısını arttıran çeşitli inançları vardı. Kendisinin donuk ve sıkıcı olduğuna ikna olmuştu ancak ilgi çekici, eğlenceli olmak; rahat ve kendinden emin görünmek için çaba göstermesi gerektiğini düşünüyordu. Sonuç olarak, kaygısını mümkün olduğunca gizlemenin çok önemli olduğunu düşünüyordu – eğer diğerleri gergin olduğunu farkederse yalnızca onu sert bir şekilde yargılamakla kalmayacak, aynı zamanda utanmak da başına gelebilecek en kötü şey gibi görünüyordu. Antonio, "Utanç ya da aşağılanma riskini göze almaktansa insanlardan mümkün olduğunca kaçınmak daha iyidir," diye düşünüyordu.

2. Olumsuz Değerlendirilme Düşünceleri

Eğer sosyal olarak kaygılıysanız, otomatik olarak diğer insanların kaygınızı farkettiğini, davranışlarınız hakkında olumsuz yargılarda bulunduğunu ve sorununuzun ne olduğunu merak ettiğini düşünürsünüz. Onların şöyle düşündüğünü hayal edebilirsiniz: "Onun sorunu ne?" "Niye bu kadar kaygılı?" "Duygusal olarak rahatsız olmalı." "Bu söylediği aptalca bir şeydi." "O kadar beceriksiz ki; keşke sessiz kalsa ya da ortadan kaybolsa."

Diğer kaygılı düşünceler gibi, bu olumsuz değerlendirilme bilişler de otomatiktir ve yoğun kaygı durumlarında oldukça ikna edicidir. Aslında istenmeyen girici düşünceler olarak ortaya çıkabilirler. Yani, olumsuz düşünceler kendiliğinden zihninizde belirir ve bir kez farkına vardığınızda "yapışkan düşünceler" durumuna gelirler. Yarattığınıza ikna olduğunuz kötü izlenimden başka bir şeye odaklanmakta zorlanırsınız. Bu sanki sosyal kaygının sizi tek bir düşünceye odaklanmış bir zihinle bırakması gibidir: İnsanlar benim hakkımda kötü düşünüyor.

Olumsuz değerlendirilme düşüncelerinizin kaydını tutmak için daha sonra bir fırsatınız olacak ancak şimdilik geçmiş sosyal anksiyete deneyimleriniz sırasında sahip olduğunuz daha güçlü birkaç olumsuz düşünceyi yazın.

Olumsuz sosyal değerlendirilme düşüncelerim: .....

Antonio'nun olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleri:

İnsanlar bana bakıyor. Gergin olduğumu görebiliyorlar. Titriyorum ve sesim zayıf ve titrek çıkıyor. Herhalde şöyle düşünüyorlar: " Onun sorunu ne? Niye bizim yanımızda bu kadar kaygılı? Acınacak halde."

Tablo 10-1. Yaygın Sosyal Anksiyete İnançları

İnanç türü	Özgül inançların örnekleri
Kendiniz hakkındaki inançlar	• Sıkıcı, arkadaş canlısı olmayan ve başkalarının ilgisini çekmeyen biriyim. • İnsanlar benden hoşlanma eğiliminde değiller. • Sosyal olarak beceriksizim; uyum sağlayamıyorum.
Başkaları hakkındaki inançlar	• İnsanlar son derece eleştirel olma eğilimindedir. • Sosyal ortamlarda insanlar her zaman yargıda bulunur, diğer insanları dikkatlice inceler, kusurlarını ve zayıflıklarını arar. • Karşı karşıya gelmeye dayanamıyorum.
Onaylanmama hakkındaki inançlar	• İnsanların beni onaylamaması korkunç bir şey. • Başkalarının benim zayıf ya da beceriksiz olduğumu düşünmesi korkunç olurdu. • Kendimi başkalarının önünde utandırmak kişisel bir felakettir. • İnsanlar beni aralarına almak istemezler; beni sosyal etkinliklerinden dışlamak isterler.
Performans hakkındaki inançlar	• Başkalarının yanında herhangi bir zayıflık veya kontrol kaybı belirtisi göstermemek önemlidir. • Tüm sosyal etkileşimlerimde kendimden emin ve kişilerarası yetkinlikte görünmeliyim. • Her zaman zeki görünmeli, ilgi çekici görünmeli ya da diğer insanların yanında eğlenceli olmalıyım.
Kaygı hakkındaki inançlar	• Kaygı bir zayıflık ve kontrol kaybı işaretidir. • Başkalarının yanında herhangi bir kaygı belirtisi göstermemek önemlidir. • Eğer insanlar yüzümün kızardığını, terlediğimi, titrediğimi ve benzeri şeyleri görürlerse, benim sorunumun ne olduğunu merak edeceklerdir. • Eğer kaygılıysam, bu sosyal ortamda işlevimi yerine getiremem. • İnsanların yanında kaygılı hissetmeye dayanamıyorum.

David A. Clark ve Aaron T. Beck tarafından yazılan *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*'dan (s. 350).
Telif Hakkı © 2010 The Guilford Press. İzin alınarak yeniden basılmıştır.

3. Tehdide Karşı Dikkat Yanlılığı

Sosyal bir ortamda kaygılı olduğumuzda, dikkatimiz de bozulur. Önce tamamen kendimize odaklanırız. Deneysel araştırmalar, sosyal kaygısı olan bireylerin kendilerini yoğun bir biçimde izlemekle meşgul olduklarını ve fiziksel ve duygusal duyumlarını aslında kaygılarını arttıracak biçimde olumsuz olarak yanlış yorumladıklarını göstermiştir.[4] Yüzünüzün kızarıp kızarmadığı, ellerinizin titreyip titremediği, yaptığınız sohbetinizin mantıklı olup olmadığı, konuşmanızın akıcı mı yoksa duraksamalı ve beceriksiz mi olduğu gibi konularla meşgul olabilirsiniz. Elbette bu artan özfarkındalığın olumsuz bir etkisi vardır.

- Kaygı belirtilerini ve kontrolü kaybetme hissini artırır.
- Tamamen kendinize odaklanmanıza neden olur ve diğer insanların size nasıl tepki verdiğine tam anlamıyla dikkat edemezsiniz.
- Sosyal olarak performans gösterme yeteneğinizi bozar.

İkinci olarak, sosyal olarak kaygılı olduğumuzda, dikkatimiz dar bir biçimde içsel ve dışsal tehdit, utanç ve olumsuz değerlendirme işaretlerine odaklanır. Diyelim ki gergin bir biçimde bir yorum yapmaya çalışıyorsunuz. Dikkatiniz, akıllı telefonunu kontrol eden veya diğer yöne bakan kişiye sabitlenir. Hemen bu ipuçlarını can sıkıntısı ve ilgisizlik işareti olarak yorumlarsınız. Zaten kaygılı hissediyorsunuz, bu nedenle dikkatiniz oldukça seçici duruma gelir ve olumsuz bir değerlendirme imâ edebilecek herhangi bir yüz ifadesine, davranışa veya jeste kilitlenme eğiliminde olursunuz. İnsanların sizi desteklediğine veya sizinle ilgilendiğine ilişkin göstergeleri farkedemezsiniz. Aynı şeyi içsel deneyiminiz için de yaparsınız; açıkça kaygı göstergesi olarak yorumladığınız kızarma hissine dikkat eder ancak konuşmanızın anlaşılır olduğunu ve makul ölçüde iyi aktığını görmezden gelirsiniz. BDT'de insanlara dikkat yanlılık-

larını nasıl düzelteceklerini öğretiriz, böylece sosyal kaygılarını beslemek yerine azaltabilirler. Sosyal olarak kaygılı olduğunuzda içsel olarak neye odaklandığınızı ve sosyal durumlarda kaygınız alevlendiğinde başkalarında (dinleyicilerinizde) neye dikkat ettiğinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

Kaygılıyken kendimde nelere dikkat ediyorum: .....

Kaygılıyken başkalarında nelere dikkat ediyorum: .....

4. Özeleştirel Düşünceler

Yoğun bir şekilde kendi performansınıza odaklandığınızda, kötü bir izlenim bıraktığınız veya aslında toplum önünde küçük düştüğünüz sonucuna çabucak atlarsınız. Herhalde sosyal performansınız hakkında sürekli yorum yapıyor ve acınası bir şekilde başarısız olduğunuz sonucuna varıyorsunuzdur. Antonio başkalarıyla konuşurken kızarıp kızarmadığı konusunda özellikle özfarkındalığa sahipti. Sıcak bastığının ya da kızardığının son derece farkındaydı ve yüzünün kızardığına ilişkin ilk işaretler onu, andaki konuşmadan uzaklaştırıyordu. Kızarmanın başkaları için olduğundan daha belirgin ve dikkat dağıtıcı olduğunu ve konuşma yeteneğini daha az anlaşılır ve daha tuhaf duruma getirdiğini varsaydı. Çabucak, kötü bir izlenim bıraktığını ve kendisini başkalarına karşı utandırdığını varsaydı. BDT performansınızla ilgili içsel, kendinizi eleştiren yorumlarınızı ve bunun ne denli yetersiz olduğunu düşünmenizi ve kesinlikle bir utanç kaynağı olduğunuz sonucuna varmanızı durdurmanıza yardımcı olacaktır. Aşağıdaki boşluğa, sosyal durumlarda en eleştirel içsel konuşmalarınızı yazın.

Sosyal olarak kaygılı olduğumda kendime söylediğim en eleştirel ifadeler:

5. Gizleme Çabaları

Kaygınızı gizlemek veya en azından en apaçık belirtileri en aza indirmek için çeşitli stratejiler denemiş olabilirsiniz. Belki göz temasından kaçınıyor, titremeyi kontrol etmek için kollarınızı veya bacaklarınızı geriyor, terlemeyi gizlemek için kalın giysiler giyiyor, yüz kızarmasını gizlemek için ağır makyaj yapıyor veya sosyal toplantılarda ne söyleyeceğinizi ezberliyor olabilirsiniz.[58] Ne yazık ki, bu güvenlik davranışlarından bazıları aslında daha az değil daha fazla dikkat çekmektedir. Bir kadın abartılı kontrollü nefes almanın kendisini sakinleştirdiğine inanıyordu ancak nefes alıp vermesi o denli gürültülü ve yapaydı ki birkaç metre öteden duyulabiliyordu ve astım krizi veya başka bir tıbbi acil durum geçirip geçirmediğini merak eden diğerlerinin dikkatini çekiyordu. Sosyal kaygı ile ilgili geçmiş deneyimlerinizden bazılarını hatırlayın. Kaygınızı nasıl gizlemeye ya da en azından başkalarının farkedebileceği daha belirgin belirtileri azaltmaya çalışıyorsunuz?

Gizleme stratejilerim:

6. Aşırıya Kaçmak

Algılanan sosyal beceri eksiklikleri ile başaçıkmak ve olumlu bir izlenim bırakmak için, kendinizi hiç aşırı telafi ederken yakaladınız mı? Bazen komik, zeki veya arkadaş canlısı olmak için o kadar çok çabalamış olabilirsiniz ki istemeden olumsuz bir izlenim bırakmış olabilirsiniz. Antonio, başkalarıyla konuşurken aşağı bakma eğiliminde olduğunu farkettiğinde, doğrudan onlara bakarak bu alışkanlığını düzeltmeye çalıştı ancak sonunda o kadar dik bakmaya başladı ki diğer insanlar rahatsız oldu.

Bir arkadaşınız ya da aile bireyiniz sosyal ortamlarda aşırıya kaçtığınız herhangi bir şeyden söz etti mi (örneğin, çok yüksek sesle ya da uygunsuz biçimde gülmek, çok fazla ya da çok hızlı konuşmak, insanlara dik dik bakmak, insanlara çok yakın durmak, sözlerini çok fazla kesmek)? Aşırı telafi davranışlarınızdan bazılarını burada listeleyin.

7. Sosyal Ketlenme ve Kaçma

Utanma beklentisi doğal olarak sizi başkalarının yanında ketlenmenize neden olur. Sosyal etkileşimlerde çok sert veya katı olduğunuz sonucuna mı vardınız? Belki de kekeliyorsunuz ya da düşüncelerinizi ifade etmek için doğru sözcükleri bulmakta zorlanıyorsunuz. Eğer bu deneyimi yaşadıysanız, sanki en çok korktuğunuz şey başınıza geliyormuş gibi hissettiğinizi bilirsiniz. Bu gerçekleştiğinde, kaçma dürtüsüne sahip olmanıza şaşmamalı. Söylemeye çalıştığı her şey yanlış çıkıyormuş gibi göründüğünden, Antonio tek başına kalmaya ya da en azından sosyal bir karşılaşmadan kaçınamadığında mümkün olduğunca az şey söylemeye kararlıydı.

Sakin kalmak için çok çabalamak, kaygıyı gizleme girişiminde bulunmak, sosyal beceriksizliği telafi etmeye çalışmak ve genel olarak ketlenmiş olmak, en çok korktuğunuz asıl şeye yol açabilir; olumsuz değerlendirme ve utanç. Sosyal kaygı için İOBT (İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi) yaklaşımı, başaçıkma stratejilerinizdeki değişimi vurgular, böylece kişilerarası davranışınız korku ve kaygı ile bozulmuş ilişkiler yerine daha iyi sosyal ilişkilere katkıda bulunur.

Sosyal ortamlarda kaygı dalgasının sizi ele geçirdiğini hissettiğinizde sosyal ketlenmeleriniz nasıl oluyor? Suskunlaşıyor musunuz, göz temasını kesiyor musunuz, boşluğa düşüyor musunuz, diğer insanlardan fiziksel olarak uzaklaşıyor musunuz, telefonunuza bakıyor musunuz? Yakın zamandaki bazı sosyal deneyimlerinizi düşünün ve verilen boşlukta tipik sosyal ketlenme tepkilerinizden bazılarını listeleyin.

En yaygın sosyal ketlenme tepkilerim:

Aşama III. Olay Sonrası İşleme

Birçok açıdan sosyal kaygı "vermeye devam eden bir hediyedir". Kaygı yaratan bir sosyal ortamdan ayrıldıktan sonra rahatlama hissedebilirsiniz ancak bu rahatlama genellikle kısa ömürlüdür. Kısa süre sonra kendinizi sosyal bir karşılaşmayı yeniden ele alırken ve aşırı analiz ederken bulursunuz; "Nasıl performans gösterdim?" ve "Aptalca, kaba veya utanç verici bir şey söyledim mi?" diye sorarsınız ve iyi mi yoksa kötü bir izlenim mi bıraktığınızı belirlemek için insanların ne dediğini hatırlamaya çalışırsınız. Ancak bu son durum incelemesi çok seçici olma eğilimindedir: Kendinize sosyal karşılaşmanın aşağılayıcı olup olmadığını sormaya devam edersiniz

ve bu soru üzerinde ne kadar çok düşünürseniz, olumlu yanıt vermek için o kadar çok kanıtı gün yüzüne çıkarma eğiliminde olursunuz. Bu olay sonrası işleme, etkinliğin önemine bağlı olarak saatler hatta birkaç gün sürebilir. Yeniden ele almanın çoğu zihninizde devam eder ancak bazen yakın arkadaşlarınızdan veya ailenizden tekrar tekrar geri-bildirim isteyebilirsiniz. Tipik olarak sosyal kaygıda, başkaları tersini söylese de, sonunda "Evet, berbat bir deneyimdi, kendimi tamamen utandırdım ve herhalde herkes benim tam bir ezik olduğumu düşünüyor" diye ikna olursunuz. Sonuç mu? Sosyal kaygınız pekişir ve yoğunlaşır.

Olay sonrası işleme Antonio'nun sosyal kaygısında önemli bir sorundu. Bir sohbette ne söylediğini ve diğer kişinin nasıl karşılık verdiğini yeniden analiz etmek için günler harcayabiliyordu. Bu konuda ne kadar çok düşünürse, kaygısının tam olarak ortaya çıktığına ve konuşmasının diğer kişiyi kafası karıştıracak kadar anlaşılmaz olduğuna o kadar çok ikna oluyordu. Bazı durumlarda işyerinde bu kişiden kaçınırdı, iş arkadaşıyla her karşılaştığında utanırdı. Bazen Antonio, iş arkadaşının kendisiyle yaptığı tuhaf konuşmayı başkalarına anlattığını bile düşünüyordu.

Sosyal kaygıda, geçmiş utanç verici sosyal karşılaşmalar olarak algıladığınız şeyleri, abartılı bir utanç ve mahcubiyet algısına yol açan seçici ve oldukça yanlı bir şekilde yeniden yaşamak yaygındır. Bu olay sonrası işleme, sosyal kaygıya önemli bir katkıda bulunduğundan, BDT'de değişim için önemli bir hedef haline gelir.

Olay sonrası işleme sosyal kaygınızda bir rol oynuyor mu? Aşağıda verilen boşlukta, yakın zamanda yaşadığınız bir olay sonrası işleme deneyimini anlatın. Yakın zamanda yaşadığınız bir sosyal kaygı deneyimini zihinsel olarak prova ederken ne düşündüğünüzü kısaca açıklayın. Başkaları üzerinde kötü bir izlenim bırakıp bırakmadığınızı belirlemek için sosyal etkinliği analiz ediyor muydunuz?

Uygun olmayan veya aptalca bir şey söylemiş olabileceğinizden mi en çok endişe ediyordunuz? Etkinlik sırasında yapılan kafa karıştırıcı bir yorumun arkasındaki anlamı analiz etmeye mi çalışıyordunuz?

Yakın zamandaki olay sonrası işleme deneyimi:

Sosyal Kaygı Değerlendirmesi

Hepimizin sosyal olarak kaygılı olduğumuz zamanlar olmuştur. Belki kimseyi tanımadığınız büyük bir buluşmaya katılmış, önemli bir müşteriyle iş yemeğine çıkmış, bir iş için mülakata girmiş ya da bir seyirci önünde performans sergilemek zorunda kalmışızdır. Bazılarımız çoğu sosyal ortamda kaygılıyken, diğerlerimiz sadece birkaç ortamda kaygılıdır. Bazıları şiddetli kaygı yaşarken, diğerleri hafif rahatsızlık hisseder. Ve birçok insan doğası gereği utangaç ve içe dönüktür.

Bir araştırmada, insanların yüzde 40'ı kendilerini kronik utangaç olarak değerlendirmiştir[59] ve başka bir genel popülasyon çalışmasında yetişkinlerin yüzde 7,5'inde önemli sosyal kaygı belirtileri görülmüştür.[60] Eğer kendinizi neredeyse hiç kimseyi tanımadığınız o rahatsız edici kokteyl partilerinden birinde bulursanız, etrafınıza bakın. Eğer bu partide 50 kişi varsa, en az 20'sinin biraz rahatsızlık hissetmesi ve belki de 5 kişinin yüksek seviyede kaygı yaşıyor olması büyük bir ihtimaldir.

