Melisa Robichaud PhD • Michel J. Dugas PhD

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU ÇALIŞMA KİTABI

4. basım

Belirsizlik, endişe ve KORKU ile baş etmek için kapsamlı bir BDT kılavuzu

23

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı

"Eğer aşırı endişe ile tanışmışsanız, Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı'ndan yarar göreceksiniz. Bu kitap, nedensiz endişe ile ilişkili çekirdek süreçleri açıklamak için belirsizliğe karşı olan toleranssızlık ve güvenlik arayışı terimlerini, endişe döngüsünün anahtar parçaları olarak tanıtmaktadır. Bu kitaptaki asıl cevherler ise okurlara hem endişelerini anlamaları, hem de eğer gerekliyse endişelerini düzeltmeleri için yardım etmek için sunduğu pek çok sağlam ve uygulanabilir araçtır. Bu çalışma kitabı hem sağlam bir araştırmaya, hem de bilişsel davranışçı terapi (BDT) çatısına dayanmaktadır ve dünyanın önde gelen otoritelerinden ikisi tarafından anlaşılabilir ve pratik bir dille yazılmıştır. Hiç şüphe duymadan öneriyorum."

Keith S. Dobson, PhD, Kanada Calgary Üniversitesi klinik psikoloji profesörü, Bilişsel Terapi Akademisi eski başkanı ve Uluslararası Bilişsel Psikoterapi Birliği eski başkanı.

"Bu, birkaç nedenle harika bir çalışma kitabı: Çok sayıda çalışmadan bilimsel destek alan bir tedaviye dayalı. Harika bir şekilde yazılmış ve oldukça pratik. İndirilebilir çalışma kağıtları ve egzersizler, net örnekler ve yazarların bariz uzmanlıkları bu kitabı hem aşırı endişeden yakınan kişiler, hem de sağlık çalışanları için paha biçilmez bir kaynağa dönüştürüyor."

Roz Shafran, PhD, klinik psikolog ve Londra Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü Translasyonel Psikoloji profesörü.

"Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı endişe ile başa çıkmak için kapsamlı, çekici ve ulaşılabilir bir kılavuz sunuyor. BDT'ye dayalı yaklaşım; anlaşılabilir temellerden başlıyor ve kontrol edilemez ve sıkıntı veren endişe ile boğuşan herkes için yararlı olacaktır."

Graham C.L.Davey, PhD, İngiltere Sussex Üniversitesi psikoloji profesörü.

"Yaygın Kaygı Bozukluğu'ndan (YKB) yakınan ya da endişe ile ilgili sorunlar yaşayan her kişi bu kitabı okumalı. Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı, endişe ve kaygıyı anlamak ve üstesinden gelmek için bilimsel olarak kanıtlanmış teknik ve yöntemleri kullanarak adım adım ilerleyen olağanüstü bir kılavuz sağlıyor. Robichaud ve Dugas uluslararası tanınan uzmanlar ve araştırma bulgularını ve pratik becerileri o kadar uygun bir şekilde çalışma kitabına dönüştürmüşler ki, kitap okur dostu, çekici ve anlaşılması kolay olmuş. Ayrıca, bu kitabı kaygının tedavisi ile ilgilenen profesyonellerin ve öğrencilerin de okuması gerekli ."

David J. A. Dozois, PhD, Western Ontario Üniversitesi psikoloji bölümü klinik psikoloji profesörü ve lisansüstü programı direktörü

"Robichaud ve Dugas, onlarca yıllık araştırmaya ve kendi geniş klinik deneyimlerine dayanarak, endişe ile boğuşan kişilerin bu sorunlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olacak, izlenmesi kolay, yararlı adımlar sağlıyorlar. Bu kitabı, kaygının yaşamlarına müdahale ettiğini düşünen herkes için ve onlara yardım eden terapistler için hararetle öneriyorum."

Lizabeth Roemer, PhD, Massachusetts Boston Üniversitesi psikoloji profesörü ve *The Mindful Way Through Anxiety* kitabının yazarlarından biri.

Melisa Robichaud, PhD
Michel J. Dugas PhD

Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı

Belirsizlik, Endişe ve Korku ile Baş Etmek için Kapsamlı Bir BDT Kılavuzu

Türkçesi
Uzm. Dr. Aylin İtil • Prof. Dr. Erhan Bayraktar
Psk. Zeynep Özmeydan

psikonet

Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı
The Generalized Anxiety Disorder Workbook

Copyright ©2015 by Melisa Robichaud PhD and Michel J. Dugas PhD
and New Harbinger Publications 5674 Shattuck Avenue Oakland CA 94609
Copyright ©2018 Psikonet Yayınları

Türkçesi: Uzm. Dr. Aylin İtil, Prof. Dr. Erhan Bayraktar, Psk. Zeynep Özmeydan

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

4. Basım: Aralık 2020
ISBN: 978-605-68654-2-8

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim A.Ş.
Meşrutiyet Mahallesi Vali Konağı Caddesi
Çam Apt. No: 161/8 Şişli/İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Carolyn'e ve Antony'ye

MR

Céline'e, Jérémie'ye ve Sophie'ye

MJD

İçindekiler

Önsöz 9
Giriş 11

1 Endişe, Kaygı ve Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) 17
2 YKB için Bilişsel-Davranışçı Terapi 49
3 Endişe Yararlı Mıdır? 75
4 Endişe Hakkındaki Olumlu İnançlar: Kanıtları İncelemek 101
5 Endişe ve Belirsizlik Tehdidi 139
6 Belirsizliğe Olan Toleranssızlık İşbaşında: Güvenlik Davranışlarını Tanımlamak 155
7 Belirsizliği Tolere Etmek: Belirsizlik Hakkındaki İnançları Test Etmek 175
8 Belirsizliği Kucaklamaya Doğru 195
9 Güncel Sorunlarla İlgili Endişelerle Başa Çıkmak 217
10 Varsayımsal Durumlarla İlgili Endişelerle Başa Çıkmak 251
11 Kazançların Üstüne İnşa Etmek: Endişelerle Zamanla Başa Çıkmak 276
12 Yoldaki Tümsekler: Sapmalar ve Nüksler ile Başa Çıkmak 293

Teşekkür 313
Kaynakça 318

Önsöz

Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı'na bu önsözü yazmak bir onur. Ben yaygın kaygı bozukluğu (YKB) olan ilk danışanımı -ben ona "Jacqui" diyorum- 1989'da, henüz bir lisansüstü öğrencisiyken tedavi ettim. Jacqui sadece çalıştığım ilk YKB olan kişi değildi - o aynı zamanda benim ilk danışanımdı! YKB tedavisi hakkında daha önce yapılmış birkaç çalışmaya dayanarak, Jacqui'nin kaygı uyandıran düşüncelerine meydan okumasına ve gevşemeyi öğrenmesine yardımcı olmak için, bazı yöntemlerin kombinasyonlarını kullandık. Deneyim eksikliğime rağmen, Jacqui terapide iyi gitti ve endişesinde belirgin bir azalma oldu. Jacqui ile kariyerimin erken bir safhasında çalışma fırsatı, kaygıyla (hem Jacqui'ninki, hem de halen eğitim gören yepyeni terapistininki!) daha iyi başa çıkmak amacıyla; sorun yaratan endişeyi devam ettiren düşünce ve davranışları değiştirmenin önemini, benim açımdan pekiştirdi.

26 yılı ileriye sarın. YKB için etkili psikolojik tedaviler şimdi çok daha iyi yerleşti. YKB'nin doğası hakkında daha rafine bir anlayışa dayanıyorlar ve bu kitabın yazarlarının çığır açan çalışmaları da dahil olmak üzere, pek çok iyi kontrol edilmiş çalışma tarafından destekleniyorlar. Buna rağmen, bütün bu yıllar boyunca eksik olan şey, YKB'nin üstesinden gelmek için kullanılan tüm bu kanıtlanmış yöntemleri adım adım tarif eden bir kişisel gelişim çalışma kitabıydı. Diğer kaygı temelli sorunlarla ve genel olarak kaygı ile başa çıkmak için yazılmış çok sayıda kanıta dayalı kişisel gelişim kitabı var, fakat özellikle YKB için olan pek fazla yoktu - şimdiye kadar. Bu kitap için 25 yıldan fazla bekledim!

Melisa Robichaud ve Michel Dugas, pek çok yıldan beri YKB ve onun tedavisi hakkında çalışıyorlar ve tedavileri, araştırmalarla desteklendiği üzere, en iyilerinden. Yakın zamanda yapılmış kontrollü bir çalışmada (Dugas ve ark., 2010) bu çalışma kitabında tarif edilen tedaviyi aldıktan sonra, YKB olan katılımcıların yüzde 70'inin tedavi sonunda artık YKB olmadıkları görüldü. Daha da inanılmaz olan bir yıl sonra, katılımcıların yüzde 84'ü artık YKB değildi. Başka bir deyişle, insanlar tedavi sona erdikten sonraki haftalarda gelişme göstermeye devam ettiler - muhtemelen çalışmaya katıldıklarında öğrenmiş oldukları yöngtemleri kullanmaya devam etmenin bir yararı oldu.

Bana, "Bir kişisel gelişim kitabı okumak, gerçekten kaygımı yenmeme yardımcı olabilir mi?" sorusu sıklıkla soruluyor. Yanıtım her zaman aynı oluyor: "Hayır, fiziksel olarak formda olmak ile ilgili bir kitap okumanın, fiziksel olarak formda olmanıza yardım ettiğinden fazla değil." Anlamlı, uzun vadeli değişimler yaşamak için bu kitabı okumak yeterli olmayacaktır. Sürekli olarak bu kitapta tarif edilen yöntemlerin alıştırmasını yapmanız gerekir. Bazı okurlar için, bir terapistin yardımı olmadan bu tedaviden yararlanmak mümkün olacaktır. Diğerleri için, bir terapistin desteği bu kitapta tarif edilen yöntemleri pekiştirmek için önemli olacaktır. Bu kitabı kendi kendinize mi ya da bir terapi bağlamında mı kullandığınızdan bağımsız olarak, bu kitabı YKB ile boğuşmakta olan herkes için şiddetle öneririm.

Daha az kaygı ve endişeli bir hayata doğru olan yolculuğunuza başlarken size bol şanslar dilerim!

Martin M. Antony, PhD, ABPP
Ryerson Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Profesör,
('Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı ve Kaygı Karşıtı Çalışma Kitabı'nın yazarı)

Giriş

Bu kitabı okuduğunuza göre, muhtemelen aşırı kaygı ve endişe ile boğuşan birisiniz. Belki de bir sağlık çalışanı tarafından yaygın kaygı bozukluğu (YKB) olduğunuz söylendi ya da okumuş olduğunuz şeyler sonunda siz bu yargıya vardınız. Eğer öyleyse, bu kitap sizin sorunu daha iyi anlamanıza yardım edecek ve bununla başa çıkmak için somut yöntemler verecek.

Bu çalışma kitabındaki yaklaşım, bilişsel davranışçı terapi (BDT) denilen bir psikolojik tedavi üzerine dayalıdır. BDT'nin kaygı bozukluklarının tedavisindeki etkinliği hakkında yıllar boyunca pek çok araştırma yapılmıştır. Sonuçta, araştırmalar göstermiştir ki, BDT (pek çok başka ruh sağlığı sorunlarının yanısıra) kaygı bozukluklarının çoğunda, belki de hepsinde, en etkili psikolojik tedavidir. Bu, şu anlama geliyor: Bu çalışma kitabında verilen öneriler kanıta dayalıdır. Başka şekilde ifade edersek, önerilen yöntemler klinik sezgiye (neyin işe yarayacağını düşündüğümüze) değil, bilime dayalıdır.

Bu çalışma kitabını okudukça, tartışılan bazı noktaların çok bariz ya da bazı örneklerin aşırı derecede basit olduğunu düşünebilirsiniz. Fakat, bu bizim verdiğimiz kasıtlı bir karardı. Her

ne kadar çoğu okurda YKB belirtileri ortak olsa da, herkes sonuçta farklıdır ve siz bu kitabı kendi biricik bilgilerinizle okuyorsunuz. Ve her ne kadar siz tartışılan kavramların çoğu ile tanışık olabilseniz de, diğer okurlar olmayabilirler. O halde, bu çalışma kitabını kullanan herkesin aynı temellere sahip olabilmesi için, temel bilgilerle başlıyoruz.

Ayrıca, kavramlardan bazıları görece açık ve basit olsa da, gerçek yaşamda bunların alıştırmasını yapmak zor olabilir. Sunulan yöntemlerin arkasındaki mantığı iyice anlamak, onları doğru şekilde uygulamanızı sağlayabilir. O nedenle, aynı zamanda uçma, kaybolma ya da partilere gitme korkusu gibi temel, açık, somut örnekler de verdik. Sizin kendi endişe ve kaygılarınız, bizim verdiğimiz örneklerden daha karmaşık olabilir. Fakat, eğer bu basit örnekleri anladığınızdan eminseniz, bu kitaptaki yöntemleri kendi endişe ve kaygılarınıza daha iyi uygulayabilirsiniz.

Bu Çalışma Kitabını Nasıl Kullanmalı?

Bu çalışma kitabı, bazen birçok bölüme dağılmış olarak verilen birkaç değişik yöntem içeriyor. Her yöntem, YKB'yi anlamak ve endişeyi ve YKB'yi idare etmek hakkında değişik bir kavrama dayanıyor. Her yeni fikrin arkasında yatan mantığı anlamanız için zaman ayırmanızı öneriyoruz. Ayrıca, bazen yeni bir fikirle ilişkili olan yöntemleri öğrenmeden önce, sizden belirli bir çeşit düşünce ya da davranışı gözlemlemenizi isteyeceğiz. Bu gözlem önemlidir, çünkü sunulan kavramları daha iyi anlamanız için size kişisel bir deneyim dayanağı oluşturacaktır.

Her yöntem için birkaç egzersiz veriyoruz ve bazılarını tamamlamak bir ya da iki haftalık alıştırma gerektirecek. Bir sonraki yönteme geçmeden önce, bunlardan her birinde ustalaşmak için zaman ayırmanızı şiddetle öneririz; bu, sadece bir yaklaşımın üzerinde haftalarca çalışmanız anlamına gelse bile. Ayrıca, alıştırma yapmak kendinize olan güveninizi artıracak, o yüzden ihtiyacınız olduğu kadar aynı fikir üzerinde çalışmak konusunda özgür hissedin. Aynı zamanda, eğer bir kavramın ya da yaklaşımın sizin için uygun olmadığını hissederseniz, onun üzerinde o kadar çok zaman harcamayabilirsiniz. Bu kitaptaki bazı fikirlerin başlangıçta sizinle ilgisi yokmuş gibi görünse de, gerçekten size yararlı olabileceklerini unutmayın. O yüzden yararlı olup olmadıklarına karar vermeden önce alıştırmaların hepsini bir süre deneyin.

Bu kitaptaki alıştırmaların ve çalışma kağıtlarının çoğu, tekrar kullanabilmeniz için internetten indirilebilir olarak mevcuttur. Nelerin, indirmek için mevcut olduğunu metin içinde belirttik. İndirmek için **www.psikonet.com/ykb** adresini ziyaret ediniz. (Dosyalara nasıl erişeceğinizi görmek için kitabın arkasına bakınız.)

Kendi Başınıza Çalışmaya Karşı Bir Terapistle Çalışma

Bu kitabı kendi başınıza takip edebilirsiniz ya da bu işi bir BDT terapisti ile beraber yapabilirsiniz. Fakat eğer bunu kendi başınıza yapmayı seçerseniz, düzenli bir programa uymanızı tavsiye ediyoruz. Daha kesin olarak söylersek, her hafta, belirlenmiş bir zamanı, üzerinde çalışmakta olduğunuz egzersizleri tek-

rar etmek için ayırmak iyi bir fikir olacaktır. O zaman süresinde, belirli bir beceri üzerinde çalışmaya devam etmeye mi ihtiyacınız olduğu ya da bir sonraki bölüme geçmeye hazır mı olduğunuz konusunda bir karar verebilirsiniz. Biz bu gözden geçirme işini danışanlarımızla konuştuğumuzda, bundan, kendi kendinize bir terapi seansı yapmak olarak bahsediyoruz. Dolayısıyla, hafta boyunca kendiniz için görece uygun olan bir zaman ve yer seçin, belki en sevdiğiniz kafede ya da evde yalnız olup biraz kendinize odaklanabileceğiniz bir zaman. Kendinize 45 dakika ila 1 saat arasında zaman ayırmayı planlayın. Bu size yaptığınız egzersizleri tekrar etmek, yenilerini planlamak ve belki de yeni bir bölüm okumak ya da bir önceki bölümü yeniden okumak için yeterli zamanı verecektir.

Niçin bir BDT Terapistine Gidelim?

Kaygınızla baş etmeye çalışırken bir BDT terapistine gitmenin pek çok yararı vardır. Öncelikle, bir terapist motivasyon ve denetim konusunda yardımcı olabilir. Bazen yeni şeyleri devam ettirmek güç olabilir, çok iyi niyetle başlamış olsanız da. Örneğin, geçmişte bir spor salonu üyeliği alıp, gitmeyi tamamen bırakmadan önce ancak bir ya da iki kez gitmiş olabilirsiniz. Herhangi bir alışkanlığı oturtmak, ki buna endişeleriniz için BDT'yi kullanmak da dahildir, motive kalmayı ve bir haftadan diğerine, sürekli olarak devam etmeyi gerektirir. Bir terapiste gitmek bunun için yararlı olabilir, çünkü muhtemelen sizin ve terapistinizin geçmiş hafta boyunca alıştırmasını yapmış olduğunuz egzersizlerin üzerinden geçeceğiniz düzenli aralıklı seanslarınız olacaktır. Terapistinizin egzersizleri nasıl yaptığınız konusunda

sorular soracağını bildiğiniz için, egzersizlere devam etme olasılığınız artar. Ayrıca, eğer BDT yöntemleri ile motive kalmak konusunda zorluk yaşıyorsanız, bunu terapistinizle konuşabilirsiniz ve o da muhtemelen konuya nasıl yaklaşacağınız konusunda bazı yeni fikirler verecektir.

Bir BDT terapistine gitmenin bir başka avantajı da, terapistin BDT konusundaki uzmanlığından yararlanmaktır. Eğer belli bir kavram ile ilgili sorun yaşıyor ya da bir egzersizi nasıl tamamlayacağınızı bilmiyorsanız, bir terapist size sorunu hedefe almakta ve çözüm için beyin fırtınası yapmakta yardım edebilir. Üstelik, YKB olan kişilerin her birinin endişe ve kaygı ile olan savaşı farklı olduğundan, bir terapist bu kitaptaki yöntemleri, size özgü belirtilere göre şekillendirebilir. Özünde, terapistiniz terapideki değişik fikirleri sizin YKB parmak iziniz ile eşleştirebilir.

Ne Zaman bir Terapiste Gitmeniz Gereklidir?

Bu kitaptaki BDT yöntemlerine yaklaşmanın iyi bir yolu, onları bir basamaklı tedavi programındaki ilk etken olarak düşünmektir. Bir basamaklı tedavi programında; sorun yaratan durumların tedavisine düşük yoğunluklu bir yaklaşım ile başlanır. Sonra, eğer sorun hâlâ baş edilemez ise, daha yüksek yoğunluklu müdahalelere geçilir. Bu çalışma kitabı; düşük yoğunluklu bir müdahale olarak görülebilir. YKB belirtileri hafif ile orta arasında değişen kişiler için ideal bir araçtır. Ruh sağlığında, hafif ile orta dereceli belirtiler; sizin için sıkıntı yaratmaya ve yaşamınızı etkilemeye yetecek kadar ciddi olan, fakat günlük aktivitelerinizin çoğunu halen yapabilmenize ve bu kitap gibi bir çalışma kitabının adımlarını takip edip uygulayabilmek için yeterli konsan-

trasyonu toplayabilmenize olanak verecek kadar hafif olan belirtilerdir.

Eğer kendinizi, bu çalışma kitabındaki herhangi bir egzersiz ile çok boğulmuş hissediyorsanız ya da içeriğin bazı bölümlerini okumak için yeteri kadar konsantre olamayacak kadar çok kaygılı iseniz, bu sizin YKB belirtilerinizin bu işi tek başınıza yapmanıza olanak vermeyecek kadar ciddi olduğuna ilişkin bir işarettir. Bu durumda, yüksek yoğunluklu müdahale uygun olabilir ve bu da bir BDT terapistiyle çalışmayı içerir. Bir terapist, sadece BDT yöntemleriyle kendi hızınızda çalışmanıza olanak tanımaz, aynı zamanda tüm süreç boyunca destek ve cesaret de sağlar.

Ayrıca, yeni bir işe başlarken motive kalmanın zor olduğunu da unutmayın. Eğer pek çok kez bu kitabı elinize alıp, bir işe başlayıp, sonra da yarısında terk ettiğinizi görürseniz, bu işi devam ettirmenize yardımcı olacak bir BDT terapisti ile çalışmakta yarar görebilirsiniz.

Tüm bunları söyledikten sonra, bu kitaptaki fikirlerin ve egzersizlerin çoğunun görece basit ve açık olduğunu belirtelim. Biz, okurların büyük kısmının tanımladığımız süreçleri uygulamasından gerçekten yarar göreceğine inanıyoruz. Geçtiğimiz son yirmi yılda yüzlerce YKB olan danışanla çalışmış kişiler olarak, onlardan öğrendiklerimizi alıp, bu bilgileri bu kitap ile daha büyük bir kitleye sunmaktan ötürü büyük mutluluk duyuyoruz. Umarız ki kitabı seversiniz, fakat en çok da YKB olmayan bir yaşama giden yolda size yardımcı olmasını umarız.

1 Endişe, Kaygı ve Yaygın Kaygı Bozukluğu

Endişe, kaygı ve YKB ile nasıl başedeceğimizi tartışabilmek için, bu terimlerin açık anlamlarını saptamamız gerekir. Çoğu insan "endişe" ve "kaygı" kelimelerini birbirinin yerine kullanır, bu da pratikte bu kelimelerin arasında ayrım yapmayı zorlaştırır. Bir problemle başa çıkabilmek için, önce problemin kesin olarak ne olduğunu açıkça belirlemeniz gerekir.

Endişeyi Anlamak

Endişe, bilişsel bir süreçtir: Zihinde oluşur. Endişe, zihinsel olarak gelecekte muhtemel olumsuz sonuçlar meydana gelmesini beklemek ve buna hazırlanmak ile ilgilidir. Diyelim ki, arabanızı bakım için servise götürdünüz. "Ya motorda büyük sorunlar varsa? Bu çok pahalı olabilir ve buna param yetmeyebilir. Herhalde tamirci ile bir ödeme planı oluşturmak için konuşabilirim. Fakat ya kabul etmezse? Tamirin parasını ödeyinceye dek uzun bir süre arabasız kalabilirim ve araba olmadan işe zamanında gitmem zor olabilir..." diye düşünebilirsiniz. Bu örnekte, endişenin iki bileşeni olduğunu görebilirsiniz. Birincisi, olabilecek olumsuz

şeyler ve bunların sonuçları hakkında düşünmektir (Bu örnekte, arabanızın çok büyük tamir işlerine ihtiyacı olabileceğini ve eğer bunu ödeyemezseniz, işe gitmek için alternatif bir taşıma aracına ihtiyacınız olacağını beklemek.) İkincisi ise, bu beklenen olumsuz sonuçlar ile başa çıkabilmek için problem çözme ya da zihinsel girişimlerde bulunmadır (tamirci ile bir ödeme planı hakkında konuşmayı düşünmek gibi)

O halde, endişe gelecek hakkında zihinde düşünmek ve planlamalar yapmak, ve neler olabileceğini önceden kestirmek ve değişik durumlarla nasıl başa çıkabileceğiniz ile ilgili ayrıntılı senaryolar oluşturmaktır. Ya X olursa? O zaman ben şunu yaparım... Fakat ya Y olursa? O halde bunu yaparım... İnsanların endişe duyabileceği pek çok şey olsa da, tüm endişeler belirli özellikleri paylaşırlar:

Endişeler tipik olarak bir, "Ya ... olursa" soruları ile başlarlar. Endişelendiğinizde, gelecekte olabilecek olayların muhtemel sonuçları hakkında düşünerek zihinde planlama ve hazırlanma yaptığınıza göre, sürecin bu soru ile başlaması mantıklı oluyor. Örneğin, bir yolculuğa çıkmayı düşünüyorsanız; "Ya sürekli yağmur yağarsa?" Sonra bu soru, bir dizi endişeyi tetikler; Eğer yağmur yağarsa, planladığım aktivitelerin hiçbirisini yapamam ve çok kötü zaman geçiririm. Belki de yağmurlu günde yapılabilecek aktiviteler de düşünmeliyim. Fakat ya yağmurlu bir günde yapılabilecek hiç eğlenceli aktivite fikri bulamazsam?

Endişeler, gelecek hakkındaki düşüncelerdir. Geçmişteki bir olay hakkında düşünüyor olsanız bile, endişelendiğinizde olayın gelecekteki uzantıları ile ilgilisinizdir. Örneğin, eğer bir arkadaşınızla bir hafta önce etmiş olduğunuz kavga ile ilgili endişe-

leniyorsanız, Ya arkadaşlığımız asla düzelmezse? diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu endişe, geçmişte olan bir olay (bir hafta önceki kavga) sonucunda olabilecek muhtemel bir gelecekteki darbedir (arkadaşlığın sona ermesi).

Endişeler her zaman olumsuzdur. Gelecekteki muhtemel sonuçlar hakkında endişelendiğinizde, olabilecek olumlu şeylerle ilgili değilsinizdir (ya tatilimde harika zaman geçirirsem?) çünkü bunlar zihinde problem çözmeyi gerektirmezler. Bunun yerine, endişeleriniz olabilecek kötü şeyler üzerine odaklıdır. O halde, endişelerin içeriği katastrofik olma eğilimindedir, yani mantıken böyle bir şey olma ihtimalinin çok az olduğunu bilseniz de, en kötü senaryoya odaklanırsınız. Örneğin, eğer tıbbi test sonuçları ile ilgili olarak endişeleniyorsanız, testler olağan yıllık kontrolünüz için yapılmış olsalar bile, ciddi bir hastalığınız olduğundan korkabilirsiniz.

Endişeyi Ne Tetikler

Pek çok farklı şeylerle ilgili endişe duymak mümkün olabildiği için, endişeyi ilk olarak tetikleyen şeyin ne olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Araştırmalar, endişeleri tetikleyen şeylerin; öngörülemez, yeni ya da belirsiz olayların deneyimlenmesi olduğunu göstermiştir (Inglis 2000; Lee 2001). Başka bir deyişle, sonucu belirsiz (öngörülemez) durumlarla karşılaştığınızda, durum sizin için tamamen alışılmamış olduğunda (yeni), ya da durumun kendisinin iyi tanımlanmamış olduğu hallerde (belirsiz) endişelenme olasılığınız daha fazladır. Böyle durumlarda sonuca ilişkin biraz belirsizlik olduğu için, ne olabileceği ile ilgili pek çok ihtimal vardır ve aslında ne olacağını gerçekten bilmezsiniz.

O halde endişe, bütün bu olasılıklar hakkında düşünme ve önceden zihinsel bir plan oluşturma çabasıdır. Belirsizliğe yol açan bu durumlara bir bakalım: Öngörülemezlik, yenilik ve belirsizlik.

Öngörülemez Durumlar

Öngörülemez durumlara bir örnek, yazılı bir sınava hazırlanmak olabilir. Sınavda tam olarak hangi soruların sorulucağını bilmediğinize göre, bu durum öngörülemezdir: Sorular zor mu olacaktır? Sınav sırasında kaygılı mı olacaksınız? Soruları yanıtlayabilmek için gereken doğru bilgileri edindiniz mi? Sınavda tam olarak neyin olacağını önceden tahmin etmenin bir yolu yoktur.

Bu durumda, endişeleriniz: "Ya sınav için yeteri kadar çalışmazsam? Her gün fazladan çalışabilirim. Ama ya önemli bir şeyi unutursam ve o da sınavda çıkarsa? Ya soruları anlamazsam? Dersten kalabilirim!" şeklinde olabilir.

Bir başka öngörülemez durum örneği iş görüşmesine gitmek olabilir. Ne kadar çok hazırlanırsanız hazırlanın, potansiyel işvereninizin görüşme sırasında size neler soracağını bilemezsiniz. Bu şekilde endişeler hissetme olasılığınız artar: "Ya benden hoşlanmazsa? Ya bana pek iyi yanıtlayamayacağım bir soru sorarsa? İşe alınmayabilirim."

Yeni Durumlar

Yeni bir durum, daha önce hiç içinde bulunmadığınız herhangi bir durumdur. Bu, daha önce hiç almadığınız spor dersleri almak, yeni bir işe başlamak, ya da daha önce hiç gitmediğiniz bir

yere yolculuk etmek olabilir. Örneğin, eğer daha önce hiç suşi yememişseniz ve arkadaşlarınız sizi bir suşi restoranına akşam yemeğine davet ederse, bu durumun yeniliği endişeleri tetikleyebilir: "

"Ya suşiyi sevmezsem? Yemediğim bir yemeğin parasını vermek zorunda kalabilirim ve sonra da başka bir yerde yemek yemem gerekir. Belki de garsondan daha önce suşi yememiş biri için uygun olabilecek basit bir şeyler getirmesini isteyebilirim. Fakat ya restorandaki hiçbir şeyi beğenmezsem? Aç kalmanın yanısıra, bir de arkadaşlarımın önünde utanç duyabilirim"

İlk kez üniversiteye gitmek de, yeni ve dolayısıyla endişe tetikleyebilecek durumlara bir örnektir. "Ya oraya vardığımda kaybolursam? Ya sınıfımı bulamazsam? İçeriye geç girersem utanabilirim. Sınıfımı bulacağımdan ve zamanında orada olacağımdan emin olmak için erken gidebilirim. Fakat ya sınıflar çok kalabalıksa ve bu kalabalık, kendimi boğuluyormuş gibi hissettirirse?"

Belirsizlik Durumları

Belirsiz bir durum; olumlu, olumsuz ya da nötr olabilecek şeylerin meydana gelebileceği bir durumdur. Örneğin, eğer patronunuz sizinle görüşmek istediğini söylerse, bu belirsiz bir durumdur çünkü sizinle neden konuşmak istediğini bilmiyorsunuz. Bir zam aldığınızı söylemek için olabilir (olumlu sonuç), o gün içinde hangi işleri bitirmeniz gerektiğini bildirmek için olabilir (nötr sonuç) ya da belirli bir işi doğru şekilde yapmadığınızdan dolayı sizi azarlamak için olabilir (olumsuz sonuç). Bu durum belirsiz olduğu için ve ne ile karşılaşacağınızı bilme-

diğinizden, endişelenme olasılığınız artar: "Ya yanlış bir şeyler yaptığım için beni görmek istiyorsa? Beni kovabilir. Ona daha çok çalışacağımı ve başka hatalar yapmayacağımı söyleyebilirim, ama ya dediklerimi dikkate almazsa ve beni yine de kovarsa?"

Bir başka örnek, bir arkadaşınız için telefona mesaj bırakmak fakat ondan yanıt alamamak olabilir. Niye sizinle iletişime geçmedi? Belki de mesajı almadı ya da sizi geri aradı fakat siz bir şekilde o mesajı almadınız? Buna rağmen, sizinle konuşmak istememesi, size bir nedenden ötürü kızgın olması, bir sorunla boğuşuyor olması, ya da sadece fazlasıyla meşgul olması da mümkün. Arkadaşınızın sizin aramanıza niçin geri dönmediğini bilmediğiniz için, bu endişeye yol açabilecek belirsiz bir durumdur: "Ya mesajımı almadıysa? Belki onu yeniden arayıp bir mesaj daha bırakabilirim. Ama ya şu anda çok meşgul olduğu için benimle iletişime geçmediyse ve onu arayıp durmam canını sıkarsa? Ya bana kızgınsa ve onu aradığımda bana bağırırsa?"

Endişe Ne Zaman Bir Sorundur?

Herkesin zaman zaman endişelendiğini hatırlamak önemlidir ve bu tamamen normaldir. Örneğin, stresli dönemlerde ya da hayatımızda büyük değişiklikler olduğu zamanlarda hepimiz daha fazla endişelenme eğiliminde oluruz. İşyerindeki sorumluluklarınız arttığında, sınavlar sırasında, ailenizden biri hasta olduğunda ya da hayatınızda yeni bir eve taşınmak ya da evlenmek gibi belirgin bir olay olduğunda endişelenmenizin daha olası olduğunu görebilirsiniz. Buna ek olarak, çoğu insan öngörülemeyen, yeni ve belirsiz durumlarla karşılaştıklarında zaman zaman endişelenirler. Endişelenmiş olmanız, bir sorun olduğu anlamına gelmez.

O halde endişe ne zaman bir sorun halini alır? Ruh sağlığı alanında endişeyi çoğu günler varolduğunda, karşılaşılan duruma göre aşırı olduğunda, kontrol etmesi zor olduğunda ve kişinin günlük yaşamını engellediğinde ya da belirgin sıkıntıya yol açtığında problem olarak değerlendiririz. Örneğin, eğer yaklaşan bir sınav için çalışmaya konsantre olamayacak kadar endişeleniyorsanız ya da bir iş görüşmesini iptal edecek kadar görüşme hakkında endişeliyseniz, sorun yaratacak boyutta endişe sahibi olmanız olasıdır. Yaşam kalitesinde bir azalma da, endişe konusunda bir sorun olduğuna işaret edebilir. Kafanız endişeler ile fazlasıyla meşgul olduğu için, sevdiklerinizle geçirdiğiniz zamandan keyif almanızın güçleştiğini görebilirsiniz ya da öncesinde onlar hakkında endişelenmek istemediğiniz için zevkli aktivitelerden kaçındığınızın farkına varabilirsiniz. Örneğin bazı kişiler, çocuklarının sağlıkları ve mutlulukları hakkında hissettikleri endişenin, onlarla oyun oynarken bile eğlenmekten çok endişeler üzerine konsantre olmalarına neden olacak kadar fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Egzersiz 1.1: Endişenizin Sorun Yaratıcı Olup Olmadığını Değerlendirme

Ruh sağlığındaki pek çok belirtide olduğu gibi, problem yaratan endişe de bir derece sorunudur. Bir probleme işaret eden şey, sadece endişenin varlığı ya da endişe eylemi değil, daha çok endişenin sıklığı, ciddiyeti, aşırılığı ve kontrol edilemez olmasıdır. Aşağıdaki test, endişelerinizin; sorun yaratan endişe olup olmadıklarını değerlendirme konusunda size yardımcı olacaktır.

Endişe deneyiminizi genel olarak yansıtan her önermeyi işaretleyin :

..... Çoğu günler endişeli olurum.

..... Her şey yolunda olsa bile endişelenirim. (Örneğin, ters giden hiçbir şey olmasa bile sağlığınız hakkında endişelenmek gibi)

..... Küçük sorunlar için çok fazla endişelenirim. (Örneğin, randevulara geç kalmak konusunda fazla endişelenmek gibi)

..... Endişem aşırıdır. Bana kalırsa, olması gerekenden fazla endişe ediyorum.

..... Diğer insanlar, bana fazla endişe ettiğimi söylüyorlar.

..... Endişemi kontrol etmek zordur. Bir kez endişe etmeye başlayınca, denesem bile durdurmak güçtür.

Eğer yukarıdaki önermelerin en az 3 tanesini işaretlediyseniz, endişe sizin için bir sorun olabilir.

Kaygıyı Anlamak

Endişeler zihinde olup biterken, kaygı bedende meydana gelir. Kaygı insanların tehlikedeyken ya da kendilerini herhangi bir şekilde tehdit altında hissettiklerinde deneyimledikleri bir dizi fiziksel duyumun genel adıdır. Kaygı duyumları kalp atışında hızlanma, solunum hızında değişiklikler, mide-bağırsak sorunları (**midede kelebekler varmış gibi hissetme**, mide bulantısı ya da ishal gibi değişik hisler olabilir), terleme, titremeler ya da sarsılmalar, sıcak basması ya da ürperme, huzursuzluk ve ürkeklik hisleri ve baş dönmesi ya da sersemlik hallerini içerebilir. Kaygı, bedenin tehdit ve tehlikelere karşı tepki vermesi için tasarlanmış daha büyük bir sisteminin bir parçasıdır. Bu tehdit saptama sistemine bazen kaç ya da savaş yanıtı denir ve tam olarak da bu adın önerdiğini yapar: size, ya bir tehdite karşı savaşmak için ya da kaçıp ondan uzaklaşmanız için hazırlar. Kaygı ile ilişkili tüm bedensel duyumlar, aslında bedeninizin sizi bir tehlikeye karşı harekete geçmeniz için fiziksel olarak hazırlama yoludur.

Kaygı ile İlgili Sorun

Kaygı, bedenin tehdit saptama sisteminin bir parçası olduğu için, sahip olduğunuz en önemli hayatta kalma düzeneklerinden biridir. Dünyadaki tüm canlılarda, bir şekilde mevcuttur. Sizi tehlikeden mümkün olduğunca hızlı çıkarmak için çalışır. Örneğin eğer bir ayı tarafından kovalanıyorsanız, koşabildiğiniz kadar hızlı koşmanızı sağlar. Ne yazık ki, kaygı sistemiyle ilgili iki temel sorun vardır.

Kaygı ile ilgili ilk sorun şudur; sizin tehlike altında olduğunuzu düşündüğünüz her durumda tetiklenir, gerçekten tehli-

kede olmadığınızda bile... Hiç evinizde bir ses duyup, eve birilerinin girmeye çalıştığını düşündüğünüz, fakat aslında o sesin rüzgar, ya da bir şeylere çarpıp düşüren evcil hayvanınız olduğunu anladığınız oldu mu? Birilerinin eve girmeye çalıştığını düşündüğünüz o noktada, bedeniniz tehlikede olduğunuzu düşünmenize tepkiverdiği için, muhtemelen bir kaygı yaşamışsınızdır. Tehdit saptama sistemi, sizin düşüncelerinize tepki verdiği için, yanlış ateşlenebilir. Bir başka deyişle, gerçek bir tehlike olmasa da kaygı hissetmeniz mümkündür.

Kaygı: Bedeninizin Duman Dedektörü

Kaygıyı tarif etmenin iyi bir yolu, onu bedeninizin duman dedektörü gibi düşünmektir. Duman dedektörleri evinizde bir yangın olduğunda, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde evden çıkmanızı sağlamak için sizi haberdar ederler. Buna karşın, duman dedektörleri sadece yangın halinde çalışmaya başlamazlar; duman tespit edilen her zaman çalışırlar. Muhtelelen siz de evinizde bir yanlış alarm durumu yaşamışsınızdır, belki mutfakta bir tostu yaktığınızda. Sorun şudur ki, gerçek bir yangın da olsa, sadece bir yanlış alarm da olsa, duman dedektörleri aynı sesi çıkarırlar.

Kaygı da aynı şekilde çalışır: Tehlikede olduğunuzda kaygı hissedebilirsiniz, fakat tehlikede olduğunuzu düşündüğünüz ama aslında tehlikede olmadığınız zamanlarda da kaygı hissedebilirsiniz. Duman dedektörlerinde olduğu gibi, gerçek bir tehlike olup olmadığını, sadece yanlış bir alarm mı olduğunu görmek için araştırmak iyi bir fikirdir.

Çağdaş Dünyada Kaygı

Kaygı ile ilgili ikinci sorun şudur; kaygı aslında sadece fiziksel bir tehlike ile baş etmek için ideal bir düzenektir. Eğer saldırıya uğramışsanız ve kaçmak ya da savaşmak zorundaysanız; kaç ya da savaş yanıtı, bunu yapabilmeniz için bedeninizi hazırlama konusunda çok iyi bir iş çıkarır. Fakat, çağdaş dünyada yaşayan insanlar olarak bizim her gün karşılaştığımız tehditler, genellikle fiziksel değildir. Bunun yerine bizler en çok sosyal tehditler ve zihinlerimizde beklediğimiz tehlikeler ile ilgiliyiz.