Tüm bu noktalar gözönüne alındığında, sosyal kaygı sizin için önemli ve süregelen bir sorun olmasa bile, beklenti kaygısı yaşadığınız veya olay sonrası işleme ile meşgul olduğunuz zamanların olma ihtimali yüksektir. Bu noktaya kadar yaptığınız çalışmalar, tüm sos-

yal kaygı türleri için yararlı olacaktır. Bu bölüm, sorunsal sosyal kaygı yaşama derecenizi ve izleyen müdahalelerden nasıl yararlanabileceğinizi değerlendirmek için kullanabileceğiniz araçlar sunuyor.

Eğer Sosyal Kaygı Kontrol Listesindeki maddelerin çoğunu onayladıysanız, cesaretiniz kırılmasın. Bu bölümde tartışılan BDT stratejileri sizin için özellikle uygun olacaktır çünkü bunlar orta ile şiddetli sosyal anksiyetesi olan kişiler için tasarlanmıştır.

Sosyal Değerler, Hedefler ve Arzular

Sosyal kaygınızın üzerinde çalışmak istediğiniz bir sorun olduğu sonucuna vardığınızı varsayalım. Bir sonraki adım, başkalarıyla ilişki kurma becerinizde neleri değiştirmek istediğinizi belirlemektir. Bu birincil hedefiniz olsa da İOBT'de, sadece sosyal kaygıyı azaltmaya odaklanmıyoruz. Aynı zamanda olumlu isteklerin ve değerlerin peşinde koşmayı da vurguluyoruz. Sosyal durumlarda nasıl işlev görmek istersiniz? Sosyal etkileşimlerinizi olumlu bir deneyime, artan öz saygının bir kaynağına dönüştürmek için nasıl düşünmeniz, hissetmeniz ve hareket etmeniz gerekir?

Eğer sosyal kaygı ile mücadele ediyorsanız, muhtemelen zor sosyal etkileşimlerin özdeğerinizi artırabileceğini ve hayatınızı zenginleştirebileceğini hiç düşünmemişsinizdir. Ancak sosyal kaygıyı tedavi ederken, kaygıyı azaltmanın ötesinde ne olmak istediğinize bakmak önemlidir. Bu, sosyal değerlerinizi ve arzularınızı keşfetmek ve ardından ilgili hedefler ve amaçlar oluşturmak anlamına gelmektedir.

Değerlendirme Alıştırması Sosyal Kaygı Kontrol Listesi

Çalışma Sayfası-10.1, sosyal olarak kaygılı zihnin özelliklerine dayanarak sosyal kagının farklı yönleri hakkında sorular sormaktadır.

Çalışma Sayfası 10.1

Sosyal Kaygı Kontrol Listesi

Yönerge: Her soruyu okuyun ve maddenin sosyal durumlardaki varolan işlevselliğinizle çoğunlukla ilgili olup olmadığını belirleyin. Eğer 5 veya 6'dan fazla soruya "Evet" yanıtı verdiyseniz, sosyal kaygı sizin için önemli bir sorundur.

Sorular	Evet	Hayır
1. Günlük olarak karşılaştığınız çeşitli sosyal durumlarda neredeyse her zaman oldukça kaygı hisseder misiniz?		
2. Yaklaşan sosyal etkinlikler hakkında sık sık endişe veya kaygı hisseder misiniz?		
3. Sosyal zorunluluklardan kaçınır veya kaçmak için bahaneler uydurur musunuz?		
4. Sosyal bir buluşmadan kaçınamadığınızda, mümkün olan en kısa sürede ayrılmaya çalışır mısınız?		
5. İnsanlar üzerinde kötü bir izlenim bıraktığınızı veya onların sizi olumsuz bir şekilde yargıladıklarını (aptal, beceriksiz, rahatsız ve benzeri olduğunuzu düşündüklerini) varsayma eğiliminde misiniz?		
6. Başkalarıyla konuşurken utanç verici veya küçük düşürücü bir şey söylemekten yoğun bir şekilde korkuyor musunuz?		
7. Sosyal ortamlarda kaygılı görünmemek için çok mu çabalarsınız?		
8. Başkalarının yanındayken, dikkatleri üzerinize çekmemek için mümkün olduğunca az şey söylemeye çalışır mısınız?		
9. Sosyal ortamlarda, performansınızla meşgul olup, diğer insanlara nasıl göründüğünüzü "aşırı analiz etme" eğiliminde misiniz?		
10. Başkalarının yanında kaygınızı azaltmak için göz temasından kaçınmak, konuşmadan önce ne söyleyeceğinizi tekrarlamak ve derin nefes almak gibi çeşitli başaçıkma stratejilerine güvenir misiniz?		
11. Sosyal kaygı sizi mesleğinizde, aile ilişkilerinizde, boş zaman etkinliklerinizde veya arkadaşlıklarınızda geride bıraktı mı?		
12. Bir sosyal etkileşimden sonra, ne söylediğinizi veya diğer insanlara nasıl göründüğünüzü sık sık zihninizde tekrar tekrar gözden geçirir misiniz?		

Sorular	Evet	Hayır
13. Geçmişteki zor veya utanç verici sosyal karşılaşmalar için oldukça iyi bir belleğiniz var gibi görünüyor mu?		
14. Sık sık diğer insanlara ne söyleyeceğinizi bilemediğinizi hisseder misiniz?		
15. Diğer insanların yanında özellikle yetersiz veya beceriksiz olduğunuza inanır mısınız?		
16. Başkalarının önünde kendinizi utandırmak hayal edebileceğiniz en kötü şey mi?		
17. İddialı olmakta veya fikrinizi belirtmekte sorun yaşar mısınız?		
18. Sizi en iyi tanıyan kişiler utangaç veya kaygılı biri olduğunuzu söyler mi?		
19. Sosyal ortamlarda sık sık herkesin size baktığını hisseder misiniz?		
20. Sosyal durumlarda çoğu insandan daha endişeli olduğunuzu düşünüyor musunuz?		
21. Hayatınızın çoğunda sosyal olarak kaygılı veya ketlenmiş miydiniz?		
22. Sosyal kaygının üstesinden gelmeye çalıştınız ancak bunu yenmede sadece sınırlı bir başarı mı elde ettiniz?		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Değerlendirme Alıştırması Sosyal Değerler ve Arzular

Aşağıda yaygın ilişkisel değerler ve arzuların listesi yer almaktadır. Sizin için geçerli olanları işaretleyin. Bunlar başkalarıyla ilişkilerinizde arzuladığınız değerlerdir. Bu değerleri/arzuları sosyal etkileşimlerinizde bırakmak istediğiniz olumlu izlenim olarak da düşünebilirsiniz. İnsanlara nasıl görünmek istersiniz? Listenin sonunda, listede yer almayan ancak sahip olabileceğiniz benzersiz sosyal değerleri/arzuları yazmanız için üç boşluk bulunmaktadır.

- ☐ Yetkin, bilgili
- ☐ Arkadaş canlısı
- ☐ İlgi çekici, özgün
- ☐ Anlayışlı
- ☐ Şefkatli, empatik
- ☐ Esprili, komik
- ☐ Enerjik, canlı
- ☐ Doğal
- ☐ Kontrollü
- ☐ İddialı
- ☐ Sakin
- ☐ Keyifli
- ☐ Kendinden emin
- ☐ Gerçekçi, dürüst
- ☐ Destekleyici
- ☐ Diğer: .....
- ☐ Diğer: .....
- ☐ Diğer: .....

Sosyal değerlerinizi ve arzularınızı belirledikten sonra, bir sonraki adım, sosyal ilişkilerde nasıl işlev görmek istediğinizle tutarlı bazı özel hedefler formüle etmektir.

Değerlendirme Alıştırması Sosyal Değişim için Hedefler

Çalışma Sayfası-10.2'ye, sizde orta ile şiddetli düzeyde kaygıya neden olan ve yaşam kaliteniz açısından önemli olan 3 veya 4 sosyal durumu düşünerek başlayın. Ardından, her bir durumda arzularınızla tutarlı olacak ve kaygınızı azaltacak şekilde nasıl davranmak istediğinizi düşünün. Her bir durumda nasıl düşünmek, hissetmek ve davranmak istediğiniz konusunda mümkün olduğunca özgül olmaya çalışın. Bunlar, bölümün ilerleyen kısımlarında müdahale stratejilerini uygularken üzerinde çalışabileceğiniz hedefler durumuna gelecektir.

Orta ila şiddetli düzeyde sosyal anksiyeteyi tetikleyen üç veya dört durum için bazı sosyal performans hedefleri formüle edebildiniz mi? Sosyal kaygıyı tetikleyen durumlara maruz kalma, sosyal kaygı için BDT'nin önemli bir bileşenidir. Çalışma Sayfası-10.2'de yazdığınız hedefleri, bu belirli sosyal durumlara maruz kalma çalışmalarınızı gerçekleştirmek için bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Hedefleri, ilk sütunda listelenen sosyal durumla karşılaştığınızda "nasıl olmak istediğinize" ilişkin bir açıklama olarak düşünün.

Sosyal Kaygı Özizlemesi

Kaygının doğru bir şekilde değerlendirilmesi, gerçek yaşam deneyimlerinin toplanmasına bağlıdır. Bu çalışma kitabı boyunca kaygı nöbetlerinizin haftalık günlüğünü tutmanın önemini vurguladık. Bu durum sosyal kaygı için de geçerlidir. Sosyal kaygı ataklarınızın mümkün olduğunca gerçek olaylarına yakın bir zamanda kaydedilen sistematik bir açıklaması, sosyal kaygı sorununuz hakkında en iyi şekilde iç yüzünü anlamınızı sağlar. Kendiniz, diğer insanlar ve kaygınız hakkında nasıl düşündüğünüz, hafif veya şiddetli düzeyde kaygı yaşayıp yaşamadığınızı belirleyecektir. Gerçek sosyal karşılaşmalar sırasında nasıl düşündüğünüzü keşfetmek önemlidir.

Değerlendirme Alıştırması Haftalık Sosyal Kaygı Günlüğü Tutmak

Bu bölümdeki BDT müdahaleleri üzerinde çalışırken sosyal etkileşimlerinizin kaydını tutun. Sosyal Kaygı Günlüğüm (Çalışma Sayfası-10.3) özellikle sosyal kaygının üç aşaması sırasında neler düşündüğünüze odaklanır: Beklenti, karşılaşma ve olay sonrası hatırlama. Kaygınızla nasıl başaçıktığınız da önemlidir ancak günlük bilişlerinize odaklanır çünkü bunlar belirlemesi en zor olanlardır. İlk sütunda, kaygınızı tetikleyen beklenen sosyal durumu kısaca tanımlamanız istenmektedir. Sonraki üç sütun, sosyal karşılaşmanın her aşamasında ilerledikten sonra mümkün olan en kısa sürede doldurulmalıdır. Özizleme formu tutarak, kaygınızı daha da kötüleştiren ve sosyal ilişki hedeflerinize ulaşmanızı engelleyen düşünce biçimlerini belirlemek için kendinizi eğitmiş olacaksınız.

Çalışma Sayfası 10.2

Sosyal Değişim Hedeflerim

Yönerge: Sol taraftaki sütunda, sizin için önemli olan ancak orta ila şiddetli düzeyde sosyal kaygıya neden olan birkaç sosyal durumu listeleyin. Sağ taraftaki sütunu kullanarak her bir durumda neler hissetmek, davranmak ve düşünmek istediğinizi açıklayın. Bu, bir önceki alıştırmada onayladığınız arzularla tutarlı olacaktır. İlk satırda Antonio'nun öyküsünün alınmış açıklayıcı bir örnek sunulmaktadır.

Sosyal durum	Sosyal performans hedefi
Antonio'nun örneği: *İşimi gözden geçirmek için müdürümle toplantı yapmak*	*Bu durumda yetkin, bilgili, kendinden emin ve sakin olmak istiyorum. Bunlar, bu durumda en önemli sosyal değerlerdir. Bu da neler hissettiğime değil, ürettiğim işe odaklanmam gerektiği anlamına geliyor. Yöneticimin sorularını ve yorumlarını etkin bir şekilde dinlemem gerekecek. Eğer bir yanıtım yoksa, soruyu not edeceğim ve daha sonra bir yanıt ile ona geri döneceğim. Bu belge hakkında herkesten daha fazla şey bildiğimi unutmamalıyım.*

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çalışma Sayfası 10.3

Sosyal Kaygı Günlüğüm

Yönerge: Aşağıdaki formu, sizde belli bir düzeyde sosyal kaygıya neden olan durumlarla ilgili günlük deneyimlerinizi kaydetmek için kullanın. Sosyal karşılaşmayı sol sütuna kaydedin. Sonraki üç sütunu kullanarak sosyal karşılaşmadan önce ne düşündüğünüzü, sosyal etkileşim sırasındaki düşüncelerinizi ve olaydan sonra kendinizi ve sosyal deneyiminizi nasıl değerlendirdiğinizi yazın.

Sosyal anksiyete tetikleyicisi (durum, düşünceler, anılar)	**Beklenti dönemindeki kaygılı düşünceler**	**Karşılaşma aşamasındaki kaygılı düşünceler**	**Olay sonrası işleme dönemindeki kaygılı düşünceler**

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Çözüm Bulma İpuçları Sosyal Kaygı Günlüğünün Tamamlanması

Eğer bir sosyal kaygı günlüğü tutmakta zorluk çekiyorsanız, aşağıdakileri gözönünde bulundurun:

Orta ilee şiddetli düzeyde kaygı uyandıran durumları kaydettiğinizden emin olun. Eğer sadece hafif düzeyde kaygılıysanız, sorunsal sosyal kaygının en ayırt edici özelliği olan sağlıksız kaygılı düşünceye sahip olmayacaksınız.

Sosyal durumda olabilecek ya da olmuş en kötü şeyin ne olduğunu düşündüğünüzü yazın. Kuşkusuz her dönemdeki kaygılı düşünceniz başkaları üzerindeki izleniminiz, onların sizin hakkınızda ne düşündüğü ve nasıl davrandığınızla ilgilidir.

Kaygılı düşünceniz utanç korkusuna odaklanabilir. Kendinizi nasıl utandırabileceğinizi düşünüyorsunuz? Sosyal karşılaşma üzerine düşündüğünüzde, utanç verici bir şey söyleyip söylemediğiniz üzerine düşünüp duruyor musunuz?

Antonio tipik bir hafta içinde birkaç sosyal kaygı kaydı doldurabileceğini hissetti. Hem işyerinde hem de iş dışındaki günlük yaşamında onu kaygılandıran pek çok sosyal karşılaşma örneği vardı. Sosyal kaygı günlüğüne yazdığı kayıtlardan biri, bir hırdavatçıdan satın aldığı arızalı bir ürünü iade etmek zorunda kalmasıyla ilgiliydi. İlk sütunda "İki hafta önce satın aldığım arızalı 18 voltluk kablosuz matkabı iade etmem gerekiyor. Bu 125 dolarlık bir alışveriş, dolayısıyla paramı geri almam çok önemli. Bu markanın matkaplarının performansının çok kötü olduğunu öğrendim."

Beklenti sütununda şunları yazdı: "Müşteri hizmetleri bana zor anlar yaşatacak. Matkabı kötü kullandığımı iddia edecekler. Kendimi savunmak zorunda kalacağım ama yüzleşmekten nefret ederim. Çok kaygılanacağım. Buna dayanamayacağım." Antonio hırdavatçıdan ayrıldıktan hemen sonra karşılaşma sütununa şunları yazdı: "Korkunçtu. Çok kaygılandım. Yüzüm kızardı, titriyordum, sesim

titriyordu ve tezgâhtarın niye bu kadar allak bullak olduğumu merak ettiğini anlayabiliyordum. Herhalde onu korkuttum ve o da kontrolümü kaybedip kaybetmeyeceğimi merak etti. Paramı geri aldım ama davranışımdan ötürü çok utandım."

Sonraki birkaç gün boyunca Antonio bu olayı zihninden çıkaramadı. Olay sonrası sütununda şunları yazdı: "O genç kadını nasıl korkuttuğumu düşünüp duruyorum. Kötü davrandım ve bu onun hatası değildi. Oldukça nazik davranıyordu ve sadece işini yapıyordu. Eminim oradan geçen diğer müşteriler de beni farketmiş ve 'Bu adamın derdi ne' diye merak etmişlerdir. Belki bir yığın insanı korkutmuşumdur. Açıkçası yüz yüze gelme konusunda bana güvenilemez."

Sosyal Kaygı Profili

Şimdiye kadar öğrendiklerinize dayanarak, bilgilerinizi ve içgörülerinizi biraraya getirmenin ve benzersiz sosyal kaygı profilinizi oluşturmanın zamanı geldi. Diğer bölümlerde olduğu gibi, sosyal kaygı profili, BDT müdahalelerini sosyal ortamlardaki kaygınızın önemli yönlerine odaklayacak bir rehberdir. Profilin yapılandırması Şekil 10.1'deki sosyal kaygının BDT modeline dayanmaktadır. Sonraki beş adım size sosyal kaygı profilinizi nasıl oluşturacağınızı gösterecektir.

1. Adım Sosyal Tetikleyicilerinizi Tanıyın

Orta ile şiddetli düzeyde sosyal kaygıyı tetikleyen durumların bir listesini oluşturmak için Sosyal Kaygı Günlüğümün (Çalışma Sayfası 10.3) ilk sütununu gözden geçirin. Sizi kaygılandıran yaklaşık 20 sosyal durumu yazın. Olasılıkla Sosyal Kaygı Günlüğünüze çok fazla giriş yapmayacaksınız, bu nedenle sizi kaygılandırabilecek tüm sosyal etkinlikler hakkında düşünmeniz gerekecektir. Orta düzeyden şiddetli rahatsızlığa kadar değişen düzeylerde kaygıya neden olan durumların bir karışımını dahil etmelisiniz. Kaygıyı tetikleyebilecek sosyal deneyimlerle ilgili düşüncelerinizi veya anılarınızı dahil ettiğinizden emin

olun. Ayrıca günlük olarak ortaya çıkan bazı tetikleyiciler, haftalık olarak ortaya çıkan birçok tetikleyici ve daha az sıklıkla ortaya çıkan sadece birkaç tetikleyici seçin. Örneğin, bir konuşma yapmak hayal edebileceğiniz en kaygı verici durum olabilir ancak işiniz topluluk önünde konuşmayı gerektirmiyorsa, nadiren bir konuşma yapma fırsatınız olabilir ve bu nedenle bunu listenizden çıkarmalısınız.

Durumların listesini oluşturduktan sonra, bunları en az kaygı tetikleyenden en çok kaygı tetikleyene doğru hiyerarşik olarak düzenleyin. Sosyal kaygıya maruz kalma hiyerarşinizi oluşturmak için Maruz Kalma Hiyerarşimi (Çalışma Sayfası-7.8) kullanabilirsiniz. Bu durumlara bölümün ilerleyen kısımlarında tekrar döneceğiz.

2. Adım Beklenti Kaygınızı Keşfedin

Sosyal karşılaşma beklentisinin sosyal kaygı sürecinde niçin bu kadar önemli olduğunu tartışmıştık. Önemine rağmen, bu genellikle sosyal olarak kaygısı olan kişi tarafından en az anlaşılan konudur. Sosyal Anksiyete Günlüğü'nde beklenti düşünceleriniz hakkında bilgi toplamış olsanız da, profilin bu bölümünü tamamlamak için ekstra çalışma yapmanız gerekebilir.

Değerlendirme Alıştırması Beklenti Kaygısı Analizi

Beklenti Sosyal Anksiyete Formu (Çalışma Sayfası-10.4), beklenti dönemi sırasında sosyal olarak kaygılı düşüncelerinizin daha kapsamlı bir değerlendirmesini sağlamak için tasarlanmıştır. Bir sosyal etkinlikten önceki saatlerde, günlerde ve hatta haftalarda kaygı düzeyinizi kaydetmek için çalışma sayfasını kullanın. Ayrıca olay yaklaştıkça kaygının kötüleşip kötüleşmediğini ve yaklaşan olay hakkında ne düşündüğünüzü de belirtin. Ne olabileceği, başkalarının size nasıl tepki verebileceği veya sizin neler hissedip davranabileceğiniz, durumdaki performansınız, geçmişteki benzer olayları düşünüp düşünmediğiniz veya olası bir utancı düşünüp düşünmediğiniz konusunda endişeli miydiniz?

Çalışma Sayfası 10.4

Beklenti Sosyal Kaygı Formu

Yönerge: Önümüzdeki günlerde veya haftalarda gerçekleşmesini beklediğiniz kaygı uyandıran sosyal durumları kaydedin. Gelecekteki olayı düşünürken ne kadar endişeli hissettiğinizi 11 puanlık bir ölçekte derecelendirin; 0 = kaygı yok ve 10 = yoğun, panik düzeyinde kaygı. Üçüncü sütunu yaklaşan bu olay hakkında neler düşündüğünüzü açıklamak için kullanın. Geçmiş olaylardan hatırladığınız ve şu anki beklenti kaygınıza katkıda bulunabilecek her şeyi yazın.

Beklenen sosyal durum	Kaygı düzeyi (0-10)	Beklenen tehdit	Hatırlanan geçmiş anılar

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Antonio, birçok teyze, amca ve uzak kuzeni de içeren büyük bir geleneksel yaz partisi düzenleyen geniş bir aileden gelmektedir. Kendisinin de partiye katılması beklenmektedir ancak bu etkinlik onu korkutmaktadır. Bu, Çalışma Sayfası-10.4'e kaydettiği sosyal etkinliklerden biridir. Olayı düşünmek bile onu oldukça kaygılandırıyordu, bu nedenle 10 üzerinden 6 puan verdi. Korkulan olay yaklaştıkça kaygısı 10 üzerinden 9'a yükseldi. Beklenen tehdit şuydu: "Çok az tanıdığım insanlarla tanışacağım. Niye hâlâ bekâr olduğumu soracaklar. Bazı küçük kuzenlerim ahmak olduğumu düşünecek. Benden çene çalmam beklenecek ki bu konuda berbatımdır. Kendimi son derece rahatsız hissedeceğim ve ebeveynlerim yüzünden oradan ayrılamayacağım. Acı sona kadar acı çekmek zorunda kalacağım."

Çalışma Sayfası-10.4'ün son sütununda Antonio, tek bekâr genç yetişkin olduğu geçen yılki aile toplantısıyla ilgili bir anısını yazdı. Sadece evli erkeklerin evlerinin tadilatı ve spor hakkında konuştukları bir sohbete katılması bekleniyordu. Her iki konu da Antonio'nun ilgisini çekmemişti. Kendini telefonunda oyun oynarken bulmuştu. Daha sonra bazı akrabalarının onun soğuk ve mesafeli olduğu yorumunu yaptığını duydu.

3. Adım Kaygılı Sosyal Düşünceyi Belirleyin

Şimdiye kadar sosyal kaygınızın temelinde yatan olumsuz düşünceleri belirlemek için pek çok çalışma yaptınız. Daha önce, yaratabileceğiniz en olumsuz izlenim ve daha belirgin olumsuz sosyal değerlendirme düşüncelerinizden bazıları hakkında yazmıştınız. Ayrıca sosyal karşılaşmalar sırasındaki kaygılı düşüncelerinizi Sosyal Kaygı Günlüğüne (Çalışma Sayfası-10.3) kaydettiniz. Şimdi tüm bu bilgileri derlemenin zamanı geldi, böylece sosyal olarak kaygılı düşünceleriniz hakkında net ve kesin bir anlayışa sahip olacaksınız.

Değerlendirme Alıştırması Olumsuz Sosyal Değerlendirilmeyi Düşünme

Aşağıdaki boşluğa, sosyal ortamlarda bulunduğunuzda zihninizden en sık geçen olumsuz düşünceleri listeleyin. Bunlar, diğer kişilerin korkulan görüşleri veya yargıları gibi olumsuz değerlendirilme düşünceleri, dikkatinizi çeken herhangi bir sosyal tehdit ipucunu (olumsuz görünen yüz ifadeleri, sıkılmış görünüp görünmedikleri ve benzerleri), kendi içinizde neye odaklandığınızı ("Kızarıyor muyum?" "Çok mu hızlı konuşuyorum?"), herhangi bir özeleştirel düşünceyi ("Az önce aptalca bir şey mi söyledim?" gibi) veya diğerlerinin kaygılı olduğunuzu farkedeceği endişelerini içerebilir.

En sık görülen sosyal olarak kaygılı düşünceler:

4. Adım Sağlıksız Başaçıkma ve Kaçınma Yöntemlerini Not Edin

Sosyal bir ortamda kendimizi çok kaygılı hissettiğimiz zaman, nadiren hiçbir şey yapmayız. Önceliğimiz, duygusal olarak bu kadar üzgün ve perişan hissetmek konusunda bir şeyler yapmaktır. Bölüm 7'de sorunsal kaygının sürmesinde güvenlik aramanın, kaçmanın / kaçınmanın ve sağlıksız başaçıkmanın rolünü uzun uzadıya tartışmıştık. Bu tartışma, insanların sosyal olarak kaygılı hissettiklerinde nasıl tepki verdikleriyle oldukça ilgilidir. Doldurduğunuz Güvenlik Arama Tepki Formunu (Çalışma Sayfası-7.4), Kaçınma Profilimi Keşfetmek (Çalışma Sayfası-7.5) ve Davranış Değişikliği Listesini (Çalışma Sayfas-7.6) gözden geçirin. Hangi yanıtların veya kayıtların sosyal kaygıyla nasıl başaçıktığınızı da tanımladığını belirleyin ve bunları aşağıdaki alıştırmada uygun kategoriye dahil edin.

Değerlendirme Alıştırması **Olumsuz Sosyal Değerlendirilmeyi Düşünme**

Aşağıda, sosyal kaygıda güvenlik arama, kaçınma ve sağlıksız başaçıkmaya ilişkin dört kategori yer almaktadır. Bölüm 7'deki çalışmanıza dayanarak, sosyal durumlarda kaygı hissettiğinizde kullanma eğiliminde olduğunuz stratejileri listeleyin. Kaygıyı ortaya çıkaran sosyal durumlarda verdiğiniz ek tepkileri hatırlamanıza yardımcı olması için Sosyal Kaygı Günlüğünüze (Çalışma Sayfası –0.3) başvurun.

A. *Güvenlik arama davranışları* (kaygımı nasıl gizlemeye, kontrollü görünmeye veya kaygılı hislerimi azaltmaya çalışırım)

1. ..... 4. .....

2 ..... 5. .....

3 ..... 6. .....

B. *Etkileme çabaları* (nasıl olumlu bir izlenim bırakmaya çalışırım)

1. ..... 4. .....

2 ..... 5. .....

3 ..... 6. .....

C. *Ketlenmiş davranış* (nasıl ketlenmiş veya beceriksiz davranırım; kendimi nasıl utandırabilirim)

1. ..... 4. .....

2 ..... 5. .....

3 ..... 6. .....

D. *Kaçma veya kaçınma*

1. ..... 3. .....

2 ..... 4. .....

Sosyal olarak kaygılı olduğumuzda verdiğimiz bazı tepkileri belirlemek zor olabilir çünkü bunlar çok otomatiktir. Bu durum özellikle izlenim yönetimi ve ketlenmiş davranışlar için geçerlidir. Eğer güvenlik arama ve başaçıkma tepkilerinizi doğru bir biçimde belgeleyip belgelemediğinizden emin değilseniz, önümüzdeki iki hafta boyunca sosyal ortamlardaki eylemlerinizi izleyin. Tepkilerinizi güvenlik arama, etkileme çabası, ketlenmiş davranış ve kaçma/kaçınma olarak ayıran Sosyal Kaygı Günlüğü gibi bir form oluşturabilirsiniz. Her sosyal deneyiminizde, dört kategorinin her birinde nasıl davrandığınızı yazın. Ayrıca güvendiğiniz bir arkadaşınızdan, aile bireyinizden veya eşinizden sizi sosyal ortamlarda gözlemlemesini ve farkettiklerini kaydetmesini isteyebilirsiniz. Bazen insanlar belirli bir şekilde başaçıktığınızı gösteren bir yorum yaparlar, örneğin "Özür dilerim, sesinizi yükseltebilir misiniz?" veya "Kapının yanında yalnız durduğunuzu farkettim." İlk yorum ketlenmiş davranış (alçak sesle konuşma), ikincisi ise kaçma/kaçınma (hızlı bir kaçış için çıkışa yakın durma) anlamına gelebilir.

Adım 5. Olay Sonrası Analizi Yapın

Sosyal kaygı profilinizin son bileşeni, sosyal bir deneyimden sonraki zamana odaklanır. Geçmiş sosyal deneyimler üzerindeki ruminasyonunuzun niteliğini ve kapsamını belirlemek önemlidir. Sosyal kaygının üç temel bileşeninden biri olarak olay sonrası işlemenin önemini daha önce açıklamıştık. Yakın zamanda yaşadığınız bir olay sonrası işleme deneyimi hakkında daha önce yazdıklarınızı gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Burada konuyu daha derinlemesine inceleyeceğiz, böylece sosyal kaygınız üzerindeki etkisini ortadan kaldırmak için olay sonrası düşüncenizde nelerin değişmesi gerektiğini daha iyi anlayacaksınız.

Değerlendirme Alıştırması Olay Sonrası Olumsuz Düşünme

Sosyal Anksiyete Günlüğü'nün (Çalışma Sayfası 10.3) son sütunundaki kayıtlarınızı gözden geçirin. Sosyal kaygı ataklarınızın olay sonrası işleme döneminde kaydettiğiniz kaygılı düşünceleri okuyun. Daha sonra Sosyal Kaygı Günlüğünüze kaydettiklerinize dayanarak Olay Sonrası Analiz Formunu (Çalışma Sayfası 10.5) doldurun

Olay Sonrası Analiz Formu'ndaki birkaç maddeyi onayladınız mı? Daha sonra olumsuz olay sonrası işlemeyi ortadan kaldırmaya çalışırken değiştirmek isteyeceğiniz, olay sonrası düşünmenin bu özellikleri olacaktır. Antonio, utançla ilgili birkaç maddeyi işaretlediğini farketti ve bunun en büyük korkularından biri olduğunu doğruladı. Kendisini utandırıp utandırmadığını anlamaya çalışarak bir sosyal karşılaşmayı yeniden ele almak için çok zaman harcadı.

6. Adım Profil Oluşturma

Şimdi tüm bu bilgileri, sorunsal sosyal kaygıya giden yolunuzu temsil eden tek bir diyagramda biraraya getirmenin zamanı geldi. Bu profil, müdahale stratejilerimizde rehberiniz olacak ve sosyal kaygınızın üç aşamasında değişim için sosyal kaygınızın hangi yönlerinin hedeflenmesi gerektiğini belirtecektir: Beklenti, sosyal karşılaşma ve olay sonrası işleme.

Çalışma Sayfası 10.1

Olay Sonrası Analiz Formu

Yönerge: Aşağıda olay sonrası düşünmenin çeşitli yönleriyle ilgili 11 ifade listelenmiştir. Eğer ifade, olay sonrası dönemde geçmiş bir sosyal deneyim hakkında nasıl düşünme eğiliminde olduğunuzu açıklıyorsa Evet, eğer ifade uygun değilse Hayır seçeneğini işaretleyin.

Olay sonrası işleme ifadeleri	Evet	Hayır
A. Sosyal karşılaşmanın yeniden değerlendirilmesi		
1. İnsanların beni olumsuz bir şekilde yargıladığına daha fazla ikna olurum.		
2. Başkaları üzerinde olumsuz bir izlenim bırakan davranışlarımı ya da söylediklerimi düşünürüm.		
3. Kendimi utandırdığıma veya küçük düşürdüğüme ikna olurum.		
4. Sosyal olay üzerinde ne kadar çok dursam, bunun korkunç bir deneyim olduğuna, sonucun gerçekten berbat olduğuna o kadar çok ikna olurum.		
5. Bu sosyal etkileşimde nasıl başarısız olduğumu düşünüp duruyorum.		
6. Deneyim hakkında ne kadar çok düşünürsem, kaygının tolere edilemez olduğuna; benzer bir deneyimle tekrar karşı karşıya kalamayacağıma o kadar ikna olurum.		
B. Zor sosyal olayların geçmiş anıları		
7. Geçmişte yaşadığım utanç verici sosyal deneyimleri düşünürüm.		
8. Geçmiş sosyal deneyimlerimde insanların kaygıma nasıl tepki verdiğini düşünürüm.		
9. Bu utanç verici deneyimlerin beni nasıl etkilemeye devam ettiğini düşünürüm.		
10. Hatırladığımda bu zor sosyal olayların canlı bir görüntüsüne sahip olurum.		

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

C. Ruminatif temalar	
11. Zor bir sosyal karşılaşmayı düşündüğümde, tekrar tekrar analiz ederim:	
a. ne kadar kaygılı hissettiğim	
b. uygunsuz, kaba veya aşağılayıcı olup olmadığım	
c. başkalarının kaygılı olduğumu fark edip etmediği	
d. yetersiz, sıkıcı veya sosyal olarak beceriksiz görünüp görünmediğim	
e. başkaları tarafından görmezden gelindiğimi ve onların onaylamadığını hissettiğim	
f. başkaları tarafından yapılan eleştirel yorumlar	

Eğer Sosyal Kaygı Profilinizi tamamlamakta zorlandıysanız, Antonio'nun örneğini okuyun. Antonio'nun her üç dönemde de sosyal kaygı ile ilgili düşünme ve tepki verme biçimi, sorunsal sosyal kaygısı olan bireyler için oldukça tipiktir. Eğer bölümün başındaki bazı alıştırmaları ve çalışma sayfalarını atladıysanız, doğru bir sosyal kaygı profili oluşturabilmeniz için geri dönüp bunları tamamlamanız gerekebilir. Sosyal Kaygı Profilinizi tamamlamadan bölümün geri kalanındaki BDT müdahalelerine geçmemenizi önemle tavsiye ederiz. Sosyal kaygı deneyiminizin üstesinden gelmek için BDT stratejilerini kullanmanız için yol haritanızdır. BDT müdahalelerimizi, profilde başlıkları verilen sosyal anksiyetenin dört bileşeni etrafında düzenledik.

Beklenti Sosyal Kaygı için BDT

Yaklaşan bir sosyal olay hakkında neler düşündüğümüz, şiddetli veya hafif beklenti kaygısı hissedip hissetmediğimizi belirler. Gelecekteki bir sosyal durum hakkında felaketleştirme yapmak işleri daha da kötüleştirecek, şiddetli kaygıya neden olacak ve daha başlamadan kendinizi yenilmiş hissetmenize yol açacaktır.

Beklenti sosyal kaygıyı azaltmak ve sosyal durumlarda özgüveni arttırmak için kullanabileceğiniz üç BDT müdahalesi sunuyoruz. Bölüm 6'da öğrendiğiniz bilişsel beceriler, özellikle de kanıt toplama ve seçenek yorumlar üretme becerileri üzerine inşa edilirler. Beklenti döneminde, yaklaşan bir sosyal olay hakkında düşünme biçimimiz nedeniyle kaygılı duruma geliriz. Bu nedenle, bu aşamadaki müdahalelerin düşünce kalıplarımızı değiştirmeye odaklanması anlamlıdır.

Bilişsel Müdahale: Sosyal Beklentilerinizi Değiştirin

Beklenti kaygısı, yaklaşan bir sosyal etkileşimin yanlış gidebileceği ve bizi mahcup edebileceği, hatta utandırabileceği tüm olası yolları hayal ettiğimizde artar. Sosyal etkinlik hakkında felaket tahminleri yapmanın panzehiri, gerçekleşmesi en mümkün olanın daha gerçekçi bir tahminini hayal etmektir.

Çalışma Sayfası 10.6

Sosyal Kaygı Profilim

Yönerge: Önceki çalışma sayfalarında, özellikle de Sosyal Kaygı Günlüğünde yaptığınız kayıtlara dayanarak aşağıdaki bölümleri tamamlayın. A bölümü için orta ile şiddetli kaygı ortaya çıkaran 10 sosyal durumu seçin. Bu durumlardan bazılarını Maruz Kalma Hiyerarşisine kaydetmiş olabilirsiniz (Çalışma Sayfası 7.8). Daha sık karşılaşılan ve günlük yaşamınızda önemli bir rol oynayan durumları seçin. Ayrıca durumları en az kaygıyı tetikleyici olandan en çok kaygıyı tetikleyici olana doğru sıralayın. Beklenti Sosyal Kaygı Formu (Çalışma Sayfası-10.4), beklenti dönemindeki (bölüm B) en tipik kaygılı düşünceleriniz hakkında bilgi sağlayacaktır. Davranışsal yan için, önemli ölçüde kaygıya neden olacağını bildiğiniz yaklaşan bir sosyal etkinliği beklerken daha az kaygılı hissetmek için ne yapma eğiliminde olduğunuzu düşünün.

Bölüm C, sosyal bir karşılaşma sırasında etkinleşen en tipik kaygılı düşünce ve inançları listelemenizi istemektedir. Kaygınızı önemli ölçüde artıran bir sosyal deneyimle meşgul olduğunuzda ne düşünüyorsunuz? Güvenlik ve Kaçınma Protokolü alıştırmasında (sayfa 414) güvenlik arama, kaçınma ve başaçıkma tepkilerinizi listelemenize yardımcı olacak birçok bilgi bulacaksınız. Bölüm D için, olay sonrası işleme sürecinde ortaya çıkan en tipik olumsuz düşünce ve anılar Olay Sonrası Analiz Formu'ndan (Çalışma Sayfası-10.5) elde edilebilir.