Örneğin, işe geç kalmak ve patronunuzu kızdırmak konusunda endişelenebilirsiniz ya da bir partide yeni insanlarla tanıştığınızda neler konuşacağınız konusunda endişe duyabilirsiniz. Bu durumların her ikisi de kaygıya neden olabilir, ama ikisi de aslında fiziksel bir tehdit değildir. Patronunuzun size fiziksel olarak zarar verecek kadar kızacağına, ya da yeni tanıştığınız insanların size fiziksel olarak zarar verecek kadar düşmanca davranacaklarına inanmıyorsunuz. Ama yine de kaygı hissediyorsunuz. Bunun sebebi insanların bedenlerinde sadece bir tane tehdit saptama sistemi olmasıdır ve bu sistem, fiziksel ve sosyal tehditler arasında ayrım yapmaz.

Her ne kadar kaygı, fiziksel bir tehlike olduğunda sizi harekete geçirmek için mükemmel olsa da, tehdit sosyal olduğunda ya da endişeler ile tetiklendiğinde, ideal olmaktan çok uzaktır. Ne yazık ki, kaç ya da savaş yanıtı, tehdit altında hissettiğiniz her durumda aktive olduğu için, sizin ilk dürtünüz kaçmak ve tehdit her neyse, ondan kaçınmak olacaktır. Günlük yaşamdaki endişeler sözkonusu olduğunda, bu strateji aslında zaman içinde endişelerinizi daha da kötüleştiren yararsız bir stratejidir.

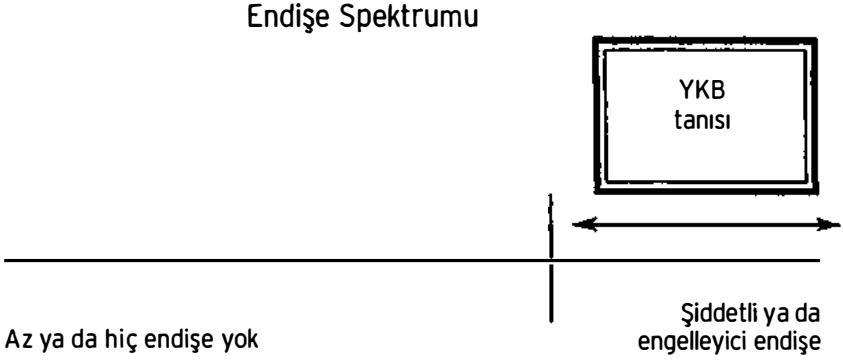
Kaygı Bozuklukları: Kaygı Bir Sorun Olduğunda

Kaygı, endişe ile şu açıdan benzerdir. Sadece kaygılı olmak, bir sorununuz olduğunu göstermez. Tartışıldığı gibi, kaygının bedensel duyumları, tehlikeden korunmak için gereklidir. Ayrıca, zaman zaman öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlarda kaygı hissetmek de normaldir. Örneğin, muhtemelen ilk kez araba kullandığınızda oldukça kaygılı idiniz, çünkü daha önce hiç araba kullanmamıştınız. Bu herkesin başına gelebilir. Her ne kadar fiziksel olarak tehlikeli olmayan durumlarda kaygı hissetmek sıkıntı verebilse de, sadece bunu sıklıkla yaşadığınızda ve sizin günlük hayatınızı bozduğunda sorun yaratan bir durum haline gelir. Örneğin, eğer bir sunum yapma kaygısı yüzünden bir dersi bırakırsanız, o zaman kaygı günlük hayatınızı etkiliyor demektir. Bir kaygı bozukluğu tanısı, bazen böyle durumlar ile doğrulanmış olur.

Pek çok farklı kaygı bozukluğu vardır ve bunlar, büyük ölçüde kaygıya neden olan etkenler ile ayrımlaşırlar. Örneğin, eğer bir kapı koluna dokunduktan ya da biriyle tokalaştıktan sonra mikrop bulaşmış olma korkusu sizde ciddi şekilde kaygı uyandırıyorsa, takıntı-zorlantı bozukluğunuz (obsesif kompulsif bozukluk) olabilir. Eğer doktor kontrolü sırasında bir iğne olmanız gerektiğinde, aşırı kaygı hissediyorsanız ya da belki de gerekli iğnelerden bile kaçınıyorsanız (bu durumda iğne ya da enjeksiyon fobisi), o zaman özgül (spesifik) bir fobiniz olabilir. Her iki durumda da, kaygı deneyimi aynıdır: Kaygı, neden ne olursa olsun kaygı gibi hissettirir. O yüzden, hangi kaygı bozukluğu tanısı konulacağını belirleyen kaygının tetikleyicisi ya da tehdidin konusudur.

Kaygı Bozuklukları: Bir Derece Sorunu

Ruh sağlığı ile ilgili belirtilerin, bir elektrik düğmesi gibi, yani ya açık ya da kapalı konumda olmadığını anlamak önemlidir. Bu belirtiler nadiren "tamamıyla var" ya da "tamamıyla yok" olurlar. Daha çok, tüm bireylerde farklı düzeylerde bulunurlar. Dolayısıyla endişe gibi bir belirti, şekil 1.1'de gösterildiği gibi, "az ya da hiç bunaltı yok"tan, en "ciddi ya da engelleyici"ye kadar uzaman bir spektrumda bir noktaya düşecektir, ve her kişi bu çizgi üstünde bir yere yerleştirilebilir. YAB tanısı almak, bireyin endişesinin yüksek seviyede olduğuna işaret eder ve bu da, tedavinin amacının, bu kişinin endişesini ve kaygısını orta ya da düşük seviyelere getirmeye yardım etmek olduğuna işaret etmektedir.



ŞEKİL 1.1. Endişe Spektrumu

Kimin kaygı bozukluğu tanısı alacağı sorusuna gelirsek, biz ruh sağlığı alanında bu endişe spektrumu üzerinde bir çizgi çekiyoruz ve çizgiyi geçen kişilerin muhtemelen tanıyı karşıladıklarını belirliyoruz. Klinik deneyimlerimize göre, bu çizgiyi bulanık

olarak görürüz çünkü sadece klinik bir eşiği temsil eder: Belirli bir ciddiyet noktasını geçtikten sonra, eğer yakınmalarınızın belirgin sıkıntıya neden olduğunu ve yaşantınıza engel olduğunu görürseniz, kaygı bozukluğu tanısı alırsınız. Tanının bir avantajı şudur: Hem tanı almış kişiye, hem de ruh sağlığı çalışanlarına, kişinin mücadele ettiği şeyi açıklayabilecek ve tedaviye yol gösterebilecek ortak bir dili kullanma olanağı sağlar. Aslında, çizginin her iki ucundaki insanlar arasında çok belirgin bir fark yoktur; teşhis bir derece sorunudur. Yaygın kaygı bozukluğu olan tüm insanlar aynı değildir, tıpkı yaygın kaygı bozukluğu olmayan tüm insanların aynı olmadığı gibi. O halde bu çalışma kitabının amacı sizi "tedavi" etmek değildir; endişe ve kaygılarınızı daha uygun ve işlevsel bir aralığa getirmektir ki böylece daha az endişelenin, daha az kaygı hissedin ve günlük yaşamınızda bu yakınmalar nedeniyle daha az aksama olsun ve sıkıntı duymayın.

Yaygın Kaygı Bozukluğunu Anlamak

Her ne kadar genel olarak kaygı bozukluklarını tartışmış olsak da, bu çalışma kitabının odağı özgün bir kaygı bozukluğudur; yaygın kaygı bozukluğu. Adına ters olarak, yaygın kaygı bozukluğunun temel belirtisi kaygı değil, fakat daha çok, günlük olaylar ile ilgili aşırı ve kontrol edilemez endişedir. Yaygın kaygı bozukluğunda endişe süregendir; bu, aşırı endişenin altı aydan daha uzun zamandır mevcut olduğu ve sadece kişinin hayatındaki bir stres etkeninden kaynaklanmadığı anlamına gelmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu bulunan kişilerin deneyimleyebileceği altı bedensel belirti vardır. Tanı ölçütü olarak bunlardan sadece üç tanesinin mevcut olması yeterlidir:

- Kendini huzursuz, diken üstünde ya da gergin hissetmek
- Kolaylıkla yorulmak
- Konsantre olmada ya da zihni boşaltmada güçlük çekmek
- Sinirlilik
- Kas gerilimi
- Uyku bozuklukları

Bu bedensel belirtiler süregen bir şekilde yaşanır yani, son altı aydır var oldukları günlerin sayısı, var olmadıkları günlere göre daha fazladır. Son olarak, yaygın kaygı bozukluğu ölçütlerini karşılaması için, endişe ve kaygı belirtilerinin kişide belirgin sıkıntı ve kişinin günlük yaşamında bozulma yaratması gerekir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013).

Egzersiz 1.2: Yaygın kaygı bozukluğu belirtilerinizi değerlendirmek

Eğer kendinizde yaygın kaygı bozukluğu olabileceğini düşünüyorsanız ama emin değilseniz, aşağıdaki anket size biraz ışık tutacaktır. (Dugas ve arkadaşları, 2001'den izin ile yeniden basılmıştır). Çok daha önceleri bir yaygın kaygı bozukluğu tanısı almış olsanız bile, yine de anketi doldurmanızı öneririz. Bu size, belirtilerinizin şiddeti ile ilgili bir taban çizgisi sağlayacaktır. Kitapta ilerleyince, size sağladığımız yöntemlerden bazılarını denedikten sonra, sizden anketi yeniden doldurmanızı isteyeceğiz, böylece gelişiminizi değerlendirebilirsiniz.

Endişe ve Kaygı Envanteri

1. En çok hangi konularda endişelenirsiniz?

a. .....

b. .....

c. .....

d. .....

e. .....

f. .....

Aşağıdaki maddelerde, lütfen uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız (0'dan 8'e kadar)

2. Endişeleriniz aşırı ya da abartılı gibi geliyor mu?

Hiç aşırı değil Orta derecede aşırı Tamamen aşırı

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

3. Son 6 ay içinde, aşırı endişeden rahatsız olduğunuz kaç gün oldu?

Asla 2 günden birinde Her gün

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

4. Endişelerinizi konrol etmekte güçlük yaşıyor musunuz? Örneğin, bir konuda endişelenmeye başladığınızda, durdurmakta zorlanıyor musunuz?

Hiç güçlük yok Orta derecede güçlük Aşırı güçlük

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

5. Son 6 ay içinde, endişeli ya da kaygılı olduğunuzda aşağıdaki belirtilerden hangi düzeyde rahatsız oldunuz? Her belirti ile ilgili rakamı yuvarlak içine alarak puanlayınız (0-8).

a. Huzursuzluk, diken üstünde olmak ya da gerginlik hali

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

b. Kolaylıkla yorulmak

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

c. Konsantre olmada ya da zihni boşaltmada güçlük

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

d. Sinirlilik

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

e. Kas gerginliği

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

f. Uyku bozuklukları (uykuya dalmada ya da uykuya devam etmede güçlük ya da huzursuz, tatmin etmeyen uyku)

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

6. Endişe ya da kaygı hayatınızı hangi düzeyde etkiliyor?
Örneğin, işinizi, sosyal aktivitelerinizi, aile hayatınızı ve bunun gibi?

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

Yaygın kaygı bozukluğu ölçütlerini karşılamak için aşağıdaki ölçütleri doğrulamalısınız (uygun olanların hepsini işaretleyin).

- ❑ 1. maddeden en az 2 endişe konusu
- ❑ 2., 3., 4. ve 6. maddelerden 4 ya da fazla puan
- ❑ 5. maddedeki belirtilerin en az 3 tanesinden 4 ya da fazla puan.

Eğer bunların her üçünü de işaretliyorsanız, yaygın kaygı bozukluğu tanısı için gereken ölçütleri karşılıyorsunuzdur.

Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtilerine Daha Yakın bir Bakış

Yaygın kaygı bozukluğunun pratikte nasıl göründüğünü merak ediyor olabilirsiniz. Öyleyse bazı belirtileri teker teker daha yakından gözden geçirelim.

Günlük Hayattaki Olaylar Hakkında Endişe

Yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler, tüm diğer insanlarla aynı şeyler konusunda endişelenirler: Aile, iş ya da okul, finans konuları, kendileri ve sevdiklerinin sağlıkları, arkadaşlarla ya da çalışma arkadaşlarıyla ilişkiler ve dakiklik ya da küçük kararlar gibi konular. Fark şuradadır ki, onlar yaygın kaygı bozukluğu olmayanlara göre daha fazla endişelenir. Eğer yaygın kaygı bozukluğunuz varsa, muhtemelen endişelerinizin her zaman arka plan-

da olduklarını farketmişsinizdir. Bazı günler daha çok ve bazı günler daha az endişeleniyor olabilirsiniz, fakat muhtemelen bir şeyler hakkında endişelenmediğiniz belirgin bir süre yoktur. Ayrıca endişelendiğiniz şeylerin, hayatınızda karşılaştığınız durumlara bağlı olarak günden güne değişebildiğini de farketmiş olabilirsiniz. Klinik deneyimimizde, endişeden sürekli olarak çalan bir müzik olarak bahsederiz: Şarkılar günden güne ya da saatten saate değişebilir ve ses de yükselip alçalabilir, fakat onu her zaman arka planda duyabilirsiniz.

Aşırı ve Kontrol Edilemez Endişe

Endişenin ne zaman aşırı ya da kontrol edilemez olduğunu tanımlamak güç olabilir, çünkü bunlar çok öznel terimlerdir. Buna karşın, genel bir kural olarak, eğer duruma uygun olandan daha fazla endişeleniyorsanız, ters giden hiçbir şey olmadığında bile endişeleniyorsanız ya da eğer başka insanlar size fazla endişeli olduğunuzu söylüyorlarsa, yaygın kaygı bozukluğundaki endişelerin aşırı oldukları farzedilir. Bu tanıma dayanarak, aşırı endişenin sadece çok endişelenmekten daha fazlası olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Örneğin, eğer işinizi kaybettiyseniz ve faturalarınızı ödeyecek kadar paranız yoksa, finans durumunuz hakkında endişeli olmanız şaşırtıcı olmaz; bu, içinde bulunduğunuz duruma uygundur. Fakat eğer işinizi kaybetmediyseniz ya da finansal başarısızlıklar yaşamadıysanız ama yine de her zaman finans konusunda endişeli iseniz, endişeniz aşırı olabilir.

Endişenin kontrol edilemez olmasına gelince; bu, bir kez endişe etmeye başlayınca bunu durdurmanın sizin için ne kadar güç olduğu ile ilgilidir. Endişe sorun yaratacak boyutta olmadı-

ğında, genellikle endişelerinizi bir kenara koymayı ve onlar hakkında hiç düşünmemeyi ya da başka bir zaman bu konuları düşünmeyi seçebilirsiniz. Eğer sizde yaygın kaygı bozukluğu varsa, endişeler bir yük treni gibidir: Bir kez başladıklarında frenlere basmak zordur. Bu yüzden, endişelerinizi rafa kaldırmak ya da onları hiç düşünmemek istiyor olsanız bile, bunu yapmanın olanaksız değilse bile çok zor olduğunu görürsünüz. Hatta, endişelerinize son vermeye çalışırken, kendinizi bir arkadaşı aramak, yürüyüşe çıkmak, ya da düşüncelerinizden uzaklaşmanızı sağlayacak herhangi başka bir şey yapmak gibi zaman alan ve zahmetli işlerle uğraşırken bulabilirsiniz. Buna karşın, eğer gördüğümüz yaygın kaygı bozukluğu olan pek çok kişi gibi iseniz, bu yöntemlerin –eğer işe yarıyorlarsa bile– sadece kısa süre için etkili olduklarını anlamışsınızdır.

Kronik Endişe

Yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler için endişe sadece zaman zaman oluşan bir şey değildir. Daha çok, hayatlarının sürekli bir eşlikçisi gibidir. Her ne kadar herkes için durum bu olmasa da, eğer yaygın kaygı bozukluğunuz varsa muhtemelen tüm hayatınız boyunca endişe eden biri olduğunuzu fark edersiniz. Ayrıca yıllar içinde endişelerinizin şiddetinin de arttığını farkedebilirsiniz. Bu, sık rastlanan bir şeydir ve genellikle olur. Çünkü hayat devam ettikçe sorumluluklar artma eğilimindedir, böylece endişelenecek yeni konular doğar. Pek çok danışanımız, ebeveyn olmak, üniversiteye gitmek, çalışma yaşamına girmek, evlenmek ve aile kurmak gibi hayatlarındaki pozitif kilometre taşlarından her birinin endişelerine bir artış getirdiğini bildirmişlerdir. Za-

man içinde, endişenin sıklığındaki ve şiddetindeki artış, giderek daha fazla başa çıkılamaz hale gelebilir.

Uyku Sorunları ve Yorgunluk

Yaygın kaygı bozukluğu olan pek çok kişi, ya uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çektiklerini bildirmişlerdir. Eğer uyumakta güçlük çekiyorsanız, kafanızı yastığa koyduğunuz anda endişelerin kafanızda dönmeye başladığını görebilirsiniz. Bu, dinlenme halindeyken zihninizin endişe etmeye başlamak için serbest olmasındandır. Gün içinde meşgulken, başka şeyler tarafından dikkatiniz dağıldığı için daha az endişelendiğinizi fark edebilirsiniz. Oysa endişeleriniz yok olmamışlardır, sadece siz rahatlamaya çalışırken ve dikkatiniz başka şeylere kaymış olmadığında yeniden ileriye atılmak üzere zihninizin arkalarına itilmişlerdir.

Bazı insanlar sorunlarının, uyumaya devam etmek olduğunu söylerler. Gece boyunca birkaç kez, bazen endişeleri tarafından uyandırılarak uykuları bölünebilir. Uyuduğunuzda bile zihniniz hâlâ çalışıyordur ve o gün ne hakkında endişelendiyseniz, geceye de aktarılabilir.

Aşırı derecede endişelenmek yorucu olduğu için ve yaygın kaygı bozukluğu bulunan kişilerde uyku sorunları sık olduğundan, kolaylıkla yoruluyor olmanız şaşırtıcı değildir. Pek çok açıdan yaygın kaygı bozukluğu sahibi olmak, etrafta sırtında bir çuval patatesle dolaşmak gibidir; hayatın tüm normal streslerine ek olarak, çoğunlukla aylar ya da yıllar boyunca ve çoğu gün, ekstra endişeler taşıyorsunuzdur ve bu da kolaylıkla yorulma ve tükenme hissine yol açabilir.

Konsantrasyon Güçlükleri

Endişeli olduğunuzda, zihniniz otomatik olarak dikkatini tehditlere doğru çevirmeye başlar. Örneğin, eğer gece karanlık bir sokakta yürüyor ve kendinizi güvende hissetmiyorsanız, birisinin pusuya yatmış olabileceği geçitler ve karanlık koridorlar gibi potansiyel tehdit işaretlerine karşı hemen daha dikkatli hale gelirsiniz. Aynı zamanda dikkatiniz, doğrudan tehditkâr olmayan şeylerden uzaklaşacaktır, bu nedenle geçtiğiniz dükkanların hiçbirini fark etmeyebilirsiniz. Bu biraz dünyaya mikroskoptan bakmak gibidir: Küçük, belirli parçaları çok net görebilirsiniz fakat odak çok küçük olduğu için, büyük resmi tamamen kaçırırsınız. Peki bu yaygın kaygı bozukluğuna nasıl uyuyor? Endişelerinize o kadar fazla odaklanmış olduğunuz için ve endişeli olduğunuzda dikkatiniz tehditler üzerine yoğunlaştığı için, günlük olaylara odaklanmak çok zor olabilir.

Huzursuz, Diken Üstünde ya da Kendini Gergin Hissetmek

Eğer süregen olarak endişeli iseniz, o zaman muhtemelen gün boyunca kaygı da hissediyorsunuzdur. Kaygının kaç ya da savaş yanıtının harekete geçişini yansıttığı düşünülürse, o halde bedeniniz fiziksel olarak bir tehdit ile yüzleşmek için hazırlanıyordur. Pratik olarak bu, bedeniniz bir tehlikeden kaçmaya ya da onunla yüzleşmeye hazırlanırken sizin muhtemelen kendinizi huzursuz, gergin ve rahatsız hissedeceğiniz anlamına gelir.

Şaşırtıcı olarak, bu huzursuzluk ya da ajitasyon hisleri diğer kişiler tarafından farkedilmez, ki bu da yaygın kaygı bozukluğunu aldatıcı işlevsel bir sorun haline getirir; dışarıdan iyi durumda gibi görünürsünüz ama aslında içeride kendinizi kaygılı ve

gergin hissedersiniz. Aslında yaygın kaygı bozukluğu sahibi olmak, bir gölde yüzen ördek olmak gibidir: Her ne kadar ördekler suyun üstünde kayarak giderken sakin görünseler de, aslında perdeli ayakları suyun altında çılgınca çalışıyordur.

Sinirlilik

Kolaylıkla sinirlendiğinizi ve sıklıkla insanları –bazen önemsiz nedenlerle– tersleme eğiliminiz olduğunu görebilirsiniz. Bu, çoğu gün endişeli ve kaygılı olmanın bir yan sonucudur. Endişelendiğinizde, zihniniz potansiyel tehditlere ve onlardan nasıl kaçınacağınıza odaklanır. Sonra, eğer planlarda küçük bir değişiklik olursa ya da birisi sizinle endişelendiğiniz konu her neyse, bu konu dışında konuşmaya kalkarsa, sinirlenme ve sabırsız davranma olasılığınız yüksektir. Bu konuyu düşünmenin iyi bir yöntemi, fiziksel bir tehdidi örnek olarak kullanmak olabilir. Eğer ormanda yürüyor olsaydınız ve uzakta bir ayı gördüğünüzü düşünseydiniz, kaygı hissederdiniz ve düşünceleriniz bu durumla nasıl başa çıkacağınızı bulmaya odaklanırdı. Eğer o anda biri yanınıza gelip akşam yemeğinde ne yemek istediğinizi sorsaydı, muhtemelen o kişiyi terslerdiniz. Bu soru o anda oyalayıcı bir etken olurdu. Aynı mantık, kaygılı olduğunuzda günlük hayatta da geçerlidir.

Hekimlik uygulamalarımızda gördüğümüz pek çok kişi, sinir krizlerinin genel olarak negatif, karamsar ya da arkadaş canlısı olmama özelliklerinin bir işareti olmasından çekinirler. Durum, bu değildir. Yaygın kaygı bozukluğu karamsarlık ile ilişkili değildir. Kaygının içeriği, her zaman doğası gereği olumsuz olsa da, bu sizin olumsuz bir insan olduğunuz anlamına gelmez.

Daha çok, kaygılı olduğunuzda olumsuz düşünceler düşündüğünüz anlamına gelir. Yine belirtelim, bu fiziksel olarak tehdit altında olduğunuzda uyumlanmaya yönelik bir düzenek olsa da, günlük yaşamda yararlı değildir.

Kas Gerginliği

Yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler özellikle boyunlarında ve omuzlarında ya da çenelerinde çoğunlukla kas gerginliği olduğunu belirtirler. Bu, süregen olarak kaygılı olmanın sonucudur: Kaygılı olduğunuzda, kaslarınızı germe olasılığınız artar, bu da omuzlarınızı dikleştirmek ya da çene kaslarınızı kasmak şeklinde olur. Eğer bunu birkaç ay boyunca gün boyu yaparsanız, kas gerginliğine bağlı bedensel rahatsızlık hissetmeniz şaşırtıcı olmaz.

Endişelerinizin İzini Sürmek

Endişeler yaygın kaygı bozukluğunun temel özelliği olduğu için, sizin endişe şablonunuzu anlamak önemlidir. Ne tür şeyler hakkında endişelenirsiniz? Bazı endişeler diğerlerinden daha fazla mı ortaya çıkar? Endişelerinizi tipik olarak ne tetikler? Endişeleriniz sizi ne kadar kaygılı yapar? Bu sorulara yanıt vermek için, günlük hayatta neler hakkında endişelendiğiniz hakkında iyi bir fikir sahibi olmanız gerekir. Endişe gözlemi bunu başarmak için mükemmel bir yöntemdir, çünkü size endişeleriniz ile ilgili bir "hayat dilimi" sunar ve endişeleriniz ile ilgili fark etmemiş olabileceğiniz şablonları tanımaya başlamanıza olanak verir.

Egzersiz 1.3: Bir Endişe Gözlem Günlüğü Tutmak

Endişe gözlemi, en az bir hafta boyunca günde birkaç kez endişelerinizi izlemeyi kapsar. Bütün endişelerinizi yazmanızı gerektirmez; bunun yerine günde sadece üç endişenizi kaydedersiniz. Amaç sizin endişe şablonunuzun bir fotoğrafını çekebilmektir. Endişe ettiğiniz tüm şeylerin ayrıntılı bir tarifini almak değildir.

Bu amaçla kullanabileceğiniz bir endişe gözlem günlüğü hazırladık. (İndirilebilecek bir versiyonu www.psikonet.com/ykb'de mevcuttur.) Alternatif olarak, aynı bilgileri yanınızda taşıyabileceğiniz küçük bir deftere ya da elektronik bir aygıta da kaydedebilirsiniz. Hangi yöntem sizin için daha kolaysa onu kullanın.

Aşağıda bir günlük endişe gözlem günlüğü örneği mevcuttur.

Örnek Endişe Gözlem Günlüğü

Tarih ve saat	Durum ya da Tetikleyici	Endişe (ya ..... ise)	Kaygı (0'dan 10'a)
Pazar 9.30	*Günlük yapılacaklar listesini planlamak*	*Yapılması gerekenlerin hepsini ya bugün yapamazsan ne olur? Bu gerçekten çok kötü olur.*	6
Pazar 15.00	*Evdeyim; telefon çalıyor*	*Ya kötü bir haberse? Bunun üstesinden gelebileceğimi sanmıyorum.*	5
Pazar 22.00	*Zamanı yaklaşan sınavı düşünüyorum*	*Ya bu sınav için yeterince çalışmadıysam? Sınıfta kalabilirim.*	8

1. **Tarih ve saat:** Bu sütunda, endişenin zamanını kaydedin.
2. **Durum ya da tetikleyici:** Bu sütunda, endişelenmeye başladığınızda ne olup bittiğini kaydedin.
3. **Endişe (ya... ise?):** Bu sütunda, kısaca endişenizi tarif edin. Örnekte her endişe için sadece birkaç düşüncenin yazılmış olduğuna dikkat edin, tüm düşünme sürecini değil. Yineliyoruz, bu egzersiz zaman alan güç bir iş olmak amacında değil, endişe şablonlarınızı görmenize yardımcı olmak amacını taşıyor.

4. Kaygı (0'dan 10'a): Bu son sütunda endişeniz nedeniyle ne kadar kaygı hissettiğinizi kaydedin. "0" hiç kaygılı olmadığınız; "5" orta derecede kaygılı olduğunuz; "10" aşırı derecede kaygılı olduğunuz anlamına gelir.

Bir Endişe Gözlem Günlüğü Doldurma Konusunda İpuçları

İpucu 1: Günlüğü günde sadece üç kez doldurun. Eğer daha sık doldurmazsanız endişelerinizin doğru bir resmini elde edemeyeceğinizden çekiniyor olabilirsiniz, fakat bu gerekli değildir. Unutmayın, sadece hayattan bir dilim elde ediyorsunuz. Amaç, her bir endişenizi yazmak değildir. Sadece günden güne ne çeşit endişelere sahip olduğunuzun genel bir fikrini elde etmektir.

İpucu 2: Kaygınızı bir işaret olarak kullanın. Endişenizi yazmak için kendinizin uzun süre endişe hisseden halini yakalamanın size zor geldiğini fark edince şaşırabilirsiniz. Eğer yaygın kaygı bozukluğunuz varsa, endişe hayatınızın o kadar sürekli bir parçasıdır ki, her zaman endişeli olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz bile. Buna karşın, kendinizi kaygılı hissetmeye başladığınızda, bunun farkına varmanız olasıdır. O halde kaygı hissini, endişelerinizi gözlemek için bir işaret olarak kullanmak ve onu doğuran durumu tanımlamak yararlı olabilir. Kaygılı olduğunuzda bunun farkına varıp, "Şu anda ne hakkında endişe hissediyorum?" diye kendinize sormak, edinilecek iyi bir alışkanlıktır.

İpucu 3: Endişelerinizi mümkün olduğunca kısa sürede kaydedin. Endişe gözlem günlüğünü tamamlamanın en önemli noktalarından biri, bunu mümkün olduğunca erken zamanda yapmaktır. Tabii ki, araba kullanırken ya da bir sohbetin ortasındayken bunu yapamazsınız. Fakat düşünce zihninizde taze iken yazacağınız şeyler gerçek endişelerinizi en doğru şekilde yansıtacak olan şeylerdir. Eğer bir iki gün beklerseniz, ne kadar kaygılı olduğunuzu, endişeyi neyin ilk olarak tetiklediğini ve hatta endişenin içeriğini bile unutabilirsiniz. O halde, eğer endişelerinizi yazmayı bir gün unutursanız, ertesi gün geçmiş günün maddelerini kaydetmeyiniz. O günü boş geçip, güncel endişelerinizin doğru bir kaydını tutmak, hangi konuda endişelendiğinize ilişkin zihninize güvenmekten daha iyidir.

Tarih ve saat	Durum ya da tetikleyici	Endişe (ya ..... ise)	Kaygı (o'dan 10'a)

Endişe Tiplerini Tanımak

Pek çok değişik konu hakkında endişelenebileceğinizi zaten biliyorsunuz – sağlığınız, aileniz, işiniz, finans durumunuz ve liste böyle uzayıp gidiyor. Fakat bu kitaptaki çalışma amacınız için, endişeleri iki kategoriye ayırmak da son derece yararlıdır: Güncel olaylar hakkındaki endişeler ve hipotetik durumlar hakkındaki endişeler. Her ne kadar bu ayırım kitabın daha ileri aşamalarında daha önemli hale gelecekse de, bu endişe tiplerinin her birisi için değişik yöntemler önerdiğimizden, en baştan bu ikisi arasındaki farkı anlamak iyi olacak.

Güncel Olaylar Hakkındaki Endişeler

Güncel olaylara ilişkin endişeler, burada ve şimdi uğraştığınız sorunlu durumlar ile ilgili düşünceleri kapsar. Burada birkaç örnek verelim:

- ❑ *İşyerinde son iki haftadır daha az çalışıyorum. Ya ay sonunda faturalarımı ödeyemezsem?*
- ❑ *Ders için verilen bir ödevi bitirmekte zorlanıyorum. Ya zamanında yetiştiremezsem?*

Bu durumlarda, gerçek bir sorun ile boğuşuyorsunuz ve durum üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibisiniz, dolayısıyla bu sorunu çözmek için yapabileceğiniz şeyler olabilir. Örneğin, eğer endişeniz faturaları zamanında ödeyememek ise; potansiyel çözümler borç almak, işyerinden avans istemek veya aylık bir ödemeyi ertelemek gibi şeyler olabilir.

Hipotetik Durumlar Hakkında Endişeler

Güncel sorunlarla ilgili endişelere zıt olarak, hipotetik durumlar ile ilgili endişeler henüz meydana gelmemiş – ve hiç olmayabilecek şeylerle ilgilidir. Bunlar daha ilerideki bir gelecekte, üstünde kontrol sahibi olmadığınız şeylerle ilgili olma eğilimindedirler. Burada birkaç örnek verelim:

- ❑ *Önümüzdeki ay bir uçak yolculuğum var. Ya uçak düşerse?*
- ❑ *Ya ailemden biri hastalanırsa ve ben bununla başa çıkamazsam?*

Güncel problemlere zıt olarak, bu durumlarla başa çıkabilmek için yapabileceğiniz pek az şey vardır çünkü bu sorunlar aslında mevcut değillerdir. Dolayısıyla, bu durumlara uygulanabilecek bir sorun çözme yöntemi yoktur. Uçağın düşüp düşmeyeceğini ya da sevdiğiniz birinin kaybıyla başa çıkıp çıkamayacağınızı öngöremezsiniz ve eğer bu durum hiç meydana gelmezse, hiçbir hazırlık yararlı olmayacaktır.

Egzersiz 1.4: Endişe Tiplerinizi Tanımlamak

Gerçek sorunlarla ilgili endişelerle baş etmek için yararlı olabilecek yöntemlerin, hipotetik durumlarla ilgili endişelerle baş etmede muhtemelen yararlı olmayacağı gerçeği, şaşırtıcı değildir. Dolayısıyla, bu kitapta daha ileride her endişe tipini ve bunlarla nasıl baş edileceğini ayrı ayrı bölümlerde tartışacağız. Bu nedenle bu iki endişe tipi arasında ayırım yapabilmek için biraz pratik yapmak iyi bir fikirdir. Buna yardımcı olmak için, aşağıdaki örneklerdeki duruma uygun düşen endişe tipini (güncel sorun ya da hipotetik durum) yazın.

1. *Kız kardeşim eve gelmekte gecikti. Ya bir araba kazası geçirdiyse?*
   Güncel sorun mu yoksa hipotetik durum mu? .....

2. *Marketten bazı şeyleri almayı unuttum ve bu gece yemeğe misafirlerim gelecek. Eğer şimdi markete tekrar gidersem yemek yapacak vaktim kalmayacak. Ya konuklar geldiğinde yemek daha hazırlanmamış olursa?*
   Güncel sorun mu yoksa hipotetik durum mu? .....

3. *Doktorum bana düzenli olarak egzersiz yapmam gerektiğini söyledi. Ya doktorun dediği gibi egzersiz yapmaya zaman bulamazsam?*
   Güncel sorun mu yoksa hipotetik durum mu? .....

Bu egzersizi biraz zor bulmuş olabilirsiniz. Endişe tipleri arasında ayrım yapmak her zaman o kadar kolay olmayabilir. Durumun zaten, meydana gelmiş doğrulanmış bir sorun mu yoksa henüz meydana gelmemiş ve hiç meydana gelmeyebilecek bir potansiyel durum mu olduğunu düşünmek yararlı bir yöntem olabilir. Ayrıca, durum üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduğunuzu da düşünebilirsiniz. Başka bir deyişle, bu durumla baş edebilmek için gerçekten yapabileceğiniz bir şeyler var mı? Eğer yoksa, endişe muhtemelen hipotetik bir durum hakkındadır. Bu mantığı kullanarak, bu endişeler şöyle sınıflanabilir:

1. *Kız kardeşim eve gelmekte gecikti. Ya bir araba kazası geçirdiyse?*
   Bu, hipotetik bir durum hakkındaki endişeye benziyor. Kardeşinizin bir araba kazası geçirip geçirmediğini bilmiyorsunuz ve öyle olsa bile bunu değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey yok. Dolayısıyla bu doğrulanmış değil, potansiyel bir sorun. Hipotetik durumlar hakkındaki endişeler, gerçekleşmeyebilecek potansiyel sorunları yansıtırlar.

2. *Marketten bazı şeyleri almayı unuttum ve bu gece yemeğe misafirlerim gelecek. Eğer şimdi markete tekrar gidersem yemek yapacak vaktim kalmayacak. Ya konuklar geldiğinde yemek daha hazırlanmamış olursa?*

   Bu, güncel bir sorun hakkındaki endişeye benziyor. Gerçekten yemek yapmak için gereken tüm malzemeleri markketten almayı unutmuşsunuz ve bu doğrulanmış bir sorun. Dahası, yemekte ne servis edeceğiniz, markete tekrar gidip gitmemek, başka birini markete göndermek veya yemeği ileri bir tarihe ertelemek konularında biraz kontrol sahibisiniz.

3. *Doktorum bana düzenli olarak egzersiz yapmam gerektiğini söyledi. Ya doktorun dediği gibi egzersiz yapmaya zaman bulamazsam?*

   Bu, güncel bir sorun hakkındaki endişeye benziyor. Bu biraz aldatıcı, çünkü sorunun gerçekten düzenli olarak egzersiz yapmaya vaktiniz olmadığı mı, yoksa sadece bu zamanı bulup bulamayacağınız hakkında endişelendiğiniz mi olduğu açık değil. Buna rağmen, doktor size egzersiz önerdiğine ve siz bunu yapmadığınıza göre, doğrulanmış bir soruna benziyor. Dahası, bu durum hakkında doğrudan kontrol sahibisiniz. Zaman çizelgeniz üzerinde ve dolayısıyla ne zaman ve hangi egzersizleri yapacağınız konusunda kontrol sahibisiniz. Tüm bunlar, bunun güncel bir sorun olduğuna dair kanıtlardır.

Egzersiz 1.5: Endişe Tipinize bir Bakış

Bir hafta boyunca endişe gözlem günlüğünü tuttuktan sonra, her endişeyi gözden geçirmek ve güncel bir sorun hakkında mı, hipotetik bir sorun hakkında mı olduğuna karar vermek için biraz zaman ayırın. Kaydettiğiniz her endişenin yanına GS (güncel sorun) ya da HD (hipotetik durum) yazabilirsiniz. Bu iki endişe tipi arasında bir ayırım yapma konusunda biraz alıştırma sağlamanın yanısıra, size endişe tipleriniz hakkında da bir şeyler anlatacaktır. Belki daha çok güncel sorunlarla, belki hipotetik durumlarla ilgili endişe yaşıyorsunuz, belki de bu iki endişeyi eşit oranlarda yaşıyorsunuz.

Son bir not: Bunu güç bulsanız da, endişeleriniz için bu iki tipten birini seçmeye çalışın. İkinci bir tahminde bulunmak ya da her iki tipi de kapsıyor diye yazmak isteyebilirsiniz ama yakında fark edeceğiniz gibi, burada bir seçim yapmak, pratik yapmak için iyi bir yoldur.

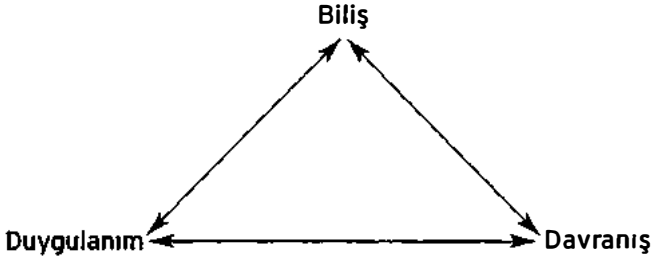
2 Yaygın Kaygı Bozukluğu için Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi ya da BDT, yaygın kaygı bozukluğu için psikolojik tedavi seçeneğidir. Eğer BDT'ye yabancıysanız, ne olduğu, neler içerdiği ve başarı için sizden ne kadar zaman ve bağlılık gerektirdiği konularını anlamak önemlidir. BDT'nin çoğu mantıksal fikirler üzerine kuruludur ve eğer bu fikirler size anlamlı gelmezse, BDT'nin maksimum yararlı olma olasılığı düşüktür. O yüzden bu bölüm, bu kitapla çalışırken kronik endişe ve kaygılarınıza uygulayacağınız yöntemleri daha iyi anlamanızı sağlayacak şekilde, BDT'nin bazı temel prensiplerini açıklamaya ayrılmıştır.

BDT'nin Temelleri

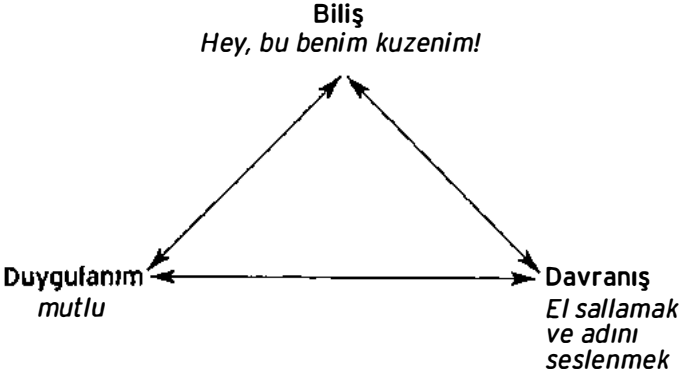
BDT, hayatınızda deneyimlediğiniz hemen hemen her durumda, bazı düşünceler, duygular ve davranışlar sahibi olduğunuz ve bu üç parçanın birbirlerini etkilediği ve birbirleriyle iletişimde olduğu kavramı üzerine dayanmaktadır. Bu ilişkiden ötürü, korku ve kaygı gibi sıkıntı hislerine yol açan düşünceleri ve davranışları tanıyıp ayırt edebildiğinizde, düşünce şeklinizi değiştirmeyi ve olumsuz hisleri azaltmak için davranışlarınızı yönlendirmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu anlamanın iyi bir yolu ABC üçgenini kullan-

maktır. ABC üçgeninde A *affect* –duygulanım– (duygular ya da hisler), B *behavior* (davranışlar) ve C *cognition* –biliş– (düşünceler) anlamına gelir.



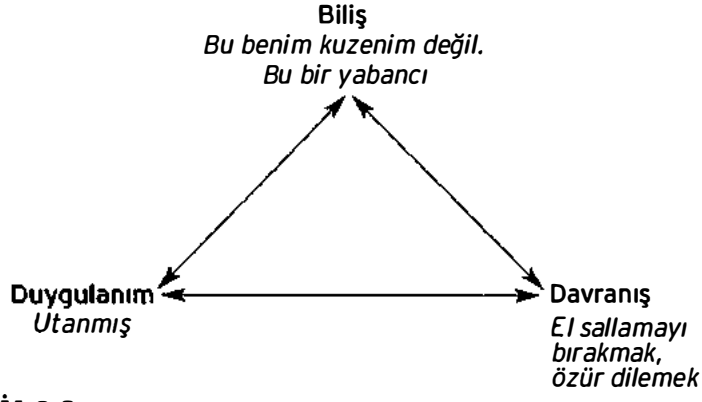
ŞEKİL 2.1

Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiyi göstermek için, şu durumu gözden geçirelim: Sokakta yürüyorsunuz ve uzakta kuzeninizi gördünüz. Eğer kuzeninizden hoşlanıyorsanız, "*Hey, bu benim kuzenim. Onu burada görmek ne kadar güzel bir tesadüf!*" diye düşünebilirsiniz. Bu düşünce, muhtemelen sizi mutlu eder ve ona el sallayıp seslenebilirsiniz.



ŞEKİL 2.2

Fakat, sokakta yürümeye devam edip el salladığınız insana daha çok yaklaşınca, onun aslında kuzeniniz olmadığını fark ettiniz. O zaman şöyle düşünebilirsiniz; "*Bu benim kuzenim değil!*" "*Tamamen yabancı birine el sallıyormuşum.*" Bu düşünce sizi utandırabilir ve muhtemelen el sallamayı bırakır ve belki de özür diler ve o kişiye, onu birisine benzettiğinizi açıklarsınız



ŞEKİL 2.3

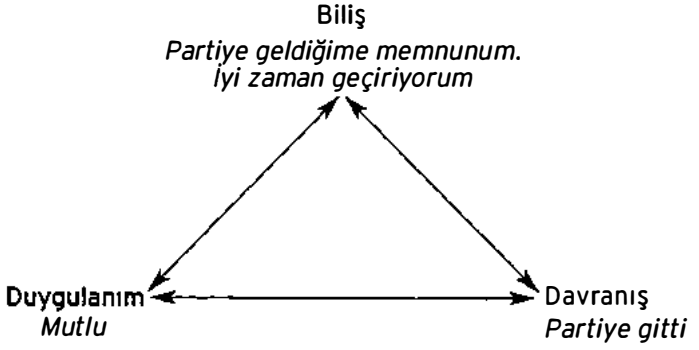
Bu örnekte dikkat edilecek şey, durumun değişmediğidir. Siz sokakta yürüyordunuz ve uzakta birisini gördünüz. Değişen şey düşüncelerinizdi ve sonuç olarak, yaptıklarınız ve hisleriniz değişti.

ABC Üçgeninin Özellikleri

Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkinin, spesifik endişe ve kaygı semptomlarınıza ABC üçgeninin mantığını uygulamaya başladığınızda oyuna girecek birkaç özelliği vardır, o yüzden bunu en baştan anlamak en iyisidir.

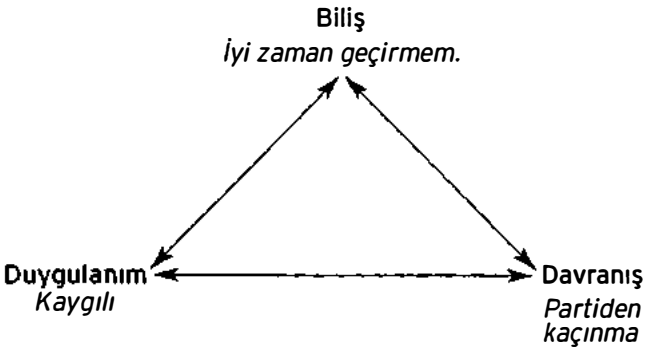
Çift Taraflı Bir İlişki

Sokakta yürümek ve tanıdığınız birini gördüğünüzü zannetmek örneğinde, bu düşünce, duygularınız ve davranışlarınız üzerinde etkili oldu. Fakat düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişki çift taraflıdır, yani bu etki her iki yöne doğru da gerçekleşir; yani üçgenin her bir noktası, diğer iki noktayı etkileyebilir. Bunu göstermek için yeni bir örneğe bakalım. Aslında pek kimseyi tanımadığınız bir partiye gitmeye karar verdiniz diyelim, oraya gittiğinizde birkaç kişi ile konuşma başlattınız. Eğer sohbetleriniz iyi giderse, "*İyi zaman geçiriyorum ve bu partiye geldiğime memnunum*" diye düşünebilirsiniz ve kendinizi mutlu hissedersiniz.



ŞEKİL 2.4 Duygulardaki bir değişiklik, davranış ve bilişte değişikliklere neden olur.

Öte yandan eğer partiye gitmeden önce kendinizi çok kaygılı hissettiyseniz; bu duygu, düşünce ve davranışlarınızı etkiler. Partiye gitmemeye karar verebilirsiniz ve belki de "*Eğer gidersem, muhtemelen iyi zaman geçirmeyeceğim*" diye düşünebilirsiniz.



ŞEKİL 2.5

Kısırdöngü

Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkinin bir başka özelliği de, bu döngünün tekrar edebilmesi ve güçlenebil-mesidir. Diyelim ki bir arkadaşınızla bir kavga ettiniz. Ertesi gün telefonunuz çalar ve arkadaşınızın aradığını görürsünüz. "*Muhtemelen bana bağırmak için telefon ediyor*" diye düşünebilirsiniz ve bu da sizi kaygılı yapar. Sonuç olarak, telefonu açmaktan kaçınabilirsiniz. Telefonu açmadığınızda, kendinizi o an için daha az kaygılı hissedebilirsiniz, ama daha sonra "*Eğer telefonunu görmezden geldiğimi anlarsa, muhtemelen çok üzülecektir*" diye düşünebilirsi-niz. Bu da sizi daha da endişeli yapacaktır. Tavsiye istemek için bir başka arkadaşınızı bile arayabilirsiniz.



ŞEKİL 2.6

Duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki bu ileri-geri etkileşim kısırdöngü olarak tarif edilebilir; çünkü üçgenin üç noktasından her birinin, diğer ikisi üzerinde giderek artan negatif etkisi vardır. Olasılıkla, eğer arkadaşınız yeniden ararsa, kaygınız ilk seferkinden daha da yüksek olur, bu da durumu daha da güçleştirir.

Bu kısırdöngü düşünceler, duygular ve davranışların aşağı doğru inen bir sarmalda sıkışıp kalıp, giderek daha da olumsuz duruma gelebileceği düşünülünce, cesaretkırıcı görünebilir. Buna rağmen, döngü pozitif bir yönde de ilerleyebildiği için, aslında bu iyi haberdir. Örneğin, eğer arkadaşınızın telefonunu görmezden gelmek yerine yanıtlarsanız, muhtemelen başlangıçta daha fazla kaygı hissedeceksiniz. Fakat eğer kavganızı sonlandırmak için arıyorsa ve yanlış anlaşılma için özür dilerse, rahatlamış hissedebilirsiniz ve kendinize, "*Yanılmışım. Bana bağırmak*

niyetinde değilmiş" diyebilirsiniz. Sonra siz de kendi kendinize "Bir dahaki sefer bu kadar hızlı sonuç çıkarmayacağım" diyerek, özür dileyebilirsiniz. Sonuç olarak, birisi size telefon ettiğinde kaygı hissettiğiniz bir durumla daha karşılaşırsanız, telefonu yanıtlayıp sorunu çözmeyi daha kolay bulabilirsiniz.

Durumun Anlamı

Önceki örneği okurken, "Ben arkadaşımın kavgadan sonra barışmak için aradığını düşünürdüm, bana bağırmak için değil" diye düşünmüş olabilirsiniz. Bu durumda, telefon aramasını kaygı uyandıran bir durum olarak görmezdiniz. Bu sadece ABC üçgeninin değil, aynı zamanda genel olarak BDT'nin de önemli bir yönünü vurgulamaktadır: Nasıl davrandığınız, sadece durum tarafından değil, fakat aynı zamanda duruma atfettiğiniz anlam ile de belirlenir.

Şimdi başka bir örneğe bakalım. Bu kez siz odanızdasınız ve başka bir odada bir kırılma sesi duydunuz. Bu sese nasıl tepki vereceğiniz, en azından kısmen, bu sese neyin neden olduğuna dair inancınıza bağlıdır. Eğer birinin içeriye girmeye kalktığını düşünüyorsanız, muhtemelen çok kaygılanacaksınız, polisi arayabilir ve saklanacak bir yer arayabilirsiniz. Oysa eğer köpeğinizin bir şeyleri kırdığını düşünürseniz, çok farklı bir tepkiniz olur: Muhtemelen kendinizi kızgın hissedersiniz ve köpeğinize bağırabilir, ya da pisliği temizlemek için bir süpürge bulabilirsiniz.

Akılda tutulması gereken önemli nokta şudur: sizin tepkiniz, sadece kısmen duruma bağlıdır. Kırılma sesini ilk duyduğunuzda, bunun içeriye girmeye çalışan birisi mi, köpeğiniz mi, yoksa

başka bir şey mi olduğunu bilmiyorsunuz. Duygusal tepkiniz; bu korku da, sinirlenmek de ya da başka bir duygu da olsa, büyük ölçüde duruma verdiğiniz anlam ya da onu nasıl yorumladığınız ile ilgilidir.

Egzersiz 2.1: Düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğine bakmak

Bir duruma atfettiğiniz anlamın, tepkilerinizi nasıl değiştirdiğini tam olarak anlamak için, aşağıdaki örnekleri okuyun. Her durumda değişik düşünme şekilleri bulmaya çalışın, sonra bu düşüncelerin sizin hislerinizi nasıl etkileyeceğini ve sonuç olarak ne yapacağınızı nasıl etkileyeceğinizi düşünün. Size bunun nasıl olacağını göstermek için ilk örneği biz doldurduk.

Durum 1: Bir iş arkadaşınız sizi bir partiye davet ediyor. Sizin, onun arkadaşlarıyla tanışmanızı istiyor, siz onların hiçbirini tanımıyorsunuz.

Olası düşünce 1: *Eğlenceli görünüyor! Yeni insanlarla tanışacağım ve belki de yeni arkadaşlar edineceğim!*

Duygular: *Mutlu ve heyecanlı*

Davranışlar: *Partiye giderim, kendimi yeni insanlara tanıtırım ve onlarla konuşurum.*

Olası düşünce 2: *Bu korkunç görünüyor! Kimseyi tanımayacağım ve muhtemelen oradaki her dakikada kendimi garip hissedeceğim.*

Duygular: *Sinirli ve kaygılı*

Davranışlar: İş arkadaşımı ararım, bir bahane uydururum ve partiden kaçınırım. Ya da partiye giderim ama kimseyle konuşmam ve erken ayrılırım.

Durum 2: Patronunuz size terfi vermek istediğini söylüyor. Yeni pozisyonunuzda bir takıma liderlik edeceksiniz ve bağımsız olarak çalışacaksınız.

Olası düşünce 1: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

Olası düşünce 2: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

Durum 3: Bir arkadaşınızı aradınız ve sesli mesaj bıraktınız. Bir hafta oldu, ama sizi geri aramadı.

Olası düşünce 1: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

Olası düşünce 2: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

Durum 4: Brunch için dışarı çıkmak üzere arkadaşlarınızla plan yaptınız. Son dakikada, gitmeyi planladığınız restoranın rezervasyonda yanlışlık yaptığını öğrendiniz ve arkadaşlarınızdan biri başka bir restoranda rezervasyon yaptı. Şimdi gideceğiniz restoran henüz yeni açıldı ve daha önce orada hiç yemediniz.

Olası düşünce 1: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

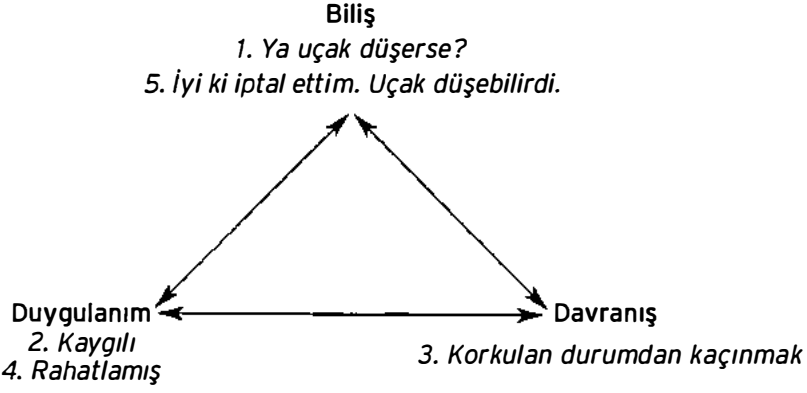
Olası düşünce 2: .....

Duygular: .....

Davranışlar: .....

BDT Neyi Değiştirmeyi Hedefler?

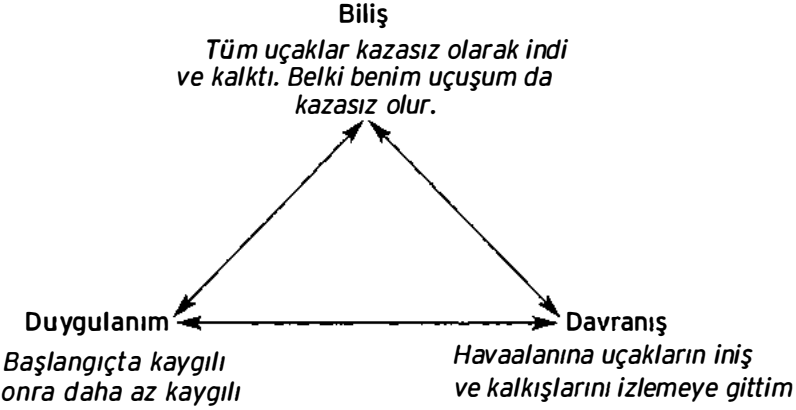
Düşünceler, duygular ve davranışlar birbirlerini etkiledikleri için, üçgenin bir noktasını değiştirmek, üçgenin diğer iki noktasında değişikliklere yol açar. Bu düşünceyi göstermek için, uçuş korkusunu kullanacağız. Diyelim ki, uçmaktan korkuyorsunuz fakat bir arkadaşınızın düğününe katılmak için uçağa binmek zorundasınız. "Ya ben içindeyken uçak düşerse?" düşüncesine sahip olabilirsiniz. Bu muhtemelen sizi kaygılı kılar ve niçin düğüne katılamayacağınız ile ilgili bir bahane uydurmanıza yol açar. Uçağa binmekten kaçındığınızda, kaygınız olasılıkla azalır ve kendinizi rahatlamış hissedersiniz. Sonra kendinize "İyi ki seyahat planını iptal ettim. Uçak düşmeseydi bile muhtemelen uçuş sırasında paniğe kapılacaktım" diyebilirsiniz.



ŞEKİL 2.7

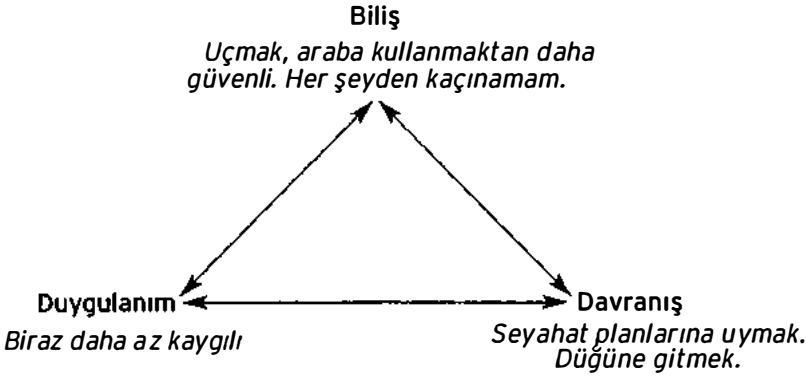
Oysa, uçağa binmekten kaçınıp düğünü kaçırmak yerine baş-ka bir şey yapmaya karar verdiğinizi varsayalım. Belki uçuştan birkaç hafta önce havaalanına gidip uçakları inip kalkarken izlediniz. Bu muhtemelen başlangıçta sizi kaygılı yapar, fakat her-

hangi bir olay olmadan gelip giden uçakların sayısı arttıkça, kaygınız olasılıkla azalır. Buna ek olarak, "Pek çok uçak bu havaalanından geçti ve herhangi bir kaza olmadı. Belki benim uçuşum da o kadar tehlikeli olmaz" diye düşünebilirsiniz. Bu örnekte, hem duygusal tepkileriniz hem de düşünceleriniz, siz davranışınızı değiştirdiğiniz için değişmiştir.



ŞEKİL 2.8 Davranışınızı değiştirmenin etkileri

Bir başka seçenek, durum hakkındaki düşüncelerinizi yeniden gözden geçirmek olabilir. Örneğin, belki de kendinize, "*İnsanların çoğu kez uçmanın araba kullanmaktan daha güvenli olduğunu söylediklerini duydum, o yüzden uçağımın düşmesi olasılığı oldukça zayıf. Ayrıca yüzde yüz güvenli olmayan her durumdan kaçınamam, çünkü o zaman hiçbir şey yapamam*" dersiniz. Bu düşüncelere inandığınızı varsayarsak, kaygılarınız biraz azalabilir ve yolculuk planınıza uyup düğüne gitmeye karar verebilirsiniz.



ŞEKİL 2.8 Düşüncelerinizi yeniden değerlendirmenin etkileri.

Her ne kadar ne yaptığınızı doğrudan değiştirebilir ve ne düşündüğünüzü yeniden değerlendirebilirseniz de, duygularınızı doğrudan değiştirmek çok daha zordur. Zaten bildiğiniz gibi, sadece kaygılı olmamaya karar vererek öyle olamazsınız (keşke bu kadar kolay olsaydı!). Ve isteseniz bile, kendinizi daha az kaygılı kılmak için, muhtemelen duygusal bir değişime yol açacak bir şey düşünmek ya da yapmak zorunda kalabilirsiniz. Mesela rahatlatıcı bir şeyler düşünmek zorunda kalabilir ya da yoga gibi rahatlatıcı bir aktivite yapmak zorunda kalabilirsiniz. Ne yaptığımızı değiştirebilir ve nasıl düşündüğümüzü değiştirmeyi öğrenebiliriz; fakat duygularımızı doğrudan değiştirmek olanaksıza yakındır. O halde, BDT; düşünce ve davranışları tanımaya ve değiştirmeye odaklanarak, duyguları dolaylı yoldan hedef alır.

Düşüncelerinizi ve davranışlarınızı doğrudan etkileyebilmenize rağmen, duygularınızı sadece dolaylı olarak etkileyebildiğiniz için, yaygın kaygı bozukluğu için BDT'nin temel hedefi, kaygı değil aşırı endişedir (yani bir düşüncedir.) Bu, kaygıyla baş

etmenin önemli bir amaç olmadığı anlamına gelmez. Sonuçta, süregen ve aşırı kaygı yaşamak, kayda değer bir sıkıntıya ve günlük hayatın bozulmasına yol açar. Ayrıca, eğer bu kitaptaki BDT yöntemlerini kullandıktan sonra kendinizi daha az kaygılı hissetmezseniz, muhtemelen gösterdiğiniz gelişimden tatmin olmazsınız.

Buna rağmen, kaygı duygusal (ve fiziksel) bir yanıt ve endişeler de düşünceler oldukları için, doğrudan endişelerinizi hedef alarak, dolaylı olarak kaygılarınızı azaltabilirsiniz. Aslında, araştırmalar; yaygın kaygı bozukluğu BDT alan kişilerde endişe düzeylerindeki azalmanın, kaygıda azalma sağladığını açık bir şekilde göstermiştir (bu bölümde bu konudan daha çok bahsedilecek). Üstelik, 1. Bölüm'de değinildiği gibi, insanlar bir tehdit algıladıklarında tipik olarak kaygı deneyimlerler. Endişeler, gelecekte olabilecek potansiyel olumsuz sonuçlar ile ilgili düşünceler oldukları için, bir tehdit olarak algılanırlar ve böylece kaygıya yol açarlar. Aynı şekilde, eğer daha az endişe duyarsanız, daha az tehdit altında hisseder ve daha az kaygılı olursunuz.

KDT Prensipleri ve Beklentiler

BDT'ye başlamadan önce, sizden tam olarak neyin beklendiğini anlamak önemlidir. Bu çalışma kitabında anlatılan yöntemlerle en üst düzeyde başarı elde etmek için, hem zaman hem de çaba harcanması gerekmektedir. Bu çabayı ortaya koymaya karar vermeden önce, sizden ne yapmanızın isteneceğini ve bunu niçin istediğimizi bilmelisiniz.

Yetenekler Edinmek

BDT'nin temel hedeflerinden biri, insanların tüm hayatları boyunca zor durumlarla, sıkıntı duygularıyla ve sorun yaratan düşünce ve davranışlarla daha iyi başedebilmeleri için kullanabilecekleri yetenekler öğrenmelerine yardım etmektir. Bizim klinik deneyimimizde, biz danışanlarımıza kendi kendilerinin terapisti olmayı öğreneceklerini söylüyoruz. Çünkü, bir BDT terapistinin görevlerinden birisi insanların, yararı olmayacak düşünce ve davranış modellerini fark etmelerine ve daha sonra bu modelleri sıkıntıyı azaltacak şekilde değiştirmelerine yardımcı olmaktır. O halde, kendi kendinin terapisti olmayı öğrenmek, sorunu tanımlayabilmek ve etkili, sağlıklı bir şekilde harekete geçmektir. Bu noktaya gelene kadar, BDT size bir alet kutusu dolusu yetenek inşa etmeye çalışır. Amaç, verilen iş için hangi aletin uygun olduğunu öğrenmek ve gerektiğinde kullanabilmek için her aletin nasıl çalıştığına hakim olmaktır.

Şimdi ve Burada'ya Odaklanmak

BDT'de odaklanma, uzak geçmişteki erken çocukluk anıları üzerinde değil, şimdiki zamandaki düşünceler, davranışlar ve duygular üzerinedir. Bu, geçmişteki olayları dikkate almayacağız demek değildir. Tam tersi, geçmişteki olaylar ve deneyimlere bakmak bazen son derece yararlı olabilir. Örneğin, eğer bir sınava girmek konusunda çok kaygılıysanız ve "*Muhtemelen sınavda başarısız olacağım*" diye düşünüyorsanız, bu düşünceye geçmiş sınavlarda nasıl performans gösterdiğinizi hatırlayarak karşı koyabilirsiniz. Ayrıca, belirli bir korkuyla ilgili kendi kişisel geçmişinizi anlamak, sıklıkla kendi düşüncelerinizi bir bağlama oturt-

manıza yardımcı olur, bu da sorun yaratan düşüncelere karşı koymak konusunda size yardımcı olacaktır. Örneğin, lisede bütün sınavlardan geçeceğinizi öngördüğünüzü ama sonuçta bir tanesinden kaldığınızı hatırlayabilirsiniz. O zaman, bu geçmiş deneyimin muhtemelen şu andaki sınavdan kalma korkusuna katkıda bulunduğunu görebilirsiniz.

O halde, geçmiş deneyimler, sorun yaratan düşünce ve duygular hakkında önemli bilgiler sağlayabilirler. Buna rağmen BDT, düşünce ve davranışların şu an'a olan etkisine odaklanır, çünkü bir sorunu ilk başta yaratan şey, çoğu zaman o sorunu canlı tutan şeyden çok başkadır. Sorun yaratan endişe ve kaygının kökenine odaklanmak, her ne kadar ilginç ve bilgi verici olsa da, çoğu zaman şu an ile ilgili değişimleri yapmanıza yardım etmede yeterli değildir.

Diyelim ki, uzun süredir iğne korkunuz var. Korkunuz o kadar fazla ki, iğnelere bakmaktan bile kaçınıyorsunuz, içinde iğne veya enjeksiyon geçen film sahnelerini bile izleyemiyorsunuz ve gerekli olan diş müdahalelerini iğne olma korkunuz yüzünden yaptıramıyorsunuz. Eğer bu korkunun başlangıç nedenini araştırmaya karar verirseniz, çocukluğunuzda doktor görüşmesinde aşı olduğunuz bir zamanda çok kötü bir deneyim yaşamış olduğunuzu bulabilirsiniz. O zaman o kadar üzgündünüz ki, anne ya da babanız, sizi iğne olurken sımsıkı tutup zaptetmek zorunda kalmıştı. İğne saplanması o kadar acı verici ve korkutucuydu ki, o zamandan beri iğnelerden ve enjeksiyonlardan korkuyorsunuz. Bu olguda, siz sorunun nedenini saptadınız. Buna karşın, sadece iğnelerden niye korktuğunuzu biliyor olmak, şu andaki korkunuzu azaltmaya ya da bir iğne görebileceğiniz, ya da enjek-

siyon olmak zorunda kalacağınız durumlardan kaçınmanızı engellemeye yetmez. Buna karşın, korkunuzun halen devam etmesine neden olan şeyi anlamak daha fazla yardımcı olabilir.

Şunu açıklamak gerekir ki, BDT'de korkuların başlangıç nedenlerinin vurgulanmaması, bu nedenleri belirlemenin hiçbir değeri olmadığı anlamına gelmez. Pek çok kişi, sorunlarının temellerini anlamak istedikleri için terapiye gelir ve bu hem yararlı hem de ödüllendirici olabilir. Yine de, bu BDT'nin bir amacı değildir. BDT yöntemlerini kullanarak kaygınızın üstesinden gelmeye karar verdiğinizde, sorununuzun şu andaki zamanda devam etmesine neden olan düşünce ve davranışlara odaklanmayı seçiyorsunuz. Ve iş kaygı ile baş etmeye geldiğinde, araştırmalar gösteriyor ki, bu açık ara en etkili olan yöntemdir.

Pek Çok Alıştırma Yapmak

BDT yeni yetenekler öğrenmeyi içerir ve alıştırma yapmak bu yeteneklerde ustalaşmak için çok önemlidir. Bu sona ulaşmak için, bu çalışma kitabındaki her bölüm tamamlamanız gereken alıştırmalar içermektedir. Bazı alıştırmaları günler ya da haftalar içinde birkaç kez yapacaksınız. Örneğin, egzersiz 1.3'de bir Endişe İzlem Günlüğü verdik ve sizden en az bir hafta boyunca her gün, üç tane endişenizi not almanızı istedik.

Alıştırmalar genel olarak fazla zaman alıcı ya da aşırı derecede zor değiller. Çoğu insan gibi siz de muhtemelen günlük hayatınızda oldukça meşgulsünüz ve ek olarak bir tane daha yük vermek istemiyoruz. Daha çok, alıştırmalar bir konu hakkında yeni bir tarzda düşünmeyi ya da belirli durumlarda farklı şekilde davranmaya çalışmayı içeriyor. Ve her ne kadar bu bazen rahat-

sızlık verici ya da garip hissettirebilse de, amaç sizin korkmuş ya da bunalmış hissetmenizi sağlamak değil.

Niçin alıştırma yapmak BDT'nin bu kadar önemli bir parçası? Çünkü her yeni beceride olduğu gibi, sadece tekrarla ve pratik yaparak bu kitaptaki becerilerde ustalaşma işinde belirgin gelişmeler gösterebilirsiniz. Fizik tedavi, bunun için güzel bir benzetme yapma olanağı sağlıyor. Diyelim ki sırt sorunları yaşamaya başladınız ve bir fizyoterapist ile bu konuda çalışmak için haftalık randevular ayarlamaya karar verdiniz. Her hafta, fizyoterapist sırt ağrınızı geçirmeye yardımcı olması için size bir dizi esneme egzersizi yaptırır. Eğer önerilen egzersizleri sadece randevularınız sırasında yaparsanız, gelişiminiz en iyi ihtimalle bile yavaş olacaktır. Diğer yandan, eğer bu egzersizleri düzenli olarak yaparsanız, sırt ağrısı ve rahatsızlık hissinde belirgin bir düşüş deneyimlemeniz yüksek ihtimaldir.

Deneyimleriniz Kaydetmek

BDT'nin son bir prensibi de, gelişiminizi izlemenin önemidir. Bu çalışma kitabı boyunca, değişik alıştırmaları tamamladığınızda bulgularınızı ve deneyimlerinizi kaydetmek için, tekrar tekrar doldurulabilecek gözlem formları da dahil olmak üzere pek çok form bulacaksınız. Bunları ya çalışma kitabının üzerinde ya da **www.psikonet.com/ykb** adresinde bulabileceğiniz gibi download edilebilecek versiyonlar üzerinde doldurmanızı ya da cevaplarınızı kağıda ya da elektronik ortamlara kaydetmenizi istiyoruz. Eğer bir defter ya da elektronik aygıt kullanacaksanız, kolayca taşınabilir olmasına dikkat ediniz.

Bazı insanlar yaptıkları BDT alıştırmaları hakkında ayrıntılı

notlar tutmayı severler ve eğer bu sizin de tercihiniz ise, yapın! Diğerleri, her şeyi not etmeye vakitlerinin olmayacağından endişelidirler. Eğer sizin de durumunuz bu ise, sürecin çok fazla zaman almaması için, size kısa ve öz notlar notlar tutmanızı öneriyoruz. BDT çalışmanızın bir kaydını tutmanın niye iyi bir fikir olduğunu açıklayan pek çok neden vardır, izleyen kısımda bunları açıklayacağız.

Hafıza Güvenilir Değildir

Eğer hafızanıza bel bağlarsanız, bir şeyleri unutma ya da yanlış yapma ihtimaliniz daha yüksektir. Genel olarak insanlar yakın zamanda olan olayları ve sıklıkla tekrar eden şeyleri en iyi düzeyde hatırlarlar. Örneğin, eğer 2 hafta once öğle yemeğinde ne yediğinizi hatırlamaya çalışırsanız, muhtemelen hatırlayamayacaksınızdır. Fakat eğer bir tahminde bulunursanız, genellikle ne yiyorsanız onu (örneğin bir sandviç) ya da en son olarak yediğinizi (örneğin bir salata) söyleme eğiliminde olursunuz. Eğer not alırsanız, hatırlama konusunda endişelenmenize gerek kalmaz ve (bonus olarak, endişelenecek biraz şeyiniz olur!) Kayıt tutmak özellikle düşüncelerinizi tanımayı ve tanımlamayı öğrenirken önemlidir ve doğru bilgiye sahip olmak başarınızı arttıracaktır.

Kayıtlar, Düzenleri Tanımanızı Sağlar

Eğer tüm düşüncelerinizi zihninizde takip etmeye çalışırsanız, düşünce ve davranışlarınızdaki düzenleri saptamak zor olabilir. Şimdi tartışıldığı üzere sorunlardan biri şudur ki, muhtemelen her şeyi hatırlayamazsınız. Bir başka sorun da şudur; düşüncelerin zihinde girdap gibi dönüp durma eğilimi vardır – endişeleri-

niz konusunda yaşamış olabileceğiniz gibi... Bir şeyleri yazmak, onları netleştirir. Ne yazdığınıza bakabilir ve ne yaptığınız ya da nasıl düşündüğünüz konusunda bir düzen olup olmadığına bakabilirsiniz.

Takip Etmek Gelişiminizi Görmenizi Sağlar

Bu kitapta yaptığınız alıştırmaların sonuçlarını kaydetmenin bir diğer yararı, gelişiminizi takip etmenizi sağlamasıdır. Ne zaman gelişme gösterdiğinizi fark etmek, düşündüğünüzden daha güç olabilir. Çoğu danışanımız daha başta kazanımlar fark etmeye başlar ve sonuçta haklı olarak gururlanır. Terapinin başlarında kazanımları görmek göreceli olarak kolaydır, çünkü danışanların tek kıyaslama noktası BDT'ye başlamadan önce nasıl olduklarıdır, dolayısıyla herhangi bir kazanım ya da gelişme, oldukça fark edilir haldedir.

Oysa, zaman geçtikçe ve gelişim devam ettikçe, insanların kıyaslama noktası olarak başlangıçta nasıl olduklarını ya da süreç içinde ne kadar çok gelişme gösterdiklerini değil de, kendi ideal sonuçlarını kullanmaya başlamaları sık rastlanılan bir durumdur. Bunun sonucu olarak, şimdiki durumlarını, başlangıçta oldukları noktaya göre bir gelişme olarak değil de, ideallerinden daha az bir düzeyde olarak görürler.

Her ne kadar, ulaşmak için çabalanacak hedefler olması her zaman iyi bir fikir olsa da, bu hedeflerin gerçekçi ve motive edici olması önemlidir. Onların başarısızlık hissinin bir kaynağı olmasını istemezsiniz. Bu, bir dağa tırmanmak gibidir. Bunun çaba gerektireceğini bilirsiniz, fakat her seferinde birer adım atarak bu meydan okumayı kabul edersiniz. Eğer tırmanırken

sürekli aşağıya bakarsanız, ne kadar yol geldiğinizi görebilirsiniz. Oysa, eğer sadece yukarıya bakarsanız, sadece henüz zirveye gelmemiş olduğunuz gerçeğine odaklanabilirsiniz, ne kadar çok yol katetmiş olursanız olun. Bu moral kırıcı olabilir ve hatta vazgeçmek ve tırmanmayı bırakmak istemenize neden olabilir. Başardıklarınızın yazılı bir kaydını tutmak, gitmek istediğiniz yeri engellemeden, ne kadar yol gelmiş olduğunuzu görmenize olanak sağlar.

Gelişmenizi takip etmenin bu denli önemli olmasının bir başka nedeni de, BDT becerileri üzerinde çalıştıkça, muhtemelen ilk başta zor gelen alıştırmaların zaman içinde oldukça kolay duruma geldiğini görecek olmanızdır. Yazılı kayıtlar geçmişte neler ile mücadele ettiğinizi ve şu anda nasıl gittiğinizi görmenizi sağlayarak, bunu daha iyi anlamanıza yardım eder. Pek çok danışanımızın belirli görevlerin kendileri için bir zamanlar ne kadar güç olduğunu hızla unuttuklarını ve böylece gelişimlerini önemsiz gördüklerini gözlemliyoruz. Endişe ve kaygıyı takip etmek çaba gerektirdiği için, yapmış olduğunuz bütün kazanımları kabul etmek ve gurur duymak önemlidir.

Hayat için Bir Kaynak

Deneyimlerinizin kaydını tutmanın son bir avantajı da, notlarınızı gelecekte referans olarak kullanabilecek olmanızdır. Stresli dönemlerde endişe ve kaygıda zaman zaman artışlar olması sıktır. Bu olduğunda, hızlıca notlarınızı gözden geçirip, geçmişte sizin için hangi yöntemlerin işe yaramış olduğuna bakarak endişe ve kaygının yeniden ortaya çıkmasıyla baş edebilirsiniz.

Gerçek şudur ki, bu kitapta ilerledikçe, siz yeni düşünce ve

davranış yolları edinmiş, farklı bir insan olacaksınız. Bir BDT tedavisini başarıyla tamamlamış olan insanlar, eğer ilk başta kendilerine yardımcı olan yöntemlerini kullanmaya devam ederlerse, çok uzun süreler boyunca iyi olmaya devam ederler. BDT'nin yaşam boyu süren sonuçlar yaratmasının sebebi budur.

Araştırma Sonuçları

Bu bölümde daha önce değinildiği gibi, BDT araştırmaya dayalıdır. Bu çalışma kitabında tarif edilen BDT yöntemleri de farklı değildir. Birkaç on yıldır, araştırma ekibimiz yaygın kaygı bozukluğunun doğası ve onu tedavi etmek için en etkili olan BDT yöntemleri hakkındaki pek çok çalışmaya öncülük etmiştir. Birçok çalışmada, bu kitapta tarif edilen tedavi yaklaşımlarının, yaygın kaygı bozukluğu belirtilerini azaltmakta yararlı olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, yaygın kaygı bozukluğu ile ilişkili olan bir kavramın – belirsizliği tolere edememe (Bölüm 5'te ayrıntılı olarak anlatılacaktır) yaygın kaygı bozukluğu belirtileriyle güçlü bir ilişkisi olduğu ve bu nedenle tedavinin temel bir hedefi olduğu gösterilmiştir.

Bu kitaptaki BDT yöntemleri ilk olarak 1990'larda Kanada Quebec'teki, Laval Üniversitesi'nde geliştirilmiştir. Bu BDT protokolünün gelişiminden beri, etkinliği pek çok klinik deneyde incelenmiştir (örneğin, Dugas ve ark. 2010; Gosselin ve ark. 2006; ve Ladouceur ve ark. 2000). Aslında, yaygın kaygı bozukluğu için var olan tüm diğer psikolojik tedavilerden daha fazla test edilmiştir. Sonuçta, veriler göstermektedir ki, bir terapist ile birebir seanslarda bu BDT formu ile tedavi edilmiş yaygın kaygı bozukluğu bulunan bireylerin yüzde 70 ile yüzde 80'i, tedaviden

sonra yaygın kaygı bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılamamaktadır. Ayrıca, bu çalışmalardan elde edilen uzun dönem sonuçları göstermektedir ki, başarılı şekilde tedavi edilenlerin büyük çoğunluğu, en az 2 yıl boyunca tedaviden elde ettikleri kazanımlarını korumuşlardır. (Daha uzun süreler için veri bulunmamaktadır). Dolayısıyla, yaygın kaygı bozukluğundan yakınan kişilerin yaklaşık yüzde 75'i bu kitapta tarif edilen yöntemlerden yararlanmayı ve kazandıkları becerileri uzun zamanlar boyunca korumayı umabilir.

Önceki paragrafı okuduktan sonra, "*Niçin bazı kişiler bu tedaviden tam anlamıyla yarar görmüyorlar? Tedavinin bana yararlı olacağını nasıl garanti edebilirim?*" diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu soruların basit yanıtları yoktur. Fakat, başarının bir açık öngörücüsü vardır; değişme motivasyonu. Araştırma verileri göstermektedir ki, gelişme göstermek için gereken tüm işi yapmaya istekli olmak, yaygın kaygı bozukluğu belirtilerinin üstesinden gelmekte güçlü bir başarı işaretidir. Bu kitapta tarif edilen tedavi yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak için zaman ve çaba harcamaya hazır olan kişiler, bu yöntemlerden yarar görme olasılığı daha yüksek olanlardır. Buradan alınacak mesaj şudur: Bir garantisi olmasa da (bu konuya daha sonra değinilecek), bu kitaptaki yaklaşımlara ne kadar zaman ve çaba harcadığınız ile onlardan ne kadar yarar gördüğünüz arasında açık bir ilişki göreceksiniz. O yüzden, lütfen elinizden gelenin en iyisini yapın.

Bu Çalışma Kitabını Bitirdikten Sonra Ne Olacak ?

Bir sonraki bölüme geçmeden önce, size bu kitaptaki yöntemleri içtenlikle uygularsanız nasıl sonuçlar elde edebileceğinize ilişkin bir fikir vermek istiyoruz. Bizim kliniğimize gelen danışanların çoğu, tedavinin sonunda tamamen endişelerden arınacakları beklentisiyle geliyorlar. Bu gerçekçi bir beklenti değildir. Herkes zaman zaman endişelenir ve hayatınızda endişenin tamamen uygun bir his olacağı zamanlar olacaktır – mesela sevilen biri hastalandığında olduğu gibi. O yüzden, biz danışanlarımıza amacın endişeyi tamamen yok etmek değil, endişeyle başa çıkmak olduğunu söylüyoruz. Bu ilke, kaygı için de geçerlidir. Başarılı bir sonuç, sizi kaygıdan tamamen arınmış hale getirmez. Bu mümkün değildir, çünkü kaygı bedeninizdeki temel ve gerekli bir sistemdir ve kaygılı hissetmenin uygun olduğu pek çok durum vardır. Daha gerçekçi olan bir hedef endişe ve kaygıyla başedebilmek için yararlı olan bir alet kutusu dolusu yönteme sahip olmaktır. Böylece kaygı ve endişeyi aşırı ve sıkıntı verecek düzeyde hissetmezsiniz ve uygun olmadıkları zamanlarda da onları azaltmak için çalışabilirsiniz.