A. Orta ile şiddetli düzeyde kaygı ile ilişkili sosyal durumlar

1. ..... 6. .....

2 ..... 7. .....

3 ..... 8. .....

4. ..... 9. .....

5. ..... 10. .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

B. **Beklenti kaygısı dönemi**

Kaygılı düşünceler	Güvenlik arama/kaçınma/başaçıkma tepkileri
1.	1.. .....
2	2. .....
3	3.. .....
4.	4. .....
5.	5. .....

C. **Sosyal karşılaşma dönemi**

olumsuz değerlendirilme düşünceleri/inançları	Güvenlik arama / kaçınma / başaçıkma tepkileri
1.	1.. .....
2	2. .....
3	3.. .....
4.	4. .....
5.	5. .....

D. **Olay sonrası işleme dönemi**

Sosyal etkinliklerin olumsuz hatırlanması

1.	6.. .....
2	7. .....
3	8.. .....
4.	9. .....
5.	10. .....

Antonio'nun Sosyal Kaygı Profili

A. **Orta ile şiddetli düzeyde kaygı ile ilişkili sosyal durumlar**

1. İş arkadaşlarıyla çene çalmak
2. Bölüm toplantılarına katılmak
3. Telefona yanıt vermek
4. Tanıdık olmayan kişilerle (yabancılarla) konuşmak
5. İşyerinde resmi bir sunum yapmak
6. Bir restoranda yalnız yemek yemek
7. Fikrimi veya bakış açımı belirtmek
8. Çekici bir kadınla konuşmak
9. Öfke veya yüzleşme ile başaçıkma
10. Otorite sahibi kişilerle konuşmak

B. **Beklenti kaygısı dönemi**

Kaygılı düşünceler	Güvenlik arama/kaçınma/başaçıkma tepkileri
1. Yoğun bir şekilde kaygılı oluyorum; buna dayanamıyorum.	1. Kendimi o kadar da kötü olmayacağına ikna etmeye çalışırım; belki kaygı hissetmeyeceğim.
2. Tuhaf görüneceğim ve insanlar bende bir sorun olduğunu düşünecek.	2. Sosyal etkinliği düşünmemeye çalışırım.
3. Kaygımı saklamam, kontrol altında tutmam gerekiyor.	3. Dikkatimi dağıtırım; meşgul olmaya çalışırım.
4. Bu sosyal etkinlikten kaçınabilir miyim diye merak ediyorum.	4. Kaygılı hissettiğimde ve olayı düşünmeden duramadığımda sakinleştirici ilaç kullanırım.

C. **Sosyal karşılaşma dönemi**

olumsuz değerlendirilme düşünceleri/inançları	Güvenlik arama / kaçınma / başaçıkma tepkileri
1. Sıcak basmış, terli ve kızarmış hissediyorum; herkes kaygılı olduğumu görebiliyor.	1. Rahatlatıcı nefesler almaya çalışırım ama işe yaramıyor.
2. Benim sorunumun ne olduğunu merak ediyorlar, zayıf ve zavallı olduğumu düşünüyorlar.	2. Tuvalete gidip yüzüme su çarparım ama yine de serinleyemiyorum.
3. Beynim durdu ve hiçbir şey söylemedim; benim çok aptal olduğumu düşünüyor olmalılar.	3. Odanın arka tarafında otururum ve hiçbir şey söylemem.
	4. Odaklanamam, acaba çok mu bakıyorum diye merak ederim;

4. Kontrolümü kaybediyorum; kaygıya dayanamıyorum.
5. Diğer herkes çok sakin görünüyor; benim sorunum ne?

ilgili görünmeye çalışırım ama belki de aptal gibi görünürüm.
5. Kaygı çok fazla hale gelir; bir bahane uydurur ve giderim; günün geri kalanında işyerinden izin alırım.

D. Olay sonrası işleme dönemi

Sosyal etkinliklerin olumsuz hatırlanması

1. Kaygımın başkaları tarafından farkedilip edilmediğini zihnimde sürekli gözden geçiriyorum.
2. Bana birkaç soru soruldu ve yanıtlarımın aptalca olup olmadığını düşünmeye devam ediyorum.
3. İnsanların nasıl tepki verdiğini, hakkımda kötü düşündüklerine dair bir kanıt olup olmadığını hatırlamaya çalışıyorum.
4. Nasıl daha sakin olabileceğimi ve daha yetkin görünebileceğimi düşünüp duruyorum.
5. İnsanların kaygım yüzünden günün geri kalanında izin aldığımı fark edip etmediklerini merak ederim.
6. Birini kırıp kırmadığımı anlamak için konuşmaları zihnimde yeniden canlandıracağım.
7. Eleştirildiğimi düşündüğümde, hiçbir şey söylememek yerine yanıt verebileceğim ve kendimi savunabileceğim farklı yollar hayal ederim.
8. Eğer bir kişi bana belirsiz veya beklenmedik bir şey söylerse, gerçek anlamını keşfetmek için onu tekrar tekrar analiz edeceğim.
9. .....
10. .....

Değerlendirme Alıştırması Gerçekçi Olun

Sosyal Beklentiler Formunu (Çalışma Sayfası-10.7) yaklaşan bir sosyal karşılaşmayla ilgili çeşitli beklentileri belirlemek ve değerlendirmek için kullanın. Son birkaç gündür düşündüğünüz önemli bir sosyal etkinlikle başlayın ve ardından çalışma sayfasının geri kalanını doldurmak için yönergeleri izleyin .

Başarı için İpuçları Beklentilerinizi Gerçekçi Tutun

Olayı beklerken düşündüğünüz en kötü sonucu yazdığınızda, başkalarının sizi utandıracak bazı olumsuz değerlendirmelerini de eklediğinizden emin olun. Olası en iyi sonucu bulmak için kendinize gerçekten hayal kurma izni verin. Esinlenmek için Sosyal Değişim Hedeflerinize (Çalışma Sayfası 10.2) de bakabilirsiniz. Çalışma Sayfası-10.7'deki D bölümüne vereceğiniz yanıt biraz yaratıcılık gerektirecektir. Burada, sosyal deneyimlerinize dayanarak gerçekleşme olasılığı en yüksek olan bir sonuç bulmak istiyorsunuz. Bu en iyisi ya da en kötüsü olmayacaktır. Son olarak, en kötünün gerçekleşme olasılığının düşük ve gerçekçi beklentinin daha olası olmasının nedenleri üzerine düşündüğünüzde, geçmiş sosyal deneyimlerinizden kanıtlar ekleyebilirsiniz.

Çalışma Sayfası 10.7

Sosyal Beklentiler Formu

Yönerge: A bölümüne yanıt olarak, önümüzdeki 2 ile 4 hafta içinde katılmanız beklenen bir sosyal etkinliği kısaca tanımlayın. Daha sonra, B bölümüne hayal ettiğiniz bir felaket sonucunu ve C bölümüne hayal ettiğiniz en iyi olası sonucu yazın. D bölümü için, bu olayla ilişkili en gerçekçi sonucu kaydedin. Son olarak, felaket sonucunun gerçekleşmesinin mümkün olmamasının ve gerçekçi sonucun daha mümkün olmasının nedenlerini listeleyin.

A. **Sosyal etkinlik:** Endişe ettiğiniz yaklaşan sosyal etkinlik nedir?

.....

B. **En kötü beklenti:** Başınıza gelebilecek en kötü şey nedir? Neyi bir felaket, olabilecek en utanç verici şey olarak görüyorsunuz? Lütfen açıklayın:

.....

C. **En iyi beklenti:** Hayal edebileceğiniz en arzu edilen, ideal sonuç nedir? Bu, başkaları üzerinde bırakabileceğiniz en iyi izlenim olabilir. Lütfen açıklayın:

.....

D. **Gerçekçi beklenti:** Bu sosyal etkinlikte en çok ne olması muhtemel? En kötü ile en iyi arasında bir yerde mi olacak? Lütfen açıklayın:

.....

En kötü sonucun gerçekleşme olasılığının düşük olduğuna ilişkin nedenler/kanıtlar	Gerçekçi sonucun gerçekleşmesinin mümkün olduğuna ilişkin nedenler/kanıtlar
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Antonio aylık ekip toplantısından önce birkaç gün boyunca endişelendi. En kötü beklentisi yöneticisi tarafından sorgulanmak, telaşlanmak ve ardından panik atak geçirmekti. En iyi beklentisi ise toplantıya olumlu ve rahatlamış bir biçimde gitmekti. Kendisine soru sorulacaktı ama net, bilgili yanıtlar verecek, bilgisi ve dehâsıyla diğerlerini etkileyecekti. Ancak gerçekçi olmak gerekirse Antonio deneyimlerinden büyük olasılıkla oldukça endişeli hissedeceğini biliyordu. Çok az konuşacak, odanın arka tarafında oturacak ve sorulara kısa, eksik yanıtlar verecekti.

Davranışsal Müdahale: Gerçekçi Davranma

Daha gerçekçi bir tahmin keşfettikten sonra, yaklaşan sosyal etkinlik hakkında endişeli hissetmeye başladığınızda bunu uygulamaya koymanız önemlidir. Bunu, gerçekçi beklentinin gerçekleşme olasılığının daha yüksek olduğuna ilişkin nedenler/kanıtlar listesine ekleme yapmaya devam ederek yapabilirsiniz. Ayrıca, sosyal karşılaşma sırasında gerçekçi sonucun gerçekleştiğini tekrar tekrar hayal ederek uygulama yapın. Bunu yapmak, felaket sonucunu hayal etmeye kıyasla beklenti kaygınızı azaltacaktır.

Daha gerçekçi beklentinizi oluşturmanın bir sonraki adımı, sosyal ortamla karşılaştığınızda bunu eyleme geçirmek için bir plan oluşturmaktır. Bu, endişeli olacağınızı kabul etmekle ve ardından beklenen sosyal duruma ilişkin gerçekçi tahmininizle tutarlı olarak sosyal işlevselliğinizi geliştirebileceğiniz bazı küçük yollar düşünmekle başlar.

Müdahale Alıştırması **Aktif Kabul**

Aşağıda verilen boşlukta, bir durum karşısında sosyal işlevselliğinizi geliştirebileceğiniz üç yolu listeleyin ancak bunların kaygı düzeyiniz göz önünde bulundurulduğunda yapılabilir değişiklikler olduğundan emin olun. Bunlar, daha gerçekçi beklentilerinizle tutarlı olan kaygınızla başa çıkma yollarıdır.

Bu durum için gerçekçi beklentim: .....

.....

Gerçekçi beklentilerimi yaşama geçiren üç değişiklik:

1. .....

2. .....

3. .....

Antonio'nun gerçekçi değişim örneği

Antonio'nun gerçekçi beklentisi:

Oldukça endişeli hissedeceğim; çok az konuşacağım, odanın arka tarafında oturacağım ve sorulara kısa, eksik yanıtlar vereceğim.

Antonio'nun gerçekçi beklentisini hayata geçiren üç değişiklik:

1. Odanın daha iç tarafına oturabilirim, böylece daha fazla insan beni görebilir. Bu, kaygımı kabul etmenin ve saklanmaya çalışmamanın bir yolu.
2. Bana bir soru sorulduğunda, kaygım nedeniyle ilk seferinde doğru duymadığım halde doğru duymuş gibi davranmak yerine karşımdaki kişiden tekrar etmesini isteyeceğim.
3. Diğer insanlara soru sorulduğunda dikkat edeceğim. Herhangi biri rahatsız görünüyor mu?

Antonio'nun davranışındaki bu küçük değişikliklerin, kaygısını daha fazla kabul etmesine ve gerçekçi beklentileriyle tutarlı bir şekilde hareket etmesine nasıl yardımcı olacağını görebiliyor musunuz? Beklenen durumda sosyal davranışınızın bazı yönlerini değiştirmek için bir plan yaparak, odak noktanızı "ne kadar kötü olacağı "ndan "bu durumda kaygılı hissedeceğimi bilerek neyi farklı yapabilirim?" e yönlendiriyorsunuz.

Davranışsal Müdahale: Kendine Yönerge Verme Eğitimi

Önceki alıştırmalarda felaket ve gerçekçi beklentileri değerlendirdiniz ve ikinci beklentiyi kabul etmeye başladınız. Başaçıkma davranışınızda bazı küçük değişiklikler yaparak bu yeni bakış açısını uygulamaya başladınız. Son adım, bakış açınızı duygu odaklı bir bakış açısından sorun odaklı bir bakış açısına daha fazla yönlendirmektir. Eğer felaket olasılığını ve ne kadar endişeli hissedeceğinizi düşünmeye devam ederseniz, yüksek beklenti kaygısına sahip olacaksınız. Eğer odak noktanızı sosyal durumda nasıl davranacağınıza ilişkin daha ayrıntılı bir plan geliştirmeye yönlendirirseniz, yaklaşımınızda daha sorun odaklı olursunuz. Bu, beklenti kaygısını azaltacaktır çünkü "ne hissedebilirim" yerine "ne yapabilirim" diye düşünüyorsunuz.

Değerlendirme Alıştırması Sosyal Kaygı Bilgi Kartı

Bölüm 8'deki Panik Karşıtı Bilgi Kartında olduğu gibi, karşılaştığınız her sosyal durum için bir Sosyal Kaygı Bilgi Kartı oluşturun. Bu bilgi kartları, beklenti döneminde, beklenti kaygınıza yönelik sorun odaklı bir yaklaşım oluşturmak için geliştirilir. Bilgi kartı, sosyal durumda nasıl davranmanız ve iletişim kurmanız gerektiği konusunda açık yönergeler sağlamalıdır. Sosyal duruma girmeden hemen önce başvurabilmeniz için taşınabilir olmalıdır. Sosyal Kaygı Bilgi Kartını oluşturmak için aşağıdaki alanı kullanabilir ve ardından 3x5 cm boyutlarında bir not kartına kopyalayabilir veya akıllı telefonunuzdaki notlar uygulamasına yazabilirsiniz.

Sosyal kaygı bilgi kartım: .....

Antonio'nun işyerinde kısa bir eğitim sunumu yapma görevine dayanan bir sosyal kaygı bilgi kartı örneği sunduk.

Antonio'nun sosyal kaygı bilgi kartı:

Şirket çalışanlarına tanıtacağımız yeni mobil aygıt senkronizasyon programı hakkında 10 dakikalık bir sunum yapmam gerekiyor. Kendimi orta derecede kaygılı hissedeceğim ve bu durum başkaları tarafından da farkedilecek. Sunum harika olmayacak ama ana noktaları iş arkadaşlarıma aktaracağım. Herkes zaten benim kaygılı olduğumu biliyor ancak bu benimle olan ilişkilerini değiştirmedi. Geçmişte çok kaygılı hissetmek dışında utanç verici ya da uygun olmayan hiçbir şey yapmadım. Ne söyleyeceğimi yazabilir, konuşma pratiği yapabilir ve kendimi gergin hissettiğimde bile konuşmayı yapmayı öğrenebilirim. Sonuç olarak, sunum yaparken kendimi kaygılı hissedeceğim ama bunun kalıcı bir etkisi olmayacak.

Gelecekteki bir sosyal etkinlikle ilgili abartılı kaygılı düşüncelerini düzelttikten sonra bile, bazı insanlar beklenti döneminde daha yararlı bir düşünce tarzı bulmakta zorluk çekerler. Yakın bir arkadaşınıza ya da aile bireyinize, iş görüşmesi ya da tanımadığınız konukların katılacağı bir akşam yemeği partisi gibi gelecekteki bir olay hakkında gergin olduklarında ne düşündüklerini sormak size bazı fikirler verebilir. Ayrıca, normalleştirilmiş seçeneksel düşünce biçimi, etkinlikte kaygılı hissedeceğiniz gerçeğini de içermelidir. Sosyal bir etkinliği beklerken kendinizi kaygılı hissetmeyeceğinize ikna etmeye çalışmak yardımcı olmayacaktır çünkü bu gerçekçi bir beklenti değildir.

Özetlemek gerekirse, beklenti kaygısını azaltmaya yönelik BDT yaklaşımı üç hedef içerir:

1. Beklenen sosyal deneyime ilişkin felaket tahmininden vazgeçmek.
2. Sosyal olarak kaygılı olacağınızı kabul eden daha gerçekçi bir tahmini kabul etmek.
3. Karşılaşma döneminde sosyal işlevselliğin bazı yönlerini iyileştirmek için sorun odaklı bir yaklaşım benimsemek.

Sosyal Maruz Kalma için BDT

Maruz kalma, sosyal kaygı için BDT'nin en önemli bileşenidir. Zor ve kaçınılan sosyal durumlara sık ve sürekli maruz kalmadıkça sosyal kaygınızda önemli bir değişiklik elde edemezsiniz.

Bu bölümde öğrendiğiniz gibi, sosyal kaygı, olumsuz sosyal değerlendirilme düşüncesi ve sosyal tehdit ve savunmasızlığa ilişkin sağlıksız inançlar nedeniyle devam eder. Maruz kalma temelli alıştırmalar, bu sağlıksız düşünme biçimine meydan okuyan ve size

başkalarıyla daha az kaygılı bir ilişki biçimi inşa etmek için yapı taşları sağlayan önemli gerçek yaşam kanıtları sağlar. Bu nedenle, bu bölümdeki müdahaleler üzerinde bolca zaman harcamanızı konusunda sizi cesaretlendirmek istiyoruz. Yavaş ilerlemeniz, kendinize karşı sabırlı olmanız ve bu alıştırmalara cesaret ve kararlılıkla yaklaşmanız gerekecektir.

Davranışsal Müdahale: Bir Maruz Kalma Planı Oluşturun ve Uygulayın

Sosyal kaygınızı yenmek için somut adımlar atmak, kendinizi kaygınızın kaynağına, yani insanların yanındayken yaşadığınız korkuya cesurca maruz kalmanızı içerir. Bölüm 7'deki davranışsal stratejileri korktuğunuz sosyal durumlara uygulamanın sosyal kaygı için BDT'nin gerekli bir bileşeni olduğunu ne kadar vurgulasak azdır.

Müdahale Alıştırması **Basamaklı Sosyal Maruz Kalma**

Bölümün başlarında sosyal durumlara maruz kalma hiyerarşisi geliştirmiştiniz (bkz. Sosyal Kaygı Profilinizin A bölümü, Çalışma Sayfası-10.6). Hiyerarşinin en altından üç veya dört maddeden oluşan, haftada en az iki veya üç kez gerçekleşen ve sizde orta düzeyde kaygıya neden olan bir sosyal durum seçin. Ardından, Çalışma Sayfası-10.8'i kendi formatınız olarak kullanarak bu durum için bir maruz kalma planı oluşturun. Hiyerarşinizdeki her sosyal durum kendi maruz kalma planını gerektireceğinden çalışma sayfasının fazladan kopyalarını çıkarmak isteyeceksiniz (indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakın).