Bu temel hedefin ardından, bu kitaptaki çalışmanızın sonucu olarak başka neleri başarmayı umduğunuz konusunda biraz düşünmenizi öneririz. Bu kitabı okuduğunuza göre, aşırı endişe ve kaygı sizin için bir sorun oluşturuyor, bu yüzden de onları azaltmayı arzu ediyorsunuz. Burada önemli olan soru şudur: Niçin? Yani endişe ve kaygı, neleri yapmanızı engelliyor? Eğer bu kadar çok endişelenmeseydiniz, hayatınız nasıl farklı olurdu? Belki çocuklarınızla daha fazla zaman geçirmek, işinizi değiştirmek ya da genel olarak daha spontan olmak istiyorsunuz. Yaygın kaygı

bozukluğu için BDT becerilerinde ustalaşmak biraz zaman gerektirdiği için, uğrunda çabalamaya değecek hedeflerin olması önemlidir – sizin terapide ilerlemenizi sağlayacak bir havuç. Bu sona ulaşıncaya kadar, sıradaki egzersiz sizin bazı yaşam hedefleri koymanıza yardım edecektir.

Egzersiz 2.2: Hedefler Koymak

Bu egzersiz, yaşamın değişik alanlarında kendinize hedefler koymanıza yardım etmek için planlanmıştır. Kapsanan her bir alan için zaman ayırıp düşünmenizi istiyoruz. Açık olmak gerekirse, bu kitabı bitirdiğinizde koymuş olduğunuz bu hedeflerin hepsini başarmış olmanızı beklemiyoruz. Bazıları daha uzun vadeli olabilir. Ayrıca, insanlar yaygın kaygı bozukluğu için BDT'de ilerledikçe, çoğu zaman hedeflerinin de değiştiğini fark ederler. (eğer sizin için de böyle olursa, www.psikonet.com/ykb'ye giderek yeni hedeflerinizi kaydetmek için yeni bir çalışma kağıdı indirebilirsiniz.) Bu hedefleri belirlemenin amacı, kaygı ve endişelerinizi idare etmeyi öğrenmek için BDT yöntemlerini öğrenmeye niçin bu kadar zaman ve çaba vermek istediğinizi size hatırlatmaktır.

Bu egzersizde kapsanan her değişik yaşam alanı için, kendinize şu soruları sorun:

- Endişe ve kaygı, yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor mu?
- Eğer daha az endişelenseydim, ne değişirdi?

Mümkün olduğunca somut olmaya çalışın. Açık ve net hedeflere ulaşmak, belirsiz hedeflere ulaşmaktan daha kolaydır. Örneğin, "Ben mutlu olmak istiyorum" belirsiz bir hedeftir. Bu hedefe ne zaman ulaştığınızı bilmek zor olur. Aksine, "Daha fazla seyahat etmek isterim" açık ve somut bir hedeftir.

İş ve okul (Muhtemel hedefler: İşyerinde yeni sorumluluklar almak, iş değiştirmek ya da okula geri dönmek olabilir.)

Aile ve ev yaşamı (Muhtemel hedefler: Aileyle daha fazla zaman geçirmek ya da aile bireyleriyle iletişime geçmek olabilir.)

Arkadaşlar ve kişilerarası ilişkiler (Muhtemel hedefler: Eski arkadaşlarla yeniden bağ kurmak ya da daha fazla sosyalleşmek olabilir.)

Boş zaman aktiviteleri ve hobiler (Muhtemel hedefler: Daha fazla seyahat etmek, yerel restoranları denemek ya da evdeki onarımları bitirmek olabilir.)

Kişisel özellikler (Muhtemel hedefler: Daha fazla spontan olmak, daha iddialı olmak ya da bazen diğer insanların plan yapmalarına izin vermek olabilir.)

Diğer hedefler

3 Endişe Yararlı mıdır?

Eğer yaygın kaygı bozukluğu olan pek çok kişi gibiyseniz, endişelenmek muhtemelen hayatınızın büyük bölümünde yaptığınız bir şeydir. Ve bir şeyi hayatınızın büyük bölümünde yaptığınızda, onu en azından biraz yararlı olarak görmemek zordur. Hayatınızda olan tüm olumlu şeyleri düşünün: Okulda iyi miydiniz? Arkadaşlarınız var mı? Hayatınızda sevdiğiniz ve değer verdiğiniz birisi var mı? Sizin için önemli olan bir şeyde başarılı oldunuz mu? Sevdiğiniz bir işiniz oldu mu? Hayatınızdaki insanlar sizin için iyi şeyler düşünüyorlar mı? Hayatınızın bu yönleri (eğitim, arkadaşlar, sevgi, başarı, kariyer ve aile) hakkında endişelenmenin, deneyimlemiş olduğunuz sonuçlar üstünde olumlu etkilere sahip olduğunu düşünmek doğaldır. Ve insanlar, hayatlarına yardımcı ve yararlı olarak gördükleri şeyleri yapmaya devam etmeyi isteme eğilimindedirler. Örneğin, her zaman bir sınavdan bir saat önce notlarınızı gözden geçiriyorsanız ve iyi notlar alıyorsanız, muhtemelen bu yöntemi kullanmaya devam edeceksiniz. Aynı fikir, endişe için de geçerlidir. Eğer hayatınızın büyük bölümünde endişelenmişseniz, muhtemelen böyle yapmanın sizin hayatınızdaki bazı olumlu şeyleri başarmanıza yardım ettiğine inanıyorsunuzdur.

Bu bölümde endişenin yararları hakkındaki inançları tartışılacak. Her ne kadar bu kitabın odağı bütün olarak, endişeyi azaltmak için kullanılacak yöntemler olsa da, yaşamınızda endişenin yararlı olmuş olduğuna inanıp inanmamanız önemlidir. Eğer böyle inançlarınız varsa, endişelerinizi bırakmanız muhtemelen beklediğinizden daha zor olacaktır.

Endişeyi Yararlı Olarak Görüyor musunuz?

Çoğu insanın, özellikle de yaygın kaygı bozukluğu olanların, endişenin avantajları konusunda bazı olumlu inançlara sahip olduklarını belirttiklerini öğrenmek sizi şaşırtabilir. Aslında, insanların endişeleri hakkındaki inançları konusunda yapılan çalışmalar, yaygın kaygı bozukluğu olanların sadece endişenin yararlı olduğuna inanmakla kalmayıp, ayrıca orta dereceli endişeye sahip kişilere oranla bu inancı daha da fazla taşıdıklarını göstermiştir (Ladouceur ve ark.1999).

Bu bölümde, sizin endişenin yararlı olduğunu düşünüp düşünmediğinizi keşfetmenize yardım edeceğiz. Aşağıdaki boşluklara son birkaç hafta içinde yaşadığınız endişelerden üç tanesini yazarak başlayın. Eğer yakın zamandaki endişelerinizi tanımlamak konusunda yardıma ihtiyacınız olursa, Bölüm 1'deki Endişe Gözlem Günlüğü'ne başvurabilirsiniz. Net olun. "Ailem", "işim" ya da "sağlığım" gibi genel endişe alanları yazmayın, bunun yerine, "İşimde iyi performans göstermek konusunda endişeliyim" ya da "Hayatta ileriki bir zamanda kalp sorunları yaşamaktan endişeleniyorum" gibi belirli endişeler yazın.

Endişe 1 : .....

.....

Endişe 2: .....

.....

Endişe 3: .....

Şimdi sırayla her endişeye bakın. Düşündüğünüzde, bu endişe size yardım etmiş ya da bir şekilde olumlu olmuş gibi geliyor mu? Eğer çoğu kişi gibiyseniz, muhtemelen bu konularda endişelenmenin en azından biraz yararlı olduğunu düşünüyorsunuz. Endişenin yararları konusunda herhangi bir olumlu inanca sahip olup olmadığınızı anlamanın iyi bir yolu, listesini yaptığınız endişelerin her biri için aşağıdaki soruları kendinize sormanızdır:

- ❑ Bu konuda endişelenmek, benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne diyor?
- ❑ Eğer bu konuda endişelenmeseydim; bu, benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne demiş olurdu?
- ❑ Bu konuda endişelenince, elde ettiğim yarar nedir?
- ❑ Bu konuda endişelenmek, normalde davranacağımdan daha farklı davranmama yol açıyor mu?
- ❑ Bu konuda endişelenmemem durumunda, kötü bir şeyler olmasından mı korkuyorum?

Bunun nasıl işe yarayacağını görmek için, "Kendi başlarına yürüyerek okula gittikleri zaman çocuklarımın güvenliği konusunda endişe ediyorum" düşüncesini bir örnek olarak kullanacağız ve bu soruların üstünden geçeceğiz.

Bu konuda endişelenmek benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne diyor?

Çocuklarımın güvenliği konusunda endişelenmek, onları sevdiğim ve onların iyiliğini önemsediğim anlamına gelir.

Eğer bu konuda endişelenmeseydim, bu, benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne demiş olurdu?

Bu, çocuklarımın güvenliğinin benim için çok büyük bir öncelik olmadığı ve başka şeylere daha fazla önem verdiğim anlamına gelebilirdi.

Bu konuda endişelenince elde ettiğim yarar nedir?

Çocuklarımın güvenliği hakkında endişelendiğim zaman, onların başına gelebilecek tüm ve her bir zararı düşündüğüm konusunda ikna oluyorum ve böylece sonuç olarak onların başına kötü bir şeyler gelme ihtimalini engellemiş bile olabilirim.

Bu konuda endişelenmek, normalde davranacağımdan daha farklı davranmama yol açıyor mu?

Bu konuda endişelenmek, beni çocuklarımın yüzleşebileceği potansiyel tehlikeler konusunda daha tetikte yapıyor ve onları bu tehlikelere karşı hazırlamama olanak tanıyor, mesela onlara caddeyi geçmeden önce yolun her iki tarafını da kontrol etmeyi öğretmek gibi.

Bu konuda endişelenmemem durumunda, kötü bir şeyler olmasından mı korkuyorum?

Eğer onlara güvenlikleriyle ilgili önemli bir şeyi söylemeyi unutsaydım, bu onları potansiyel olarak zararlı olabilecek bir yola sokabileceğinden korkardım.

Egzersiz 3.1: Endişeleriniz Yararlı mı?

Bu egzersizde, bir önceki bölümde listelediğiniz endişelerden birini, aynı soruları yanıtlayarak inceleyeceksiniz. Bu size, kendi endişelerinizin yararları hakkında bir inanca sahip olup olmadığınızı gösterecek. En çok sorun yaratan ve en sık olarak yaşadığınız endişelerinizin birkaç tanesi için bu egzersizi tamamlamanızı şiddetle tavsiye ederiz. Bu çalışma kağıdının ek kopyalarını indirmek için, www.psikonet.com/ykb'yi ziyaret ediniz.

Endişe: .....

Bu konuda endişelenmek, benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne diyor?

Eğer bu konuda endişelenmeseydim, bu, benim hakkımda ya da sahip olduğum değerler hakkında ne demiş olurdu?

Bu konuda endişelenince, elde ettiğim yarar nedir?

.....

Bu konuda endişelenmek, normalde davranacağımdan daha farklı davranmama yol açıyor mu?

.....

Bu konuda endişelenmemem durumunda, kötü bir şeyler olmasından mı korkuyorum?

Yanıtlarınızın üzerinden geçtiğinizde, endişelerinizin herhangi bir yararı ya da sağladıkları avantajlar olduğunu buldunuz mu? Eğer bulduysanız, endişenin yararları hakkında olumlu inançlara sahipsiniz demektir. Endişeden elde ediyor olduğunuza inandığınız yararları tartışmak size garip gelebilir, özellikle de bu kitabın endişeyi azaltacak yöntemler üzerine odaklandığı düşünülecek olursa. Buna rağmen, bu tam olarak da endişe hakkındaki olumlu inanışlarınızı tanımanızı gerektiren nedendir; eğer hayatınızda endişenin yararlı olduğuna inanıyorsanız, endişelerinizi bırakmakta zorlanabilirsiniz.

Endişenin Yararları Konusunda Sık Rastlanan İnançlar

İzleyen bölümlerde, insanların endişelenerek elde ettiklerine en sık inandıkları avantajlardan beş tanesini tartışacağız. Bu bölümleri okurken, önceki egzersizde listelemiş olduğunuz endişenin yararlarından herhangi birinin bu kategorilerden birine uyup uymadığına dikkat ediniz.

İnanç 1: Endişe Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Endişenin olumlu bir kişilik özelliği olduğu inancını koruyan insanlar, endişeyi iyi ve üretken insanlar olduklarına ilişkin bir kanıt olarak görürler. Eğer endişenin olumlu karakter özelliklerini yansıttığına inanıyorsanız, endişenin sizin diğer insanlara karşı sevgi dolu, vicdanlı ya da ilgili olduğunuzu ya da ayrıntılara karşı mükemmel bir dikkatinizin olduğunu gösterdiğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu inancın bir kaç örneği şöyledir:

- ❑ *Çocuklarımın okulda ne durumda oldukları konusunda endişelenmek, çocuklarımın eğitimi konusunda ilgili, sevgi dolu ve şefkatli bir ebeveyn olduğumu gösterir.*
- ❑ *İşimin ayrıntılarına ilişkin olarak endişelenmek, özenli ve çalışkan olduğumu gösterir.*
- ❑ *Ebeveynimin sağlığı ve mutluluğu hakkında endişelendiğimde, onlara onları ne kadar sevdiğimi ve ne kadar şefkat duyduğumu göstermiş olurum.*

Eğer bu inanca sahipseniz, kendinizi diğer kişilere "endişeci" olarak tanıtıyor bile olabilirsiniz; "İnsanlar herkesin nasıl oldu-

ğu konusunda endişelendiğimi bilirler" ya da "Ben işimle ilgili küçük detayların hiçbirini unutmayan kişilerden biriyim, ben bir endişeciyim" gibi şeyler söylüyor olabilirsiniz. Bu bağlamda, endişe yararlı olarak görülmektedir çünkü hem kendinize hem de diğerlerine kişiliğinizin olumlu bir yönünü göstermektedir.

İnanç 2: Endişe, Sorun Çözmede Yardımcıdır

Çoğu insan bir şeyler hakkında endişelenmenin, endişelendikleri şey ile daha etkili şekilde başetmek konusunda onlara yardımcı olduğuna inanır. Eğer bu düşünceye sahipseniz, endişenin sizin değişik durumlar için hazırlık ve plan yapmanıza ya da sorunları çözmenize yararı olduğunu düşünürsünüz. Burada bu inancın birkaç örneğini verelim:

- ❑ *Eğer işyerimdeki sorunlar hakkında endişelenirsem, bu sorunları çözmek için muhtemelen daha iyi çözümler üretirim.*
- ❑ *Yaklaşan tatilim hakkında endişelenmek, yolculukta çıkabilecek herhangi bir probleme karşı daha iyi plan ve hazırlık yapmama yardım edecektir.*
- ❑ *Ev tadilatı projem için endişelenmek, yenilemeler için en etkili ve uygun maliyetli planı geliştirmeme olanak tanır.*

Eğer bu inancı taşıyorsanız, endişeyi, güç bir durumun tüm yönlerini, bazen henüz herhangi olumsuz bir şey bile olmadan önce, daha etkili bir şekilde ayrıntılı şekilde düşünmenize yardımcı olan bir düşünce süreci olarak görüyorsunuzdur. Bu bağlamda, endişe yararlı olarak görülmektedir çünkü sadece sorunlarınızla daha iyi baş etmenize ve onları etkin bir şekilde yönetmenize

olanak tanımaz fakat ayrıca bazen sorunlardan tamamen kaçınmanızı da sağlar. Örneğin, eğer tatilinizde yağmur yağarsa ne yapacağınız hakkında endişenirseniz, hava nasıl olursa olsun yapabileceğiniz aktiviteler bulabilirsiniz, böylece tatiliniz sırasında stres veya zorluk yaşamaktan kaçınabilirsiniz.

İnanç 3: Endişe, Motivasyon Sağlar

Endişenin yararları hakkında bir başka sık rastlanan inanç da endişenin harekete geçme motivasyonu yaratabilecek olmasıdır. Eğer bu inanca sahipseniz, olasılıkla; eğer bir şey hakkında endişe ediyorsanız, bunun önemli olduğunu ve bu durumla ilgilenmeniz gerekeceğini düşünüyorsunuzdur. Bu inancın birkaç örneğini verelim:

- ❑ *Sağlığım hakkında endişelenmek, egzersiz yaparak ve doğru beslenerek kendime daha iyi bakmam için motivasyon sağlıyor.*
- ❑ *Eğer yaklaşan sınavlarım hakkında endişelenirsem, bu onların benim için önemli olduğu anlamına gelir ve daha çok çalışma ihtimalim yükselir.*
- ❑ *İşyerimdeki görevlerim hakkında endişelendiğimde, bir an önce onların üstünde çalışmaya başlamam ve iyi bir iş çıkartma ihtimali artar.*

Eğer bu inanca sahipseniz, endişeyi sizi harekete geçiren bir şey olarak görüyorsunuz, çünkü önemli bir şeyler hakkında düşündüğünüzü gösteriyor. Bu bağlamda, endişe yararlı görünüyor çünkü sizin için önemli olan bir durumda bir şeyler yapma ihtimalinizi arttırıyor.

İnanç 4: Endişe, Olumsuz Duygulardan Korunma Sağlar

Çoğu kişi olumsuz olaylarla ilgili endişelenmenin, bu olumsuz olaylar gerçekten meydana geldiğinde duygusal olarak bir hazır olma hali sağladığına inanır. Bu inanç, biraz endişeye "bankadaki para" olarak bakmaya benziyor: "Eğer kötü bir şeyler hakkında şimdiden endişelenirsem, onun hakkında endişelenmeye zaman ve enerji yatırmış olacağım. Sonra, eğer bu olay olursa, daha fazla hazır olacağım ve daha az üzüleceğim. Burada bu inanca birkaç örnek verelim:

- ❑ *Eğer ailemin sağlığı hakkında endişelenirsem, ailemden biri gerçekten hastalandığında daha az üzüntü ve şaşkınlık hissederim.*
- ❑ *İşimden kovulmak hakkında endişelenmek, eğer gerçekten kovulursam muhtemelen yaşayacağım kayıp, utanç ve korku hisleriyle baş etmemi daha mümkün kılar.*
- ❑ *Eğer partnerimin bir araba kazası geçirdiğinden endişelenmeseydim, muhtemelen bu gerçekten olduğu takdirde o kadar yıkılmış olurdum ki, bununla baş edemezdim.*

Eğer bu inancı taşıyorsanız, endişeyi yararlı olarak görüyorsunuz çünkü olumsuz olaylarla ve bunun sonucunda meydana gelebilecek tüm acı veren duygularla daha iyi başetmenize yardım edebilir. Bu inanca sahip olan insanlar çoğu kez, sevilen birinin kaybı ya da ciddi bir şekilde hastalanmak gibi olumsuz olaylar hakkında önceden endişelenmiş olmasalardı üzüntü, korku ya da suçlulukla nasıl boğulmuş hissedeceklerini tahmin bile edemediklerini söylerler. Fark etmiş olabileceğiniz gibi, bu inanç aynı zamanda bir şeyler hakkında endişelenmenin, o şeyin sizin için

ne kadar önemli olduğunu gösterdiği fikrini de içerir. Bu nedenle, bazı insanlar eğer kötü bir şeyler olmuş olsaydı ve önceden bu konu hakkında endişelenmiş olmasalardı, suçlu hissedeceklerine inanırlar.

İnanç 5: Endişe, Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Son inanç endişenin, özünde kötü şeylerin olmasını engelleyebileceğidir. Bir başka deyişle, bir şeyler hakkında endişelenme eylemi, onun meydana gelme olasılığını azaltabilir. Bu bir şekilde batıl bir inançtır ve pek çok kişi hemen buna inanmadıklarını söyleyecektir. Fakat, hepimiz biraz batıl inanışlara eğilimliyizdir, farkında olsak da olmasak da. Örneğin, eğer kendinizin ya da sevdiğiniz birinin sağlıklı olduğunu söyledikten sonra tahtaya vurduysanız, o halde, böyle yapmanın onları sağlıklı tutmaya devam edeceğine ilişkin bir batıl inancınız var demektir. Hayatınızda yakın zamanlarda olmuş bir şey düşünün, belki işte ya da okulda bir sunum yapmak zorunda kaldınız, bir iş görüşmesine gitttiniz ya da tanımadığınız bir yere seyahat ettiniz. Muhtemelen öncesinde endişelendiniz ve eğer işler iyi gittiyse, endişelenmiş olmanızın iyi bir fikir olduğunu düşünmüş olabilirsiniz: "Eğer endişelenmemiş olsaydım, bahse girerim ki işler iyi gitmeyecekti" ya da belki "İyi ki endişelenmişim! Her şey yolunda gitti." diyebilirsiniz. Burada bu inanca birkaç örnek verelim:

- *Eğer çocuklarım uzakta kampta iken onların mutluluğu ve konforu ile ilgili endişelenmemiş olsaydım, muhtemelen çok kötü bir zaman geçirmiş olurlardı.*

- ❑ *İşyerindeki sunumumla ilgili endişelendiğim için, iyi bir iş çıkardım.*
- ❑ *Bir uçak yolculuğuna çıkmakla ilgili ne zaman endişelensem, uçuş her zaman sorunsuz oluyor, hava türbülansı ya da herhangi bir sorun olmuyor.*

Özet olarak, bu inanca sahip olan kişiler bir şeyler hakkında endişelenmenin, sonuç üzerinde doğrudan etkisi olduğuna inanırlar: Ya endişelenmemiş olmaları halinde kötü şeyler olmuş olacaktır, ya da endişelendikleri için iyi şeyler olmuştur. Eğer endişelenmekten bu yararyı elde ettiğinize inanıyorsanız, endişelenmeme fikrini nasıl potansiyel olarak tehlikeli görebileceğinizi anlayabilirsiniz; zira bu olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Egzersiz 3.2: Endişenin Yararları Hakkında Kendi Olumlu İnançlarınızı Tanımlamak

Şimdi insanların endişenin yararları hakkında sahip oldukları bazı sık rastlanan inançları tanıdığınıza göre, bu inançların herhangi birinin günlük endişeleriniz üzerinde bir etkiye sahip olup olmadığını araştırabilirsiniz. Bu egzersiz birkaç gün süresinde yapılmak içindir. Kendinizi belirli bir konuda endişelenir gördüğünüzde, bu endişeyi yararlı olarak görüp görmediğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın ve eğer öyleyse, yararını tartıştığımız beş inançtan birisine uyup uymadığını düşünün. Eğer uyuyorsa, bu belirli endişeyi o endişe hakkındaki düşüncelerinize en iyi uyan inancın altına yazın.

Eğer belirli bir endişenin yararları konusunda bir inanışa sahip olup olmadığınıza karar vermek konusunda güçlük yaşarsanız, egzersiz 3.1'e yeniden gidin ve kendinize oradaki soruları sorun. Ayrıca, herkesin bu beş inancın tümüne sahip olmadığını da unutmayın, yani izleyen inançların her biri için kişisel örneklerinizin olmaması sorun değildir.

1. Endişe, Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Bu kategori, endişenin kişiliğinizin ya da karakterinizin olumlu bir yönü olduğuna dair herhangi bir kanıtı içerir.

Endişeleriniz hakkında bu inanca sahip misiniz? Evet ❑ Hayır ❑

Bu inancın ilişkili olduğu endişelerinizden bazı örnekleri listeleyin:

2. Endişe, Sorunları Çözmeme Yardım Eder

Bu kategori, endişelerinizin sizin güç durumlar için daha iyi plan yapmanıza ve hazırlanmanıza, bir sorunun tüm yönlerini düşünmenize ve-ya daha iyi çözümler bulmanıza yardım ettiğine ilişkin inançları kapsar.

Endişeleriniz hakkında bu inanca sahip misiniz? Evet ❑ Hayır ❑

Bu inancın ilişkili olduğu endişelerinizden bazı örnekleri listeleyin:

3. Endişe, Motive Olmama Yardım Eder

Bu kategori, bir konu hakkında endişelenmenin, sizin o konuda hare-kete geçme ihtimalinizi arttırdığı düşüncesini yansıtan inançları içerir.

Endişeleriniz hakkında bu inanca sahip misiniz? Evet ❑ Hayır ❑

Bu inancın ilişkili olduğu endişelerinizden bazı örnekleri listeleyin:

4. Endişe, Beni Olumsuz Duygulardan Korur

Bu kategori, olabilecek kötü şeyler hakkında endişelenmenin, bu şey-ler gerçekten olduğu takdirde, sizi üzüntü, korku ya da suçluluk gibi olumsuz duygular hissetmekten koruyacağına ilişkin inançları içerir.

Endişeleriniz hakkında bu inanca sahip misiniz? Evet ❑ Hayır ❑

Bu inancın ilişkili olduğu endişelerinizden bazı örnekleri listeleyin:

.....

5. Endişe, Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Bu kategori, endişenin özünde olumsuz sonuçları engelleyebildiği ve olumlu sonuçların ihtimalini arttırabildiğine ilişkin inançları içermektedir.

Endişeleriniz hakkında bu inanca sahip misiniz? Evet ❑ Hayır ❑

Bu inancın ilişkili olduğu endişelerinizden bazı örnekleri listeleyin:

İkilemi Kabullenmek

Bu noktaya kadar, bu bölüm size kafa karıştırıcı gelmiş olabilir. Bu kitabı ilk okumaya başladığınızda, endişelerinizi azaltmak istediğinizden ve endişenin hayatınızın olumsuz ve yıkıcı bir parçası olduğundan emindiniz. Fakat eğer tartıştığımız inançlardan bazılarını kendi endişeleriniz konusunda sahip olduğunuz düşünceler olarak saptadıysanız, endişelerinizden bazılarının belki de size, farkında olduğunuzdan daha çok yararı olduğunu hissediyor olabilirsiniz. O halde, endişenin yararlı olabileceğine ina-

nırken, nasıl olur da aynı anda olumsuz olduğuna inanabiliriz? Bunun yanıtı, endişeleriniz hakkında ne düşündüğünüzde yatar.

Endişenin yaşam kaliteniz üzerinde nasıl olumsuz bir etkisi olduğu üzerinde düşündüğünüzde, endişeyi genel olarak düşünüyorsunuz. Yani, endişe etme işini bütün olarak ele alıyorsunuz: Günün büyük bölümünde kafanızın içinde dönüp durmasını ve günlük hayatınız üzerindeki olumsuz etkilerini düşünüyorsunuz. Herhangi bir özgün endişe hakkında düşünmüyorsunuz. Aksine, endişenin yararları ya da avantajları hakkında sahip olabileceğiniz inançlar, belirli endişelerle ilişkilidir. Bu nedenle genel olarak, günlerinizi endişelenerek geçirmenin yararlı olmadığını düşünseniz bile, aynı zamanda belirli endişelerin –örneğin sağlığımız ile ilgili olanların– oldukça yararlı olduğunu, çünkü düzenli egzersiz yapmanızı sağladığını düşünebilirsiniz. Bu şekilde, endişe hakkında genel olarak olumsuz inançlar taşıyabilir fakat yine de bazı belirli endişelerinizin yararları hakkında olumlu inançlara sahip olabilirsiniz.

Tüm bunlar söylendikten sonra, genel olarak endişelenmekten de, belirli konularda endişelenmekten de bahsediyor olsak, tamamen aynı düşünce sürecinin işlediğini aklımızda tutmak önemlidir. Ve eğer bu kitaptaki tüm tedavi yöntemlerini uygulamada başarılı olursanız, daha az endişelenmeyi ve hayatınızda endişenin olumsuz etkilerinden kurtulmayı bekleyebilirsiniz. Fakat, eğer endişeyi yararlı olarak görürseniz, bu başarı aynı zamanda endişenin size yararlı gibi görünen yanlarını da kaybetmeyi gerektirir. Bir başka deyişle, belirli konulardaki endişelerden kurtulmadıktan sonra, genel olarak var olan endişeden de kurtulamazsınız. Eğer belirli bazı konularda daha az endişelenme fikri size sıkıntı veriyorsa, bu kitaptaki yöntemlerle ilerleme-

ye karşı ikilem içinde olabilirsiniz. Her ne kadar bir yanınız daha az endişelenmek istiyorsa da, bir başka yanınız bunu yapmaya gönülsüz ya da bundan çekiniyor olabilir.

Eğer çoğu kişi gibiyseniz, endişenizi azaltmak konusunda gönülsüz olmayı itiraf etmekte zorlanabilirsiniz. Gördüğümüz çoğu danışan başlangıçta, çoğu kez tedaviye hazır, istekli ve kendini adayabilecek gibi görünmeyecekleri korkusuyla, endişe hakkında olumlu inançlar taşıdıklarını inkâr ederler. Buna rağmen, endişe hakkında ikilem aslında oldukça sıktır. Sonuçta, eğer endişenin iyi bir insan olduğunuzu gösterdiğine, sorunları daha etkin olarak çözmenize yardım ettiğine, sizi harekete geçmeye motive ettiğine, olumsuz duygularla daha iyi baş etmek ve kontrol etmek için size yardım ettiğine ve hatta olumsuz şeylerin meydana gelmesini engelleyebileceğine inanıyorsanız, daha az endişelenmek, potansiyel olarak tehlikeli ya da istenmeyen davranış biçimi olarak görünebilir.

Açıktır ki, bir şeyi sadece düşünmek, olmasını sağlamaz. O halde, endişenin yararlı olduğuna inanmak, onun gerçekten yararlı olduğu anlamına gelmez. Bir sonraki bölümde, endişelerinizin gerçekten avantajlara yol açıp açmadığını değerlendirmeye başlamanıza yardım edeceğiz. Fakat önce, eğer endişenizde belirgin bir azalma sağlarsanız, olmasını bekleyebileceğiniz kazanç ve kayıplara bir bakalım.

Egzersiz 3.3: Eğer Daha az Endişelenecek Olursanız, Kaybedeceklerinizi ve Kazanacaklarınızı Değerlendirmek

Bu egzersiz, eğer daha az endişelenirseniz kaybedeceğinizden korktuklarınıza ve aynı zamanda, daha az endişelenmekle başaracağınıza inandığınız şeylere gerçekçi olarak bakmanıza yardım etmek için düzenlenmiştir. Kazançlar ve kayıplar hakkındaki bölümler, hayattaki farklı alanlara bölünmüştür. Lütfen endişeyi azaltmanın, bu alanların her birindeki olumlu ve olumsuz etkilerini gözden geçirmek için zaman ayırın. Kendinize bu egzersizi derinlemesine düşünmek için en az bir hafta vermenizi tavsiye ediyoruz.

Eğer Daha Az Endişelenirsem Hayatta Kazanacaklarım

Ailem ve arkadaşlarımla olan ilişkilerim üzerindeki etkiler

İşim ya da okul performansım üzerindeki etkiler

Karakter ya da kişiliğim üzerindeki etkiler

Günlük işleri tamamlama yeteneğim üzerindeki etkiler

Boş zaman aktivitelerim ya da dinlenme zamanım üzerindeki etkiler

Stresle başa çıkma yeteneğim üzerindeki etkiler

Genel olarak sağlığım ve mutluluğum üzerindeki etkiler

Hayatın diğer yönleri üzerindeki etkiler

Eğer Daha Az Endişelenirsem Hayatta Kaybedeceklerim

Ailem ve arkadaşlarımla olan ilişkilerim üzerindeki etkiler

.....

İşim ya da okul performansım üzerindeki etkiler

Karakter ya da kişiliğim üzerindeki etkiler

.....

Günlük işleri tamamlama yeteneğim üzerindeki etkiler

.....

.....

Boş zaman aktivitelerim ya da dinlenme zamanım üzerindeki etkiler

.....

.....

Stresle başa çıkma yeteneğim üzerindeki etkiler

Genel olarak sağlığım ve mutluluğum üzerindeki etkiler

Hayatın diğer yönleri üzerindeki etkiler

Endişesiz Bir Hayat Düşünmek

Yaygın kaygı bozukluğu bulunan çoğu insan, hayatları boyunca aşırı olarak endişelenmişlerdir. Büyük olasılıkla sizin de durumunuz budur. Belki kendinizi bir doğuştan endişeli olarak görüyorsunuz ya da "endişe geni" taşıdığınızı düşünüyorsunuz. Her ne kadar yıllar içerisinde endişelerinizin içeriği muhtemelen oldukça değişmiş olsa da ve yaşamakta olduğunuz strese bağlı olarak daha az ya da daha çok endişe yaşadığınız dönemler olabilse de, muhtemelen endişe hayatınızın sürekli bir parçası olmuştur. O yüzden, gerçekten kalıcı bir endişe barındırmayan bir hayatın nasıl olacağını merak ediyor olabilirsiniz.

Günlerinizin yapısını düşünün. Endişelenerek ne kadar zaman harcıyorsunuz? Gününüzün ne kadarı endişelerinizi idare

edebilmek için uğraşmakla geçiyor, belki dikkatinizi dağıtmaya, kendinizi meşgul etmeye çalışarak ya da gelecek durumlar için plan yaparak ya da hazırlanarak? Arkadaşlarınız, aileniz ya da iş arkadaşlarınızla endişeleriniz hakkında ne sıklıkla konuşuyorsunuz? Yaygın kaygı bozukluğu olan pek çok insan gibi, gününüzün büyük çoğunluğunu endişelenerek, endişe ile başa çıkarak, endişeleriniz hakkında düşünerek ve onlar hakkında başkalarıyla konuşarak geçiriyor olabilirsiniz. O halde, endişe sadece hayatınızın önemli bir parçası olmakla kalmamış, fakat aynı zamanda zamanınızın da büyük bir bölümünü alıyor demektir.

O halde bu, endişesiz bir hayat sürmek amacını nasıl etkiliyor? Eğer aşırı olarak endişeleniyor olmasaydınız hayatınızın neye benzeyeceği konusunda fazla düşünmemiş olabilirsiniz, sadece rahatlayabilseydiniz ve kafanızın içinde durmadan dönüp duran olumsuz düşünceler olmasaydı daha mutlu olacağınızı ummuş olmak haricinde. Her ne kadar açık bir zihne sahip olup rahatlamış olmak tipik olarak hoş olsa da, zamanınızla başka neler yapacağınız konusunda hiç düşündünüz mü? Yani, eğer zamanınızın çoğunu endişelenmek ya da endişelerinizle başa çıkmak için kullanıyor olmasaydınız, ne yapıyor olurdunuz?

Kendinizi Endişelerden Arınmış Biri Olarak Görmek

Birey olarak kimliğiniz, düşünmeye değecek bir şeydir. Eğer kendinizi her zaman bir "endişeci" olarak gördüyseniz ya da diğer kişiler sizi öyle gördülerse, bu artık sizin kimliğinizin bir parçası olmadığında, siz kim olacaksınız? Kaygı ve endişe ile yıllarca mücadele etmiş herkes için, sorunun üstesinden gelmenin ötesine bakmak ve hayatın o olmadan nasıl olacağına ilişkin biraz dü-

şünmek, ileriye doğru atılmış belirgin bir adımdır. Bu özellikle her zaman endişelenmiş yaygın kaygı bozukluğu bulunan kişiler için önemlidir. Bu kişiler endişelenmedikleri bir zamanı hatırlayamadıkları için, endişesiz bir gelecek, soyut bir kavramdır, kişisel olarak tanışık olmadıkları ve sadece hayal edebilecekleri bir şey.

Bunu daha iyi açıklamak için, bacağınızdaki bir kemiği kırma benzetmesini kullanacağız. Eğer bacak kemiklerinizin kırıldığı bir kaza geçirirseniz, yapamayacağınız ya da oldukça farklı şekilde yapmak zorunda kalacağınız pek çok şey olacaktır. Koşamayacak, bisiklete binemeyecek ya da dağ yürüyüşüne çıkamayacaksınız. Yürürken koltuk değneğine ihtiyacınız olabilir ve duş almak ya da yatmak için hazırlanmak gibi aktiviteler çok daha karmaşık duruma gelir. Buna rağmen, bacağınız iyileştikten sonra hayatınızın nasıl olacağı hakkında düşünürseniz, bir karşılaştırma noktanız olacaktır: Bacağınız kırılmadan önce nasıl yürüdüğünüzü, koştuğunuzu, bisiklete bindiğinizi, duş aldığınızı ve yatağa gittiğinizi hatırlarsınız ve bacağınız iyileştikten sonra muhtemelen tüm bu aktiviteleri daha önce yaptığınız şekilde yapmaya devam edeceksiniz. Fakat ya doğduğunuzdan beri bacağınız kırık olsaydı? Belirli bir şekilde yürümeye ya da duş yapmaya alışkın olacaktınız. Yıllar sonra bacağınız birden iyileşseydi, bu şeyleri yapmak için yeni yollar öğrenmek zorunda kalırdınız. Son senaryo, yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin yüzleştiği şeydir. Muhtemelen her zaman bir "endişeci" olduğunuz için, endişesiz bir hayatın oldukça alışılmadık olması olasıdır.

Endişesiz Bir Hayata Doğru Adımlar Atmak

İçinde aşırı endişe olmayan bir hayat sizin için muhtemelen yeni bir şey olacağından, her zaman endişelenmekle meşgul olmasaydınız kendiniz için nasıl bir yaşam isteyeceğiniz hakkında ve aynı zamanda eğer bir "endişeci" olmasaydınız, nasıl bir insan olmak isterdiniz konusunda düşünmek için biraz zaman ayırmak önemlidir. Çoğu zaman, yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler belli hedeflerden vazgeçmişlerdir çünkü bu hedefler fazla kaygı uyandırıcı ve dolayısıyla da gerçekçi olmayan hedefler gibi görünmüşlerdir. Belki yolculuk yapmak istediniz, fakat tamamen yabancı bir yerlere gitmek fikri çok fazla endişe oluşturdu. Ya da belki suluboya resim yapmayı öğrenmek istediniz, fakat yeni bir şeyler denemek çok korkutucu geldi. Bir kenara attığınız bütün hayallerinizi, endişesiz bir hayatta kendiniz için olası gelecek hedefleri olarak düşünün. Kimliğiniz açısından, belki daha spontan bir insan olmak istersiniz – cumartesi sabahı uyandığında, o gün için önceden hazırlanmadan anında plan yapabilen biri. Ya da belki, kendinizi günlük hayattaki beklenmedik değişikliklere kolaylıkla adapte olabilen daha rahat ve kaygısız bir kişi olarak görmek istersiniz.

Bu noktada, endişesiz bir hayatın sizin için neye benzeyeceği konusunda yanıtlarınız olmayabilir. Şimdi bunun hakkında düşünme ve bu düşüncelerin aynı anda hem heyecan verici hem de korkutucu olabileceğini kabullenme zamanı. Daha önce belirtildiği gibi, eğer tüm hayatınız boyunca endişelenmişseniz, başka türlü yaşamayı hayal etmek zor olabilir. Bunu akılda tutarak, aşağıdaki egzersiz size değişik bir hayatı –endişe tarafından domine edilmeyen bir yaşamı– düşünmeye başlamanıza yardım etmek için tasarlanmıştır.

Egzersiz 3.4: Endişesiz Bir Hayatı Düşünmek

Bu egzersiz, eğer daha az endişeleniyor olsaydınız hayatınızda değiştirmek ya da hayatınıza eklemek isteyecekleriniz hakkındaki fikirlerinizi yazmanız içindir. Sadece boşlukları doldurup bunu olmuş kabul etmeyin. Bunun yerine, önümüzdeki birkaç ay içinde aklınıza yeni bir fikir geldiğinde buna geri dönün. Hayatınızda gerçekten ne yapmaktan hoşlanacağınızı düşünmek için kendinize zaman verin, çok kaygı uyandırıcı göründüğü için asla denemeyi düşünmediğiniz şeyler dahil.

Ayrıca, bu egzersizi yalnız yapmak zorunda değilsiniz. Arkadaşlarınıza ve aile bireylerinize ilgi duydukları konuları ve boş zamanlarında neler yaptıklarını sorabilirsiniz. Ayrıca, diğer insanları gözlemlemek için de zaman ayırabilirsiniz. Bunlar sizin hayranlık duyduğunuz kimlik ya da karakter özellikleri mi? İnsanların yaptıkları (ya da yapmadıkları) şeylerden hayatınıza dahil etmek isteyecekleriniz var mı? Başka insanlardaki bu çeşit şeyleri fark etmek, sizin neyi farklı olarak yapmak istediğinizi fark etmenizde yararlı olabilir.

Bazı fikirleri beyin fırtınası yapmanıza yardımcı olmak için, bazı değişiklikler yapmak isteyebileceğiniz bazı yaşam alanları önerdik ve her birisi için de birkaç örnek verdik. Sizin için hangi bölümler daha anlamlı ise o bölümler üzerinde durabilir ya da tercih edeceğiniz hayatın başka yönleriyle ilgili odaklanabilirsiniz.

Boş zaman aktiviteleri ve hobiler (örneğin: Salsa kursuna gitmek, bir yerlere yalnız seyahat etmek, arkadaşlarla tenis dersine gitmek)

.....

Arkadaş ve aile ile ilişkiler (örneğin: Aileyle sadece eğlence için daha fazla zaman geçirmek, çocuklarıma daha fazla özgürlük tanımak, sosyal davetlere daha fazla katılmak, eski arkadaşlarla yeniden temasa geçmek)

Günlük görevleri tamamlamak (örneğin: Ev ile ilgili gündelik işler için çocuklarımı görevlendirmek, her gün aşırı yoğun yapılacaklar listesi düzenlemeyi bırakmak)

İş ya da okuldaki zaman (örneğin: Yapacak iş kalmış olsa da öğle yemeği için zaman ayırmak, iş arkadaşları ya da sınıf arkadaşlarıyla daha fazla sosyalleşmek, eskiden kaçındığım yeni projeleri üstlenmek, yeni bir iş aramak)

Kişiliğim ve karakterim veya davranışlarımla ilişkili değişiklikler (örneğin: Eğer uygunsam son dakika davetlerini kabullenmek gibi daha spontan olmak, daha kaygısız olmak, mesela planlar beklenmedik şekilde değişirse üzülmemek)

4 Endişe Hakkındaki Olumlu İnançlar: Kanıtları İncelemek

Bir önceki bölümde, endişenin gerekliliği hakkında sahip olabileceğiniz herhangi bir olumlu inancı tanımayı tartıştık. Bu bölümde, kanıtlara bakarak ve endişenin gerçekten yararlı olup olmadığını doğrudan inceleyerek bu inançların doğruluğunu sorgulamaya odaklanacağız.

Eğer yaygın kaygı bozukluğu olan çoğu kişi gibiyseniz, muhtemelen endişenin yararları hakkında birkaç olumlu inanç belirtmişsinizdir. Bu noktada, belki de endişeyi azaltmanın çok iyi bir fikir olmayabileceğini düşünüyor olabilirsiniz. Fakat, endişenin yararları hakkındaki inançlarınız doğru olmayabilir. O halde, büyük resme bakmak ve endişenin size sağladığını düşündüğünüz yararları gerçekten sağlayıp sağlamadığını araştırmak önemlidir.

Başlamadan önce, bir konuyu netleştirmek istiyoruz: Endişenin işlevine ilişkin olumlu inançların doğruluğunun tartışılmasının amacı, sizin yanılmış olduğunuzu kanıtlamak değildir. Sizin endişelerinizin gerçekten yararlı olup olmadıklarını bilmiyoruz ve hiç kimse de bilemez, çünkü hiç kimse sizin hayatınızı yaşamıyor. Ancak kanıtları incelemeden önce, siz de endişelerinizin olumlu işlevleri olup olmadığını bilemezsiniz. Dolayısıyla, endi-

şe hakkındaki inançları tartışmanın amacı, endişelerinizin size gerçekten yarar sağlayıp sağlamadıklarını araştırmaktır: Endişeleriniz gerçekten de olumlu kişilik özelliklerini mi yansıtıyor? Gerçekten sorun çözme konusunda size yardımcı oluyorlar mı, sizi motive ediyorlar mı ve sizi olumsuz duygular ya da olaylardan koruyorlar mı? Kendi hayatınızdan kanıtlar toplayarak, bu soruları yanıtlamaya başlayabilirsiniz ve endişenin sizin için gerçekten yararlı veya istenilen bir yöntem olup olmadığına karar verebilirsiniz.

Endişelerinizi Yargılamak

Endişenin yararlarını tartışmanın iyi bir yolu endişelerinizi, benzetme yapacak olursak, mahkemeye çıkarmaktır. Endişeleriniz için bir duruşma yapmak, belirli endişelerin yararları konusunda aleyhte ve leyhte olan bütün kanıtları değerlendirmek için size bir fırsat verir. Özü itibariyle, üç rol üstleneceksiniz:

- **Savunma makamı:** Bu rolde, belirli bir endişenin değerini ya da yararını kanıtlamaya çalışan bir dava sunacaksınız.
- **Savcılık makamı:** Bu rolde, endişenin yararları aleyhine savaşacaksınız ve endişeye ilişkin olumlu inançlarınızla çelişen kanıtlar sunacaksınız.
- **Yargıç:** Bu son rolde, kanıtları bütün olarak ele alacak ve başlangıçta tanımlamış olduğunuz endişeden gerçekten yarar sağlayıp sağlamadığınıza karar vereceksiniz.

Bölüm 3'de tartışıldığı üzere, yaygın kaygı bozukluğu olan çoğu insan, endişeyi genel olarak olumsuz bulduklarını belirtirler. Ki-

şinin kafasının içinde dönüp durması ve endişenin neden olabileceği kaygı, uyku bozuklukları, kas gerginliği gibi tüm fiziksel belirtiler istenilmeyen etkiler olarak görülür. Oysa, belirli endişeler çoğu kez farklı değerlendirilir. Siz de genel olarak endişenin yararsı olmadığını, fakat belirli endişelerin daha yararlı olduklarını düşünüyor olabilirsiniz. Belki sağlığınız hakkındaki endişeniz size yararlı görünüyor çünkü kendinize iyi bakmanızı sağlıyor ya da arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz hakkında endişelenmek olumlu görünüyor çünkü onları ne kadar önemsediğinizi gösteriyor olabilir. Araştıracaklarınız, bu tür belirli endişelerdir. Bu bölüm belirli bir endişeyi yargılama sürecinde size yardımcı olacak bir dizi çalışma kağıdı içermektedir. Başka endişeler için de aynı yaklaşımı uygulayabilmeniz için, bunların tümü **www.psikonet.com/ykb** adresinden indirilebilir.

Egzersiz 4.1: "Yararlı" Endişeleri ve Olumlu İnançları İncelemek

Bu egzersizde, egzersiz 3.1'de yararlı olarak tanımladığınız belirli endişelerden birkaç tanesini listeleyecek ve her biri hakkındaki olumlu inançlarınızı yazacaksınız. Belirli bir endişenin yararları hakkında birden fazla olumlu inanç taşıyabileceğinizi aklınızda tutun. Bir hatırlatıcı olarak, endişe hakkındaki en sık rastlanan olumlu inançların beş tanesi şöyleydi:

1. Endişe, olumlu bir kişilik özelliğidir.
2. Endişe, problemleri çözmeme yardım eder.
3. Endişe, motive olmama yardım eder.
4. Endişe, beni olumsuz duygulardan korur.
5. Endişe, olumsuz sonuçları engelleyebilir.

Yardımcı olacağı düşüncesiyle bir örnek vererek başlayalım.

Endişe: Tüm ev harcamalarını zamanında ödemek ve aynı zamanda biraz da para biriktirebilmek konusunda endişeleniyorum.

Olumlu inançlar:

1. Endişe, olumlu bir kişilik özelliğidir. *Ailenin parasal durumu hakkında en-dişelenmek çalışkan ve organize bir insan olduğumu gösterir.*
2. Endişe, sorunları çözmeme yardım eder. *Ailenin parasal durumu hakkında endişelenmek, paramızı yönetmenin en iyi yolunu bulmamı sağlar, böylece hem faturalarımız ödenir, hem de bankada paramız kalır.*
3. Endişe, motive olmama yardım eder. *Ailenin parasal durumu hakkında endişelenmek, faturaların kaydını tutmak ve uzun dönemli para biriktirme planı geliştirmek için motive kalmamı sağlar.*

Şimdi üç endişeniz için aynısını deneyin.

Endişe: .....

Olumlu inançlar:

1. .....

2. .....
.....

3. .....
.....

Endişe: .....
.....

Olumlu inançlar:

1. .....

2. .....

3. .....

Endişe: .....

Olumlu inançlar:

1. .....

2. .....

3. .....

Savunma Makamı: Endişe Leyhine Bir Dava Oluşturmak

Size yararlı gibi gelen bazı endişeleri tanımladıktan sonra, inancınızı destekleyen kanıtları listeleyerek, endişenizin leyhine bir dava oluşturmaya başlayabilirsiniz. Endişeniz hakkında kendinize sorabileceğiniz bir dizi yararlı soru vardır. İzleyen bölümlerde, sık rastlanan beş inancın her birisi için yararlı soruları ana hatlarıyla belirtip örnekler vereceğiz. Daha sonra aynı yaklaşımı sizin kendi endişelerinizle denemenizi sağlayacak bir egzersiz vereceğiz.

Endişe Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Örnek: *Çocuklarımın güvenliği hakkında endişelenmek, iyi ve sevgi dolu bir ebeveyn olduğumu gösterir.*

Bu endişenin, beni olumlu bir şekilde davranmaya yönlendirdiği zamanların örnekleri var mı?

Birkaç kez çocuklarımın dışarıda tek başlarına oynamaları konusunda endişelendim. Bu nedenle, dışarıda oynadıkları her zamanda onlarla birlikteyim. Bu benim sevgi dolu ve ilgili bir ebeveyn olduğumu gösterir.

Diğer insanlar bana, bu konu hakkındaki endişelerimin olumlu olduğunu söylediler mi?

Pek çok arkadaşım ve aile bireyleri çocuklarıma ne kadar düşkün olduğumu söylediler.

Diğer insanlar bu endişenin benim kişiliğimin olumlu bir yanı olduğunu gösteren şekilde davrandılar mı?

Mahallemizdeki diğer ebeveynlerin pek çoğu, çocuklarına göz kulak olmam için bana güvenir.

Diğer ebeveynler çocuk bakımı konusunda benden tavsiye istemişlerdir.

Endişe, Sorun Çözme Konusunda Yardımcı Olur

Örnek: *İşyerimdeki görevlerim hakkında endişelenmek, sorunları tahmin etmeme ve onları daha etkin şekilde çözmeme olanak sağlar.*

Bu endişenin, bir sorunu ortaya çıkarmama ya da çözmeme yardım ettiği belirli durumlar oldu mu?

Geçen hafta patronum benden karışık bir projeyi üstlenmemi istedi. Bu konuda çok endişelendiğimden, projeyi tamamlamak için iyi bir plan bulabildim. Eğer endişelenmemiş olsaydım, muhtemelen bu yeni proje ile ilgilenirken çok sıkıntı çekerdim.

Endişelendiğim için, zor bir sorunu çözmeye daha hazır duruma geldiğim durumlara örnekler var mı?

Bana yeni bir iş verildiğinde, çoğu zaman yanlış gidebilecek her şey için endişelenirim. Birkaç kez bir görev ile ilgili sorunlar oldu ve daha önceden o konu hakkında endişelenmiş olduğum için, hızlıca bir çözüm bulabildim.

Sadece benim ilgilendiğim projelerin değil, şirketteki projelerin çoğu hakkında endişelenmeye eğilimliyim. Birkaç kez iş arkadaşlarım benden kendi projeleriyle ilgili olan sorunları çözmemi istediler.

Önceden ters gidebilecek her şey hakkında endişelenmiş olduğum için, arkadaşlarıma yardım edecek çözümleri hızlıca bulabildim.

Endişe, Motivasyon Sağlar

Örnek: *Sınavlarım hakkında endişelenmek, beni çalışmam ve okulda iyi olmam için motive eder.*

Bu endişenin, beni harekete geçmek konusunda motive ettiği durumlara örneğim var mı? Eğer endişelenmemiş olsaydım yapamayacak olduğum şeyler var mı?

Bu yarıyılda kimya finallerini geçmek konusunda endişeliydim. Bundan dolayı, sınavdan bir ay önce bir plan geliştirdim.

Okulda iyi olma konusundaki endişelerim yüzünden, her gün çalışmak için iki saat ayırdım.

Endişe, Olumsuz Duygulardan Koruma Sağlar

Örnek: *Sevdiklerimin sağlığı hakkında endişelenmek, onlara bir şey olursa hissedeceğim üzüntü ve acı ile baş etmem için beni hazırlar.*

Bu endişenin, zor bir durumla baş etmeme yardımcı olduğu zamanlara bir örnek var mı?

Geçen yıl babam kalp ameliyatı geçirdi. Babamın hastalanması ya da ameliyata girmesi konusunda endişelenmiş olduğum için, onu hastanede gördüğümde bununla daha iyi baş edebildim. Eğer bunun hakkında endişelenmemiş olsaydım, muhtemelen günlük hayatı devam ettiremez ve işe gidemezdim.

Endişelenmiş olduğum için, olumsuz duygularla başetmeye daha hazır hissetmiş olduğum zamanlara örneğim var mı?

Geçen ay kız kardeşim bir araba kazası geçirdi ve bir haftadan fazla hastanede kaldı. Eğer kazadan önce onun sağlığı ve güvenliği konusunda endişelenmemiş olsaydım, sanırım harap olurdum.

Endişe, Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Örnek: *İş için seyahate çıktığı zamanlarda kocam hakkında endişelendiğim her sefer, eve sağ salim dönüyor.*

O konuda endişelendiğim için güzel şeyler olduğu durumlara örneğim var mı?

Geçen ay kocam iş için Montreal ve sonra da Chicago'ya uçmak zorunda kaldı. Tüm uçuşlar sırasında güvenliğinden endişe ettim. Endişelendiğim için, kötü hiçbir şey olmadı ve tüm varış noktalarına sağ salim ulaştı.

Endişelenmediğim için, kötü şeyler olduğu durumlara örnek var mı?

Birkaç ay önce kocam iş için şehir dışına arabayla gitmek zorunda kaldı ve eve dönerken lastiği patladı. O gün yolculuk yapacağını bilmiyordum. Eğer önceden o yolculuk için endişelenme şansım olmuş olsaydı, muhtemelen lastiği patlamazdı.

Egzersiz 4.2: Endişeleriniz İçin Savunma Oluşturmak

Kendi kişisel deneyimlerinizi kullanarak, şimdi endişelerinizin yararlarını destekleyecek kanıtları listelemeye başlayabilirsiniz. Egzersiz 4.1'de listelemiş olduğunuz endişelerden birisini alarak, bu egzersizdeki soruları destekleyici kanıtlar bulmak için kullanın.

Endişeyle ilgili inançlardan sık rastlanan beş tanesi ile ilgili daha önce sorulmuş olan soruların hepsi bu egzersizde verilmiştir. İstediğiniz kadarını yanıtlayın ve endişeniz hakkındaki inançlarınız ile ilgili gibi görünmeyenleri atlamaktan çekinmeyin. Ayrıca, verilmiş olan soruların yararlı bir araç olma amacıyla verildiğini unutmayın. Buna rağmen, sizin fikrinize göre endişelerinizin sağladıkları yararlar hakkında kanıt oluşturduğunu düşündüğünüz herhangi bir şeyi de ekleyebilirsiniz.

Endişe: .....

Endişemin Yararlı Olduğuna Dair Kanıtlar

Endişe Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Bu endişenin, beni olumlu bir şekilde davranmaya yönlendirdiği zamanlara örneklerim var mı?

Diğer kişiler, bana bu konu hakkındaki endişelerimin olumlu olduğunu söylediler mi?

.....

Diğer kişiler, bu endişenin benim kişiliğimin olumlu bir yanı olduğunu gösterecek şekilde davrandılar mı?

Endişe Sorun Çözmeye Yardım Eder

Bu endişenin, benim bir sorun çözmeme, ya da halletmeme yardımcı olmuş olduğu belirli durumlar var mı?

Endişelendiğim için, zor bir durumu çözmeye daha hazır duruma geldiğim zamanlara örneklerim var mı?

Endişe Motivasyon Sağlar

Bu endişenin, beni harekete geçmek için motive ettiği zamanlara örneklerim var mı? Eğer endişelenmemiş olsaydım, yapamamış olabileceğim şeyler var mı?

Endişe Olumsuz Duygulardan Korunma Sağlar

Bu endişenin, bana zor bir durumla baş etmem için yardımcı olduğu zamanlara örneklerim var mı?

Endişelendiğim için, olumsuz duygularla baş etmeye kendimi daha hazırlıklı hissettiğim zamanlara örneklerim var mı?

Endişe Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Ben endişelendiğim için, iyi şeyler olduğu zamanlara örneklerim var mı?

Endişelenmediğim için, kötü şeylerin olduğu zamanlara örneklerim var mı?

Bu Endişenin Savunması Lehine Diğer Kanıtlar

.....

Savcılık Makamı: Endişe Aleyhine bir Dava Oluşturmak

Şimdi artık endişelerinizin yararlarını savunan bir dava sunduğunuza göre, madalyonun diğer yüzüne bakmaya başlayabilirsiniz. Bu bölümde, endişenin yararlı olduğu inançlarına karşı çıkan kanıtları keşfedeceğiz. Yine, sık rastlanan beş inancın her birisi için yararlı soru taslakları vereceğiz. Bu süreci iyice açıklayabilmek için, her inanç için aynı örneği kullanacağız. Daha sonra, yine sizin kendi endişelerinizden birini aynı şekilde incelemeniz için bir egzersiz vereceğiz.

Endişe Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Örnek: *Çocuklarımın güvenliği hakkında endişelenmem, iyi ve sevgi dolu bir ebeveyn olduğumu gösterir.*

Daha önce bir konuda endişelenmediğim halde, bu olumlu kişilik özelliğini sergilediğimi gösteren herhangi bir kanıt var mı?

Bazen, daha önceden endişelenmeden, çocuklarımın güvenliğini koruyacak şeyler yapıyorum. Örneğin, caddeyi geçerken ellerini tutuyorum ya da arabaya biner binmez kemerlerini bağlıyorum.

Bu olumlu kişilik özelliğini taşıyan ve endişelenmeyen bir kişi tanıyor muyum? Eğer tanıyorsam, o kişi bu özelliği nasıl gösteriyor?

Komşularımdan birisi harika bir ebeveyn. Oğluna karşı çok şefkatli ve sevgi doludur ve kesinlikle çok endişelenen birisi değildir. Bu özelliği, davranışlarıyla gösterir. Onu, oğluna sevecen davranırken görüyorum ve ayrıca onun güvenliği ile ilgilendiğini görüyorum.

Benim yaptığım şeylerin çoğunu yapıyormuş gibi görünüyor fakat onlar hakkında benim kadar endişelenmeden.

Endişemi hiç olumsuz bir kişilik özelliği olarak gördüm mü?

Bazen çocuklarımla geçirdiğim zamandan zevk almadığımı fark ediyorum. Çoğu kez endişelerimle o kadar meşgulüm ki, onlarla birlikteyken sevgi dolu ve ilgili olmak yerine sabırsız ya da sinirli olabiliyorum.

Diğer kişiler, bana endişemin olumsuz bir kişilik özelliği olduğunu hiç söylediler mi?

Çocuklarım bana çoğu zaman meşgul ya da kafası dağınık göründüğümü ve bunu sinir edici bulduklarını söylediler.

Eşim bazen çocuklar hakkındaki endişelerimi reddeder ve bir "endişeci" olduğumu söyler. Bunu söylediği zaman, olumlu anlamda söylemediğini biliyorum.

Endişe, Sorun Çözme Konusunda Yardımcı Olur

Örnek: *İşyerimdeki görevlerim hakkında endişelenmek, sorunları tahmin etmeme ve onları daha etkin şekilde çözmeme olanak sağlar.*

Endişelendiğim zaman, gerçekten sorunlarımı çözüyor muyum ya da sadece kafamda onların üstünden geçmiş mi oluyorum? Yani bir düşünceyi (endişe), bir hareketle (sorun çözme) karıştırıyor muyum?

İşteki sorunlar hakkındaki endişelerimin çoğu, gerçek sorunlar hakkında değil; potansiyel sorunlar ve bunların olumsuz sonuçları hakkında.

Her ne kadar sorunlarla nasıl başa çıkacağıma dair endişelenmekle çok fazla zaman harcasam da, her zaman onları çözüyor değilim.

Sorunlarım hakkında endişelenmek, hiç onları çözme yeteneğimi engelledi mi? Hiç endişe yüzünden sorunlarla başa çıkmayı ertelediğim ya da bundan kaçındığım oldu mu?

Birkaç kez, işteki sorunların hakkında o kadar çok endişelendim ve kaygılandım ki, aslında sorunla baş etmekten kaçındım. Ayrıca bazen işleri daha sonraya bırakıyor ya da başka birinden sorunla baş etmesini istiyorum.

Geçen hafta potansiyel iş sorunları hakkında endişe etmekle o kadar meşguldum ki, bazı görevlerimde geride kaldım ve bir son teslim tarihini kaçırdım.

Endişe, Motivasyon Sağlar

Örnek: *Sınavlarım hakkında endişelenmek, beni çalışmam ve okulda iyi olmam için motive eder.*

Motive olan ve aşırı derecede endişelenmeyen insanlar tanıyor muyum?

Bir arkadaşım mükemmel notlar alır ve aşırı derecede endişelenmez. Sınavları için bir çalışma planı çıkarır, ödev olan tüm okumaları tamamlar ve derslerin hepsine girer.

Bu endişe, hiç benim bir şeyleri başarma yeteneğimi engelledi mi?

Son sınavıma çalışırken zor bir zaman geçirdim. Başarısız olmaktan o kadar çok endişeliydim ki, notlarımı okurken konsantre olmakta zorlandım.

Hakkında endişelendiğim şeyleri yapmak için motive olmak yerine, hiç onlardan kaçındığım ya da onları ertelediğim oluyor mu?

Bazen yazı ödevlerimi yapmayı sonraya bırakırım çünkü onları yazmak ve iyi bir not alamamak konusunda düşünürken endişe duyarım.

Kimya dersinde iyi olmamak konusunda o kadar endişeliydim ki, sonunda dersi bıraktım.

Endişe, Olumsuz Duygulardan Koruma Sağlar

Örnek: *Sevdiklerimin sağlığı hakkında endişelenmek, onlara bir şey olursa hissedeceğim üzüntü ve acı ile başetmem için beni hazırlar.*

Bu endişe ile ilgili bir şey gerçekten oldu mu? Eğer olduysa, daha önce endişelenmiş olduğum için gerçekten daha az mı üzüldüm?

Babam kalp krizi sonrası hastanede iken, başaramayacağı konusunda dehşete düşmüştüm. Sağlığı ile ilgili endişelenmiş olduğum için daha az üzüldüğümü zannetmiyorum.

Bu içerik ile ilgili daha önceden endişelenmediğim bir şey hiç meydana geldi mi? Eğer olduysa, endişelenmemiş olmama rağmen durumla baş edebildim ve duygusal olarak üstesinden gelebildim mi?

Birkaç yıl önce, kızkardeşim benim evimde merdivenlerden düştü ve bileğini burktu. Önceden bu konuda endişelenmeyi düşünmemiştim. Her ne kadar gerçekten üzülsem ve ne yapacağımı tam olarak bilemesem de, bu durumla baş etmeyi becerebildim. Sağlık memurlarını aradım ve onlar gelene kadar bir kanepede ayağı yastığın üstünde yatmasına yardım ettim. Sonuçta, sanırım kafamı toplayıp durumla iyi başa çıktım.

Günlük hayatımda, olabilecek kötü şeyler konusunda endişelendiğimde kendimi duygusal olarak nasıl hissediyorum?

Ailemdeki kişiler tatile gittiklerinde, uzak oldukları tüm zaman boyunca kaygılı ve sinirli olurum çünkü onlara, uzaktayken bir şey olabileceğinden endişelenirim. Ayrıca ailemden birisi geç kalırsa ya da ona telefonla ulaşamazsam endişeli ve gergin olurum. Çoğu zaman, kötü hiçbir şey olmasa da, oldukça gergin ve diken üstündeyim. Sürekli böyle hissetmek çok yorucu.

Endişe, Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Örnek: *İş için seyahate çıktığı zamanlarda kocam hakkında endişelendiğim her sefer, eve sağ salim dönüyor.*

Bir konuda endişelenmiş olmama rağmen, kötü şeyler olduğu zamanlara örneğim var mı?

Birkaç hafta önce eşim, iş için San Francisco'ya uçtu. Yolculuğu boyunca onun için endişelenmeme rağmen, grip olarak döndü.

Endişelenmemiş olmama rağmen, iyi şeyler olduğu zamanlara örneğim var mı?

Birkaç kez eşim, beklenmedik günlük iş gezilerine çıktı. Bu gezileri bilmediğimde, onlar için endişelenmem mümkün olmuyor fakat bu geziler genellikle sorunsuz ve güvenli oluyor.

Egzersiz 4.3: Endişeleriniz Aleyhine Bir Dava Oluşturmak

Egzersiz 4.2'dekine benzer bir yaklaşımla, şimdi endişelerinizin yararları aleyhine olan kanıtları listelemeye başlayabilirsiniz. Bir önceki egzersizdeki endişenin aynısını kullanın ve kendi kişisel deneyimlerinizden gelen örneklerle aleyhte bir dava oluşturun.

Bu egzersizde, endişelerle ilgili beş sık rastlanan inanç için daha önce verilen sorular bulunmaktadır. Bunları endişe hakkındaki olumlu inançlarınızın doğruluğunu sorgulamak için kullanabilirsiniz fakat kendi sorularınızı yazmak ya da sizin belirli bir endişeye ilişkin inançlarınızla ilgili gibi görünmeyenleri atlamak konusunda özgürsünüz.

Endişe: .....

Endişemin Yararlı Olduğuna Dair Kanıtlar

Endişe Olumlu bir Kişilik Özelliğidir

Daha önce bir konuda endişelenmediğim halde, bu olumlu kişilik özelliğini sergilediğimi gösteren herhangi bir kanıt var mı?

Bu olumlu kişilik özelliğini taşıyan ve endişelenmeyen bir kişi tanıyor muyum? Eğer tanıyorsam, o kişi bu özelliği nasıl gösteriyor?

Endişemi, hiç olumsuz bir kişilik özelliği olarak gördüm mü?

Diğer kişiler bana, endişemin olumsuz bir kişilik özelliği olduğunu hiç söylediler mi?

Endişe, sorunları çözmeye yardım eder

Endişelendiğim zaman, gerçekten sorunlarımı çözüyor muyum ya da sadece kafamda onların üstünden geçmiş mi oluyorum? Yani bir düşünceyi (endişe), bir hareketle (problem çözme) karıştırıyor muyum?

Sorunlarım hakkında endişelenmek, onları çözme yeteneğimi hiç engelledi mi? Hiç endişe nedeniyle sorunlarla başa çıkmayı erteledi̇ğim ya da bundan kaçındığım oldu mu?

Endişe, Motivasyon Sağlar

Motive olan ve aşırı derecede endişelenmeyen insanlar tanıyor muyum?

.....

Bu endişe, hiç benim bir şeyleri başarma yeteneğimi engelledi mi?

.....

Hakkında endişelendiğim şeyleri yapmak için motive olmak yerine, hiç onlardan kaçındığım ya da onları ertelediğim oluyor mu?

Endişe, Olumsuz Duygulardan Korunma Sağlar

Bu endişe ile ilgili bir şey, gerçekten oldu mu? Eğer olduysa, daha önce endişelenmiş olduğum için gerçekten daha az mı üzüldüm?

Bu içerik ile ilgili daha önceden endişelenmediğim bir şey hiç meydana geldi mi? Eğer olduysa, endişelenmemiş olmama rağmen durumla baş edebildim ve duygusal olarak üstesinden gelebildim mi?

Günlük hayatımda, olabilecek kötü şeyler konusunda endişelendiğimde kendimi duygusal olarak nasıl hissediyorum?

Endişe, Olumsuz Sonuçları Engelleyebilir

Bir konuda endişelenmiş olmama rağmen, kötü şeyler olduğu zamanlara örneğim var mı?

Endişelenmemiş olmama rağmen, iyi şeyler olduğu zamanlara örneğim var mı?

Endişenin Yararlarına İlişkin Genel Sorgulamalar

Bu konudaki endişelerim, aile ve arkadaşlarımla olan ilişkilerimin üstünde olumsuz bir etki yarattı mı?

.....

.....

Bu konudaki endişelerim, işimi ya da okul performansımı etkiledi mi?

Bu konudaki endişelerim nedeniyle, duygusal ya da diğer bedeller ödedim mi, örneğin stres ya da yorgunluk gibi?

Bu konuda endişelenirken ne kadar zaman ve enerji harcadım?

Bu **Endişe Aleyhine Diğer Kanıtlar**

Yargıç: Kanıtları Değerlendirmek

Bu bölümde, yargıç rolünü üstleneceksiniz. Bu rolde, kanıtlara bütün olarak bakabilirsiniz ve endişelerinizin gerçekten de göründükleri kadar yararlı olup olmadıklarına karar vereceksiniz. Unutmayın, bu egzersizin amacı sizin inançlarınızın yanlış olduğunu kanıtlamak değildir. Bunun yerine amaç, endişe hakkındaki düşüncelerinize bakmak ve bu düşüncelerin tamamen doğru olup olmadığına karar vermektir.

Bir inancın hem leyhine hem de aleyhine kanıt üretmenin bir avantajı, normalde fark etmeyebileceğiniz şeyleri görmenize olanak tanımasıdır, zıtlıkların varlığı gibi. Danışanlarımızın çoğu, sıklıkla zıt kanıt parçaları listelediklerini fark ettiklerinde şaşırırlar. Bu bölümde daha önce geçen örneklerden bazı zıtlıklara bir bakalım.

Örnek: *Çocuklarımın güvenliği hakkında endişelenmek benim iyi ve sevgi dolu bir ebeveyn olduğumu gösterir.*

Bu inancın leyhine kanıtlar

Pek çok arkadaşım ve aile bireyleri, çocuklarıma ne kadar düşkün olduğumu söylediler.

Bu inancın aleyhine kanıtlar

Çocuklarım bana çoğu zaman meşgul ya da kafası dağınık göründüğümü ve bunu, sinir edici bulduklarını söylediler.

Eşim, bazen çocuklar hakkındaki endişelerimi reddeder ve bir "endişeci" olduğumu söyler. Bunu söylediği zaman, olumlu anlamda söylemediğini biliyorum.

Zıtlık

Kanıtlar gösteriyor ki, bir "endişeci" olarak görülmek olumlu olabilse de, aynı zamanda çoğu kez de olumsuz bir şey.

Örnek: *Sınavlarım hakkında endişelenmek benim çalışmamı ve okulda iyi olmamı motive eder.*

Bu inancın leyhine kanıtlar

Okulda iyi olma konusundaki endişelerim yüzünden, her gün çalışmak için iki saat ayırırım.

Bu inancın aleyhine kanıtlar

Son sınavıma çalışırken zor bir zaman geçirdim. Başarısız olmaktan o kadar çok endişeliydim ki, notlarımı okurken konsantre olmakta zorlandım.

Bazen yazı ödevlerimi yapmayı sonraya bırakırım, çünkü onları yazmak ve iyi bir not alamamak konusunda düşünürken endişe duyarım.

Zıtlık

Kanıtlar, endişenin bazen benim sıkı çalışmamı sağlayabildiğine işaret ediyor fakat aynı zamanda endişe, konsantrasyonumu engelleyerek ve görevleri tamamlamamı ertelememe yol açarak başarılı olmamı güçleştiriyor.

Bu örneklerden görebileceğiniz gibi, aynı inanç için çelişen kanıtlar olmasına oldukça sık rastlanır. İlk örneğe benzer olarak siz de bazen diğerleri tarafından bir "endişeci" olduğunuz için övülüyor olabilirsiniz, fakat diğer zamanlarda da bir "endişeci" olduğunuz için tasalarınız reddedilir. Yani, "endişeci" olmak ba-

zen olumlu, bazen de olumsuzdur. Kanıtları tartarken, zıt savları destekleyen çelişen deneyimler, endişenin sizin başlangıçta düşündüğünüz kadar yararlı olmadığına işaret edebilir.

Egzersiz 4.4: Kanıtların İçinde Zıtlıklar Bulmak

Şimdi egzersiz 4.2 ve 4.3'de neler yazdığınızı gözden geçirmek için zaman ayırın ve belirli bir inanç için çelişen kanıtlar olup olmadığına bakın. Zıtlıkların her zaman olmayabileceğini dikkate alın. Bu egzersiz sadece endişelerinizin yararları leyhine ve aleyhine olan tüm kanıtların değerlendirilmesinin bir parçasıdır.

Endişe: .....

Bu endişe leyhine kanıtlar

Bu endişe aleyhine kanıtlar

.....

Zıtlık

.....

.....

Endişenin Avantaj ve Dezavantajlarını Değerlendirmek

Önemli bir karar vermeyi düşündüğünüz her zamanda, muhtemelen seçimlerinizin avantaj ve dezavantajları hakkında düşünürsünüz. Aynı şey, endişenin potansiyel yararlarını tespit ederken de yapılabilir. Sonuçta, eğer endişelerinizi azaltmak için çaba harcayacaksanız, bu çaba şu anlayışın üzerine inşa edilmelidir; hayatınızda endişelenmeyerek kazanacaklarınız, endişelenmeye devam ederek kazanacaklarınıza oranla anlamlı düzeyde fazla olacaktır.

Bunu keşfetmek için işyerindeki görevler hakkındaki endişe örneklerini ve bunların etkin sorun çözmeyi destekleyip desteklemediğini kullanacağız.

Bu Konuda Endişelenmenin Avantajları

- ❑ *İşyerindeki görevler hakkında endişelenerek, ortaya çıkabilecek sorunları tahmin edebiliyor ve potansiyel çözümler planlayabiliyorum: Bu nedenle zamanından önce hazır olma avantajım var.*
- ❑ *Bu konuda endişelenmek, çoğu kez belirli bir işin tüm yönlerini düşünmemi sağladı. Patronum ve iş arkadaşlarım ayrıntılar konusunda çok iyi olduğumu söylediler. İşine bağlı ve ayrıntıya yönelik bir insan olarak görülmek bu endişenin bir avantajı.*
- ❑ *İşyerindeki görevlerim hakkında endişelenmek, kendimi, işini ciddiye alan iyi bir çalışan gibi hissettiriyor.*

Bu Konuda Endişelenmenin Dezvantajları

- ❑ *Çoğu zaman işyerinde, aslında hiçbir zaman meydana gelmeyen potansiyel sorunlar hakkında endişelenerek saatler harcarım. Zamanı bu şekilde harcamak kayda değer bir dezavantaj.*
- ❑ *Bazen işyerindeki potansiyel problemleri düşünmek nedeniyle o kadar gergin oluyorum ki, yaptığım işe odaklanmakta ve dikkat etmekte zorlanıyorum. Bazı iş arkadaşlarım bunu fark ettiler ve bana rahatlamam ve daha az endişelenmem gerektiğini söylediler.*
- ❑ *Endişelerim bende belirgin kaygı yaratıyor ve bazen de belirli konuları ertelememe ya da onlar üstüne çalışmaktan kaçınmama yol açıyor. Bu davranışlar işimde geri kalmama yol açabilir.*

Avantajların, Dezavantajlarla Karşılaşmasının Sonucu

Avantaj ve dezavantajları listeledikten sonra, onları tartabilirsiniz ve belirli bir konuda endişelenmeye devam etmenin değeri konusunda karara varabilirsiniz. Bu örnekte, her ne kadar işteki görevler hakkında endişelenmenin, bu kişinin iş arkadaşlarından övgü toplamak, pek olası olmayan sorunlara hazırlıklı olmasına yardımcı olmak ve kişinin kendisini iyi bir çalışan olarak görmesine yardım etmek gibi avantajları olsa da, bu avantajlar yüksek bir fiziksel ve duygusal maliyete neden olmaktadır, çünkü kişi belirgin kaygı, sıkıntı ve konsantrasyon ve dikkat sorunları yaşamakta ve ayrıca çok zaman harcamaktadır. Ayrıca, bu konuda endişelenmenin erteleme ve kaçınmaya bağlı olarak iş üretkenliğine zıt etkileri olmaktadır ve iş arkadaşları da kişinin rahatlaması ve daha az endişelenmesi gerektiği konusunda yorum yapmışlardır. O halde bu kişi, işyerindeki görevler hakkında endişelenmenin dezavantajlarının, avantajlarından daha fazla olduğuna karar verebilir.

EGZERSİZ 4.5: AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI TARTMAK

Yargıç olarak rolünüze devam ederken, incelemekte olduğunuz endişenin avantaj ve dezavantajlarının bir listesini yazın. Bu bölümde daha önce sunulan egzersizlere verdiğiniz yanıtları kullanın, endişeye ilişkin inançlar hakkındaki genel tartışmaları da dahil edin (örneğin, endişenin sosyal yaşamınız ve iş ya da okul performansınız üzerine olan etkisi ve endişenin zaman ve efor açısından ve fiziksel ve duygusal olarak maliyeti).

Endişe: .....

.....

Bu konuda endişelenmenin avantajları:

.....

.....

Bu konuda endişelenmenin dezavantajları:

Bir Karara Varmak

Bir yargıç olarak son işiniz için, belirli bir endişenin yararları konusundaki inançlarınızın leyhine ve aleyhine tüm kanıtları tartmanız gerekmektedir. Bu, endişenizin yararlı olduğu inancını destekleyen tüm kanıtların listesini, bu inancın aleyhine olan kanıtları, belirlediğiniz herhangi bir zıtlığı ve bu endişenin avantaj ve dezavantajlarını kapsar. Ayrıca, egzersiz 3.3'de listelediğiniz daha az endişelenmek ile ilgili genel kazanç ve kayıpları da dahil etmek isteyebilirsiniz. Tüm kanıtları gözden geçirip kendinize iki temel soru sorabilirsiniz:

- ❑ Endişenin yararları hakkındaki inancım doğru mu?
- ❑ Bu endişe, gerçekten hayatımda bana yarar sağlıyor mu?

Açıktır ki, düşünülecek çok bilgi var. Tam bir örnek vermek uzun ve tekrarlayıcı olacak. Bu nedenle burada kolay bir anayol çizeceğiz.

Örnek: *Sevdiklerimin sağlığı hakkında endişelenmek, onlara bir şey olursa hissedeceğim üzüntü ve acı ile başetmem için beni hazırlar.*

Bu inancı destekleyen kanıtlar

Daha önce onun sağlığı hakkında endişelenmiş olduğum için, babamın kalp ameliyatı ile baş etmeyi daha iyi başarıyor olduğumu hissettim.

Kız kardeşim araba kazasından sonra hastanede yattığında, eğer kazadan önce onun sağlığı ve güvenliği konusunda endişelenmemiş olsaydım, sanırım harap olurdum.

Bu inanca karşıt kanıtlar

Babam kalp krizi sonrası hastanede iken, başaramayacağı konusunda dehşete düşmüştüm. Sağlığı ile ilgili endişelenmiş olduğum için daha az üzüldüğümü zannetmiyorum.

Kız kardeşim evimdeki merdivenlerden düşüp bileğini burktuğunda, her ne kadar bu konu hakkında daha önceden endişelenmemiş olsam da, kafamı toplamayı ve durumla iyi başa çıkmayı başardım.

Ailemdeki bireyler tatile gittiklerinde, uzak oldukları tüm zaman boyunca kaygılı ve sinirli olurum, çünkü onlara uzaktayken bir şey olabileceğinden endişelenirim. Bu nedenle, hiç kötü bir şey olmamasına rağmen çoğu zaman gergin ve endişeliyim.