Maruz kalmanın en zor kısmı başlamaktır. Bazen insanlar çok kolay sosyal durumlarla başlarlar ve bu yüzden çok az ilerleme kaydederler çünkü olasılıkla zaten yapacakları şeyleri yaparlar. Diğer uçta ise çok zorlayıcı görevlerle başlayan ve bu nedenle kaygı ve cesaretsizlikten hızla bunalan insanlar vardır. Kısa süre sonra alıştırmadan vazgeçerler. Maruz kalmaya en iyi başarı şansıyla başladığınızdan emin olmak için, gerçekçi bir ilk maruz kalma görevi hakkında fikirlerini almak için terapistinize veya eşinize, yakın bir arkadaşınıza veya sosyal kaygınızı bilen bir aile bireyine danışabilirsiniz.

Çalışma Sayfası 10.8

Sosyal Maruz Kalma Planım

Yönerge: Orta düzeyde kaygıya neden olan ve mümkünse kaçındığınız bir sosyal durum seçin. A bölümünde, kaygı hissetseniz bile bu durumda kabul edilebilir bir düzeyde işlev görebilmeniz için nasıl davranabileceğinizi kısaca açıklayın. B bölümünde kaygınızı tetikleyen temel sosyal değerlendirilme bilişleri ve C bölümünde kaygıyı azaltabilecek seçenek, daha sağlıklı düşünme yollarını tanımlayın. D bölümünde, kaygıyı istemeden arttıran sağlıksız tepkileri ve E bölümünde, seçilen sosyal durumda kaygınızı potansiyel olarak azaltacak başa çıkma stratejilerini listeleyin.

Kaygıyı tetikleyen sosyal durumu belirtin: .....

A. Eylem planı (benim rolüm, durumdaki işlevim):

B. Düzeltilmesi gereken olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleri/inançları:

C. Benimsenecek sağlıklı, gerçekçi düşünceler:

D. Ortadan kaldırılacak yararsız güvenlik ve kontrol davranışları:

E. Uygulanacak sağlıklı başa çıkma stratejileri:

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Görevin zorlayıcı olması ancak bunaltıcı olmaması önemlidir. Başlamadan önce kendinizi mağlup etmek istemezsiniz. Antonio'nun işyerindeki sosyal kaygısını temel alan bir sosyal maruz kalma planı örneği sağladık.

Bir maruz kalma planı oluşturduktan sonra, bunu gecikmeden uygulamak önemlidir. Kaygınız önemli ölçüde azalana kadar maruz kalma çalışmalarını tekrar tekrar yapmak isteyeceksiniz. Bunu başardıktan sonra, hiyerarşinizdeki bir sonraki sosyal duruma geçebilirsiniz. Bu durum için bir sosyal maruz kalma planı oluşturun ve daha az kaygılı hissedene kadar tekrar tekrar uygulayın. Hiyerarşinizdeki tüm sosyal durumların üstesinden gelene kadar bu şekilde devam edin.

Antonio'nun Sosyal Maruz Kalma Planı

Kaygıyı tetikleyen sosyal durumu belirtin:
Kahve molası için iş arkadaşlarına eşlik etmek

A. Eylem planı (benim rolüm, durumdaki işlevim):
Haftada en az üç kez sabah 10:30'daki kahve molasında iş arkadaşlarıma eşlik edeceğim. Sessizce oturacağım, kahvemi içeceğim ve ayaküstü konuşmaları dinleyeceğim. Sohbet sırasında gündeme gelen konulardan biri hakkında en az bir yorum yapmayı planlayacağım. Eğer birisi bana bir soru sorar ya da fikrimi sorarsa, kısa bir yanıt vereceğim. Sıradan sohbetlerden çok rahatsız olduğumu herkes görecek ama bunu saklamaya çalışmayacağım.

B. Düzeltilmesi gereken olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleri/inançları:

İnsanlar niçin onlarla kahve içmeye başladığımı merak edecekler. Çok dost canlısı olmayan biri olduğumu düşünecekler. Konuşurken yüzümün kızardığını farkedecekler. Çok tuhaf bir insan olduğumu düşünecekler.

C. Benimsenecek sağlıklı, gerçekçi düşünceler:

Sessiz olmakta sorun yok; canım istemiyorsa bir şey söylemek zorunda değilim. Bana alışmaları için zamana ihtiyaçları var. Bazı açılardan yeni bir çalışan gibiyim ve herkesin birbirine alışması için zamana ihtiyacı vardır. Kaygılı olduğumu görecekler ama aynı zamanda kendimi geliştirmeye ve daha arkadaş canlısı olmaya çalıştığımı da görecekler.

D. Ortadan kaldırılacak yararsız güvenlik ve kontrol davranışları:

15 dakika kalmam ve endişeli hissetmeye başladığımda kaçmamam gerekiyor. Telefonumu kontrol etme dürtüsüne direneceğim çünkü böylelikle sadece ekranın içine çekileceğim, bu da durumdan kaçmanın bir yolu.

E. Uygulanacak sağlıklı başaçıkma stratejileri:

Etkin dinleme becerilerimi geliştirmem ve insanların ne söylediğine dikkat etmem gerekiyor. Ayrıca başkalarıyla konuşurken göz teması kurmaya ve yere bakmamaya çalışmalıyım. Eğer bir şeyi komik bulmuyorsam, ahlaki kurallarımı bir şekilde ihlal etmediği sürece yorumu görmezden gelmek yerine hoş bir gülümseme takınabilirim.

Antonio, ayrıntılı bir şekilde maruz kalma planını yazdıktan sonra önümüzdeki hafta boyunca en az üç kahve molasına katılmaya başladı. Maruz kalma deneyimlerinin bir özetini tutmak için Maruz Kalma Uygulama Formunu (Çalışma Sayfası-7.10) kullandı. Bu sayede zaman içinde kaygısında önemli bir azalma olduğunu fark etti. Üç haftanın sonunda, Antonio kahve molaları sırasında en az düzeyde kaygı hissetti ve bunun birkaç hafta önce kendisi için bu kadar zor bir sosyal durum olduğuna inanamıyordu.

Bilişsel Müdahale: Gerçekçi Olmayan Beklentileri Düzeltme

Gerçekçi olmayan beklentiler veya performans standartları, özellikle sosyal durumlarda kaygının üstesinden gelmek için toksiktir. Aşağıdaki listeyi okuyun ve maruz kalma konusunda sahip olabileceğiniz beklentileri inceleyin. Listeye size özgü olabilecek ancak maruz kalma görevlerinizin başarısını zedeleyebilecek diğer beklentileri de ekleyebilirsiniz.

- ☐ Çalışma kitabındaki tüm alıştırmaları tamamladıktan sonra, kendimi sosyal durumlara maruz kalırken kaygı hissetmeyecek kadar iyi hazırlanmış olmalıyım.
- ☐ Kaygımı bastırabilmeli ve başkalarının yanında kontrolün bende olduğunu hissedebilmeliyim.

- ☐ Maruz kalma görevi boyunca diğerleriyle tamamen etkileşim halinde olmalıyım.
- ☐ Bir maruz bırakma görevinin başarılı olması için olumlu olmam ve kendimi iyi hissetmem gerekir.
- ☐ Sosyal maruz kalma görevinden yarar sağlayabilmem için, diğer insanlarla etkili olduğumu ya da uygulamanın son derece başarılı geçtiğini hissetmem gerekir.
- ☐ Bir sosyal maruz kalma görevinden yararlanmak için diğer insanlardan bazı onay veya kabul işaretlerini görmem gerekir.
- ☐ Sosyal ortamda bulunan diğer kişiler tarafından istendiğimi ve kabul edildiğimi hissetmem gerekir.

Eğer pek çok ifadeyi onayladıysanız, kendinizi gerçekçi olmayan bir standarda bağlı tutuyor olabilirsiniz. Bu, kararlılığınızı zayıflatacak ve müdahaleyi etkili olma şansı bulamadan terketmenize neden olacaktır. Maruz kalmaya yönelik en yararlı tutumun ne olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Sosyal duruma maruz kalma sırasında kendinizi kaygılı hissedeceğinizi, başkalarına istediğiniz kadar iyi görünemeyeceğinizi ve bazı insanların gergin olduğunuzu fark edeceğini bilmeniz önemlidir. Ayrıca, kendinizi garip, diğerlerinden farklı ve sosyal ortamda özellikle pek kabul görmemiş hissedebilirsiniz. Kuşkusuz, kendinize karşı aşırı odaklanmış hissedecek ve sosyal performansınızdaki zayıflıkların farkında olarak sosyal etkileşimden uzaklaşacaksınız. Ama maruz kalma süreciyle ilgili hatırlanması gereken en önemli şey, sosyal korkularınızla yüzleşiyor olmanızdır ve bu korkuları yenmenin yolu: Pratik, pratik, pratik...

Her maruz kalma görevinden önce, beklentilerinizi zihinsel olarak kontrol edin. Bu gerçekçi olmayan beklentilerin ve dileklerin zihninize ne kadar kolay girdiğine şaşırabilirsiniz. Eğer kendinizi maruz kalmanın gerçekçi olmayan bir biçimde gerçekleşeceğini umarken bulursanız, gerçeklik kontrolü yaparak bunu düzeltin,

kendinize daha pratik ve gerçekliğe sıkı sıkıya bağlı olan seçeneksel bakış açısını (kaygılı olacağınız ve benzeri) hatırlatın.

Bilişsel Müdahale: Yararlı Zihinsel Stratejiler

Sosyal kaygının BDT modelinden (Şekil–10.1) sosyal ortamlarda düşünme şeklimizin kaygı düzeyimiz üzerinde önemli bir etkisi olduğunu gördünüz. Utanç verici olduğunuzu ve başkalarının sizi mümkün olan en olumsuz biçimde değerlendirdiğini düşünmek ve kaygılı duygularınıza içten içe odaklanmak, sosyal maruz kalmalarınızı daha kaygı tetikleyici duruma getirecektir. Bu toksik düşünce modelini tersine çevirmek ve sosyal maruz kalma deneyimlerinizi iyileştirmek için kullanabileceğiniz birkaç bilişsel strateji vardır.

1. Dışsal Odağı Korumak

İçsel duygusal durumunuza ve bedensel duyumlarınıza aşırı dikkat etme alışkanlığını kırmak için, bilinçli ve kasıtlı bir şekilde diğer insanlara dikkat etmeye çalışın. İnsanların ne söylediğine odaklanın. Konuşmayı takip ettiğinizden emin olmak için, söylediklerini kendinize tekrar etmeniz gerekebilir.

2. Olumlu Sosyal İpuçlarını Aramak

Tehdit veya onaylanmama işaretlerine karşı duyarlılığınızı önlemek için, amaçlı olarak başkalarından olumlu ipuçları arayın. İlgili görünen, olumlu bir yüz ifadesine sahip olan ve konuşmanıza dikkat eden kişiye odaklanın. Her ikimiz de üniversite profesörüydük ve öğrencilere, profesyonellere ve halka yüzlerce konferans verdik. Bir konuşmacı olarak, dersinizle ilgilenen bir veya iki öğrenciye odaklanmayı ve uyuyan, mesajlaşan veya konuşmanızdan tamamen sıkılmış görünen öğrencilere mümkün olduğunca az dikkat etmeyi çabucak öğrenirsiniz. Bu, profesyonel konuşmacılar için bir numaralı hayatta kalma ipucudur!

3. Düşünme Hatalarını En Aza İndirmek

Sosyal korku durumlarına maruz kaldığımızda 6. Bölüm'de tartışılan düşünme hatalarının çoğu baskın duruma gelir. Zihin okuma (diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimizi varsayma), sonuca atlama, tünel görüşü ve ya hep ya hiç düşüncesi yaygın hatalardır. Bu hataları saptamayı öğrenmek ve kendinize durumu görme biçiminizin yanlı ve aşırı olumsuz olduğunu hatırlatmak, uygulanması gereken önemli bir terapötik stratejidir. Akılda tutulması gereken en önemli gerçek, hiç kimsenin insanların kendisi hakkında ne düşündüğünden emin olamayacağı veya nasıl değerlendirdiklerini kontrol edemeyeceğidir. Sosyal durumlarda pek çok şeyin bilinmediğini ve kontrolümüz dışında olduğunu kabul etmekten başka seçeneğimiz yoktur. İnsanların ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışmak, önyargıların ve düşünme hatalarının oluşması için verimli bir topraktır.

4. Abartılı Tehdit Değerlendirmelerini Düzeltmek

Sosyal durumlarda kaygılı kişi, diğer insanların reddetme, onaylamama veya olumsuz yargılama olasılığının ve şiddetinin gerçekte olduğundan çok daha fazla olduğunu düşünme eğiliminde olacaktır. Olumsuzu abartma eğiliminizin farkına varmak ve değerlendirmelerinizi gerçeğe daha yakın olacak biçimde yeniden ayarlamayı öğrenmek, kaygı düzeyinizi azaltmak için gereklidir.

Bir başka yaklaşım da her seferinde bir bilişsel beceri üzerinde çalışmaktır. Örneğin, özgül bir kaygılı düşünceyi belirleyin (örneğin, "Dikkatleri üzerime çekiyorum") ve durumdaki tüm kaygılı düşünceleriniz yerine yalnızca bunu düzeltmeye çalışın.

Müdahale Alıştırması Pro-sosyal Bilişsel Becerileri Uygulamak

Kaygıyı tetikleyen sosyal durumlarda bilişsel tarzınızı değiştirmek zordur çünkü kaygılı düşünme şekli çok otomatiktir. Sosyal maruz kalma çalışmaları yaparken farklı düşünmek için zihninizi eğitmeniz gerekecektir. Bunun bir yolu, maruz kalma deneyimleriniz sırasında pro-sosyal bilişsel becerileri kullanma deneyiminizin kaydını tutmaktır. Çalışma Sayfası-10.9, Pro-sosyal Bilişsel Beceriler Formu, beş pro-sosyal bilişsel beceriyi listeler. Bir maruz kalma deneyiminden sonra, her bir beceriyi nasıl kullandığınızı kısaca açıklayın. İkinci sütun Antonio'nun geniş aile toplantılarındaki kaygısına dayanan bir örnek sunmaktadır. Çalışma Sayfası-10.9'un birden fazla kopyasını oluşturun çünkü birden fazla sosyal maruz kalma çalışması sonrasında formu kullanmaya devam etmek isteyeceksiniz (indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakın).

Başarı İçin İpuçları Pro-sosyal Bilişsel Eğitim Stratejisi

Yanlı düşünmeyi düzeltmek için bilişsel stratejileri uygulamak, şiddetli kaygı hissederken zor olabilir. Bu sorunun üstesinden gelmenin bir yolu, bu becerileri kaygılı olmayan veya hafif rahatsız edici durumlarda uygulamaktır. Dikkatinizi diğer insanlara yöneltme, sosyal çevrenizdeki olumlu ipuçlarını işleme, bilişsel hataları yakalama ve tehditle ilgili yanlı değerlendirmeleri düzeltme pratiğini bu daha az korkutucu durumlarda yapabilirsiniz. Onlarca pratik denemesiyle bu bilişsel beceriler daha otomatik duruma gelecek ve böylece bunları yüksek seviyeli kaygı yaratan durumlarda kullanmaya başlayabileceksiniz.

Bir başka yaklaşım da her seferinde bir bilişsel beceri üzerinde çalışmaktır. Örneğin, özgül bir kaygılı düşünceyi belirleyin (örneğin, "Dikkatleri üzerime çekiyorum") ve durumdaki tüm kaygılı düşünceleriniz yerine yalnızca bunu düzeltmeye çalışın. Daha sonra, bu kaygılı düşünceye karşı hangi bilişsel stratejiyi kullanacağınıza karar verin ve ardından bu stratejiyi kaygılı düşünceye karşı kullanma pratiği yapın. Bu düşünce üzerinde ilerleme kaydettikten sonra, başka bir kaygılı düşünceye geçin ve başka bir bilişsel strateji kullanmayı deneyin.

Çalışma Sayfası 10.9

Prososyal Bilişsel Beceriler Formu

Yönerge: İlk sütunda sosyal performansı artırabilecek beş bilişsel beceri listelenmektedir. İkinci sütun Antonio'nun deneyimlerine dayanan örnekleri göstermektedir. Maruz kalma alıştırmalarının hedefi olan kaygıyı tetikleyici çeşitli sosyal durumlarda her bir bilişsel beceri üzerinde nasıl çalıştığınızı belirtmek için 3-6. sütunları kullanın.

Prososyal bilişsel beceriler	**Antonio'nun örneği** (bir aile buluşması)	**Sosyal maruz kalma 1**	**Sosyal maruz kalma 2**	**Sosyal maruz kalma 3**	**Sosyal maruz kalma 4**
1. Dışsal odağın korunması	Konuşmaları dinleyebildim ve sadece nasıl hissettiğimi düşünmedim.				
2. Başkalarından ilgi, kabul edilme işaretlerinin gözlemlenmesi	Akrabalarımın bana sorular sorduğunu ve bir şey söylediğimde yanıt verdiklerini farkettim.				

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından. Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

3. Düşünme hatalarına karşı koyulması	İnsanların benim hakkımda ne düşündüğünü gerçekten bilmediğim halde kendimi zihin okurken ve sonuçlara atlarken yakaladım.				
4. Felaketleştirmeni düzeltilmesi	"Benim tam bir ezik olduğumu düşünüyorlar" düşüncesine "beni ve başardıklarımı biliyorlar; beni utangaç buluyorlar" diye karşılık verdim.				
5. Kaygımın kabul edilmesi	İyi tanımadığım akrabalarımın yanında gergin olmam sorun değil. Bazılarının benimle konuşurken gergin göründüğünü farkettim. Sadece kendin ol.				

Prososyal bilişsel becerileri kullanma pratiğinizin kaydını tutmak, sosyal bir durumda kaygı hissettiğinizde nasıl düşündüğünüzü yeniden eğitmek için iyi bir yoldur. Tekrarla birlikte, olumsuz sosyal değerlendirilme düşünce tarzından, kaygılı bir zihni yatıştırmaya yardımcı olan daha sağlıklı stratejilere yavaş yavaş geçersiniz. Buna ek olarak, prososyal bilişsel becerilerinizi özizlemek, sosyal kaygınızın üstesinden gelmek için neleri doğru yaptığınızı vurgulayarak daha olumlu bir yaklaşım sunar.