Zıtlıklar

Her ne kadar eğer önceden endişelenmişsem, olumsuz olaylarla daha iyi baş ediyor olduğumu hissetsem de, buna zıt kanıtlarım var. Ayrıca, daha önceden endişelenmiş olsam da, olumsuz bir durumda muhtemelen aynı derecede üzgün olacağıma ilişkin kanıtım da var.

Bu endişenin avantajları

Eğer sevdiklerimin başına kötü şeyler gelmesinden endişelenmeseydim, kendimi suçlu hissederdim.

Muhtemel olumsuz olaylar hakkında daha olmadan endişelendiğim için, aileme güvenliklerini garantileyecek yollar hakkında öneriler verebilirim.

Onlar hakkında bu kadar çok endişelendiğim için, ailemin benim onları ne kadar çok sevdiğimi bildiklerini düşünüyorum.

Bu endişenin dezavantajları

Aileme olabilecek kötü şeyler hakkında düşünerek çok zaman harcıyorum. Bu çok üzücü oluyor ve çoğu zaman o kadar kaygılı oluyorum ki, o sırada yaptığım şey her neyse ona odaklanamıyorum.

Aile bireyleri bazen bana sinirleniyorlar. Onları kontrol etmek için çok arıyorum ve şehir dışına çıktıklarında da, benimle sıklıkla iletişim kurmalarını istiyorum. Bunun onlar için çok sinir bozucu olduğunu söylediler.

Tatile nadiren çıkıyorum çünkü gittiğim zamanlarda evde kalan sevdiklerimle ilgili o kadar endişeleniyorum ki, geziden zevk alamıyorum.

Sonuç (avantajlara karşı dezavantajlar)

Her ne kadar eğer sevdiklerim hakkında endişelenmezsem kendimi suçlu hissetsem de ve endişemin bana, ileriyi düşünme şansı verdiğini düşünsem de, dezavantajlar avantajlardan daha fazla gibi görünüyor. Ailemin onları sevdiğimi bilmelerini istiyorum fakat sıklıkla bana sinirleniyorlar. Ayrıca, onlardan ayrı olduğumda keyif alamıyorum. Aynı zamanda, sevdiklerimin başına gelebilecek kötü şeyler hakkında düşünmek çok üzücü. Bu nedenle, bu konuda endişelenmenin dezavantajları, avantajlarından fazla oluyor.

Karar:

Bu endişenin yararlarına ilişkin inancım doğru mu?

Hayır, ailem hakkında endişelenmemin beni olumsuz duygulardan koruduğu inancı tamamen doğru değil. Bu inanç leyhine ve aleyhine olan kanıtları incelediğimde, onlar hakkında endişelen-

miş olsam da, olumsuz olaylarda oldukça üzüldüğümü gördüm ve ayrıca önceden endişelenmemiş olduğum hallerde de zor durumlarla baş etme konusunda deneyimim var.

Bu endişe, gerçekten hayatta bana yarar sağlıyor mu?

Hayır, bunun maliyeti yüksek oluyor. Her ne kadar eğer endişelenmezsem kendimi suçlu hissedeceğimi düşünsem de, aile bireylerini tekrarlayan kontrollerle sinirlendirmeyi sevmiyorum. Ayrıca, sıklıkla kaygılıyım ve sevdiklerimin başına gelebilecek tüm o çeşitli korkunç senaryoları hayal etmek çok üzücü. Bu endişeler nedeniyle, hayatımdan zevk alamıyorum ve sevdiklerimin de hayatlarından tam olarak zevk almalarına izin vermiyorum.

EGZERSİZ 4.6: KENDİ KARARINIZI VERMEK

Şimdi sizin sıranız. Verilen boşluklara, bu bölüm boyunca geliştirdiğiniz temel tartışmaları ve kanıtları özetleyin ki, endişenizin yararları ve kullanışlılığı hakkında bir sonuca varabilin.

Endişe: .....

.....

Bu inancı destekleyen kanıtlar

Bu inanca karşıt kanıtlar

Zıtlıklar

Bu endişenin avantajları

Bu endişenin dezavantajları

Sonuç (avantajlara karşı dezavantajlar)

.....

.....

.....

.....

.....

Karar:

.....

.....

Bu endişenin yararlarına ilişkin inancım doğru mu?

.....

.....

.....

Bu endişe, gerçekten yaşamda bana yarar sağlıyor mu?

.....

.....

.....

Kararınızı Gözden Geçirmek

Bu bölümdeki egzersizlerden ne öğrendiniz? Endişelerinizin hiç de yararlı olmadığını ve bundan sonra endişelenmemenin daha çok yararlı olacağını keşfettiniz mi? Belki de endişelerinizin düşündüğünüz kadar yararlı olmadığını gördünüz fakat hâlâ endişelerinizin bir miktar değeri olduğunu düşünüyorsunuz ve onları terk etmeye isteksizsiniz. İyi haber şu ki, endişeleriniz ve onların sizin algıladığınız yararları hakkında her ne öğrendiyseniz, bu size yardımcı olacak çünkü bir sonraki basamakta bu endişelere hitap ederken sizi yönlendirecek.

Eğer endişeleriniz yararlı değilse: Eğer bu bölümdeki egzersizler endişelerinizin pek de yararlı olmadığını anlamanızı sağladıysa, bunu bilmek endişelerinizi terk etme konusunda sahip olabileceğiniz herhangi bir ikilemi azaltabilir. Unutmayın, endişeyi yararlı bir strateji olarak gördüğünüz sürece, daha az endişelenmek için çalışmak zor olacaktır.

Eğer endişeleriniz yararlı ise: Eğer endişelerinizi sorguladıktan sonra, endişelerinizin bazı avantajları ya da olumlu değeri olduğunu görmüşseniz, şu anda endişeden sağlıyor olduğunuz avantajları elde edebilmek için alternatif yollar bulmak üzerine çalışmanız, sizin için önemli olacaktır. Başka bir deyişle, endişe olmadan nasıl iyi bir insan, etkin bir sorun çözücü, motive ve olumsuz durumlarla baş etmeyi başaran kişi olabilirsiniz? Aslında, endişelerinizi yararlı olarak görüp görmemenizden bağımsız olarak, endişe olmadan endişenin yararlarını korumayı başarabilirsiniz.

Bu bölümdeki egzersizle ilgili olarak son bir düşünce: Yaygın kaygı bozukluğu olan çoğu kişi gibi, endişelerinizin yararları

hakkında birden fazla inanca sahip olduğunuzu ve hakkında endişelenmenin özellikle yararlı gibi göründüğü birkaç konu olduğunu fark edebilirsiniz. Unutmayın, muhtemelen hayatınızın büyük kısmı boyunca endişeleniyordunuz, o nedenle endişelerinizin çoğunu farklı farklı bir dizi nedenle yararlı bulmanız şaşırtıcı değildir. Bu nedenle, sizi bu bölümdeki egzersizleri, her seferinde değişik endişeler ve değişik inançlar seçerek, devamlı olarak çözmeniz için cesaretlendiriyoruz. (Hatırlatalım, tüm çalışma kağıtları **www.psikonet.com/ykb** adresinden indirilebilir.) Eğer, belirli bir endişeyi terketme fikriyle mücadele ettiğinizi fark ederseniz, istediğiniz sıklıkta bu egzersizlere geri dönebilirsiniz.

Bir Sonraki Adıma Geçmek

Şimdi, endişelerinizin biri hakkındaki inançlarınızı sorgulama görevinizi tamamladığınıza göre, kendinize, "Sırada ne var?" diye soruyor olabilirsiniz. Bu çalışma kitabının geri kalanı, endişelerinizi idare etmek ve sonunda azaltmak için kullanabileceğiniz belirli yöntemler üzerinde odaklanacaktır. Buna rağmen, endişenin yararsı hakkındaki inançlarınızı yeniden değerlendirmek, devam eden bir süreç olacaktır. Bu noktada, endişenin olumlu yönleri hakkındaki fikirlerinizi tamamen değiştirmiş olmanızı beklemiyoruz. Daha çok, bu bölümün bir tohum ektiğini umuyoruz. Umuyoruz ki, endişelerinizin günlük hayatınızı aslında nasıl etkilediği konusunda resmin bütününe nasıl bakabileceğiniz bilgisini edindiğinize göre, inançlarınızın lehine ve aleyhine kanıt toplamaya devam edersiniz. Bu şekilde, bu bölümde ekilmiş olan tohum, zamanla ve sizin devam eden deneyimlerinizle doğal olarak büyüyecektir.

Endişenin Kaybının Yasını Tutmak

Danışanlarımızın çoğu, endişe hakkındaki inançlarını sorgulama sürecinin ne kadar duygusal olabileceğini gördüklerinde çarpılırlar. Bölüm 3'de belirtildiği gibi, endişe muhtemelen tüm hayatınız boyunca sürekli olarak yanınızda olmuş bir eşlikçidir ve ona veda etmek oldukça zor olabilir. Diğer yandan, endişe yüzünden harcadığınız onca zaman için, ya da kaçırdığınız onca deneyim için üzgün ya da sinirli hissediyor olabilirsiniz. Her halükârda, bu duygular tamamen normaldir ve bir kayıp hissi yaşamanız normaldir. Bazı insanlar için, bu bir yas tutma sürecine benzeyebilir, hem kendiniz için, hem de bir şeyleri değiştirmeye karar vermenizden önce sahip olduğunuz hayat için yas. Kendinize bu duyguları hissetmek için izin verin, fakat hazır olur olmaz Bölüm 5'e geçin ki, kendiniz için farklı bir hayat –aşırı endişeden arınmış bir hayat– inşa etmeye başlayabilin.

5 Endişe ve Belirsizlik Tehditi

Bölüm 1' de kaygı bozukluklarını tanıttığımız zaman, değişik bozuklukları ayırt eden şeyin tehditin teması olduğunu tartışmıştık. Bunun nedeni kaygının, kaygı bozukluğu ne olursa olsun, kaygı gibi (örneğin, çarpıntı, terleme ya da midede kelebekler uçuşması şeklinde duyumlar) hissettirmesidir. Bu nedenle, kaygıyı en başta ateşleyen şey her ne ise, ruh sağlığı çalışanlarının o kişinin mücadele ettiği özel kaygı bozukluğunu belirlemelerini sağlayacak etken, o'dur. Örneğin, eğer bir kişide sosyal kaygı varsa, tehdit teması, muhtemelen başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilme korkusudur. Yaygın kaygı bozukluğu için tehdit temasının ne olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Tehditin açık bir temasının olduğu çoğu kaygı bozukluğunun aksine, yaygın kaygı bozukluğunda, kaygıyı ateşleyen şey daha az belirgindir.

Eğer yaygın kaygı bozukluğunuz varsa, muhtemelen diğer herkesin de endişe ettiği şeyler hakkında endişelenirsiniz, fakat çok daha fazla bir düzeyde. Buna ek olarak, endişelendiğiniz şeyler günden güne değişebilir. Örneğin, bir gün işiniz için endişe edebilirsiniz, ertesi gün daha çok ekonomik durumunuz ya da

sağlığınız hakkında endişelenebilirsiniz. Her ne kadar bu endişeler alakasız gibi görünse de, aslında ortak bir temaya sahiptirler: Belirsizlik tehdidi.

Belirsizliğe Karşı Bir Alerji

Pek çok çalışma, yaygın kaygı bozukluğu (YKB) bulunan kişilerin belirsizliğe toleranslarının olmadığını ortaya koymuştur (inceleme için, Koerner ve Dugas 2006 ve Dugas ve Robichaud 2007'ye bakınız). İnsanlar günlük yaşamlarında ne kadar belirsizliği tolere edebilecekleri konusunda çok farklılıklar gösterirler fakat yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler bunu neredeyse hiç tolere edemezler. Örneğin, çok fazla belirsizliği tolere edebilen birisi, yaşayacak başka bir yer bulmadan önce dairesinin kira kontratını sonlandırma konusunda kendini kötü hissetmeyebilir. Öte yandan, yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler için, sonuç hakkında yüzde 100 kesinlik olmayan her durumun tehditkâr ve kabul edilemez olarak görülmesi yüksek olasılıktır.

Genelde aşırı olarak endişelenmeyen insanların, yaşamlarında en azından bir miktar belirsizlik için daha yüksek bir eşikleri vardır. Örneğin, eğer bir arkadaşlarının evine yemekli bir partiye gidiyorlarsa, muhtemelen yüzde 100 eğleneceklerinden emin değillerdir. Onlar için, bu durumun küçük belirsizlik miktarı tolere edilebilir düzeydedir. Aksine, yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin, bu parti davetini, durumun belirsizliği nedeniyle biraz tehditkâr bulmaları olasıdır.

Belirsizliğe olan toleranssızlığı, bir alerji gibi düşünebiliriz. Eğer polene alerjiniz varsa, güçlü bir reaksiyon göstermeniz için sadece küçük bir miktar polen yeter. Muhtemelen öksürüp hap-

şırırsınız, gözleriniz sulanır ve kaşınır. Yaygın kaygı bozukluğunda da aynı şey olur: Eğer küçük bir miktar olsa da belirsizliğe maruz kalırsanız, güçlü bir tepki vermeniz olasılığı yüksektir. YKB'da o tepki, kaygılı hissetmek ve aşırı derecede endişelenmektir.

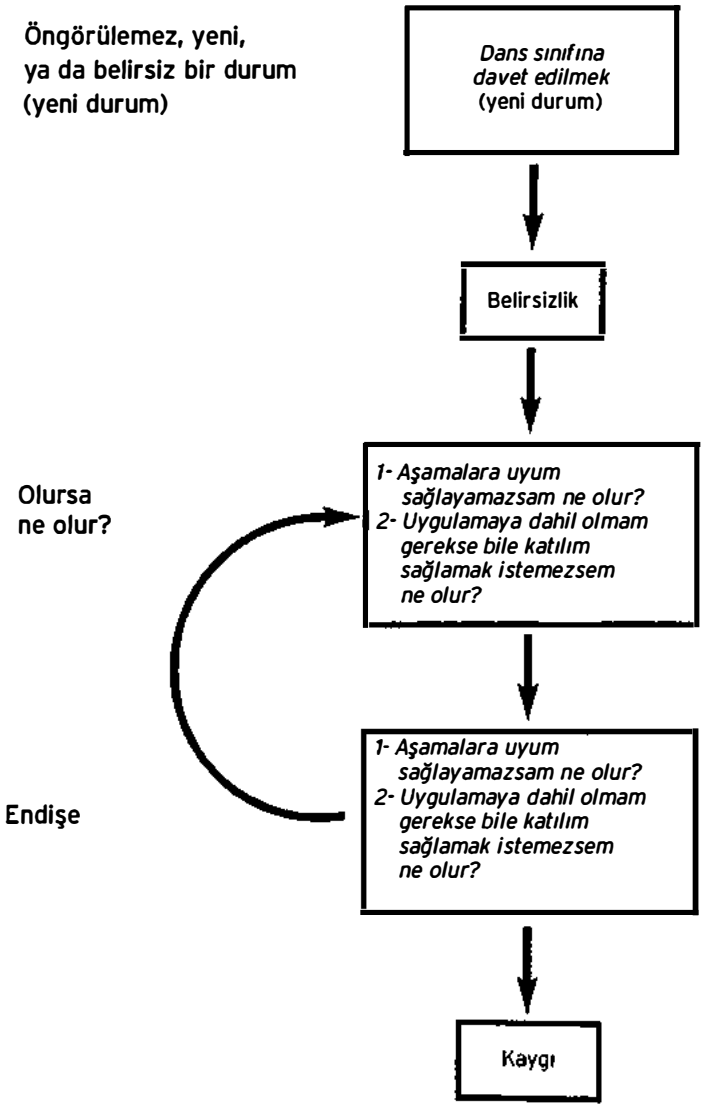
Kaygı Döngüsü

Bölüm 1'de belirtildiği gibi, endişe üç çeşit durumla tetiklenir:

- **Öngörülemeyen durumlar:** Burada sonuç belli değildir (örneğin, tıbbi bir testin sonuçlarını almak üzere doktora gitmek)
- **Yeni durumlar:** Burada sizin için tamamen yeni olan bir şeyi deneyimliyorsunuzdur (örneğin, yeni bir restoranda ilk kez yemek ya da yeni bir işe başlamak)
- **Belirsiz durumlar:** Burada içinde bulunduğunuz durum çok iyi tanımlanmamıştır (örneğin, patronunuz sizinle işiniz hakkında konuşmak istiyor)

Tüm bu durumlarda ortak bir nokta vardır: Neler olacağından emin olamazsınız. O halde, durumun sonucu ve sizin onunla nasıl baş edeceğiniz belirsizdir. Bu yüzden, zihinsel olarak plan yapmaya ve hazırlanmaya kalkışmaya eğilimlisinizdir. Bu da potansiyel olarak meydana gelebilecek tüm olumsuz şeyler hakkında endişelenme ile sonuçlanır.

Bir örnek verelim: Diyelim ki, bazı arkadaşlarınızla bir dans dersi almaya davet edildiniz. Eğer daha önce hiçbir dans dersinde bulunmamışsanız, bu yeni bir durumdur ve dolayısıyla şekil 5.1'de gösterildiği gibi kaygı ve endişeye yol açması olasıdır.



ŞEKİL 5.1. Belirsizlik YKB'de kaygıya nasıl yol açar?

Herkes zaman zaman bu tür bir kaygı döngüsüne yakalanabilir. Bununla birlikte, YKB olduğunuz için sizin bu döngüye çoğu gün ve günde birkaç kez yakalanmanız olasıdır. Bunun nedeni, belirsizliğin günlük yaşamda miras olmasıdır. Geleceği tahmin edemezsiniz, bu nedenle her zaman beklemediğiniz, sizin için yeni olan ya da açık olmayan ögeler içeren durumlar olacaktır. Şehir dışından aile bireyleri ya da arkadaşların aniden ziyarete gelip gelmeyeceğinden emin olamazsınız, işte yeni bir proje üzerinde çalışmanızın istenip istenmeyeceğinden ya da ev sahibinizin evde tadilat yapıp yapmayacağından emin olamazsınız. Eğer belirsizliğe karşı alerjiniz varsa, bu çeşit öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlarla her karşılaştığınızda endişe ile davranırsınız.

Bu durumların günlük hayatın kaçınılamaz bir parçası olduğu düşünülürse, neden herkesin aşırı endişelenmediğini merak ediyor olabilirsiniz. YKB olan kişilerin diğerlerinden daha fazla endişelenmesinin nedeni, günlük durumlardaki belirsizliğe karşı olumsuz bir tepkileri olmasıdır ki, bu da o durumları baş edilmesi gereken tehditlere dönüştürür.

Belirsizlik Tehdidi

Bölüm 2'de belirtildiği gibi, insanların olaylara tepkileri büyük ölçüde o olayları nasıl yorumladıkları ya da o olaylar hakkında nasıl düşündükleri ile belirlenir. Örneğin, eğer uçak yolculuğunun tehlikeli olduğunu düşünüyorsanız, bir uçağa binmeniz istendiğinde muhtemelen çok kaygılı olursunuz. Oysa, eğer uçmanın güvenli olduğunu düşünüyorsanız kaygılı olmazsınız ve hatta yolculuk için heyecan duyabilirsiniz. Her iki durumda da olay aynıdır, sadece yorum farklıdır.

YKB olan insanlar için, öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlarla karşılaşmak sorun değildir. Sorun, bu durumlardaki belirsizliğin tehdit edici görülmesidir. Endişe ve kaygıya yol açan budur.

Belirsizlik Hakkındaki İnançlar

Belirsizliği tehditkâr yapan şey nedir? Araştırmalar göstermiştir ki, YKB olan kişiler belirsizlik ve bunun sonuçları hakkında birkaç olumsuz inanç taşırlar ve bu inançlar ya da yorumlar, onların öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumları olumsuz ve tehditkar görmelerine sebep olur (Birrell ve ark. 2011; Sexton ve Dugas 2009). Belirsizlik hakkında özellikle üç tane sık rastlanan olumsuz inanç vardır.

İnanç 1: Belirsizlik Yaşamak Hiç Adil Değil

YKB olan çoğu insan günlük hayattaki belirsizlikle başetmek zorunda kalmayı, haksızlık ve kabul edilemez bir şey olarak görür. Eğer bu inanca sahipseniz, sadece bir tür belirsizlik durumunun içinde olmak bile sizin için üzücüdür. Bazı danışanlarımız, ne olacağını bilmemektense kötü bir haber almayı tercih edeceklerini, çünkü ne olacağını bilememenin daha çok sıkıntı verdiğini söylemişlerdir.

Bu inanç; öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumların sonuçları hakkında herhangi bir özel beklentiyi içermez. Bu durumlar sadece varolmalarından ötürü olumsuz olarak görülürler. Belirsizliği bu şekilde gören insanlar, diğer insanların hayatlarında bu kadar çok belirsizlikle uğraşmak zorunda kalmadık-

larına ya da becerikli ve yeterli kişilerin günlük hayatlarında daha çok öngörülebilirlik ve kesinlik deneyimlediklerine inanırlar.

İnanç 2: Belirsiz Durumlar Çok Olumsuz Sonuçlanır

YKB olan çoğu kişinin; öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumların kötü şekilde sonuçlanacağına, üstelik olumsuz sonucun gerçekten korkunç olacağına dair beklentileri vardır. Örneğin, eğer kazayla telefonlarını evde unuturlarsa, pek çok önemli arama ya da mesajı kaçıracaklarına ve onlarla iletişim kurmaya çalışan kişilerin çok sinirleneceklerine inanabilirler. Eğer bu inanca sahipseniz, bir miktar belirsizlik taşıyan her durumu tehditkar olarak görmeniz olasıdır.

Gördüğünüz gibi, bu inanç iki fikri içerir: yeni, belirsiz ve öngörülemez durumların yüksek ihtimalle olumsuz olaylara yol açacağı fikri ve sonucun aşırı derecede olumsuz ve yıkıcı olacağı fikri. Böylece eğer telefonunuzu kazayla evde bırakırsanız, sadece arama ve mesajları kaçıracağınıza (olumsuz sonuç) değil, fakat kaçırılan mesajların çok önemli olacağına ve sizinle iletişime geçen kişilerin de çok kızmış olacaklarına (ciddi olumsuz sonuç) inanırsınız.

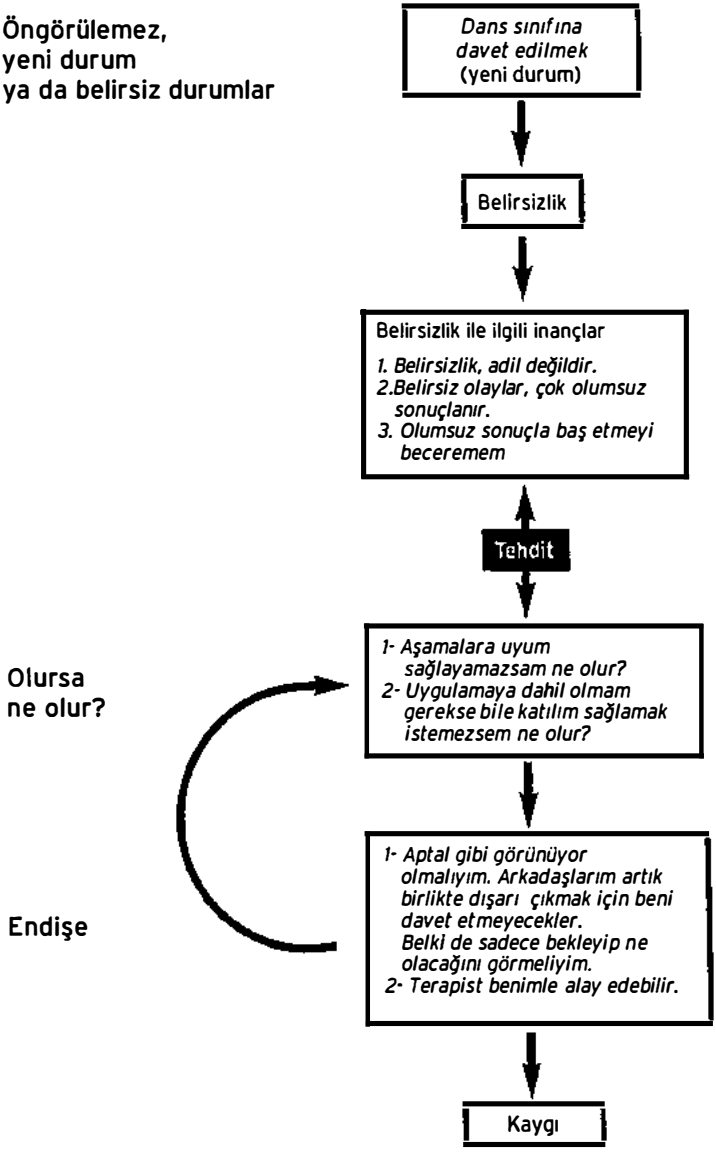
İnanç 3: Beklenmedik Olumsuz Sonuçlar ile Baş Etmeyi Başaramam

YKB olan çoğu insan, öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlardan kaynaklanan olumsuz sonuçlarla baş etmeyi başaramayacakları beklentisi içindedirler. Örneğin, eğer ilk kez gittikleri bir yere arabayla giderken kaybolurlarsa, yollarını bulmanın saatlerini alacağına ya da ne yapacaklarını bile bilemeyeceklerine inanabilirler.

Eğer bu inanca sahipseniz muhtemelen öngörülemez, yeni ya da belirsiz bir durumda, tam olarak ne olacağını kestiremediğinizde, beklenmedik olumsuz sonuçlarla baş edebilmek için önceden bir plan yapamayacağınızı düşünüyorsunuzdur (ki bu doğrudur). Fakat aynı zamanda, olumsuz bir durumla baş etmek için bir planınızın olmamasının, eğer o durumla karşılaşırsanız başa çıkmakta çok yetersiz kalacağınız ya da tamamen mahvolmuş hissedeceğiniz anlamına geleceğinden korkarsınız. O halde endişe; sizi mahvolmuş hissetmekten koruyacağı ya da durumla başa çıkmada yetersiz kalmanızı engelleyeceği umuduyla, beklenmedik olumsuz bir sonuç potansiyeli olan her durumda, bir plan yapmaya çabalama yolu haline gelir.

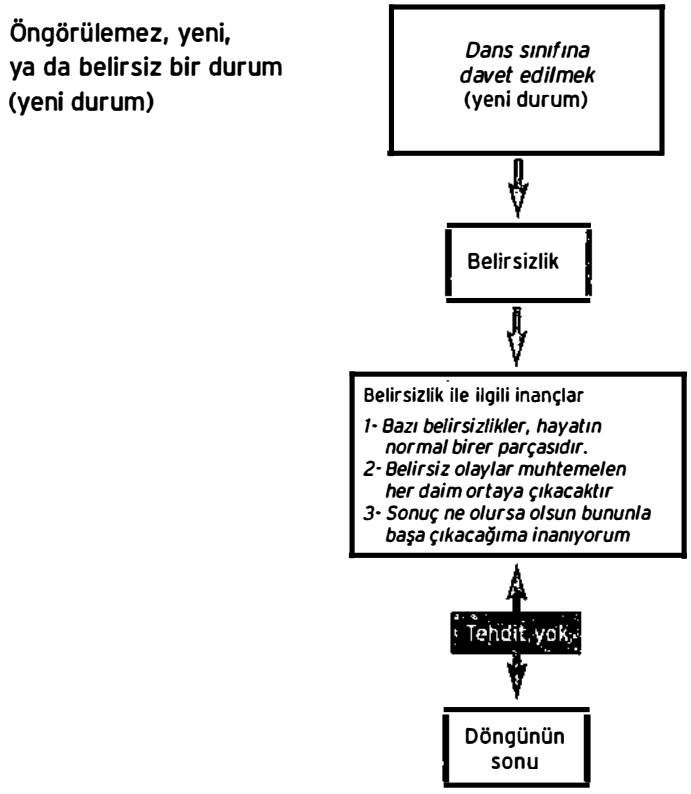
Belirsizlik Hakkındaki İnançların Etkisi

Belirsizlik hakkındaki inançların tepkilerinizi nasıl etkilediğini görmek için, bir dans dersine davet edilme örneğine geri dönelim. Şekil 5.2'de görebileceğiniz gibi, belirsizliğin adil olmadığı, olumsuz sonuçlara yol açacağı ve iyi bir şekilde başa çıkmanızı engelleyeceği inançları, endişe ve kaygıya neden olurlar.



ŞEKİL 5.1. Belirsizlik hakkındaki olumsuz inançların, YKB kaygısı üzerine etkisi.

Diğer yandan, eğer belirsizliği hayatın normal bir parçası olarak görürseniz, belirsiz durumların muhtemelen sorunsuz sonuçlanacağına inanırsanız ve iyi sonuçlanmasalar bile baş edebileceğiniz konusunda kendinize güvenirseniz, tepkiniz şekil 5.3'de gösterildiği gibi çok farklı olur. Bu durumda, endişe etme olasılığınızın az olmasının yanısıra, yeni bir şeyler deneyecek olmanın beklentisi içinde heyecanlı bile olabilirsiniz.



ŞEKİL 5.3. Belirsizlik hakkındaki dengeli düşüncelerin etkisi.

Kendinizi Endişe Modelinde Görmek

Öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlardaki tepkileriniz endişelerinizi tetiklediği için, hem endişelerinizi tetikleyen durumlardaki belirsiz faktörleri, hem de bu durumlar hakkındaki inançlarınızı tanımak önemlidir.

Belirsizliğin soyut bir kavram olduğunu farketmiş olabilirsiniz. İnsanlar uçmak, dar alanlara girmek ya da iğne olmak gibi şeylerden korktuklarında onları tehdit eden şey çok açık ve somuttur. Belirsizlikle tehdit edilmek, durumun kendisinden çok, daha çok durumun doğası ile ilgilidir. Bir dans dersi daveti doğal olarak tehditkâr değildir; onu tehditkâr yapan şey bu yeni durumdaki belirsizliktir. O halde, belirsizliğe olan toleranssızlığınızın günlük hayatınızdaki davranışlarınızı nerede ve ne zaman etkilediğini farketmek zor olabilir.

Egzersiz 5.1: Derinlemesine Endişe Gözlemi: Tetikleyici ve İnançların Türlerini İzlemek

Bölüm 1'de, endişelerinizi fark etmeniz için düzenlenen Endişe Gözlem Günlüğü'nü tamamladınız. Şimdi endişelerinizi tetikleyen durumlar ve bu durumları tehditkâr yapan düşünceler üzerinde daha fazla bilgiye sahip olduğunuza göre, endişelerinizi daha derin bir düzeyde gözlemeye başlayabilirsiniz. Bir hatırlatma olarak söyleyelim, endişe ve kaygılarınızı ne kadar iyi anlarsanız, onların üstesinden gelmeyi o kadar iyi becerebilirsiniz.

Bu gözlem formu, egzersiz 1.3'deki versiyona göre 2 yeni kolon içermektedir. Tetikleyicileri, endişeleri ve kaygı düzeyini kaydetmenin yanısıra, tetikleyicinin türünü ve davranışınızla ilişkili olabilecek belirsizlik hakkında herhangi olumsuz inançları da izleyeceksiniz.

- ❑ Tetikleyicinin türü: Bu kolonda tetikleyici durumun öngörülemez mi, yeni mi ya da belirsiz mı olduğunu yazın. Durumun bu üç tipten hangisine uyduğundan emin olmasanız bile, birini seçmek için elinizden geleni yapın ve yazın.
- ❑ Belirsizlik hakkında olumsuz inançlar: Bu kolonda, belirsizlik hakkındaki inançlardan durum hakkındaki endişe ve kaygınızda rol oynamış olabilecekleri yazın. Belirsizlik hissetmek zorunda kalmanızı adil bulmadınız mı? Durumun çok olumsuz bir sonucu olacağına mı inandınız? Potansiyel olarak olumsuz bir sonuçla baş edemeyeceğinizi mi hissettiniz?

Bölüm 1'deki Endişe Gözlem Günlüğü'nde olduğu gibi, bu formu her endişelendiğinizde doldurmak zorunda değilsiniz. Bunun yerine, en az bir hafta boyunca günde üç kez doldurun. Alıştırma ile tetikleyicilerinizi, tetikleyicinin türünü ve tetikleyici durumlardaki belirsizlikle ilgili olumsuz inançlarınızı ayırt etmenin daha kolaylaştığını göreceksiniz. Burada, Derinlemesine Endişe Gözlemi Günlüğü'ne bir günlük girişlerin bir örneği verilmiştir.

Örnek Derinlemesine Endişe Gözlem Günlüğü

Durum ya da Tetikleyici	Tetikleyicinin tipi (öngörülemez, yeni ya da belirsiz?)	Endişe (ya ..... ise)	Belirsizlik hakkında olumsuz inançlar (adil değil, olumsuz sonuç, iyi başedememe)	Kaygı (0'dan 10'a)
Yoga dersime yeni bir eğitmen girecek	*Öngörülemez*	*Ya ondan hoşlanmazsam? Ya ders çok kötü geçerse? Bir daha hoşuma giden bir sınıf bulamayabilirim.*	*Adil değil? Evet. Olumsuz sonuç? Evet. İyi başedememe? Evet.*	6
Arkadaşıma mesaj attım ve hemen yanıt vermedi	*Belirsiz*	*Ya onu üzecek bir şey söylediysem? Ya bana kızgınsa?*	*Adil değil? Hayır Olumsuz sonuç? Evet İyi başedememe? Hayır*	3
İşte başka bir bölüme transfer edildim	*Yeni*	*Ya yeni bölümde işimi nasıl yapacağımı çözemezsem? Bu işin altında ezilebilirim ve hatta işimi kaybedebilirim.*	*Adil değil? Evet Olumsuz sonuç? Evet İyi başedememe? Evet*	8

Bir sonra sayfada kullanabileceğiniz boş bir form bulacaksınız. Bu günlüğün indirilebilecek bir şekli www.psikonet.com/ykb'de bulunabilir. Ayrıca eğer isterseniz küçük bir deftere ya da elektronik aygıta da benzer bir şey tasarlayabilirsiniz. En az bir hafta boyunca doldurulmasını tavsiye ediyoruz. Ayrıca, günlüğü doldururken egzersiz 1.3'deki şu üç ipucunu da hatırlayın:

1. Günlüğü, günde sadece üç kez doldurun.
2. Kaygınızı, ne zaman endişelendiğinizi anlamak için ipucu olarak kullanın.
3. Endişelerinizi, mümkün olduğu kadar kısa sürede yazın.

Belirsizlik Hakkındaki Olumsuz İnançları Yeni bir Işıkta Görmek

Endişe döngüsünde, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançların etkisini fark etmenin bir avantajı da, endişenizle baş etme konusunda size açık bir hedef sunmasıdır. Tam olarak, karşılaştığınız olaylarda mevcut olan belirsizliği yorumlama şeklinizi değiştirerek en sonunda genel endişenizi azaltabilirsiniz. Pratik olarak, bu, aklınıza gelen endişelerin her birisiyle nasıl baş edeceğinizi öğrenmek zorunda olmadığınız, sadece endişelerinizi en başta tetikleyen belirsizlik hakkındaki inançlarla baş etmeyi öğrenmeniz gerektiği anlamına gelir. Bu, iyi haberdir. Endişelendiğiniz şeyin günden güne değişebileceği düşünülürse, her endişeyi ayrı ayrı çözmeye çalışmak hem zaman alıcı hem de çoğunlukla etkisiz olacaktır. O halde, bundan sonraki üç bölümde, öngörülemez, yeni ve muğlak durumlardaki belirsizlikle ilgili algılarınızı nasıl değiştirebileceğinizi, bu algıyı tehditkâr olandan hayatın normal, baş edilebilir ve hatta arzu edilebilir bir parçası haline nasıl getireceğinizi açıklayacağız.

Örnek Derinlemesine Endişe Gözlem Günlüğü

Durum ya da Tetikleyici	Tetikleyicinin tipi (öngörülemez, yeni ya da belirsiz?)	Endişe (ya ..... ise)	Belirsizlik hakkında olumsuz inançlar (adil değil, olumsuz sonuç, iyi başedememe)	Kaygı (0'dan 10'a)

6 Belirsizliğe Olan Toleranssızlık İşbaşında: Güvenlik Davranışlarını Tanımlamak

Beşinci bölüm'de, belirsiz, yeni ya da öngörülemez durumları yorumlama şeklinizin, nasıl düşündüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi etkilediğini öğrendiniz. Bu bölümde, belirsizliği yorumlama şeklinizin, yaptıklarınızı nasıl etkilediğini öğreneceksiniz. Bu bölümün odak noktası güvenlik davranışlarınızı –endişe ve kaygıyı yatıştırma girişimiyle yaptığınız belirli hareketler– tanımlamak ve fark etmektir.

Güvenlik Davranışlarını Anlamak

Kendinizi tehdit edilmiş hissettiğinizde, kendinizi korumak istemek doğal bir insan içgüdüsüdür. Örneğin; eğer gece karanlık bir sokakta yürüyorsanız ve kendinizi güvende hissetmiyorsanız, o alandan çıkmak için daha hızlı yürümeye başlayabilir ya da yürümek için daha güvende hissedeceğiniz iyi aydınlanmış yerler arayabilirsiniz. Bu dinamik, günlük yaşamdaki kaygı uyandıran durumlar için de geçerlidir. Kötü bir şeyler olacağından endişelendiğinizde, daha az kaygılı hissetmek ve korktuğunuz sonucu engellemek için bir şeyler yapmanız olasıdır. Bu tür davranışlara güvenlik davranışları denir.

Tipik olarak, kontrol edilemez olarak deneyimlenen endişelerin aksine, güvenlik davranışları sizin yapmayı seçtiğiniz kasıtlı davranışlardır ve karşı karşıya kaldığınız tehdide özeldirler. Örneğin; eğer bir asansörde mahsur kalmaktan korkuyorsanız, sizin güvenlik davranışınız, asansöre bindiğinizde birisinin size eşlik etmesi ya da merdivenleri seçerek asansörden kaçınmak olabilir.

Güvenlik Davranışlarının İşlevi

Bir güvenlik davranışı içine girdiğinizde, aslında bir taş ile iki kuş vuruyorsunuz: Tehditkâr bir durumu bertaraf etmeye ya da ondan kaçınmaya ve ayrıca bu durumdan yaşadığınız kaygıyı azaltmaya çalışıyorsunuz (Salkovskis, Clark ve Gelder 1996). Güvenlik davranışları hemen sonuç sağlarlar, çünkü amaç tam o anda daha iyi hissetmek ve olumsuz olaylardan kaçınmaktır. Örneğin; eğer bir partiye davetliyseniz ve orada hiç kimseyi tanımayacağınızdan, dolayısıyla kendinizi beceriksiz hissedeceğinizden endişeliyseniz, basitçe o partiye gitmemeyi seçebilirsiniz. Bu güvenlik davranışının bir şeklidir. Eğer partiden kaçınmaya karar verirseniz, kendinizi hemen daha iyi hissedersiniz ve sosyal bir toplantıda etrafınızdaki hiç kimseyi tanımadan bulunmanın garipliği hakkında endişelenmek zorunda kalmazsınız. Eğer, gerçekten de o partiye gitmeniz gerektiğine karar verirseniz, güvenlik davranışlarınız o partiye tanıdığınız birini getirmek ve oraya vardığınızda da, sadece bu kişiyle ve önceden tanıdığınız kişilerle konuşmak olabilir. Bu şekilde hem kaygınızı, hem de yeni insanlarla konuşurken kendinizi beceriksiz hissetme olasılığını azaltmış olursunuz.

Şimdi iki örneği verilen güvenlik davranışlarına (partiden kaçınmak ya da gitmek ama sadece tanıdığınız kişilerle konuşmak) bakarak tahmin etmiş olabileceğiniz üzere, temel olarak iki tip güvenlik davranışı vardır (Salkovskis, Clark ve Gelder 1996). Birinci tip kaçıngan (ya da kaçma) güvenlik davranışıdır. Bu davranışların amacı, korkulan sonuçtan kaçınmak ya da onu geciktirmektir. Bu tip güvenlik davranışının avantajı, kaygıda hemen bir düşüş elde etmek ve en azından kısa vadede o durumdan ve onun sonuçlarından tüm yönleriyle kurtulmaktır. İkinci tip, yaklaşım güvenlik davranışıdır. Yaklaşım davranışlarında, kaygı uyandıran durum içine girilir fakat korkulan sonuçları engellemek ya da hafifletmek için bir şeyler yapılır. Örneğin; bir randevu için daha önce gitmediğiniz bir yere arabayla giderken kaybolmaktan korkuyorsanız, o noktaya bir gün önceden gidip bakabilir ya da size yolu tarif edecek birinin size eşlik etmesini sağlayabilirsiniz. Bu durumda, daha önceden alıştırma yaparak ya da yanınıza birini alarak, gitmektan vazgeçmemiş olmanıza rağmen sizi korkutan kaybolmak ve randevunuzu kaçırmak sonucundan kaçınmış ve aynı zamanda kaygınızı azaltmış oluyorsunuz.

Güvenlik Davranışlarıyla İlgili Sorun

Görünüşte, güvenlik davranışları oldukça yararlı oluyor gibidirler. Kaygıyı anında azaltabilirler ve tehditkâr bir durumdaki olumsuz sonuçlardan, doğrudan veya dolaylı olarak kaçınmanıza izin verirler. Buna karşın güvenlik davranışlarının, başlangıçtaki korkunuz üzerinde sorun yaratacak bir etkisi vardır: Belirli bir durumdaki korkunuzu azaltmak yerine, güvenlik davranışları

aslında bu korkuyu güçlendirir ve onu sürdürürler. Örneğin; eğer partiye gitmekten kaçınırsanız, o parti konusunda daha az kaygı hissedersiniz fakat tanıdık hiç kimseyi göremeyebileceğiniz sosyal toplantılara gitmek hakkındaki korkunuz devam eder. Bu durumdan eskiden olduğu kadar korkmaya devam edersiniz ve hatta alacağınız bir sonraki davette daha bile fazla kaygılı olabilirsiniz.

Güvenlik davranışları hakkındaki bir diğer sorun da şudur: Sizin o belirli durum hakkındaki korkularınızda haklı olup olmadığınızı görmenize engel olurlar. Bölüm 2' de tartışıldığı gibi, düşünceler varsayımlardır, o yüzden doğru olabilirler de olmayabilirler de. Eğer düşünceleriniz doğruymuş gibi davranırsanız, doğruymuş gibi hissedersiniz. Bunu, işyerinde bir sunum yapmak zorunda kalmak örneğini vererek inceleyelim. Belki iyi bir iş çıkartamayacağınızdan ve patronunuzun sizin sunumunuzdan memnun olmayacağından korkuyorsunuz. Bir güvenlik davranışı olarak, o gün niye sunum yapamayacağınıza ilişkin bir bahane bulup, sunumu sizin yerinize bir iş arkadaşınızın yapmasını sağlayabilirsiniz. Bu durumda, iyi kabul görmeyecek berbat bir konuşmadan kaçınmış gibi hissedersiniz. Başka bir deyişle, eğer bu güvenlik davranışını kullanmış olmasaydınız, öngördüğünüz olumsuz sonuç meydana gelmiş olurdu diye düşünmeniz olasıdır.

Sorun şudur ki; ne olurdu bilemezsiniz. Eğer gerçekten sunumu yapmış olsaydınız, iyi yapmayabilirdiniz. Fakat patronunuzu etkileyecek harika bir konuşma da yapabilirdiniz ve belki de gelecekte sunum yapma konusunda daha çok özgüven hissederdiniz. Fakat kötü bir performans gösterecekmiş gibi davrandığınız için, tam da böyle olmuş olacağına inanmanız ola-

sılığı yüksektir. Bu, sizin topluluk içinde konuşma korkunuzu canlı ve güçlü tutar.

YKB'da Güvenlik Davranışları

Tehditkâr durumlarda kendinizi korumak için kullandığınız davranışlar, o tehdit ya da korkuya özeldir. Aynı durumlarda, farklı kişiler, o durumla ilgili korktukları şeyin ne olduğuna bağlı olarak, farklı güvenlik davranışları kullanabilirler. Diyelim ki on katlı bir apartmanın en üst katına asansörle gitmeniz gerekti. Eğer asansörde mahsur kalmaktan korkuyorsanız, sizin güvenlik davranışınız merdivenlerden çıkmak olabilir. Oysa, yükseklikten korkuyorsanız, asansöre binebilir fakat üst kata vardığınızda pencerelerden dışarıya bakmaktan kaçınabilirsiniz. YKB'de tehdidin teması belirsizlik olduğu için, sizin güvenlik davranışlarınız özellikle öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlardaki belirsizliği hedef alacaktır. YKB güvenlik davranışlarının amacı, o durumun belirsiz yönlerinden kaçınmak, onları bertaraf etmek, azaltmak ya da çevresinden dolanmaktır ve belirsizlik pek çok durumda bulunabileceği için, YKB olan kişilerin kullandığı pek çok çeşit güvenlik davranışı vardır.

YKB Güvenlik Davranışları: Yaklaşım Yöntemleri

YKB olan kişilerin, öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlara girerken kullandıkları yaklaşım yöntemleri oldukça farklıdır fakat hepsi belirsizliği mümkün olduğunca azaltmak ya da bertaraf etmek için tasarlanmışlardır. Temel kategoriler aşağıdaki bölümlerde tartışılmıştır. Tabii ki bu davranışların alacağı belli şekiller, kişiye ve duruma göre değişir.

Aşırı Güvence Aramak

YKB olan kişiler, çoğu zaman arkadaşlarından ve ailelerinden değişik nedenlerle güvence isterler. Eğer bu sizin kullandığınız bir güvenlik davranışıysa, çoğu kez vermeniz gereken kararlar ya da yapmanız gereken seçimler hakkında diğer kişilere danıştığınızı ve bunu birçok kez yaptığınızı fark edebilirsiniz. Örnek olarak; birçok kişiye tekrar tekrar bir şeyi satın alıp almamak (bir araba, yeni bir çift ayakkabı ya da pantolon) hakkında fikir sormak ya da düşündüğünüz bir seçim hakkında (sinemaya bir film izlemeye gitmek ya da tatile ne zaman ve nereye gideceğiniz konusunda) ne düşündüklerini sormak verilebilir. Bazen herkes diğerlerinin fikirlerini sorar. Eğer diğer kişilere tekrar tekrar bunun iyi bir fikir olup olmadığını sormadan bir hareket yapma ya da bir karar alma konusunda kaygılı hissediyorsanız, bu bir güvenlik davranışı olur.

Çifte Kontrol

Çifte kontrol, doğru olduklarından emin olmak için çalıştığınız şeylerin üzerinden tekrar tekrar geçmeyi içerir. Örneğin; yazdığınız bir e-posta ya da yazıyı birkaç kez tekrar okuyarak çifte kontrol yapabilirsiniz ya da belki de yanlış bir şeyler yazmış veya kendinizi kötü ifade etmiş olabileceğiniz konusundaki belirsizliği azaltmak için göndermiş olduğunuz mesajların tekrar üzerinden geçebilirsiniz. Belki de yazdığınız rapor veya ödevleri bir yanlışlık olmadığından emin olmak için aşırı derecede tekrar tekrar okuyorsunuz.

YKB olan çoğu kişi, aynı zamanda sevdikleri kişileri de tekrar tekrar kontrol eder. Aile bireyleri ya da arkadaşları evden uzak

oldukları zaman birçok kez arıyor ya da onlara mesaj atıyor musunuz? Eğer yapıyorsanız, bu muhtemelen öngörülemez bir durumdaki belirsizliği azaltmak için kullandığınız bir güvenlik davranışıdır: sevdiklerinizin güvende olduğundan yüzde 100 emin olmadığınız için, kontrol ederek belirsizliğinizi elemeye çalışıyorsunuz.

Aşırı Bilgi Aramak

Yaklaşım kategorisinde bir başka güvenlik davranışı da, bir şey hakkında emin olmadığınızda ya da bir karar verirken bilgi aramaktır. (bu günlerde, çoğunlukla internette) YKB olan kişiler için, bilgi aramak uzun bir iş haline gelebilir. Ayrıca, emin olmadığınızda, küçük kararlar ya da hareketler hakkında bile bilgi aradığınızı görebilirsiniz. Örneğin; bir şeyi satın almadan önce birkaç internet mağazasından araştırabilir, sonra fiyatları ve kaliteyi araştırmak için birkaç dükkana bizzat gidebilirsiniz. Diğer örnekler; bir oda ayırtmadan önce değişik oteller hakkında bulabildiğiniz tüm yorumları okumak; derinizde bir ben ya da şişkinlik gibi ne olduğundan emin olmadığınız küçük bir fiziksel değişiklik fark ettiğinizde tıbbi öneri için internete girmek olabilir. Tüm bu hareketler öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlardaki kesinliği arttırmak için tasarlanmıştır. Ve yine, her ne kadar çoğu insan bunları zaman zaman yapsa da, bir kararı almadan önce mümkün olduğunca çok bilgi edinmek için çok fazla zaman harcıyorsanız, bu muhtemelen bir güvenlik davranışıdır.

Aşırı Liste Yapmak

YKB olan çoğu kişi, kendilerini liste yapma konusunda dünya şampiyonu olarak görür. Her gün bir saati, o gün için yeni liste-

ler yapmakla harcayabilir ve asıl listenin içinde alt listeler yapabilir (evde yapılacak işler, iş yerinde yapılacak işler, gelecekte yapılacak işler vb. gibi.) Eğer bunu, günlük akış içinde ne yapacağınıza dair belirsizliği azaltmak ve yapmanız gerekecek herhangi bir şeyi unutmadığınızdan yüzde 100 emin olmak için yapıyorsanız, bu muhtemelen bir güvenlik davranışıdır.

Her şeyi Kendiniz Yapmak

Sık rastlanan bir güvenlik davranışı, işleri başkalarına bırakmayı reddetmektir. Her şeyi kendi başınıza yaptığınızda, işlerin yapıldığından ve sizin istediğiniz şekilde yapıldığından yüzde 100 emin olabilirsiniz. Çamaşır yıkamak, yatakları yapmak ve bulaşıkları yıkamak gibi tüm ev işlerini kendiniz yapmayı tercih ettiğinizi fark edebilirsiniz. Böylece doğru şekilde yapıldıklarından emin olabilirsiniz ya da iş yerinde her şeyi tek başınıza yapıyor olabilirsiniz. Buna rağmen, çoğu güvenlik davranışında olduğu gibi, işlere başka kimsenin yardım etmesine izin vermemek çok zaman alıcı ve stresli hale gelebilir. Belirsizliği azaltmak ya da saf dışı bırakmak kolaylıkla tek başına, tam zamanlı bir iş haline gelebilir.

Diğerleri İçin Bir Şeyler Yapmak

İşleri başkalarına devretmeyi reddetmenin yanısıra, YKB olan çoğu kişi aynı zamanda diğerleri için de bir şeyler yapmaya çalışırlar. Eğer çocuklarınız varsa, onlar ödev yaparken etraflarında dolaşıp durduğunuzu, bir maç öncesi bir şey unutmadıklarından emin olmak için spor eşyalarını topladığınızı, tek başlarına sağ salim varıp varmadıkları belirsizliğinden kurtulmak için onları

her yere arabayla götürüp getirdiğinizi fark edebilirsiniz. Diğer aile bireyleri ve arkadaşlarla ilişkilerde, bir aile yemeği için tüm yemeği hazırlamaya gönüllü olabilir ya da her şeyin doğru şekilde ve zamanında yapıldığından emin olmak için tüm aile ekonomisini yönetmeyi üstlenebilirsiniz. Maalesef bu şekilde aşırı koruma, diğerlerine, özellikle de çocuklara, dırdır yapmak gibi gelir.

YKB Güvenlik Davranışları: Kaçınma Yöntemleri

Tarif edilmiş olan yaklaşım davranışları; öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlara, o durumdaki belirsizliği azaltmaya yönelik olan yöntemlerle donanarak girmeyi içerir. Zıt olarak, kaçınma yöntemleri, bu durumlardan tümden sakınarak ya da en azından mümkün olduğunca o duruma girmeyi erteleyerek belirsizliği saf dışı bırakmayı içerir.

Kaçınma

Kaçınma davranışının bariz bir şekli, basitçe kaçınmadır. Kaçınma öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumları, basitçe kendinizi o duruma sokmayarak atlamanıza izin verir. Bunun alabileceği şekiller sonsuzdur. Vergilerinizi ödeyebilecek kadar paranız olup olmayacağından emin olmadığınız için muhasebecinizle olan randevunuzu iptal edebilirsiniz. Eğer yeni bir restorana gitmek için bir davet aldıysanız, yemeği beğeneceğinizden emin olmadığınız için gitmemeye karar verebilirsiniz. Ya da eğitmeni tanımıyorsanız, sağlık kulübünüzdeki egzersiz dersini almaktan kaçınabilirsiniz.

Kaçınmanın bir başka şekli, öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlarda karar almayı başkalarına bırakmaktır. Örneğin; eğer arkadaşlarınızla bir araya gelecekseniz, herkesin hangi aktiviteye katılacağına onların karar vermesini isteyebilirsiniz, böylece diğerlerinin hoşlanmayabileceği bir aktivite seçme olasılığının belirsizliğinden kaçınmış olursunuz.

Erteleme

Erteleme, kaçınma güvenlik davranışının sık rastlanan bir türüdür. Teknik olarak herhangi bir şeyden kaçınmak yerine, basitçe, daha sonraki bir tarihe kadar her şeyi erteleme avantajını sunar. Örneğin; belki bir ben ya da göğsünüzde sürüp giden bir ağrı gibi belirgin olmayan bir belirtiyi gördükten sonra doktorunuzdan bir randevu almayı ertelediniz çünkü bu çeşit belirsiz durumlarda tıbbi sonuçların belirsiz sonları vardır.

Erteleme, aynı zamanda, yaptığınız seçimler hakkında ya da bir işte nasıl performans gösterdiğiniz hakkında endişelenmek için müsait olan zamanı geciktirmek üzere kullanılan stratejik bir güvenlik davranışı olabilir. Bazı insanlar, eğer son ana kadar bir işi yapmayı ertelerlerse, iş tamamlandığında onun hakkında endişelenmek için geriye çok az zaman kaldığını fark ederler.

Erteleme ile ilgili büyük bir sorun şudur ki, bunun bedeli ağırdır. Eğer, sürekli olarak öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlar içine girmeyi ertelerseniz, fırsatları kaçırabilirsiniz, diğerleri size sinirlenebilir ya da zaman içerisinde kaçındığınız küçük bir sorun, büyük bir sorun haline gelebilir.

Kısmi Adanmışlık

Bir başka kaçınma güvenlik davranışı; insanlara, durumlara ya da planlara sadece kısmi olarak adanmış olma eğilimidir. Örneğin; arkadaşlarınızı ya da romantik partnerlerinizi kendinizden uzak tutabilirsiniz; büyük ölçüde, ilişkilerin uzun dönem sonuçları hakkında garantisi olmayan öngörülemez durumlar olmaları sebebiyle. Aynı zamanda, planlara da tam olarak kendinizi adayamayabilirsiniz ve belki de bu kitaptaki egzersizleri tutarlı olarak takip edip uygulamıyorsunuz. Bir ayağı her zaman kapının dışında tutma davranışı stratejik bir davranıştır çünkü bir şeye tamamen yatırım yapmadığınız sürece, eğer işe yarıyor gibi görünmezse ya da eğer durumun belirsiz doğası sizde çok baskı oluşturursa, hemen uzaklaşabilirsiniz. Fakat,bu yöntemin sakıncaları vardır. Örneğin; diğer insanları uzakta tutarsanız, kendinizi izole olmuş hissetmeniz olasıdır. Ve her ne kadar kendinizi kısmen adamak, sizi olumsuz sonuçlardan koruyabilse de, aynı zamanda herhangi bir olumlu sonucun da tam olarak tadını çıkarmanızı engeller.

Dürtüsel Karar Verme

Yaşamdaki pek çok karar, keskin sınırlı değildir. Örneğin; eğer bahçenize çiçek ekmek istiyorsanız, en iyi çiçekler hangileridir? Üniversitede okumak için en iyi bölüm hangisidir? Bu hafta gidilecek en iyi film hangisidir? Bu durumlar belirsizdir çünkü doğru bir cevap yoktur. Farklı kişiler farklı yanıtlar verecektir ve siz kararınızı verip deneyene kadar sizin için, neyin en iyisi olacağını bilmenin bir yolu yoktur. YKB olan bazı kişiler belirsiz bir durumla karşılaştıklarında dürtüsel karar vermeyi bir güvenlik davranışı olarak kullanırlar.

Eğer bu sizin kullandığınız bir güvenlik davranışıysa, seçimlerinizi yazı tura atarak ya da zar atarak karar vermeye benzer şekilde, hızla ve gelişigüzel yapıyor olabilirsiniz. Bir kez karar verdiğinizde, seçilen durumun içine girseniz de, sonuç hakkındaki sorumluluğunuzdan kaçınmış olursunuz çünkü kararınızı çok iyi düşünerek vermemiştiniz. Örneğin; bir akşam hangi restorana gidileceğini seçmek zorunda kalırsanız, son an'a kadar bekleyebilir ve o anda halen rezervasyon almakta olan en yakın restoranı seçebilirsiniz. Eğer seçiminizden memnun olmazsanız, sonuca daha az bağlılık hissedersiniz çünkü kararınız aslında size ait değildir. Fakat madalyonun diğer yüzünde, bir kararı gerçekten düşünerek vermediğinizde, başarıları da sahiplenemezsiniz.

Bu Davranışların Çoğu Normal Değil mi?

Danışanlarımızdan çoğu, insanların çoğunun tüm bu YKB güvenlik davranışlarını düzenli olarak yaptığını gözlemişlerdir. Gerçekten de bu doğrudur. Pek çok kişi, yapılacak işler listesi yapar, internetten bilgilere bakar, e-postaları ya da yazılı diğer işleri iki kez kontrol eder, erteler, bazı şeylerden kaçınır, vb. Aslında, bu davranışların çoğu olumlu olarak görülebilir. Örneğin; eğer kapalı yerlerde kalmaktan korkuyorsanız, asansör yerine merdivenleri kullanabilirsiniz ve otobüsle gitmek yerine bisiklete binebilirsiniz. Bunların her ikisi de önerilen sağlıklı aktivitelerdir, o halde nasıl olumsuz olabilirler?

Neden, güvenlik davranışını motive eden şeyde yatar. Güvelik davranışlarında sorun, ne yaptığınız değil; onu, niye yaptığınızdır. Bunu bir şeyleri seçimle yapmak ya da bir şeyleri kaygı

nedeniyle yapmak arasındaki fark olarak düşünün. Bir şeyi yapmayı seçtiğinizde, bu bir tercihtir. Örneğin, sabah ilk iş olarak yatakları yapmayı ve bulaşıkları yıkamayı tercih ediyor olabilirsiniz. Böylece, eve geldiğinizde her şey düzenli olur. Fakat, bir sabah geç kalıyorsanız, muhtemelen bu aktiviteleri es geçmek konusunda sıkıntı hissetmezsiniz; her ne kadar onları yapmayı tercih etseniz de, koşullar tersini gerektirdiğinde onları yapmamayı da seçebilirsiniz. Diğer yandan, her sabah bulaşıkları yıkama ve yatakları yapma sebebiniz kaygı kökenli olabilir; belki de birileri habersiz gelecek olursa evinizin temiz ve düzenli görünmeyeceği endişesine bağlı olarak. Bu durumdan ötürü eğer bir sabah geç kalıyorsanız ve bu ev işlerini yapmak için zamanınız yoksa, muhtemelen çok kaygı hissedebilirsiniz veya evde kalıp bunları yine de yaparsınız ya da evden dikkatiniz dağılmış ve kaygılı hissederek ayrılırsınız. Hatta bu işleri yapmak için eve erken bile dönebilirsiniz.

Her ne kadar davranışlar her iki durumda aynı olsa da, (bulaşıkları yıkamak, yatakları yapmak) bu davranışların arkasındaki motivasyon çok farklıdır. Bir şeyi kaygıdan dolayı yapıyorsanız, aslında gerçekten onu yapmayı seçmiyorsunuz; onu yapmaya kendinizi mecbur hissediyorsunuz. BDT bakış açısından, kaygı tarafından harekete geçirilen davranışların üzerinde çalışmaya değer. Daha sonra eğer bu şeyleri yapmaya devam etmeye karar verirseniz, bunu gerçekten istediğiniz için yapıyor olursunuz, yapmak zorunda hissettiğiniz için değil.

EGZERSİZ 6.1: GÜVENLİK DAVRANIŞLARINIZI TANIMLAMAK

Şimdi YKB olan kişiler tarafından en sık kullanılan güvenlik davranışlarını bildiğinize göre, kendinizinkileri tanımlamaya başlayabilirsiniz. Endişelerinizle baş etmek için kullandığınız güvenlik davranışlarını tanımlamak için egzersiz 5.1'deki Derinlemesine Endişe Gözlem Günlüğü'nü kullanın. Sonra bir ya da iki hafta boyunca, güvenlik davranışlarınızı gözlemeye devam edin. Endişe gözlem formlarına gelince, her gün üç giriş yapmayı hedefleyin, bunları güvenlik davranışınızı tetikleyen olaydan mümkün olduğunca kısa süre sonra kaydedin. Hangi durumların sizi rahatsız ettiğini anlamak için, kaygı hissini bir ipucu olarak kullanın ve sonrasında kaygıyı nasıl azaltmaya çalıştığınızı ve durumla nasıl başettiğinizi yazın. Bu iş için kullanabileceğiniz boş bir form da hazırladık (ayrıca http:/www.newharbinger.com/31519'dan indirilebilir). Fakat önce, nasıl olacağını görmeniz için bir örnek verelim.

ÖRNEK GÜVENLİK DAVRANIŞLARI GÖZLEM FORMU

Durum	Endişe (ya ..... ise)	Güvenlik davranışı (ne yaptığınız)
Yoga sınıfıma yeni bir eğitmen gelecek.	*Ya onu sevmezsem? Ya ders çok kötü geçerse? Bir daha sevdiğim bir sınıf bulamayabilirim.*	Derse gitmekten kaçındım. (Kaçınma)
Bir arkadaşıma mesaj gönderdim ve hemen yanıt vermedi.	*Ya onu üzecek bir şey dediysem? Ya bana kızgınsa?*	Ne yazdığımı görmek için bütün mesajları tekrar okudum. (Çifte kontrol) Başka arkadaşları arayıp, ne yapacağımı sordum. (Güvence arayışı)
İş yerinde yeni bir bölüme transfer edildim.	*Ya yeni bölümde işimi nasıl yapacağımı anlamazsam? Bunun altında ezilebilir hatta işimi kaybedebilirim.*	Yeni departman ve orada çalışanlar hakkında saatlerce araştırma yaptım. (Bilgi aramak)

Güvenlik Davranışları Gözlem Formu

Durum	Endişe (ya ..... ise)	Güvenlik davranışı (ne yaptığınız)

Daha sonra YKB güvenlik davranışları listesinin üzerinden geçin ve aşağıdaki çalışma kağıtlarına endişelerinizle başetmek için hangi yöntemleri kullandığınızı yazın. Belirli bir yöntemi kullandığınız kişisel bir örneği yazmanızı öneriyoruz. Günlük yaşamınızda sıklıkla kullandığınız güvenlik davranışlarını bilmek, bu davranışları çözmeye çalışacağınız bir sonraki bölümde yararlı olacaktır.

Güvenlik Davranışlarınızı Tanımlamak

Aşırı güvence aramak (yapmış olduğunuz seçimlerle ilgili olarak tekrar tekrar başka kişilerden öneri ya da güvence istemek)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

.....

Çifte kontrol (Hiç yanlış olmadığından emin olmak için yazılı işlerin, e-postaların ya da metinlerin üzerinden geçmek. Nerede olduklarından emin olmadığınızda ya da iyi olduklarından emin olmadığınızda aile ve arkadaşları aramak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Aşırı bilgi aramak (Ne yapacağınızdan emin olmak için, bir karar vermeden önce pek çok kaynağa giderek bilgi aramak; alışverişler, tıbbi sorunlar, yol tarifleri, vs hakkında, genellikle internette, aşırı derecede bilgi taramak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Aşırı liste yapmak (Genellikle her gün ve çoğu kez uzun bir süre boyunca, pek çok yapılacaklar listesi hazırlamak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Her şeyi kendiniz yapmak (Genellikle işlerin istediğiniz zaman ve istediğiniz şekilde yapıldığından emin olmak çabasıyla, bazılarını başkalarına vermektense, tüm işleri kendiniz yapmak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

.....

Başkaları için bir şeyler yapmak (Diğerlerinin kendi başlarına bir şey yapmalarına izin vermemek, işler çocukların yaşlarına uygun olduğunda bile çocukların işlerini yapmak dahil.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Kaçınmak (Öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlardan, aktivitelerden ya da insanlardan kaçınmak, diğer kişilerden sizin adınıza karar vermelerini ya da seçim yapmalarını isteyerek sorumluluktan kaçınmak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Erteleme (Öngörülemez, yeni ya da belirsiz kararları ya da görevleri ertelemek, biten iş ya da yapılan seçim ile ilgili endişelenecek zamanı azaltmak için bilinçli olarak bir görevi ya da kararı ertelemek.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Kısmi adanmışlık (Potansiyel olumsuz sonuçlara maruz kalmayı en alt düzeye indirmek için ilişkilere, aktivitelere ya da kararlara tam olarak kendinizi adamaktan kaçınmak.)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

.....

Dürtüsel karar verme (sonucun olumsuz olması halinde, sorumluluğu ve olumsuz duyguları azaltma çabasıyla, bilerek hızlı ve rastgele bir karar vermek)

Bu yöntemi kullanıyor musunuz? Evet ❑ Hayır ❑

Kişisel örnek: .....

Güvenlik Davranışlarına Karşı Savaşmak

Son iki bölüm boyunca, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançların; öngörülemez, yeni ve belirsiz durumları tehditkâr olarak algılamanıza neden olarak nasıl endişeye yol açtıklarını öğrendiniz ve aynı zamanda bu inançların davranışlarınızı da etkilediğini gördünüz. Maalesef, her ne kadar güvenlik davranışları endişe ile baş etme için bir çaba olsalar da, uzun dönemde istemeyerek, endişe döngüsünü sürdürürler. Bunun nedeni; güvenlik davranışlarının, belirsiz durumların sonuçlarının gerçekten de çok olumsuz olup olmayacağını ve çıkabilecek herhangi bir zorlukla baş edip edemeyeceğinizi görmenize engel olmasıdır. Bunu akılda tutarak, bir sonraki bölüm belirsizlik hakkındaki inançlarınıza nasıl karşı duracağınızı tartışır. Doğrudan günlük yaşamda kullandığınız güvenlik davranışlarını kullanmaktan sakındığınız zaman gerçekten ne olduğunu deneyerek.

7 Belirsizliği Tolere Etmek: Belirsizlik Hakkındaki İnançları Test Etmek

Son iki bölüm boyunca, günlük yaşamın çeşitli durumlarındaki belirsizlik hakkında sahip olduğunuz olumsuz inançların, nasıl düşündüğünüzü (endişeye yol açarak) ve nasıl hissettiğinizi (kaygı yaratarak) ve ne yaptığınızı (güvenlik davranışları içine girerek) ne şekilde etkilediğini tartıştık. Şimdi belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlarınızı değiştirmenin, belirgin olumlu etkileri olacağını biliyorsunuz: Öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumları tehditkâr bulma olasılığınız azalacak, bu da sizin daha az endişelenmenizi, daha az kaygılı olmanızı ve zaman alıcı güvenlik davranışları içine daha az girmenizi sağlayacak. Günlük yaşamdaki olayların belirsizliği hakkında değişik şekilde düşünmenin böyle avantajlı etkileri olduğu düşünüldüğünde, bir sonraki mantıklı soru şudur: Bir inancı nasıl değiştirirsiniz?

Düşünme Şeklinizi Değiştirmek

Neye inandığınızı ya da nasıl düşündüğünüzü değiştirmek oldukça zor olabilir. Danışanlarımızın çoğu BDT'ye, düşüncelerinin "yeniden programlanacağı" ya da nasıl "olumlu düşüneceklerini" öğrenecekleri varsanısıyla gelirler. Durum böyle değildir.

Bir şey hakkındaki düşüncenizi, diğerlerinin bir konu hakkındaki düşüncelerini değiştirdiğiniz şekilde değiştirirsiniz. Onların gerçekten inanacağı ilgi uyandırıcı bir dava oluşturursunuz. Diyelim ki, şehirde yaşayan bir arkadaşınız var ve siz onu kırsalda yaşamanın onun için daha iyi bir seçim olacağına inandırmak istiyorsunuz. Onun fikrini, sadece değiştirmesini isteyerek değiştiremezsiniz. Ona kırsalda yaşamanın avantajlarından bahsedebilirsiniz huzur ve sessizlik, daha yavaş bir hayat ve temiz hava. Ayrıca ona şehirde yaşamanın daha pahalı olduğunu söyleyebilirsiniz, şehrin daha gürültülü olduğunu ve daha fazla kirlilik olduğunu anlatabilirsiniz ya da onu, kırsalda bir tatile çıkıp nasıl olduğunu deneyimlemesi için cesaretlendirebilirsiniz. Eğer savlarınız ve topladığınız kanıtlar ilgi uyandırıcı ise, arkadaşınız kırsalda yaşamanın değeri hakkındaki inancını değiştirebilir.

Biz de, günlük yaşam durumlarındaki belirsizlik hakkındaki düşünceleri değiştirmek için aynı yaklaşımı kullanıyoruz. Eğer belirsizlik hakkında farklı düşünmek istiyorsanız, sadece kendinize böyle söylemenizle olmaz. Bunun yerine, belirsizlik hakkındaki mevcut inançlarınızın, endişeye yol açan durumların gerçekten de doğru bir temsilcisi olup olmadığını görmenizi sağlayacak kanıtlar toplamalısınız.

Bir inancın leyhine ya da aleyhine kanıt toplamanın en iyi yolu gerçek deneyim aracılığıyladır. Örneğin, eğer çok acı verici olacağını düşündüğünüz için dişçiye gitmekten kaçınırsanız, inancınızın doğru olup olmadığını anlamanın iyi bir yolu, gerçekten dişçiye gitmektir. Böyle yaparak, diş tedavisinin beklediğiniz kadar acı verici olup olmadığına karar verebilecek pozisyonda olursunuz. Bu bilgi, sizi inancınızı değiştirmeye yönlendirebilir.

Bunu aklınızda tutarak, davranışlarınızı değiştirerek, öngörülemez, yeni ya da muğlak durumlardaki belirsizlik hakkındaki inançlarınız konusunda kanıtlar elde edebilirsiniz. Özellikle, güvenlik davranışlarınızı azaltarak, belirsizliğin düşündüğünüz kadar olumsuz ve tehditkâr olup olmadığını anlayabilirsiniz.

Davranışsal Deneyler

Güvenlik davranışlarını tanıttığımızda, korktuğunuz bir şeyden kaçınmadaki temel bir sorunun, hiçbir zaman gerçekten korkmanızı gerektirecek bir neden olup olmadığını anlayamamak olduğunu söylemiştik. Örneğin, eğer uçakların çok güvensiz olduğunu ve düşme olasılığının yüksek olduğunu düşünüyorsanız, uçmaktan kaçınabilirsiniz. Oysa eğer hiç uçağa binmez ve hatta havaalanlarının yanından bile geçmezseniz, havayolu ile seyahatin güvenli olup olmadığını nasıl bileceksiniz? İnançlarınızın ve korkularınızın doğru olup olmadığını kendiniz test etmeye olanak bulamadığınız için, onlara sarılmaya devam edersiniz ve bu durumdan uçak yolculuğundan ve havaalanlarına gitmekten kaçınmayı sürdürürsünüz.

Oysa, davranışlarınızı değiştirerek, bu durumdan belki havaalanlarına gidip uçakların geliş ve gidişlerini izleyip, belki kısa bir yolculuk yaparak, havayolu ile seyahatin zannettiğiniz kadar tehlikeli olup olmadığı hakkında kanıt toplamaya başlayabilirsiniz. BDT'de buna "davranışsal deney" denir. Davranışsal deneyler, korkulan bir durumdan ne olacağını tahmin edip, daha sonra kasıtlı olarak o durumun içine girip, gerçekte neler olduğunu görerek, inançlarınızı doğrudan doğruya test etmenize olanak tanır.

Diyelim ki sosyal olarak beceriksizsiniz ve diğer insanlarla nasıl konuşacağınızı bilemiyorsunuz. Eğer buna inanırsanız, satıcılar ve kasiyerler de dahil olmak üzere herhangi biriyle konuşmaktan kaçınabilirsiniz ya da konuşmanızı minimum düzeyde tutarsınız, mesela sadece evet–hayır yanıtları verirsiniz. Bu durumda davranışınız, sizin gerçekten de birisiyle bir konuşma yapıp yapamayacağınızı anlamanıza engel olmaktadır. Bu korku için davranışsal bir deney, yerel bir kahve dükkanındaki kasiyerle havadan sudan konuşmak olabilir. Bu kişinin sizinle konuşmak istemeyeceğini ya da sizinle konuşurken sanki sizde bir gariplik varmış gibi davranacağını, mesela gözlerini devireceğini düşünebilirsiniz. Kasıtlı olarak bu deneyi yaparak, gerçekte neler olacağını görebilir ve öngörünüzün ve dolayısıyla inancınızın, doğru olup olmadığına karar verebilirsiniz.

Yaygın Kaygı Bozukluğunda Davranışsal Deneyler

YKB olan insanlar için güvenlik davranışları, belirsizliği azaltmak, ondan kaçınmak ya da onu bertaraf etmek üzerine kuruludur. Oysa, bu davranışlar, sizin gerçekten de bu davranışları uygulamaya ihtiyacınız olup olmadığını ve belirsizlik hakkındaki inançlarınızın doğru olup olmadığını anlamanıza engeldir. Örneğin, eğer kaybolacağınızdan endişelendiğiniz için yeni bir güzergahtan gitmekten kaçınıyorsanız, bu öngörülemez durumun belirsizliğini, bir kaçınma davranışı başarılı şekilde ortadan kaldırmış etmiş olur. Gitmemeyi seçtiğinizde, artık tanıdık olmayan bir güzergahı izlemenin belirsizliği ile mücadele etmek zorunda kalmazsınız. Bu durumda, muhtemelen kaybolmanın olumsuz sonucundan ve ayrıca kaybolduğunuzda, hissedeceği-

niz boğucu başa çıkamama hissinden kaçındığınıza inanırsınız. Bu korkulan öngörülerin her ikisi de bir davranışsal deney kullanarak test edilebilir.

Bu endişe hakkında bir davranışsal deney uygulamak için, yakın çevreniz içinde olan ama daha önce gitmediğiniz bir yere gitmeyi deneyebilirsiniz. Bu durumdan öngördüğünüz sonuç, kaybolacağınız ve yolunuzu bulmayı başaramayacağınız olabilir. Deneyiniz, bu belirsizlik hakkında en az bir, belki iki ya da üç potansiyel olumsuz inancı doğrudan test etme olanağı sunar:

- ❑ **Bu durumdaki belirsiz etken, olumsuz bir sonuç yarattı mı?** Bu örnekte, tanıdık olmayan bir yere gittiğinizde gerçekten de kayboluyor musunuz?
- ❑ **Eğer olumsuz bir sonuç olduysa, ne kadar kötüydü?** Eğer kaybolduysanız, bu bir felaket miydi ya da dehşetengiz bir durum muydu?
- ❑ **Eğer olumsuz bir sonuç olduysa, nasıl başa çıktınız?** Sonunda yolunuzu bulabildiniz mi? Baş etmesi, boğucu olacak kadar zor bir durum muydu?

YKB davranışsal deneyleri, hem belirsizlik olan durumların sonuçlarını, hem de eğer meydana gelirlerse olumsuz sonuçlar ile baş etme yeteneğinizi araştırmanıza olanak tanıdıkları için, sonuç olumlu da olsa olumsuz da olsa inançlarınız hakkında bilgi elde etmiş olursunuz. Eğer sonuç olumlu ise, davranışsal deneyiniz şöyle olabilir;

Deney: *Yakın çevremde daha önce gitmediğim bir kitapçıya gideceğim.*

Öngörülen sonuç: *Yolda giderken kaybolacağım. Yolumu bulmam, tabii eğer bulabilirsem, uzun bir zaman alacak.*

Gerçek sonuç: *Kaybolmadan kitapçının yolunu bulabildim.*

Başa çıkma: *Gerekli olmadı.*

Bu davranışsal deney, bir durumdaki belirsiz etkenin, olumsuz bir sonuca neden olacağı inancını test etmenizi sağlar. Bu örnekte, deneyden çıkan sonuçlar öngörünün doğru olmadığını göstermektedir. Ve sonuç olumlu olduğu için (kaybolmadınız), öngörülen olumsuz sonuçla baş etmek zorunda kalmadınız.

Şimdi sonucun olumlu olmadığını varsayalım.

Deney: *Yakın çevremde daha önce gitmediğim bir kitapçıya gideceğim.*

Öngörülen sonuç: *Yolda giderken kaybolacağım. Yolumu bulmam, tabii eğer bulabilirsem, uzun bir zaman alacak.*

Gerçek sonuç: *Kayboldum. Kitapçıdan önce gelen ara yolda kafam karıştı.*

Başa çıkma: *Arabayı durdurdum ve yolu sordum. Sadece bir blok uzaklıktaydım. Sonunda dükkanı buldum.*

Bu deneyin sonuçları, şimdi üç inancınızın tümünü de test etmenize olanak tanır:

- ❑ **Bu durumdaki belirsiz etken, olumsuz bir sonuç yarattı mı?** *Evet ve hayır. Kaybolacağımı öngörmüştüm ve gerçekten de kayboldum. Ama aynı zamanda yolumu bulmanın uzun zaman alacağını öngörmüştüm fakat yolu sorduktan sonra kısa sürede dükkanı buldum.*

- ❑ **Eğer olumsuz bir sonuç olduysa, ne kadar kötüydü?**
  Aslında o kadar kötü değildi. Yolu birisine sorduktan sonra dükkanı bulmam sadece bir kaç dakika sürdü.
- ❑ **Eğer olumsuz bir sonuç olduysa, nasıl başa çıktınız?**
  Genel olarak oldukça iyi baş ettiğimi düşünüyorum. Her ne kadar kaybolunca endişelensem de, durup yolu sormanın iyi bir fikir olduğunu düşünüyorum. Bu durumun beni boğmasına izin vermedim.

Davranışsal deneylerin anahtar bir noktası, gerçekte ne olacağını bilmemenizdir. Önceki örnekte, eğer yeni bir yere giderek inancınızı test ederseniz, haklı çıkıp sonunda kaybolabilirsiniz ya da haksız çıkabilir, ya da kısmen haklı çıkabilirsiniz. (kaybolmanıza rağmen yolunuzu kolayca bulabilerek.) Bu şekilde davranışsal deneyler yapmak, doğrudan deneyim ile durumlar hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmenize yardım edebilir. Eğer bir deney, öngörünüzün yanlış olduğunu gösterirse, değişik inançlar edinmeye başlayabilirsiniz. (Örneğin, aslında tanımadığınız yerleri de bulabileceğiniz gibi.) Eğer buna inanırsanız, muhtemelen yeni yerlere gitmekten kaçınmayı bırakır ve bunu yaptığınızda da çok az ya da sıfır kaygı hissedersiniz. Diğer yandan eğer öngörünüz tamamen doğru ise (çok fazla kayboldunuz ve yolunuzu saatlerce bulamadınız) davranışınız muhtemelen değişmez. Ama bu durumda deney yine de değerlidir çünkü gelecekte olabilecek yeni bir yere gitmek zorunda kalabileceğiniz durumlarla baş etmek için bir plan yapmanıza olanak tanır.

Kısaca, davranışsal deneyler, bir durum hakkında nesnel kanıtlar elde etmenizi sağlar, böylece neler olabileceğine ilişkin,

inançlarınıza dayanmazsınız. O halde, eğer bir durum hakkındaki düşünceleriniz size çok fazla kaygı getiriyorsa ya da hayat kalitenizi düşüren davranışlara girmenize neden oluyorsa, bu düşüncelerin doğru olup olmadıklarını test etmek iyi bir fikirdir.