Davranışsal Müdahale: İşe Yarar Stratejilerle Harekete Geçmek

Maruz kalma sırasında kaygı hisleriyle daha iyi başaçıkmanıza yardımcı olabilecek bazı bilişsel stratejileri öğrendiniz. Şimdi alet çantanıza ekleyebileceğiniz bazı davranışsal teknikler önermek istiyoruz. Davranışsal stratejilerimizin, kaygıyı tetikleyici durumlarda daha iyi performans göstermenizi sağlayacak bir tepki dağarcığı oluşturmaya odaklandığını farkedeceksiniz. Stratejilerden bazıları kendinizi olumlu sosyal beceriler konusunda nasıl eğiteceğinizi açıklarken, diğerleri sosyal kaygının hızlandırıcılarının üstesinden gelmenin yollarına odaklanmaktadır. Bu davranışsal stratejileri okurken, zor sosyal durumlarla karşılaştığınızda özellikle yardımcı olacağını düşündüğünüz iki veya üç tanesini seçin.

1. Rol Canlandırma

Bilişsel-davranışçı terapistler, sosyal kaygıyı tedavi ederken çok fazla rol canlandırma yaparlar. Terapist ve danışan, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli sosyal durumları canlandırır. Yeni etkileşim yolları pratik edilebilir ve terapist, bir kişinin öfkeli veya eleştirel bir tepkiyle başaçıkması veya potansiyel utançla başaçıkması gibi bir kişinin hayal edebileceği çeşitli en kötü durum senaryolarını gözden geçirebilir. Ayrıca rol canlandırmaları, yerinde düzeltilebi-

lecek otomatik kaygılı düşünceleri ortaya çıkarmak için harika bir yoldur.

Eğer terapide değilseniz, eşinizle, bir aile bireyiyle ya da yakın bir arkadaşınızla rol canlandırma çalışmaları yapabilirsiniz. Aslında iki ya da üç kişinin rol canlandırma eşi olması pratik seanslarına biraz çeşitlilik ve yenilik getirecektir. Bilgisayar, iPad veya akıllı telefonla video konferans yapmak, sosyal becerileri uygulamak için daha da fazla fırsat sağlar. Bir sosyal etkileşimi prova ederken kendinizi kaydetmek için telefonunuzun kamerasını kullanarak başlayabilirsiniz. Daha sonra aynı beceriyi Facetime veya video konferans kullanarak bir arkadaşınızla prova edebilirsiniz. Bazen insanlar sosyal becerilerini yüz yüze etkileşimde denemeden önce sanal olarak denemeyi daha az kaygı tetikleyici bulurlar.

Örneğin Antonio, bir kadın arkadaşına birlikte olmayı önermeyi istiyordu ama bunu düşünmek bile onu ürkütüyordu. Terapistiyle birlikte onunla nasıl bir konuşma başlatacağı üzerinde çalıştı. Sıradan bir sohbeti nasıl başlatacaklarını tekrar tekrar rol canlandırmayaparak, Antonio'nun iletişim becerileri üzerinde çalışarak ve orta derecede kaygılı hissettiğinde bile başkalarıyla etkileşime geçme stratejilerini uygulayarak oldukça uzun bir zaman harcadılar.

2. Davranışsal Prova

Bu rol canlandırmaya çok benzer. Geliştirmek istediğiniz iki veya üç özgül sosyal davranış seçin. Göz temasını sürdürmek, duruşunuzu düzeltmek, daha yüksek sesle konuşmak, düşüncenizi belirtmek, sorulara yanıt vermek veya konuşmaların dışında kalmamak için başkalarının sözünü kibar bir şekilde kesmeyi öğrenmek bunlara örnek olarak verilebilir. Bu davranışlar üzerinde çalışın ve geliştirmek istediğiniz başka bir davranışa geçmeden önce bunları gerçek sosyal durumlarda uygulamak için kendinize fırsatlar verin. Ayrıca

bu yeni davranışları tekrarlanan rol canlandırmalarında ve kaygılı olmayan sosyal durumlarda deneyin, böylece bu davranışlar şiddetli kaygı hissettiğinizde bile daha otomatik duruma gelir.

Davranışsal prova, "deneyim yoluyla yeni bir beceri öğrenmek" için kullanılan başka bir terimdir. Örneğin, eğer bir müzik kullanmayı öğrenmek istiyorsanız, o çalgıyı kullanmayla ilgili bazı temel becerileri tekrar tekrar uygularsınız. Sonunda bu becerileri çalgı kullanma dediğimiz koordineli, bütünsel bir eyleme eklersiniz. Özgül sosyal becerilerin davranışsal provası için de aynı şey geçerlidir. Bu becerileri uygular ve geliştirirsiniz, böylece bunlar diğer sosyal becerilerle birleştirilir ve bütünleşir, böylece büyük ölçüde geliştirilmiş sosyal performans elde edersiniz. Bu şekilde Çalışma Sayfası-10.2'de listelediğiniz sosyal değişim hedeflerini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilirsiniz.

3. Güvenlik Davranışını Ortadan Kaldırmak

Sosyal olarak kaygı hissettiğimizde, ketlenme doğal tepkimizdir. Yere bakmak, mırıldanmak, katı bir beden duruşu sergilemek, bir şeyler içmek, derin nefesler almak, sürekli notlarınıza bakmak, tekrar tekrar boğazınızı temizlemek ve koyu renk güneş gözlüğü takmak bazı ketleyici davranış örnekleridir. Ketleyici (veya güvenlik arama) davranışlar bize kaygıyı yönettiğimiz gibi yanlış bir duygu verir, ancak daha çok bu davranışlar sosyal etkileşimlerimizi daha ketleyici ve beceriksiz duruma getirir, bu da başkalarının istenmeyen dikkatini üzerimize çeker. Kendinizi bu sağlıksız başaçıkma stratejilerinden uzaklaştırmak, sosyal kaygının üstesinden gelmenin önemli bir parçasıdır.

Örneğin Antonio, şiddetli kaygı yaşadığında "rahatlatıcı" nefesler alırdı ancak bunlar diğer insanlara rahatsız edici derin iç çekişler olarak görünürdü. Eğer güvenlik davranışlarınızı belirlemek si-

zin için zorsa, bir arkadaşınızın sizi sosyal ortamlarda gözlemlemesini ve sosyal etkileşiminizin akışını kesintiye uğratan otomatik olarak yaptığınız her şeyi not etmesini sağlayın. Elbette eğer terapi alıyorsanız, bilişsel-davranışçı terapistiniz güvenlik arama davranışınızı azaltmak için sizinle birlikte çalışacaktır.

Değerlendirme Alıştırması Pro-sosyal Davranışın Güçlendirilmesi

Rol canlandırmalarınızda ve davranış provalarınızda uygulamak isteyeceğiniz belirli pro-sosyal davranışlar vardır. Uygulamak istediğiniz becerileri tanımlamak için Davranışsal Yeniden Eğitim Rehberini (Çalışma Sayfası 10.10) kullanın. Çalışma sayfası daha sonra rol canlandırma pratik seanslarınızı yaparken izleyeceğiniz bir rehber durumuna gelecektir.

Başarı İçin İpuçları Rol Canlandırmaları ve Sosyal Beceri Uygulamaları Nasıl En Üst Düzeye Çıkarılır?

Maruz kalma hiyerarşinizden (Çalışma Sayfası-7.8) orta derecede kaygı tetikleyici bir sosyal durum seçerek başlayın. Bir arkadaşınızdan veya eşinizden bu durumu sizinle birlikte rol canlandırmasını isteyin. Rol canlandırmayı haftada birkaç kez yaptığınızdan emin olun. Rol canlandırma eşinizden, rol canlandırmanız sırasında ortaya çıkabilecek güvenlik davranışları hakkında geri-bildirim isteyin. Rol canlandırma performansınızla ilgili olumsuz düşüncelerinizi düzeltin ve bir veya iki özgül sosyal beceriyi uygulayın. Bu sosyal durumla başaçıkmak için bir bilgi kartı oluşturun. Birkaç rol canlandırma pratiğinden sonra, gerçek bir sosyal etkinliğe katılın ve sonucu Sosyal Kaygı Günlüğünüze kaydedin (Çalışma Sayfası-10.3).

Unutmayın, rol canlandırma oyunculuğun diğer adıdır. Birçoğumuz doğal oyuncular değiliz, bu nedenle başka biri gibi davranmak size zor gelebilir. Bazen insanlar rol canlandırırken, rolün içine girmek yerine rol hakkında yorum yaparlar (rol canlandırmada gerçekten "repliklerini" söylemek yerine ne söylemeleri gerektiği hakkında konuşurlar). Eğer bu sizin başınıza geliyorsa, önce bir senaryo yazmayı deneyin; tıpkı bir oyuncunun senaryosu gibi söylenecek bir dizi replik. Şimdi bu replikleri sanki korkulan sosyal durumdaymışsınız gibi söyleyerek canlandırmayı deneyin. Sonunda daha spontane olmaya ve sosyal durumlarda rol canlandırma pratiği yaparken replikleri okumamaya başlamalısınız.

Sözlü iletişiminizi geliştirmek, daha iddialı olmak ve başkalarından gelen öfke, çatışma veya eleştirilerle daha iyi başaçıkmak sosyal kaygıyı hafifletebilir. Bir kez daha söylemek gerekirse, rol canlandırmaları ve davranışsal provalar sosyal performansınızdaki zayıflıkları belirlemek ve yeni sosyal becerileri uygulamak için vazgeçilmezdir. Aynı anda çok fazla davranışı değiştirmeye çalışmayın. Hepsinden önemlisi, kendinize karşı nazik olun. Çok hızlı bir şekilde çok fazla şey beklemeyin. Davranış değişikliği çok zaman ve uygulama gerektirir. Bir ömür boyu süregelmiş olabilecek alışkanlıkları kırmaya çalışıyorsunuz. Ömür boyu süren bir alışkanlığı birkaç hafta içinde kırmayı beklemeyin. Kendinize karşı gerçekçi olun ve değişiklikler yaptığınızda ve ürkütücü sosyal korkularınızla yüzleştiğinizde kendinizi takdir edin.

Çalışma Sayfası 10.10

Davranışsal Yeniden Eğitim Rehberim

Yönerge: Rol canlandırma eşinizden aldığınız geri-bildirimleri ilk sütuna kaydedin. İkinci sütunu kullanarak belirli sosyal durumlarda nasıl davranmak istediğinizi kısa ve öz bir biçimde adım adım açıklayın. Üçüncü sütunda ortadan kaldırılması gereken ketleyici ve güvenlik arama davranışlarını listeleyin.

Rol canlandırma geri-bildirimi	Pratik yapmak için pro-sosyal beceriler	Ortadan kaldırmak için ketleyici, güvenlik arayışına yönelik davranışlar

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Sosyal kaygının üstesinden gelmenin en etkili yolu, sosyal bir etkileşimden önce rol canlandırma pratiği yapmak ve ardından tekrar tekrar gerçek sosyal duruma maruz kalmanızdır. Sonuçta, kaygınızı kökten değiştirecek ve diğer insanların yanında kendinize olan güveninizi arttıracak olan, gerçek hayattaki kaygıyı tetikleyici sosyal durumlara maruz kalma deneyimlerinizdir.

Olay Sonrası İşleme için BDT

Geçmiş sosyal deneyimler üzerinde ruminasyon yapmak, şimdiki sosyal kaygı düzeyiniz üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Bu nedenle, bu deneyimleri nasıl hatırladığınızı düzeltmek önemlidir. Sosyal bir durumla karşılaştıktan sonra günlerce bunu düşünme eğiliminde misiniz? Değerlendirme bölümünde, olay sonrası düşüncelerinizi değerlendirmek için zaten bazı çalışmalar yaptınız. Olay Sonrası Analiz Formu'nda (Çalışma Sayfası-10.5) onayladığınız ifadeleri gözden geçirmek için bir dakikanızı ayırın. Olay sonrası işlemenin üç yönünden hangisi en çok ilgili: Sosyal karşılaşmayı yeniden ele alma, geçmişteki zorlukları hatırlama veya geçmiş hakkında ruminasyon yapma? Onayladığınız olay sonrası analiz ifadelerini bu bölümde kullanacağınız tedavi için bir rehber olarak kullanın.

Olay sonrası işleme için BDT stratejilerinin amacı, geçmiş sosyal deneyimlerle ilgili ruminasyondan bugüne daha pro-aktif bir şekilde odaklanmaya yönelmektir. Sosyal kaygıs olan bireyler olay sonrası işlemeden nadiren bir şeyler öğrenirler çünkü odak noktası doğası gereği kendini eleştirme ve felaketleştirme eğilimindedir. Bu aynı zamanda sosyal karşılaşmanın o kadar da kötü olmadığına ilişkin bir kendine güvence verme girişimidir ancak öne sürülenler ikna edici değildir. Dolayısıyla, olay sonrası işlemenin tedavisi, Bölüm 6'da öğrendiğiniz bilişsel stratejileri kullanmayı ve bunları olay sonrası düşünmeye uygulamayı içerir. Aşağıda, olay sonrası işleme-

nin olumsuz etkilerine karşı koyabilecek birkaç adımdan oluşan tek bir müdahale yer almaktadır.

1. Adım. Tanımlama

Aşağıdaki boşluğa, sosyal kaygınız hakkında düşündüğünüzde aklınıza gelen bir veya iki geçmiş travmatik sosyal deneyiminizi yazın. Bu deneyimler en kötü sosyal kaygı deneyiminizi içermelidir. Bunlar yakın zamanda yaşanmış olabileceği gibi, birkaç yıl öncesine, hatta çocukluğunuza veya ergenliğinize kadar uzanan olaylar da olabilir. Bu sosyal olaylar "başınıza gelen en kötü şeydir" ve genellikle artan utanç, aşağılanma veya mahcubiyet duygularını içerir.

En utanç verici sosyal deneyimlerim:

1. .....

2. .....

Şimdi Sosyal Kaygı Profilinizin (Çalışma Sayfası-10.6) "sosyal etkinliklerin olumsuz hatırlanması" bölümünde listelediğiniz iki veya üç daha yakın tarihli sosyal deneyimi yazın. Bunlar en kötü deneyimleriniz olmayabilir ancak günler veya haftalar sonra bile hâlâ düşündüğünüz etkinliklerdir.

Yakın tarihli sosyal etkinlikler:

1. .....

2. .....

3. .....

En "travmatik" sosyal deneyimi için Antonio dokuzuncu sınıfta yaptığı bir konuşmayı yazdı. Hayatının en kötü günü olduğunu söyledi. O kadar korkmuş ki kontrolsüzce titremiş ve kekelemeye başlamış. Bazı öğrencilerin kıs kıs güldüğünü farketmiş ve öğretmeni konuşmanın ortasında onu durdurarak yerine geri dönmesini söy-

lemiş. Sosyal kaygı sorununu düşündüğünde, o korkunç deneyimi neredeyse yeniden yaşıyor. Antonio, yakın tarihli sosyal olayları için, iş arkadaşlarıyla öğle yemeği yerken aptalca bir şey söyleyip söylemediğinden endişelenmek ya da yöneticisine bir kısa bilgi vermek zorunda kalmak ve beceriksiz ya da kötü hazırlanmış gibi görünüp görünmediğini merak etmek gibi işyerinde yaşadığı birkaç deneyimi yazdı.

Olaylar sona erdikten uzun süre sonra kendinizi üzerinde kafa patlatırken bulduğunuz sosyal etkinlikleri belirledikten sonra, bu anılarla daha yapıcı bir şekilde başaçıkmak önemlidir. En yakın zamandaki sosyal deneyimlerinizle başlayalım. Amaç, deneyimin olumsuz yönlerini abartıp abartmadığınızı keşfetmek ve düşüncelerinizin daha gerçekçi ve dengeli olması için deneyimi nasıl hatırladığınıza ilişkin felaketleştirmeyi yeniden yapılandırmaktır. Yakın zamandaki sosyal etkinliklere ilişkin anıları düzeltmek için Bölüm 6'daki kanıt toplama, sonuçlar ve seçeneksel düşünme stratejilerini bir kez daha kullanacağız. Kendinize şu üç soruyu sorun:

1. Diğer insanlar beni gerçekten hatırladığım kadar kötü mü değerlendirdi?
2. Kaygılarım ve sosyal performansım hatırladığım kadar kötü müydü?
3. Deneyimin önemini ve uzun erimli etkisini abartıyor muyum (yani, olumsuz sonucu abartıyor muyum)?

2. Adım Hatırlamanızı Değerlendirin

Sosyal kaygının temelinde, sosyal bir etkileşimde başkalarının sizi olumsuz değerlendirdiği korkusu yatar. Olay sonrası dönemde bu deneyimlere dönüp düşündüğünüzde, belleğiniz olumsuz yönde yanlı mı? Belki de olumsuz ipuçlarını seçici bir biçimde hatırlıyor ve "kendimi aptal yerine koydum" varsayımınızla tutarsız olacak daha

olumlu bilgileri hatırlayamıyorsunuz. Ya da başkalarından aldığınız bazı sosyal ipuçlarını yanlış yorumluyor olabilirsiniz. Özellikle, sosyal bir ortama başkaları üzerinde kötü bir izlenim bırakmayı bekleyerek girdiğiniz zaman bir yüz ifadesini ya da tekil bir yorumu yanlış yorumlamak kolaydır. Başkalarının fikirlerini anlamaya çalışırken aklınızda tutmanız gereken üç şey vardır.

1. Övgü Geçicidir

Bir kişi hakkında ne düşündüğümüz an be an değişir. Dolayısıyla, diğer insanlardan "kalıcı" veya garantili bir olumlu değerlendirme kazanmanın yolu yoktur. Kişilerin değerlendirmeleri ruh hallerine, içinde bulundukları koşullara ve diğer etkenlere bağlı olarak anbean değişecektir.

2. İnsanlar Kararsızdır

Sosyal bir ortamdaki herkesin sizi olumlu bir şekilde değerlendirmesinin gerçekten mümkün olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer "Hayır, tabii ki hayır" diyorsanız, o zaman kendinizi iyi hissetmeniz için kaç kişinin olumlu bir izlenime sahip olması gerekir? Bu gerçekten yüzde 51 gibi basit bir çoğunluk mu? Sosyal kaygısı olan çoğu insan, insanların değerlendirmeleri hakkında gerçekçi olmayan inançlara sahiptir. Bir sosyal etkinlikteki insanların yüzde 90'ı hakkınızda makul ölçüde olumlu bir izlenim oluştursa bile, olumsuz izlenime sahip olan bir veya iki kişi tüm olumlu değerlendirmelerden daha ağır basacaktır. Olumsuz görüşe sahip bir ya da iki kişiye aşırı mı odaklanıyorsunuz? Sosyal ortamda sizinle ilgili biraz olumlu ya da en azından nötr (iyi huylu) bir izlenime sahip olabilecek çok daha fazla insan var mı?

3. Gerçek Değerlendirmeler Görünmezdir

İnsanlara onlar hakkında gerçekten ne düşündüğümüzü nadiren söyleriz. Birine gülümseyebilir, kafamızı sallayabilir ve onunla ilgilendiğimizi düşünmesi için bol bol göz teması kurabiliriz. Ancak kendi kendimize şöyle düşünüyor olabiliriz: "Ne sıkıcı! Keşke konuşmayı kesse" ya da "Nasıl bu kadar aptal olabilir?" Mesele şu ki, insanların bizim hakkımızda gerçekten ne düşündüğünü asla bilemeyiz. İnsanlar hakkındaki gerçek duygularımızı açığa vurmayız. Eğer yapsaydık, yaşam kaotik ve son derece stresli olurdu. Bu yüzden diğer insanlar hakkındaki düşüncelerimizi kendimize saklarız. Bunun anlamı, sonuçta bir insanın sizin hakkınızda ne düşündüğünü asla gerçekten bilemeyeceğinizdir. Başkalarının bizim hakkımızda gerçekte ne düşündüğü konusunda her zaman büyük bir boşluk vardır ve hepimiz tahmin yürütmek, boşlukları önyargılı varsayımlarımızla doldurmak zorunda kalırız. Sosyal kaygıdaki sorun, her zaman diğer insanların bizim hakkımızda olumsuz düşündüğünü varsaymamızdır.

Müdahale Alıştırması Bellek Değerlendirmesi

Bu alıştırmanın amacı, bu deneyimleri nasıl hatırladığınızı yeniden yapılandırmak için geçmiş sosyal etkileşimlerinizi yeniden ele almaktır. Olay sonrası olumsuz işleme yapmanıza neden olan özgül sosyal deneyimlere odaklanmak önemlidir. Birkaç sosyal deneyim üzerinde çalışmak için Olay Sonrası Olumsuz Değerlendirme Formunu (Çalışma Sayfası-10.11) kullanın. Çalışma sayfasının birden fazla kopyasını çıkarmanız gerekecektir (indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakın).

Başarı için İpuçları Güvence Aramaktan Kaçınmak

Sosyal ortamda insanların sizin hakkınızda büyük olasılıkla ne düşündüklerine karar verirken, orada bulunan arkadaşlarınıza gözlemlerini sorabilirsiniz ancak bunun alışkanlık haline gelmiş bir güvence arama biçimine dönüşmemesi için dikkatli olmanız gerekir.

Çalışma Sayfası 10.11

Olay Sonrası Olumsuz Değerlendirme Formu

Yönerge: Yakın zamanda yaşadığınız olumsuz bir sosyal olayı A bölümüne kaydederek başlayın. İlk sütunda, bazı insanların hakkınızda sert ve olumsuz bir görüşe sahip olduğunu düşünmenize neden olan tüm kanıtları listeleyin. İkinci sütunda, bazı insanların sizin hakkınızda net bir fikirleri olmadığına veya ilgisiz göründüklerine ilişkin kanıtları listeleyin. Üçüncü sütuna ise size yöneltilen olumlu yorum, ilgi ve hatta övgülere ilişkin kanıtları yazın. Bu analizi tamamladıktan sonra, sosyal ortamda diğer insanların sizin hakkınızda sahip olduğu en olası yargı veya görüşün ne olduğunu düşündüğünüzü yazın.

A. **Hatırlanan olumsuz sosyal deneyim:** .....

Bellek Değerlendirmesi

Başkalarının olumsuz yargılarına ilişkin kanıtlar	Başkalarının ilgisizliğine/tarafsızlığına ilişkin kanıtlar	Başkalarının olumlu görüşlerine/yorumlarına ilişkin kanıtlar

Başkalarının görüşleri hakkında vardığım sonuç: .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

B. Hatırlanan olumsuz sosyal deneyim: .....

Bellek Değerlendirmesi

Başkalarının olumsuz yargılarına ilişkin kanıtlar	Başkalarının ilgisizliğine/tarafsızlığına ilişkin kanıtlar	Başkalarının olumlu görüşlerine/yorumlarına ilişkin kanıtlar

B. Hatırlanan olumsuz sosyal deneyim: .....

Antonio, bölüm toplantılarında söylediklerini sık sık prova ederdi. Son toplantı bir hafta önceydi ve o zamandan beri birkaç soruyu yanıtlarken yetersiz görünüp görünmediğini zihninde gözden geçiriyordu. Antonio, olay sonrası ruminasyonunu durdurmak için bir hafıza değerlendirmesi yapabilir. Antonio'nun örneği ne keşfetmiş olabileceğini göstermektedir.

Antonio, olay sonrası değerlendirmesindeki kanıtları inceledikten sonra, çoğu insanın onun yetkin ancak oldukça utangaç olduğunu ve topluluk önünde çok iyi bir konuşmacı olmadığını düşündüğü sonucuna varırdı. Bu, geçmiş sosyal performansı hakkında düşünmek için daha gerçekçi ve dengeli bir yoldu. "Kendimi nasıl utandırdım" düşüncesinden "gelecekte bölüm toplantılarındaki performansımı nasıl arttırabilirim" düşüncesine geçebilecekti. Düşüncelerimiz daha çok soruna odaklandığında, geçmiş hakkında ruminasyon yapma eğilimimiz azalır.

Antonio'nun Olay Sonrası Olumsuz Değerlendirme Formu

A. Hatırlanan olumsuz sosyal deneyim:

Geçen hafta bölüm toplantısında yeni senkronizasyon programımızla ilgili birkaç soruya yanıt vermem gerekti. O kadar kaygılıydım ki ne söylediğimi hatırlamakta güçlük çekiyorum. Eminim toplantıdaki herkes benim sorunumun ne olduğunu merak etmiştir.

Bellek Değerlendirmesi

Başkalarının olumsuz yargılarına ilişkin kanıtlar	Başkalarının ilgisizliğine/tarafsızlığına ilişkin kanıtlar	Başkalarının olumlu görüşlerine/yorumlarına ilişkin kanıtlar
1. Susan yanıtım karşısında şaşkın görünüyordu.	*1. Birkaç kişi toplantıya hiç dikkat etmiyordu. Sürekli mesajlaşıyorlardı.*	*1. Sharon'ın işteki gelişimimi gözden geçirirken bazı notlar aldığını farkettim.*
2. Jaron bir soru sordu ve ardından başka bir soruyla devam etti. Belli ki ilk sorusuna yanıt vermemiştim.	*2. Sadece iki kişiden birkaç soru aldım. Geri kalanlar söylediklerimi kabul etti. Söylediklerimin umurlarında olup olmadığını anlayamadım.*	*2. Toplantıdan sonra Theresa ne yaptığımla ilgilendiğini ve bir yazılım sorununda kendisine yardımcı olup olamayacağımı merak ettiğini söyledi.*
3. Toplantıya başkanlık eden müdürümüz, bir soruyu yanıtlarken bir kez sözümü kesti.		*3. Toplantıdan sonra yöneticimiz bana daha da zor bir yazılım projesi verdi.*

Başkalarının görüşleri hakkında vardığım

Hiç kuşkusuz herkes kaygılı olduğumu biliyordu ancak toplantıdaki birkaç kişinin beni dikkate almadığı açıktı. Birkaçı ise yanıtlarıma dikkat ediyordu. Sorular sordular ve notlar aldılar. Yöneticimiz belli ki yetkin olduğumu düşünüyordu çünkü bana daha da zor bir görev verdi. Toplantıdaki 12 kişiden belki ikisi yanıtlarımı oldukça eleştirdi. Bu kişiler bana sürekli olarak kötü davranan kişilerdi. Dolayısıyla muhtemelen beni sevmiyor ya da bana saygı duymuyorlardı.

3. Adım Felaketleştirilen Sonucu Yeniden Yapılandırın

Olay sonrası işlemede baskın bir tema, eylemlerinizin sonuçları hakkında tekrar tekrar düşünmektir. Olanlarla ilgili belleğiniz üzerinde zaten biraz çalıştınız, ancak Bölüm 8'de açıklanan felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma stratejisini kullanarak bunu bir adım öteye taşıyabilirsiniz. Bu durumda, geçmiş bir sosyal etkileşimde algıladığınız "kötü performansınızın" hem kısa erimli hem de uzun erimli sonuçlarını felaketleştirmeyi yeniden yapılandırma odağında ele alırsınız.

Olay sonrası dönemde düşündüğünüz felaketi yazarak başlayın. Kuşkusuz sizi en çok rahatsız eden felaket olasılığı, sosyal durumda hissedilen utanç veya mahcubiyetle ilgilidir. Bu, sosyal deneyimden sonra günlerce düşündüğünüz olay sonrası felaket senaryosu olacaktır.

Müdahale Alıştırması Utancın Gerçek Maliyeti

"Felaketleştirilen utanç" olarak düşündüğünüz şeyi belirledikten sonra, bunun önemini abartıp abartmadığınızı belirlemenin zamanı geldi. Yaşadığınız utancın kendiniz ve başkaları üzerindeki anlık ve uzun erimli etkisini fazla düşünüyor olabilir misiniz? Eğer geçmişteki bir sosyal etkileşim üzerine ruminasyon yapıyorsanız, utanç verici davranışınız nedeniyle başkaları üzerindeki izleniminize onarılamaz bir zarar verdiğinize ikna olmuş olabilirsiniz. Ama bu doğru mu? Utanç verici deneyimin etkileri hakkında derinlemesine ve daha pratik düşünmek için zaman ayırın. Utanç verici performansınızın gerçekçi sonuçlarına ilişkin değerlendirmenizi kaydetmek için Utanç Maliyeti Formu (Çalışma Sayfası-10.12) kullanılabilir..

Utanç Duygunuzu Sorgulamak

O an, utanç acı verici bir şekilde rahatsız edici olabilir. Ancak bu anlık sıkıntının yoğunluğu yanıltıcı olabilir. Düşüncelerimizde bir yanlılığa neden olur, böylece utancın yıkıcı bir sonucu olması gerektiğini varsayarız. Ancak utancın etkileri çoğu zaman hızla kaybolur. Geçmişte yaşadığınız utanç verici bir deneyimi yeniden ele alırken kendinize aşağıdaki soruları sorun. Sosyal etkinlikteki birçok kişinin sizi farkettiğini ve sizin uygun olmayan, yetersiz veya bir şekilde kusurlu olduğunuzu düşündüğünü varsayacağız.

Bu olumsuz görüş yaşamımı nasıl değiştirdi?
İş arkadaşlarım, dostlarım veya ailem artık bana farklı mı davranıyor?
Benim hakkımdaki olumsuz görüşleri kalıcı mı? Gelecek yıllarda ne yaparsam yapayım, bu utanç verici olayın her şeyin önüne geçeceğini mi düşünüyorum?
İnsanların olumsuz değerlendirmelerinin bir günden diğerine değiştiğini düşünüyor muyum?

Çalışma Sayfası 10.12

Utanç Maliyeti Formu

Yönerge: Önemli ve unutulmaz bir utanç deneyiminizi verilen alanda kısaca anlatın. Ardından, utanç verici deneyim nedeniyle yaşadığınız tüm kısa ve uzun erimli sonuçları listelemek için sütunları kullanın. Sol sütunu utancın anlık etkilerini yazmak için, sağ sütunu ise utanç verici deneyimin neden olduğu uzun erimli, daha kalıcı değişiklikleri kaydetmek için kullanın. Bu analizi tamamladıktan sonra, utanç verici deneyimin kişisel, uzun erimli önemine ilişkin daha gerçekçi bir bakış açısı oluşturmak için verilen alanı kullanın.

Olay sonrası dönemde üzerinde ruminasyon yaptığınız "felaketleştirilen utancı" belirtin: .....

Anlık maliyetler/sonuçlar	Uzun erimli maliyetler/sonuçlar
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6	6

Sonuçları değerlendirdikten sonra, utanç verici deneyiminizin kendiniz ve başkaları üzerindeki en olası etkisi nedir? .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Utanç verici deneyiminizin sonuçlarına ilişkin daha gerçekçi bir değerlendirmeye ulaşabildiniz mi? Eğer utanç verici deneyimi "felaket" olarak hatırlamaktan, performansınız hakkında daha "gerçekçi" düşünmeye geçiş yapmakta zorlanıyorsanız, Başarı için İpuçları bölümünde listelenen derinlemesine inceleme sorularını tekrar gözden geçirin. Bu sorular, sosyal bir etkinlikte utanç verici bir performans olduğunu düşündüğünüz şeyin önemini yeniden değerlendirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Utanç yorumunuzu sorgulamak ve değerlendirmek için zaman ayırmak, sosyal bir olayın önemini yeniden ayarlamak ve onu olduğu gibi görmek için iyi bir yoldur: Normal günlük yaşam sırasında yaşadığımız birçok kişilerarası etkileşimden sadece biri.

4. Adım Alternatif Oluşturun

Artık geçmiş sosyal durumu değerlendirdiğinize ve durum hakkında en kötüsünü düşündüğünüze karar verdiğinize göre, sosyal karşılaşmanın daha gerçekçi bir açıklamasını bulmanın zamanı geldi. Sosyal deneyiminize dönüp bakmanın en iyi, en gerçekçi yolu nedir? Aşağıdakiler üzerine odaklanın:

- Sosyal deneyime ilişkin yeni bir anlayış geliştirmek
- Gelecekte benzer sosyal olaylarla karşılaştığınız zaman farklı davranabilmek ve düşünebilmek için sosyal etkileşimden bir şeyler öğrenmek

Seçeneksel bir bakış açısı oluştururken, neler hissettiğinizden çok, gerçeklere, kanıtlara dayalı olarak ne olduğuna odaklanmak önemlidir. Durumla ilgili kaygılı veya utanmış hissedebilirsiniz ancak yeni bakış açınızı geliştirirken gerçekte ne olduğuna bağlı kalın. Başkalarının size nasıl tepki verdiğini ve sosyal karşılaşmada nasıl davrandığınızı yeniden değerlendirmek için Adım 2 (Hatırlamanızı Değerlendirin) ve Adım 3'te (Felaketleştirilen Sonucu Yeniden Yapı-

[redacted] Yeni Bir Olay Sonrası Bakış Açısı Oluşturun

Olay sonrası işleme ile ilgili bu bölümde yaptığınız çalışmayı bütünleştermek için Çalışma Sayfası-10.13'ü kullanın. Olay sonrası dönemde düşündüğünüz sosyal deneyimi kısaca belirterek başlayın. Ardından çalışma sayfasının geri kalanını doldurun. Çalışma sayfasını çeşitli sosyal karşılaşmalarda kullanabilmek için birden fazla kopya hazırlayın (indirmek ve yazdırmak için www.guilford.com/clark6-forms adresine bakın).

Çözüm Bulma İpuçları Kontrolden Çıkan Ruminasyon

Bazen sosyal bir deneyimden o kadar utanırız ki gün boyunca neredeyse sürekli olarak olanlar hakkında ruminasyon yaparız. Eğer bu sizin başınıza geliyorsa, kaygınızı bastırmaya veya kontrol etmeye çalışmayın. Günlük işlerinize devam ederken doğal bir şekilde yükselip alçalmasına izin verin. Sosyal olayla ilgili hatırladığınız şeyleri not edin ve ardından akşam evde 30 ile 45 dakikalık özel bir endişe seansı yapmayı planlayın. Gün boyunca kaydettiğiniz şeyleri çıkarın ve Bölüm 8'deki Endişeye Maruz Kalma Formunu (Çalışma Sayfası-8.11) kullanarak bunlar üzerinde çalışın. Ruminasyonla ilişkili duygu hafiflediğinde, utanç verici deneyiminizin sonuçlarını değerlendirme ve seçeneksel bir bakış açısı oluşturma çalışmanıza devam edin.

landırın) yaptığınız çalışmaları gözden geçirin. Deneyimi tekrar düşündüğünüzde, bu deneyimin önemini ve yaşamınız üzerindeki etkisini abartıyor musunuz? Bu gözlemlere dayanarak, geçmiş sosyal deneyime ilişkin seçeneksel bir açıklama oluşturun.

Olay sonrası işlemenin sosyal kaygınızı beslemesini durdurmak için, geçmiş felaketleştirmeyi yeniden yapılandırabilmeli ve bir perspektife oturtabilmelisiniz. Algılanan sosyal başarısızlıklarınız ve utancınız hakkında yeni bir anlayış oluşturmak bu sürecin önemli bir parçasıdır. Seçeneksel bakış açıları geliştirildikten sonra, geç-

miş olayların kaygılı anısını seçenekli, daha dengeli bir açıklama ile değiştirme pratiği yapabilirsiniz. Bu, kaygıyı yatıştıracak ve gelecekteki sosyal etkinliklerle yüzyüze gelmek için güveninizi yenileyecektir. Bu, olay sonrası ruminatif düşünceyi azaltmanın etkili bir yoludur. Eğer seçeneksel açıklamanızın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olup olamayacağını merak ediyorsanız, Antonio'nun örneğine bir göz atın.

Tebrikler! Sosyal kaygı için BDT müdahalemizin sonuna geldiniz. Bu bölümde yaptığınız çalışmayı gözden geçirmenin zamanı geldi. Sosyal kaygının üç bileşeninden birini diğerlerine göre daha ilgili buldunuz mu? Eğer öyleyse, beklenti, sosyal karşılaşma veya olay sonrası işleme aşamasına biraz daha fazla zaman ayırmak isteyebilirsiniz. Ayrıca, sosyal kaygınızı azaltmak için yaptığınız çalışmaları gözönünde bulundurarak Sosyal Değişim Hedeflerimi (Çalışma Sayfası–10.2) tekrar gözden geçirmenin zamanı geldi. Eğer bu müdahaleleri İOBT bakış açısından de görürseniz, sosyal kaygıdan iyileşmeniz daha etkili olacaktır.

Bu bölümde yaptığınız çalışmaların sosyal ilişkilerinizi nasıl zenginleştirebileceğini ve Çalışma Sayfası–10.2'de listelediğiniz sosyal değişim hedeflerine ulaşmanıza nasıl yardımcı olabileceğini görebiliyor musunuz?

Çalışma Sayfası 10.13

Geçmiş Sosyal Performansımın Gerçekçi Bir Yeniden Değerlendirmesi

Yönerge: İlk olarak, son birkaç gün veya haftadır düşündüğünüz özgül sosyal karşılaşmayı kısaca tanımlayın ve ardından bu durumda kendinizi nasıl utandırdığınızı düşündüğünüzü belirtin. Üçüncü maddeyi, sözkonusu durumdaki performansınıza ilişkin farklı, daha gerçekçi ve dengeli bir bakış açısı kaydetmek için kullanın. Son olarak, bu deneyimden öğrendiğiniz ve gelecekte yaşayacağınız sıkıntı verici olay sonrası hatırlama deneyimlerine yönelik olarak uygulayabileceğiniz üç veya dört şeyi listeleyin.

1. Olay sonrası düşünme sırasında hatırlanan geçmiş sosyal deneyim:

2. "Felaketleştirilen" utanç/sosyal başarısızlık:

3. Sosyal performansınıza ilişkin seçeneksel, daha gerçekçi bir anlayış:

4. Bu sosyal deneyimden ne öğrendiniz?

a. .....

b. .....

c. .....

d. .....

David A. Clark ve Aaron T. Beck'in The Anxiety and Worry Workbook, 2. basımından.
Telif Hakkı © 2023 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya danışanlarla kullanım amacıyla bu çalışma sayfasının ek kopyalarını www.guilford.com/clark6-forms adresinden fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler; ayrıntılar için 4. sayfaya bakınız.

Antonio'nun Geçmiş Sosyal Performansının Gerçekçi Bir Yeniden Değerlendirmesi

1. Olay sonrası düşünme sırasında hatırlanan geçmiş sosyal deneyim:
   Geçen hafta yöneticimle yaptığım toplantıyı düşünüp duruyorum ve performansım ile müdürümün benim hakkımdaki düşünceleri konusunda endişeleniyorum.
2. "Felaketleştirilen" utanç/sosyal başarısızlık:
   Kendimi düzgün bir şekilde ifade etmekte zorlandım; yüzümün kızardığını, ellerimin titrediğini ve kendimi net bir şekilde ifade edemediğimi farkettiğini biliyorum. Muhtemelen benim sorunumun ne olduğunu, niçin bu kadar gergin olduğumu merak ediyordur. Bana birkaç soru sordu, bu da mantıklı konuşamadığım anlamına geliyor. Çok utandım; bu işi yapmak için yeterince yetkin olup olmadığımı merak ediyor.
3. Sosyal performansınıza ilişkin seçeneksel, daha gerçekçi bir anlayış:
   Herhalde gergin olduğumu farketti ama zaten utangaç ve kaygılı olduğumu biliyordu. Yine de bana yapmam için iş veriyor ve sık sık tavsiyelerimi soruyor. Sorularının doğasından, ona söylediklerimi anladığına ilişkin pek çok kanıt var. Görüşmemizden bu yana bana karşı davranışları değişmedi ve hala bana iş veriyor ve fikrimi soruyor. Yani belli ki benim beceriksiz olduğumu düşünmüyor. Hâlâ yetkin ve hatta yetenekli ve hatta iyi bir insan olduğumu ancak kaygı sorunum olduğunu düşünüyor olabilir. Kaygımı benden daha iyi kabul ediyor.
4. Bu sosyal deneyimden ne öğrendiniz?
   a. *Sosyal durumlarda kaygılı olmayı bekleyebilirim; kaygıyı kabul etmeli, başkalarından gizlemeye veya bastırmaya çalışmak yerine onunla birlikte çalışmalıyım.*
   b. *Konuşurken yavaşlamalıyım; kaygılı olduğumda acele etmeye çalışıyorum çünkü bir an önce bitirmek istiyorum; bu sadece işleri daha da kötüleştiriyor ve insanların söylediklerimi takip etmesini zorlaştırıyor.*
   c. *Bir dahaki sefere müdürüme toplantının amacını önceden sorabilirim; ardından toplantı sırasında başvurabileceğim birkaç kilit noktayı yazabilirim.*

Sonuç

Sosyal kaygı en yaygın kaygı sorunlarından biridir, genellikle çocukluk çağında başlar ve onlarca yıl devam eder. Yaşam kalitesi üzerinde zayıflatıcı bir etkisi olabilir ve önemli ölçüde kişisel sıkıntıya neden olabilir. Bu bölümde, üç bileşeni vurgulayan sosyal kaygının BDT modelini sunduk: Beklenti dönemi, sosyal karşılaşma ve olay sonrası işleme. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmenin yarattığı felç edici korkuyu değiştiren ve verimsiz sosyal performansı ve kırılganlık ve kaçınma hissini sürdüren başaçıkma tepkilerini değiştirmeye yardımcı olan çok sayıda müdahale tanımlanmıştır. Ancak sadece sosyal kaygıyı azaltmakla yetinmek zorunda değilsiniz. BDT, kişisel dayanıklılık ve duygusal iyi oluş durumunun temel taşlarından biri olan sosyal ilişkileri de destekleyebilir ve zenginleştirebilir.

BAŞVURU

Dernekler

Çeşitli profesyonel ruhsal sağlık derneklerinin, genel halk için kaygı konusundaki en son araştırmalar ve tedavi konusunda yararlı bilgiler sağlayan web siteleri vardır.

Birleşik Devletler

Amerika Kaygı ve Depresyon Derneği / Web sitesi: www.adaa.org
Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği (ABCT) / Web sitesi: www.abct.org
Bilişsel ve Davranışsal Terapiler Akademisi (ACBT) / Web sitesi: www.academyofct.org
Beck Enstitüsü / Web sitesi: www.beckinstitute.org

Kanada

Kanada Bilişsel ve Davranış Terapileri Derneği (CACBT) / Web sitesi: www.cacbt.ca
Kanada Psikoloji Derneği / Web sitesi: www.cpa.ca

Birleşik Krallık

İngiliz Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği / Web sitesi: www.babcp.com
İngiliz Psikoloji Derneği / Web sitesi: www.bps.org.uk

Avustralya

Avustralya Bilişsel ve Davranış Terapisi Derneği / Web sitesi: www.aacbt.org

Avrupa ve Dünya

Avrupa Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği (EABCT) / Web sitesi: www.eabct.eu
Dünya Bilişsel ve Davranış Terapileri Konfederasyonu (WCCBT)
Web sitesi: www.wccbt.org

İnternet Kaynakları

Anxiety Kanada / Web sitesi: www.anxietycanada.com
Amerika Kaygı ve Depresyon Derneği / Web sitesi: www.adaa.org
Uluslararası OKB Vakfı / Web sitesi: www.iocdf.org
Akıl Hastalığı Ulusal İttifakı Web sitesi: www.nami.org
Ulusal TSSB Merkezi / Web sitesi: www.ptsd.va.gov
Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü / Web sitesi: www.nice.org.uk
NIMH Kaygı Bozuklukları / Web : www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety- disorders
Sosyal Anksiyete Derneği / Web sitesi: www.socialphobia.org

KAYNAKÇA

1. Baxter, A. J., Scott, K. M. ve Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine,* 43, 897–910.
2. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Robertson, M. S. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry,* 62, 593–602.
3. Everydayhealth.com. (2020). 13 celebrities with anxiety disorders. Erişim: 7 Ocak 2020, from www.everydayhealth.com/anxiety-pictures/celebrities-with-anxiety-disorders. aspx.
4. Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
5. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T. ve Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427–440.
6. Zhang, A., Borhneimer, L. A., Weaver, A., Franklin, C., Hai, A. H., Guz, S. ve Shen, L. (2019). Cognitive behavioral therapy for primary care depression and anxiety: A secondary meta-analytic review using robust variance estimation in meta-regression. *Journal of Behavioral Medicine*, 42, 1117–1141.
7. Butler, A. C., Chapman, J. F., Forman, E. M. ve Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-_ behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17–31.
8. Epp, A. M., Dobson, K. S. ve Cottraux, J. (2009). Applications of individual cognitive-behavioral therapy to specific disorders. İçinde: G. O. Gabbard (Ed.), *Textbook of psychotherapeutic treatments* (ss. 239–262). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
9. Hollon, S. D., Stewart, M. O. ve Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology,* 57, 285–315.
10. American Psychiatric Association. (1998). Practice guidelines for the treatment of patients with panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 155 (Suppl.), 1–34.

11. National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Guidelines. (2019, July 30). Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: Management. Erişim: 13 Haziran 2020, from www.guidelines.co.uk/mental-health/nice-anxiety-guideline/212067.article.

12. Beck, A. T., Grant, P., Inverso, E., Brinen, A. P. ve Perivoliotis, D. (2020). *Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions.* New York: Guilford Press.

13. Beck, A. T. (1996). Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. İçinde: P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (ss. 1–25). New York: Guilford Press.

14. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3. basım). New York: Guilford Press.

15. Robinson, P., Oades, L. G. ve Caputi, P. (2015). Conceptualising and measuring mental fitness: A Delphi study. *International Journal of Wellbeing*, 5, 53–73.

16. Kazantzis, N., Whittington, C. ve Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extention. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17, 144–156.

17. Kazantzis, N., Whittington, C., Zelencich, L., Kyrios, M., Norton, P. J. ve Hofmann, S. G. (2016). Quantity and quality of homework compliance: A meta-analysis of relations with outcome in cognitive behavior therapy. *Behavior Therapy*, 47, 755–772.

18. Watt, M. C. ve Stewart, S. H. (2008). *Overcoming the fear of fear: How to reduce anxiety sensitivity.* Oakland, CA: New Harbinger.

19. Reiss, S. ve McNally, R. J. (1985). Expectancy model of fear. İçinde: S. Reiss ve R. R. Bootzin (Ed.), *Theoretical issues in behavior therapy* (ss. 107–121). Orlando, FL: Academic Press.

20. Taylor, S. (1995). Anxiety sensitivity: Theoretical perspectives and recent findings. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 243–258.

21. Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., ve ark. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19, 176–188.

22. Jardin, C., Paulus, D. J., Garey L., Kauffman, B., Bakhshaie, J., Manning, K., ve ark. (2018). Towards a greater understanding of anxiety sensitivity across groups: The construct validity of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychiatry Research*, 268, 72-81.

23. Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J. ve Blumenthal, J. A. (2015). Exercise as treatment for anxiety: Systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine,* 49, 542-556.

24. Broman-Fulks, J. J., Abraham, C. M., Thomas, K., Canu, W. H. ve Nieman, D. C. (2018). Anxiety sensitivity mediates the relationship between exercise frequency and anxiety and depression symptomatology. *Stress and Health*, 34, 500-508.

25. Sabourin, B. C., Stewart, S. H., Watt, M. C. ve Krigolson, O. E. (2015). Running as interoceptive exposure for decreasing anxiety sensitivity: Replication and extension. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44, 264-274.

26. Mathews, A. ve MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195.

27. Beck, A. T. ve Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology,* 10, 1-24.

28. Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. İçinde: R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 143-163). New York: Guilford Press.

29. Lohr, J. M., Olatunji, B. O. ve Sawchuk, C. N. (2007). A functional analysis of danger and safety signals in anxiety disorders. *Clinical Psychology Review,* 27, 114-126.

30. Salkovskis, P. M. (1996). Avoidance behavior is motivated by threat belief: A possible resolution of the cognitive-behavior debate. İçinde: P. M. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioral therapies* (ss. 25-41). Chichester, UK: Wiley.

31. Abramowitz, J. S., Deacon, B. J. ve Whiteside, S. P. H. (2019). Ex*posure therapy for anxiety: Principles and practice* (2. basım). New York: Guilford Press.

32. Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C., Zborinek, T. ve Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy,* 58, 10–23.

33. Pittig, A., Treanor, M., LeBeau, R. T. ve Craske, M. G. (2018). The role of associative fear and avoidance learning in anxiety disorders: Gaps and directions for future research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews,* 88, 117–140.

34. Hofmann, S. G. (2020). *The anxiety skills workbook: Simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry.* Oakland, CA: New Harbinger.

35. Norton, P. J. ve Antony, M. M. (2021). The anti-anxiety program: A workbook of proven strategies to overcome worry, panic, and phobias (2nd ed.). New York: Guilford Press.

36. Montero-Marin, J., Garcia-_ Campayo, J., Pérez-Yus, M., Zabaleta-del-Olmo, E. ve Cuijpers, P. (2019). Meditation techniques versus relaxation therapies when treating anxiety: A meta-analytic review. Psychological Medicine, 49, 2118–2133.

37. Forsyth, J. P. ve Eifert, G. H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook: A guide to breaking free from anxiety, phobias and worry using acceptance and commitment therapy* (2. basım). Oakland, CA: New Harbinger.

38. Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear.* Oakland, CA: New Harbinger.

39. Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting intolerance of uncertainty. İçinde: G. C. L. Davey ve A. Wells (Ed.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment, and treatment* (ss. 289–304). Chichester, UK: Wiley.

40. Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism* (2. basım.). Oakland, CA: New Harbinger.

41. Shafran, R., Egan, S. ve Wade, T. (2018). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques* (2. basım). Londra: Robinson Press.

42. Leahy, R. L. (2009). *Anxiety free: Unravel your fears before they unravel you*. Carlsbad, CA: Hay House.

43. Wegner, D. M. (1994). The ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.

44. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

45. McKay, M., Davis, M. ve Fanning, P. (2021). *Thoughts and feelings: Taking control of your mood and your life* (5. basım). Oakland, CA: New Harbinger.

46. Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 126–138.

47. Borkovec, T. D., Alcaine, O. M. ve Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. İçinde: R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 77–108). New York: Guilford Press.

48. Hoyer, J., Beesdo, K., Gloster, A. T., Runge, J., Höfler, M. ve Becker, E. S. (2009). Worryexposure versus applied relaxation in the treatment of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 78, 106–115.

49. Robichaud, M. ve Buhr, K. (2018). The worry workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty. Oakland, CA: New Harbinger.

50. Seif, M. N. ve Winston, S. M. (2019). *Needing to know for sure: A CBT-based guide to overcoming compulsive checking and reassurance seeking*. Oakland, CA: New Harbinger.

51. Hayes, S. G. (with Smith, S.). (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

52. Brown, T. A. ve Deagle, E. A. (1992). Structured interview assessment of nonclinical panic. *Behavior Therapy*, 23, 75–85.

53. Norton, G. R., Dorward, J. ve Cox, B. J. (1986). Factors associated with panic attacks in nonclinical subjects. *Behavior Therapy*, 17, 239–252.

54. Beck, A. T. ve Emery, G. (with Greenberg, R. L.). (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.

55. Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 461-470.

56. National Institute of Mental Health. (2017). Mental health information: Social anxiety disorder. Erişim: 21 Mart 2021, from www.nih.gov.

57. Riskind, J. H. ve Rector, N. A. (2018). *Looming vulnerability: Theory, research and practice in anxiety*. New York: Springer.

58. Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. İçinde: W. R. Crozier ve L. E. Alden (Ed.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (ss. 405-430). New York: Wiley.

59. Henderson, L. ve Zimbardo, P. (1999). Shyness. İçinde: H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Cilt. 3, ss. 497-509). San Diego, CA: Academic Press.

60. Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: Prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 257-265.

İyi Hissetmek

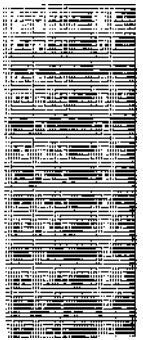
Psikonet Yayınları

Dünyanın ilk ve tek Şema Terapi dergisi
5. yılında **İyi Hissetmek**'i sunar!

Sayı 1	• Nisan-Mayıs 2021	**Aşkın Şemaları Modları**
Sayı 2	• Haziran-Temmuz 2021	**Yalnızlık ve Yabancılaşma**
Sayı 3	• Ağustos-Eylül 2021	**Cinsellik**
Sayı 4	• Ekim-Kasım-Aralık 2021	**Yeme Bozuklukları**
Sayı 5	• Ocak-Şubat 2022	**Aldatma Üzerine Her Şey**
Sayı 6	• Mart-Nisan 2022	**Mükemmeliyetçilik**
Sayı 7	• Mayıs-Haziran 2022	**Evham**
Sayı 8	• Temmuz-Ağustos 2022	**Yetersizlik ve Başarısızlık**
Sayı 9	• Eylül-Ekim 2022	**Mutluluk**
Sayı 10	• Kasım-Aralık 2022	**Özgürlük**
Sayı 11	• Ocak-Şubat 2023	**Adalet**
Sayı 12	• Mart-Nisan 2023	**Zor Zamanlarda İyi Hissetmek**
Sayı 13	• Mayıs-Haziran 2023	**Saygı**
Sayı 14	• Temmuz-Ağustos 2023	**Değişim**
Sayı 15	• Eylül-Ekim 2023	**Şefkat**
Sayı 16	• Kasım-Aralık 2023	**Yaşam Sevinci**
Sayı 17	• Ocak-Şubat 2024	**Çatışma**
Sayı 18	• Mart-Nisan 2024	**Anlam**
Sayı 19	• Mayıs-Haziran 2024	**Güç ve İktidar**
Sayı 20	• Temmuz-Ağustos 2024	**İletişim**
Sayı 21	• Eylül-Ekim 2024	**Hüsran ve Beklenti**
Sayı 22	• Kasım-Aralık 2024	**Umut**
Sayı 23	• Ocak-Şubat 2025	**Merak**
Sayı 24	• Mart-Nisan 2025	**Mücadele**
Sayı 25	• Mayıs-Haziran 2025	**Eksiklik**
Sayı 26	• Temmuz-Ağustos 2025	**Haset ve Kıskançlık**

psikonet

bilgi ve edinme için: info@psikonet.com • telefon: 0533 - 603 88 18



KAYGI ve ENDİŞE Çalışma Kitabı

Bilişsel-Davranışçı Çözüm

Kaygınızla savaşmak yerine, onu tanımayı deneyin.

Dünyaca ünlü iki uzmandan, kaygı ve endişeyle başaçıkmayı öğreten bilimsel ve pratik bir rehber. Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı, yaşamı zorlaştıran kaygı belirtilerini anlamak, yönetmek ve dönüştürmek isteyen herkes için hazırlandı. Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) ve İyileşme Odaklı Bilişsel Terapi (İOBT) temelli bu kitap, okura adım adım ilerleyen alıştırmalar, örnekler ve uygulama sayfalarıyla yol gösteriyor.

Panik atak, sosyal kaygı ya da yoğun endişe... Hangi tür olursa olsun, bu kitap sorunları tanımlamaktan çözüme ulaşmaya kadar size eşlik edecek güçlü bir kaynak. Kaygı karşısında dayanıklılığınızı arttırmak ve yaşam kalitenizi yükseltmek için bilimsel temellere dayanan etkili stratejiler sunuyor.

Bu yeni basım, güncellenmiş içerikleri, genişletilmiş vaka örnekleri ve İOBT'ye ilişkin yepyeni bölümleriyle daha kapsamlı duruma getirildi. Kendiniz ya da danışanlarınız için, kaygı ve endişeyle başetmede güvenilir bir yol arkadaşı arıyorsanız, bu kitap size rehberlik etmeye hazır.

Kaygıdan kaçmadan, onunla yeni bir ilişki kurmak mümkün.

Özellikle panik atak geçirenler, sosyal durumlardan korkanlar, kronik kaygıdan yakınanlar ve milyonlarca insan için değerli ve erişilebilir bir kaynak.

Richard G. Heimberg, Klinik Psikoloji Profesörü, Temple Üniversitesi



9 786057 496515

www.psikonet.com