Kendi Davranışsal Deneylerinizi Geliştirmek

Kendi davranışsal deneylerinizi oluşturmadan önce, test edilebilecek bazı güvenlik davranışlarınızı tanımlamalısınız. İlk deneyleriniz küçük olmalı ve açık gözlenebilen sonuçları olmalıdır. Örneğin, eğer önemli bir şey kaçıracağınız korkusuyla sıklıkla telefonunuzu mesajlar ve yazılar için kontrol ediyorsanız, bir ya da iki saat boyunca bunu yapmamayı deneyebilirsiniz.

Deney: *Telefonumu, iki saat boyunca kontrol etmeyeceğim.*

Öngörülen Sonuç: *Önemli bir aramayı ya da mesajı kaçıracağım.*

Bu, iyi bir ilk deneydir çünkü deneyin ne kadar süreceğini seçebilirsiniz (otuz dakika, bir saat, iki saat, tüm gün) ve sonunda açık net bir sonuç elde edersiniz. En sonunda telefonunuzu kontrol ettiğinizde, hiç önemli bir mesaj kaçırıp kaçırmadığınızı ve sonucun gerçekten olumsuz ya da katastrofik olup olmadığını görebilirsiniz. Burada birkaç başka iyi deney verelim:

- ❑ Bir değerlendirme okumadan yeni bir restorana ya da filme gitmek,
- ❑ Daha önce hiç denemediğiniz bir yemek sipariş etmek,
- ❑ Önceden araştırma yapmadan ya da çok az yaparak ufak tutarda bir şey satın almak,
- ❑ Diğerlerinden yardım almadan küçük bir karar vermek,

- ❑ Teması kaybettiğiniz bir arkadaşınızı aramak,
- ❑ Liste yapmadan markete gitmek,
- ❑ Küçük bir işi, iş arkadaşınıza havale etmek,
- ❑ Bir ev işini, bir aile bireyine havale etmek,
- ❑ Kendiniz ve bazı arkadaşlarınız için plan yapmak (eğer başkaları için plan yapmaktan kaçınıyorsanız)
- ❑ Birisinin size danışmadan plan yapmasına izin vermek (eğer her şeyi kendi yapmak isteyen biriyseniz)

Davranışsal Deneyler İçin İpuçları

Davranışsal deneyleri kurgulamak bazen zor olabilir, özellikle de bu işte yeni iseniz. Burada onları nasıl yürüteceğiniz ile ilgili bazı ipuçları verelim.

Küçük Başlayın

Kasten kaygıya yol açan bir şey yaparken, görece daha kolay olanla başlamak iyi bir fikirdir. Örneğin, eğer köpeklerden korkuyorsanız, bir köpek resmine bakarak ya da küçük bir yavru köpeğe yaklaşarak başlayabilirsiniz. İlk yaptığınız deneyler, sadece hafif ya da orta derecede kaygı oluşturmalıdır. Buna karar vermek için, daha önceki egzersizlerdeki derecelendirmeyi kullanabilirsiniz; bir deney yaparken korkunuzu, 0'dan 10'a kadar puanlayabilirsiniz. On üzerinden 4 ya da 5'den fazla kaygı yaratmayan bir şeyi hedefleyin. Bu şekilde deney zorlayıcı ama yapılabilir olur. Küçük başarılı bir adım atmak, büyük ama başarılı olmayan bir adımdan iyidir. Daha fazla güven kazandıkça, kısa sürede daha çok meydan okuyan deneyleri denemeye başlayabilirsiniz.

Bunu aklınızda tutarak, yaptığınız davranışsal deneylerin sayılarını da az tutarak başlamanız önemlidir. Bazı danışanlarımız, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançların doğruluğunu test etme fikri karşısında, anlaşılır şekilde, çok heyecan duyup, bir hafta boyunca her gün yeni bir deney yapmak isterler. Her ne kadar böyle bir motivasyon harika olsa da, günlük hayattaki durumların belirsizliği ile kasten yüzleşmek beklendiğinden daha zor olabilir, özellikle de hayatınızın çoğunu belirsizlikten kaçınmaya çalışarak geçirmişseniz. Eğer çok fazla deney yapmayı planlar ve hepsini tamamlayamazsanız, örneğin haftada yedi deney planlar ve dört deney yapabilirseniz, bu sizin cesaretinizi kırar. Oysa, eğer bir haftada üç deney yapmayı planlayıp, dört deney yaparsanız, kendinizle muhtemelen gurur duyar ve izleyen hafta daha çok deney yapmak için motive hissedersiniz. O yüzden, küçük başlayın ve kendinize başarmak için bir şans verin, daha sonra kendiniz için düzenlediğiniz davranışsal deneylerin sayısını arttırın.

Kaygılı Olmayan Hazır Olun

Bir davranışsal deney yaptığınızda, kasten geçmişte kaçındığınız bir şeyi yapıyorsunuz. Bu yüzden, bunları yaparken kaygılı olmanız sadece normal değil, aslında beklenen bir şeydir. Biz danışanlarımıza çoğu zaman, eğer bir deney yaptıkları sırada hiç kaygı hissetmediklerini söylüyorlarsa, kazayla hile yapmış olabileceklerini söylüyoruz. Diyelim ki bir gece arkadaşlarında kalacakları gün çocuğunuzun kendi çantasını kendisinin hazırlamasına izin verdiniz. (Bu eğer çocuğunuzun bir şey unutmasından endişeleniyorsanız iyi bir egzersizdir çünkü bu durumda sizin

güvenlik davranışınız, her şeyi onlar yerine sizin yapmanız olur.) Eğer çantalarını toplarken onları izlerseniz ya da toplanmadan önce ihtiyaç duyabilecekleri şeyleri onlara hatırlatırsanız, deneyinize zarar veriyorsunuz demektir. Yaklaşımınızdan dolayı, muhtemelen kaygı hissetmezsiniz ve bu yüzden de deneyden pek bir şey öğrenmezsiniz. Kısaca eğer bir davranışsal deney yaparken kaygı hissederseniz, doğru yoldasınızdır.

Bir Deneyi Birden Fazla Kez Tekrar Edin

Davranışsal deneylerin öngörülemez, yeni ya da muğlak durumlardaki belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlarınızın doğruluğunu test etmek için tasarlandığını unutmayın. O yüzden, her iyi deneyde olduğu gibi, sonuçlar hakkında gerçekçi kararlara varmak için bazı deneyleri birkaç kez yapmanız gerekebilir. Örneğin, diyelim ki, bir şey satın almayı unutacağınız öngörüsünü test etmek için liste yapmadan markete alışverişe gittiniz. Belki de gerçek sonuç hiçbir şeyi unutmamanız olacaktır. Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, bunu şansa bağlayabilirsiniz. Yani sonuç olumlu olsa bile inançlarınızı değiştirme olasılığınız düşüktür çünkü sadece bir kez denediniz. Oysa bu deneyi birkaç kez tekrarlar ve her seferinde de sonucun olumlu olduğunu görürseniz ya da sonuç olumsuz olduğunda bile sürekli olarak bununla baş edebileceğinizi görürseniz, bu durumdaki belirsizlik ile ilgili inançlarınız muhtelelen değişmeye başlayacaktır.

Egzersiz 7.1: Belirsizlik Hakkındaki Olumsuz İnançları Test Etmek

Belirsizlik hakkındaki olumsuz inançları test etmede ilk egzersiz olarak, haftada ortalama üç davranışsal deney yapmanızı tavsiye ediyoruz. Bu davranışsal deneyleri yürütme konusunda özgüveniniz arttıkça, her hafta daha fazla sayıda deney tamamlamayı hedefleyebilirsiniz. Davranışsal deneylerde bırakmayı amaçladığınız güvenlik davranışlarını tanımlamak için, egzersiz 6.1'deki Güvenlik Davranışı İzleme Formunu kullanabilirsiniz. Daha önce belirtildiği gibi, bu kitaptaki deneyleri yaparken deneyimlerinizi kaydetmek önemlidir. Bu size herhangi bir davranış kalıbını görmenizde ve gerçek deneyiminize dayanarak bir sonuca varmanıza olanak tanır.

Davranışsal deneyleri yapmaya başlarken, sonuçları kaydetmek için aşağıdaki formu doldurun. Formun bir versiyonu http://www.newharbinger.com/31519'da da vardır ve tüm deneylerinizin sonuçlarını kaydedebilmeniz için buradan ek kopyalar yazdırmanızı öneriyoruz. Bu daha sonraki egzersizlerde de işe yarayacaktır.

Burada, formun her bir sütununa kaydedilecekler hakkında bazı bilgiler verelim:

- Deney: Deneyi uygulamadan önce, ilk sütuna ne yapacağınızı yazın. Deneyin kasıtlı olarak öngörülemez, yeni ya da belirsiz bir duruma girmeyi içereceğinden ve durumun belirsizliğini azaltacak ya da bertaraf edecek bir davranış içine girilmeyeceğinden emin olun.
- Öngörülen sonuç: Ayrıca, deneyi gerçekleştirmeden önce olmasından korktuğunuz şeyleri de ikinci kolona yazın.
- Gerçek sonuç: Deneyi uyguladıktan sonra gerçekte neler olduğunu üçüncü sütuna yazın. Sonuçlarınızı takip etmede yardımcı olması için, sonucu tanımlamanın yanı sıra, aynı zamanda olumlu mu, olumsuz mu yoksa nötral mi olduğunu da belirtebilirsiniz.
- Başetme: Eğer gerçek sonuç bir şekilde olumsuz idi ise, durumla baş etmek için ne yaptığınızı anlatarak dördüncü sütuna yazın. İşler iyi gitmediğinde ne yaptınız?

Örnek Derinlemesine Endişe Gözlem Günlüğü

Deney	Öngörülen sonuç	Gerçek sonuç	Başetme
İki saat boyunca cep telefonumu kontrol etmeyeceğim.	Önemli bir aramayı ya da mesajı kaçıracağım ve beni arayan kişi çok kızacak.	Hiç kimse aramadı ya da mesaj atmadı.	Başa çıkmaya gerek kalmadı.
İki saat boyunca cep telefonumu kontrol etmeyeceğim.	Önemli bir aramayı ya da mesajı kaçıracağım ve beni arayan kişi çok kızacak.	Arkadaşım bana bu akşam olan planlarımızı değiştirmek için mesaj attı.	Planlardaki değişikliği onaylamak için arkadaşımla iletişime geçtim. Mesajı kaçırmış olmamdan bahsetmedi.

Davranışsal Deneylerin Arızalarını Giderme

Bir BDT terapistiyle çalışmanın avantajlarından biri, bir terapistin size davranışsal deneyler düzenlemek ve pek iyi çalışıyor gibi görünmeyen deneylerdeki aksaklıkları gidermek konularında yol gösterebilmesidir. Fakat bu işi kendi başınıza yapıyorsanız, biz bazı danışanlarımızın deneyimlediği birkaç belirli güçlük konusunda biraz kılavuzluk sağlayabiliriz.

Deneylerle Baş tmede Güçlük

İnsanların olumsuz inançlarını test etmek için deneyler belirlemek konusunda başlangıçta zorlanmaları, az rastlanan bir şey değildir. Bunun böyle olmasının nedeni, her gün muhtemelen birçok güvenlik davranışı içine giriyor olsanız bile, bu davranışların, onları yaptığınızın farkına varmanızın bile güç olacağı kadar günlük hayatınızın içine örülmüş olmasıdır. Eğer bu bölümde daha önce listelediğimiz ilk deneyler sizin için uygun gibi görünmüyorsa, egzersiz 6.1'deki Güvenlik Davranışları İzlem Formu'nu doldurmak için bir hafta daha ayırın, forma her giriş yaptığınızda düşüncelerinizin, duygularınızın ve davranışlarınızın gerçekten farkına varmak için zaman ayırın. Hangi durumların sizi rahatsız ettiğinin, kaygıyı nasıl azaltıp durumla baş etmeye çalıştığınızın farkına varmak için kaygı hissinizi bir ipucu olarak kullanın. Kullandığınız bir güvenlik davranışını belirledikten sonra da, ilk davranışsal deneylerinizin ne kadar küçük olduğunun bir önemi olmadığını hatırlayın. Ayrıca, hemen geniş bir çeşitlilikte deneyler bulmak zorunda olduğunuz hissine de kapılmayın mümkünse çoğu deneyi birkaç kez yapabilirsiniz – ve yapmalısınız da.

Hiç Kaygı Hissetmemek

Şaşırarak hiçbir güvenlik davranışı içine girmediğinizi ve hiçbir kaygı yaşamadığınızı keşfedebilirsiniz. Bu durum, eğer bir güvenlik davranışını, kazayla başka bir güvenlik davranışı ile değiştirmişseniz meydana gelebilir. Eğer bu olursa, davranışsal deneyinizi uyarlamanız gerekir. Örneğin; deneyiniz, başlangıçta aşırı bir araştırma yapmadan ve güvence aramadan bir kot pantolon almak ise, planınız dükkana gitmek ve gördüğünüz ilk kotu satın almak olabilir. Her ne kadar bu mükemmel bir deneye benzese de (ki bazı insanlar için öyle olabilir), eğer hiç kaygı hissetmezseniz, deneyiniz kasıtlı olmayan bir güvenlik davranışı içeriyor olabilir. İlk gördüğünüz pantolonu satın almak, kaygı uyandırmayan dürtüsel bir karar olabilir (yazı tura atmak gibi), çünkü bu seçim için herhangi bir sorumluluk almadınız. Bu tarz durumlarda, orta yolu hedefleyin. Bu belirli deney için orta yol iki ya da üç çeşit değişik stillerde pantolon deneyip, sonra başkalarından güvence aramadan birini seçip almak olabilir.

Bu çeşit bir sorun, bir görevi başka birine havale ettiğiniz bir deney uygularken de yaşanabilir. Diyelim ki siz genellikle işyerinde tüm büyük projelerin sorumluluğunu üzerinize alıyorsunuz ve bir deney olarak, bir projeyi kendiniz yönetmek yerine onu bir iş arkadaşınıza vermeye karar verdiniz. Yine bu, bazı kişiler için mükemmel bir deney olabilir. Fakat bunu yaparken hiçbir kaygı yaşamazsanız bu, projeyi teslim ederken proje ile ilişiğinizi tamamen kestiğiniz için kendinizi herhangi bir sorumluluktan kurtarmış olmanız nedeniyle olabilir. Bu örnek için iyi bir orta yol; projeyi iş arkadaşınıza verdikten sonra düzenli olarak arkadaşınızı kontrol edip, projeyi nasıl yapacağına ilişkin

öneride bulunmadan ya da tavsiye vermeden, onun neler yaptığına bakmak olabilir.

Davranışsal Deneyleri Yapmak İçin Motive Olmamak

Davranışsal deneyler kaygı hislerine yol açtığı için, onları denemeye biraz isteksiz olmak tamamen normaldir. Danışanlarımızın çoğu, bu nedenle deneyleri tamamlamak için motive olmadıklarını bildirmişlerdir. Fakat her ne kadar bu tamamen anlaşılır olsa da, bir şeye başlamadan önce motive olmayı beklemek etkili bir yaklaşım değildir. Yaygın düşüncenin aksine, motivasyon hareketten önce gelmez, onu takip eder. Bir şeyi yapmak istemeseniz de, sadece onu yaptıktan sonra motive hissetmeye başlayabilirsiniz. Örneğin, spor salonuna gitmek için kendinizi motive hissetmeyebilirsiniz; fakat kendinizi zorlayıp giderseniz, muhtemelen sonra kendinizle gurur duyarsınız ve bu da tekrar gitmenizi motive eder.

Eğer düşük motivasyona bağlı olarak davranışsal deneylere başlamak konusunda sıkıntı çekiyorsanız, birini denemek için kesin bir zaman ve tarih belirleyin. Örneğin, "Çarşamba akşamı mahallemdeki daha önce hiç gitmediğim Thai restoranını deneyeceğim". Daha sonra da, o zaman motive olsanız da olmasanız da, planınızı izleyin. Başlangıçtaki deneylerinize bağlı kalmak zorlayıcı olabilir, fakat bir kez ivme kazanınca, kendinizi ilerlemek için giderek daha da çok motive olmuş bulacaksınız.

Güvenlik Davranışlarını Kullanmadan Tamamlayamamak

Eğer bir deneyi yapmaya birkaç kez kalkışmışsanız, fakat bir tür güvenlik davranışı olmadan kendinizi, deneyi tamamlayamayacak kadar kaygılı hissediyorsanız, muhtemelen şu an için fazlasıyla zor olan bir deneye girişmişsiniz demektir. Unutmayın, her zaman küçük adımlarla başlamak en iyisidir, bu kadar küçük bir adım, yaşamınızda pek fazla değişiklik yapmayacakmış gibi gelse bile. Bazı danışanlarımız, endişe ve kaygılarında mümkün olduğunca kısa sürede iyileşmeler görmek amacıyla, bize zorlayıcı deneylerle başlamak istediklerini söylerler. Bu da tamamen anlaşılabilir bir durumdur. Fakat yineleyelim, fazla büyük bir adım atıp başarısız olmaktansa, küçük başarılı adımlar atmak daha iyidir. Bu çalışma kitabındaki yöntemleri kullandığınızda, başladığınız yer ile bitirdiğiniz yer aynı olmayacaktır. Her ne kadar küçük deneylerle başlasanız da, zaman geçtikçe daha büyük ve daha zorlayıcı deneylere ilerleyeceksiniz. İlk adımlarınız ne kadar küçük olursa olsun, kendinize karşı sabırlı olun ve başarıyı hedefleyin.

Egzersiz 7.2: Bulgularınızı Gözden Geçirmek

Belirsizlik hakkındaki inançlarınızı test etmek için davranışsal deneyler uygulamaya birkaç hafta boyunca devam etmenizi öneririz. Daha sonra, sonuçlar hakkında bazı sonuçlara varmaya başlayabilirsiniz. Her haftanın sonunda, kendinizle deney gözden geçirme seansı yapın, tamamlamış olduğunuz Davranışsal Deneylerin Sonuçları çalışma kağıtları ile o tarihe kadar olan bulgularınızı değerlendirin. Deneylerinizi gözden geçirirken kendinize aşağıdaki soruları sorun ve yanıtları ya aşağıdaki forma (www.psikonet.com/ykb adresinden indirilebilir) ya da bir kağıda ya da elektronik ortama kaydedin.

DAVRANIŞSAL DENEYLERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRMEK

1. Gerçek sonuç ne kadar sıklıkla öngörülen sonuç ile aynı çıktı?

.....

Her davranışsal deneyinizin gerçek sonucunu gözden geçirin ve sonra aşağıdaki soruları yanıtlayın:

2. Sonuç ne kadar sıklıkla olumlu idi? .....
3. Sonuç ne kadar sıklıkla nötral idi? .....
4. Sonuç ne kadar sıklıkla olumsuz idi?.....

Gerçek sonucun olumsuz olduğu durumlar için, aşağıdaki soruları yanıtlayın:

5. Beklediğiniz kadar kötü müydü? Ne kadar kötü olduğunu tarif edin:

.....

6. Olumsuz sonucu iyi idare ettiğinizi düşünüyor musunuz? Nasıl idare ettiğinizi tarif edin:

.....

7. Bununla başa çıkmak çok zor muydu? Nasıl hissettiğinizi tarif edin:

8. Eğer daha önceden bunun hakkında endişelenecek zamanınız olmuş olsaydı, durumu daha iyi idare etmiş olacağınızı düşünüyor musunuz? Bunun sonucu nasıl etkilemiş olacağını tarif edin:

.....

9. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlara bakınca, vardığınız ilk yargılar nedir? İnançlarınızın doğruluğu hakkında ne diyebilirsiniz?

Belirsizliğe Karşı Toleransınızı Güçlendirmek

Belirsizlik hakkındaki inançlar endişe makinesi için benzin olduğundan, bu bölümde tarif edilen çeşitli davranışsal deneyleri çalışmak için kendinize çok zaman ayırmanız önemlidir. Bir konudaki fikrinizi, ancak eğer bunun için ikna edici kanıtlarınız varsa değiştirebilirsiniz. Davranışsal deneyler sözkonusu olduğunda, hepsini kapsayan amaç; öngörülemez, yeni ya da muğlak durumlardaki belirsizliğin, yüksek oranda olumsuz sonuçlara yol açıp açmadığına karar vermeyi sağlayacak yeterli kanıt elde etmektir. Ve deneyin olumsuz bir sonuca yol açtığı durumlarda amaç, bu sonuçların ciddi ya da katastrofik sonuçları olup olmadığına ve sizin boğulmuş gibi hissetmeden olumsuz sonuçları idare edip edemediğinize karar vermektir. Davranışsal deneyleri ne kadar sık yaparsanız, öğrendiklerinize inancınız o kadar fazla olur. Belirsizlik hakkındaki inançlarınızın doğruluğunu test etmek için günlük hayatınızda mümkün olduğu kadar çok fırsat bulmaya çalışın. Bizim deneyimimizde, en iyi davranışsal

deneyler, kişilerin hayatlarına kasıtlı olarak belirsizlik soktukları zaman neler olduğunu gerçekten keşfetmek için bir fırsat yakaladıklarında, kendi kendilerine buldukları deneylerdir. Bir sonraki bölüm bu doğrultuda daha hızlı gitmenize yardım edecektir.

8 Belirsizliği Kucaklamaya Doğru

Şu ana kadar, belirsizliği hayatınıza davet ettiğinizde ne olduğu konusunda biraz deneyim sahibi olmuş olmalısınız. Umarız uyguladığınız davranışsal deneyler öngörülemez, yeni ya da muğlak durumlardaki belirsizliğin, başta inandığınız kadar tehditkâr olmadığını görmenize olanak vermiştir. Her ne kadar şu anda bu fikri onaylıyor olsanız da, bu bölümün içeriği sizi şaşırtabilir. Sizi, yaşamınızda biraz belirsizliğe izin vermenin sadece tolere edilebilir bir şey değil, aynı zamanda arzu edilen bir şey olabileceğini düşünmeye davet ediyoruz. Bunu aklınızda tutarak, bu bölüm, sizin davranışsal deneylerinizin kapsamını genişletmenize ve günlük yaşamınızdaki belirsizlikleri kucaklamaya başlamanıza yardım edecek.

Davranışsal Deneylerin Kapsamını Genişletmek

Belirsizlik ile yüzleşmenin zaman zaman nasıl yararlı olabileceğini tartışmadan önce, günlük hayatınızın pek çok parçasına belirsizliği davet etmenin etkileri konusunda daha fazla deneyim sahibi olmanızı istiyoruz. İzleyen bölümlerde davranışsal deneylerinizin kapsamını genişletmeniz için değişik yöntemler tarif edilecektir, böylece deneylerinizin sonuçlarının yaşamınızdaki

hemen her koşula genelleştirilebileceği konusunda daha emin olacaksınız.

Davranışsal Deneylerinizi Çeşitlendirmek

Belirsizlik, neredeyse yaşamınızdaki her durumda –işyerinde ya da okulda, evde, sosyal hayatınızda ve dahası– mevcut olabilir. O halde, öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlar hakkındaki inançlarınızın doğruluğu konusunda en etkili şekilde bilgi toplamak için, davranışsal deneyleri yaşamınızın her alanında uygulamak en iyisidir. Bu size, günlük yaşamınızdaki belirsiz durumların sonuçları hakkında geniş bir fikir verecek ve ayrıca durum ne olursa olsun, olumsuz sonuçlarla baş etme konusundaki genel yeteneğinizi değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

Pratikte bu, davranışsal deneyleri yaşamınızın değişik alanlarına doğru genişletmek anlamına gelir. Örneğin, diyelim ki şu an'a kadarki deneylerinizin hepsi iş ile ilgili durumlardaki belirsizlikle yüzleşmek ile ilgiliydi: İşteki görevleri başkalarına devretmek, yeni projeler için gönüllü olmak, ya da diğerlerinden güvence beklemeden kararlar almak gibi. Bunların hepsi mükemmel deneylerdir. Bir sonraki adım, değişik çevrelerde deney yapmaya çalışmaktır. Bu durumda evinizde sizi ya da ailenizi ilgilendiren kararlar verebilirsiniz, mesela başkalarından güvence aramadan akşam yemeği için ne pişireceğinize karar vermek ya da çocuklarınızı denetlemeden onların bulaşıkları yıkamalarına izin vermek gibi. Ya da sosyal yaşamınız ile ilgili deneyleri kapsamınıza alabilirsiniz. Örneğin yeni bir aktivite denemek ya da önceden araştırma yapmadan bir gösteri için bilet almak gibi. Bir sonraki egzersiz, size işi genişletmeye başlamak konusunda yardım edecektir.

Egzersiz 8.1: Hayatınızın Diğer Alanlarında Davranışsal Deneyler Yapmak

Şu an'a kadar yapmış olduğunuz deneyleri gözden geçirmek için biraz zaman ayırın ve her birinin aşağıdaki alanların hangisine uyduğunu bulun:

- ❑ **İş ile ilişkili deneyler:** Bunlar sizin işyerindeki görevleriniz, iş arkadaşlarınız ve patronunuz ile ilişkileriniz ve işinizle ilgili kararlarınız ile ilişkili davranışsal deneylerdir.
- ❑ **Okul ile ilişkili deneyler:** Bunlar sınıf ödevleri, dersler ya da ne hakkında yazacağınız ya da çalışacağınız ile ilgili kararlar ve öğretmenler ve sınıf arkadaşları ile olan ilişkileriniz ile ilgili olan deneylerdir.
- ❑ **Aile ve ev ile ilişkili deneyler:** Bunlar eviniz, aileniz, sağlığınız ya da sevdiklerinizin sağlığı ile ilgili olan deneylerdir. Örnek olarak bazı görevleri aile bireylerine devretmek, işleri önceden planlanmış bir liste olmadan tamamlamak ya da ev tamiri ya da yenileme ile ilgili kararlar vermek sayılabilir.
- ❑ **Sosyal deneyler:** Bunlar arkadaşlarla olan aktiviteler (kendi başınıza ya da başkalarıyla), yeni şeyler denemek, sosyal durumlarda kararlar vermek ya da güvence aramayı azaltmak ile ilgili olan deneylerdir.

Şimdiye kadar yapmış olduğunuz davranışsal deneylerin çoğu sadece bir ya da iki kategoriye mi düşüyor? Eğer öyleyse, üzerinde çalışmadığınız ya da sadece bir ya da iki kez denediğiniz bir kategoride en az üç tane deney bulun.

Deney 1: .....

Deney 2: .....

.....

Deney 3: .....

.....

Şu an için bu egzersize sadece beyin fırtınası olarak bakın. Bölümde biraz daha ilerilerde hem kısa dönem, hem de uzun dönemde denemek için yeni davranışsal deneyler listesi yapacaksınız ve bu deneylerin bazılarını oraya dahil etmek isteyebilirsiniz.

Davranışsal Deneylerinizde Bahisleri Yükseltmek

Deneylerinizin kapsamını genişletmenin bir başka yolu da, bahisleri arttırmaktır. Yani, şimdi bir dizi küçük deneyi tamamladığınıza göre, daha büyük, daha zorlayıcı deneyler kurmaya başlayabilirsiniz. Örneğin, eğer yolculuk etmek ile ilgili olarak endişelenmeye eğilimliyseniz ve daha önceki davranışsal deneylerinizden biri günler öncesinden hazırlanmak yerine, kısa bir yolculuğun sabahında bavulunuzu toplamak olmuşsa, bu durumdan bahisleri yükselten yeni bir deney, yaklaşan bir tatilin bir günü için öncesinden hiç plan yapmamak olabilir. Ya da eğer işleri başkalarına havale etmek ile ilgili sorun yaşıyorsanız ve ilk deneyleriniz çocuklarınızı denetlemeden onların bulaşıkları yıkamalarına izin vermek olmuşsa, bir sonraki adım onlardan daha büyük bir iş yapmalarını; örneğin aile için bir yemek hazırlamalarını istemek olabilir (bunu yapabilecek yaşta olduklarını varsayarsak.)

Bu tip deneyler, önceki deneylerden bir basamak daha yukarıda kabul edilir, çünkü korkulan sonuç daha ciddi görünmektedir, bu da deneyi daha büyük bir risk haline getirmektedir. Örneğin, eğer bavulunuzu kısa bir yolculuğa çıkacağınız sabah hazırlarsanız, korkulan sonuç bir şeyleri unutmaktır. Fakat, yol-

culuk kısa olduğuna göre, bunu daha az kaygı uyandıran bir şey olarak görme olasılığınız vardır, çünkü kısa süre sonra eve döneceksiniz ve muhtemelen unuttuğunuz şey olmadan da idare edebilirsiniz. Diğer yandan, tatilin bir günü için hiç aktivite planı yapmamak, eğer korkulan sonuç; tatilinizin o gününden zevk almamak ve zamanınızı ve paranızı boşa ise, daha tehditkâr görünebilir.

Egzersiz 8.2: Daha Zorlayıcı Davranışsal Deneyler Geliştirmek

Daha zorlayıcı deneyler ortaya çıkarmanın iyi bir yolu, daha önce yapmış olduğunuz davranışsal deneyleri gözden geçirmektir. Bölüm 7'de sizi küçük küçük, orta düzeyde kaygı uyandıran fakat yapılabilir deneylerle başlamanız için cesaretlendirmiştik. Şimdi ortaya koyulan parayı arttırma zamanı. Aşağıdaki alana yaptığınız ilk deneylerden bazılarını yazın ve her birisi için ona benzer fakat biraz daha zorlayıcı bir deney bulmaya çalışın. (Eğer gelecekte de yeni egzersizler geliştirmek için bu yaklaşımı kullanmaya devam etmek isterseniz, bu çalışma kağıdının kopyalarını www.psikonet.com/ykb'den indirebilirsiniz.) Yardımcı olması için bir kaç örnek ile başlayacağız.

İlk deney: *Oğlumun ev ödevi olarak yaptığı küçük bir görevi kontrol etmemek.*

Daha zorlayıcı deneyler için fikirler: *Bir hafta boyunca (ve sonra iki hafta boyunca) oğlumun ödevlerini kontrol etmemek. Oğluma yapılacak ne ödevleri olduğunu sormamak (bir gün için, bir hafta için ve sonra iki hafta için.)*

İlk deney*: Telefonumu bir saat boyunca kapatmak ve beni arayan ya da mesaj atan kimse olup olmadığını görmemek.*

Daha zorlayıcı deneyler için fikirler*: Günlük işlerimi yaparken birkaç saat boyunca telefonumu evde bırakmak. Bir gün boyunca telefonumu evde bırakmak ya da telefonu tüm gün boyunca kapalı tutmak.*

İlk deney: .....

Daha zorlayıcı deneyler için fikirler: .....

.....

İlk deney: .....

Daha zorlayıcı deneyler için fikirler: .....

.....

İlk deney: .....

Daha zorlayıcı deneyler için fikirler: .....

.....

Tekrar söyleyelim, bu egzersize sadece bir beyin fırtınası olarak bakın. Bu fikirleri, yakında yapacağınız hem kısa hem de uzun vadede denenecek yeni davranışsal deneyler listelerine dahil etmek isteyebilirsiniz.

Deneylerinizi Belirli Korkularınıza Göre Uyarlamak

Davranışsal deneyleri uygularken, öngörülemez, yeni ya da muğlak bir durumdaki belirsizlik ile kasıtlı olarak yüzleştiğinizde, aslında gerçekten olumsuz bir sonuç olup olmayacağını test ediyorsunuz. Bu, YKB'de altta yatan temayı hedef alır: Belirsizlik tehdidi. Fakat her ne kadar YKB olan kişilerde ortak nokta olarak belirsizliğe karşı toleranssızlık olsa da, sizin belirsizlik ve olumsuz sonuçları hakkındaki belirli korkularınız size özeldir. Belirsizlikle yüzleşirken sizin en tehditkâr bulduğunuz şey, başka birinin tehditkâr bulduğu şeyden farklı olabilir. O halde, sizin özel korkularınız için uyarlanmış süregiden davranışsal deneyler geliştirmek iyi bir fikirdir.

KONTROL KAYBI

YKB olan bazı insanlar kendilerini kontrol manyağı olarak tarif ederler ve herhangi bir durumda doğrudan kontrol sahibi olmadıklarında, kendilerini tehdit altında ve kaygılı hissettiklerini söylerler. Eğer sizde de bu şekilde kontrolü elde tutma istediği varsa, kaygı uyandırabilecek durumlara örnek olarak; işleri başkalarına havale etmek, planlamadığınız sosyal aktivitelere katılmak ve diğer insanların kararlar vermelerine izin vermek sayılabilir. Bu durumların hepsinde, durumun kontrolünü başka birine veriyorsunuz, böylece o durumun nasıl ve ne zaman tamamlanacağı ya da sonuçta nasıl olacağı hakkında emin olma ihtimaliniz çok daha azdır.

Eğer kontrolü elden bırakmanın sizin için kaygı uyandırıcı olduğunu anlarsanız, kasıtlı olarak kontrolü bırakmayı içeren davranışsal deneyleri uygulayabilirisiniz. Örneğin, insanların ne getireceğini bilmediğiniz bir yardımlaşmalı yemek partisi verebilir, evde ya da işte sizin her zamanki işlerinizden birisini başka birisinin almasına izin verebilir ya da bir aile bireyinin ev ile ilgili, mesela dolapları yeniden nasıl organize edeceğiniz ya da evde ne tadilatlar yaptıracağınız gibi bazı kararlar vermesine izin verebilirsiniz.

HATA YAPMA KORKUSU

Bazı insanlar için, belirsizliği hayatlarına dahil etmenin en çok kaygı uyandıran tarafı, bir hata yapma olasılıklarıdır. Eğer bu sizin için de temel bir korku ise, muhtemelen herhangi bir çeşit karar vermeyi güç buluyorsunuzdur. Bu karar, bir şeyler satın almak (örneğin, giysi, elektronik alet ya da yiyecek gibi), bir işi

tamamlama şekliniz (örneğin, evinizde interneti nasıl kuracağınız) ya da sosyal etkinlikler (örneğin, bir akşam yemeği partisi için ne hazırlanacağı ya da arkadaşlarla hangi filme gidileceği gibi) hakkında olabilir. Öngörülemez, yeni ve belirsiz durumlarda hata yapmaktan korkan insanlar çoğu zaman, yanlış bir seçim yapmanın zaman, efor ya da para harcamak olacağı (Bahçem için bu laleleri şimdi satın alsam? Ya daha sonra onları indirimde ucuzlamış olarak görürsem?) ya da kararlarından ötürü daha sonra pişman olacakları ve kendilerini berbat hissedecekleri konularında endişelidirler.

Bu korku için sık rastlanan güvenlik davranışları güvence aramak, bir hata yapma olasılığını azaltmak için bir karar vermeden önce mümkün olduğunca fazla bilgi toplamak, ertelemek ve kararlar hakkında düşünmektense, dürtüsel şekilde davranmaktır. O halde, bu korkuları hedef alan iyi davranışsal deneyler; güvence aramadan, aşırı araştırma yapmadan, ertelemeden ya da dürtüsel davranmadan kararlar vermeyi kapsar.

Hata yapma korkusu olan bazı insanlar, bir işi tüm yönleriyle halletmek (güvence aramak ve aşırı araştırma yapmak) ve ertelemek ya da dürtüsel davranmak arasında gidip gelir. Pek çok karar için doğru bir yanıt olmadığı göz önüne alınırsa, bu mantıklı gelir. Örneğin, eğer 10 kişiye duvarlarınızı boyayacağınız en iyi rengin hangisi olduğunu sorsanız, 10 değişik yanıt alabilirsiniz. Bazen bir karar hakkında ne kadar fazla bilgi sahibi olursanız, sizin için doğru olan seçenek o kadar belirsiz ve kafa karıştırıcı hale gelebilir. O zaman dürtüsel olarak rastgele bir seçim yapmayı tercih edebilirsiniz (örneğin, size uyan ilk kot pantolonu almak gibi), böylece kötü bir seçim yapmış olmaktan ötürü kendinizi sorumlu hissetmezsiniz.

Eğer bir seçim yapmak korkusu sizin için bir sorunsa, kontrollü karar verme –kasıtlı bir seçim yapmadan önce bir karar hakkında sadece bir parça bilgi edinmek– ile ilgilenmek, iyi bir davranışsal deneydir. Yine bu yöntem; aşırı derecede bilgi aramak ile bir seçimi tamamen dürtüsel olarak yapmak arasında bir orta yol bulma şeklidir. Örneğin, eğer yeni bir çift ayakkabı almaya ihtiyacınız varsa, deneyiniz üç ya da dört çift denemek ve sonra bu seçenekler arasında en sevdiğinizi satın almak olabilir.

Egzersiz 8.3: Davranışsal Deneyleri, Süregiden Bir İşleyiş Haline Getirmek

Şimdi -yaşamın değişik alanlarında, zorlanma derecesini arttırmak ya da korkularınızı daha doğrudan hedef almak için- yapabileceğiniz yeni davranışsal deneyler hakkında bazı fikirlere sahip olduğunuza göre, hem şimdi hem de gelecekte deneyebileceğiniz bir deneyler listesi yapabilirsiniz. Davranışsal deneyler, belirsizlik ile karşılaştığınızda çıkan sonucu ve sizin olumsuz sonuçlarla baş etme yeteneğinizi araştırmak için tasarlandıklarından, birkaç hafta boyunca bunları uygulamaya devam etmek önemlidir. Belirsizlik ve bunun sonuçları hakkındaki olumsuz inançlarınızı değiştirebilecek çetin kanıtları, sadece alıştırma yapmak yoluyla toplamaya başlayabilirsiniz.

Bu egzersizde, iki liste derleyeceksiniz: kısa vadede denenecek yeni deneyler ve uzun vadede denenecek başka yeni deneyler. Birincisi için, daha yapılabilir gibi hissettiğiniz deneyler seçin. Bunlarla olan deneyimlerinizden yararlandıktan sonra, ikinci listeden daha zor deneylerin üstesinden gelmek için hazır olacaksınız. Her iki liste için de, egzersiz 8.1 ve 8.2'de tanımladığınız potansiyel yeni deneylerlerden bazılarını kullanabilirsiniz. (Bu çalışma kağıdını ileride kullanmak için, www.psikonet.com/ykb'ye gidin).

Sonraki Birkaç Hafta İçinde Yürütülecek Yeni Davranışsal Deneyler

Deney 1: .....

.....

Deney 2: .....

.....

Deney 3: .....

.....

Deney 4: .....

Egzersiz 8.1 ve 8.2'de, şu an için fazla zorlayıcı olan deneyler tanımlamış olabilirsiniz. Fakat unutmayın ki; başladığınız yer, bitireceğiniz yer değildir. O yüzden şu an için fazla zorlayıcı görünen şey, muhtemelen zamanla daha yapılabilir olacaktır. Bunu akılda tutarak, gelecekte denemek isteyebileceğiniz; örneğin, tek başınıza bir yolculuğa çıkmak ya da hiçbir plan yapmadan bir yolculuğa çıkmak, yeni bir iş bulmak ya da okula geri dönmek gibi bazı deneyleri listelemek için aşağıdaki alanları kullanın.

Daha sonra Denemek İçin Deneyler

Deney 1: .....

.....

Deney 2: .....

.....

Deney 3: .....

.....

Deney 4: .....

Egzersiz 8.4: Kanıtların Değerlendirilmesi

Davranışsal deneyleri yürütmek konusunda birkaç haftalık ek deneyimi de cebinize koyduktan sonra, gerçekten kanıtlara bakmaya ve genel sonuçlar çıkarmaya başlayabilirsiniz. Egzersiz 7.2'de -ki bu egzersizi ilk davranışsal deneylerinizi tasarlayıp uyguladıktan sonra yapmıştınız- olumlu, olumsuz ve nötr sonuçların sıklıkları, olumsuz sonuçların ciddiyeti ve bunlarla baş edebilme yeteneğiniz hakkında bazı sorular yanıtlamıştınız. Şimdi kullanabileceğiniz daha da fazla deney sonucu olduğuna göre, inançlarınızın doğruluğunu benzer bazı sorular kullanarak daha derinlemesine araştırabilirsiniz.

Uygulanmış deney sayısı:

Kaç sonuç olumluydu?

Kaç sonuç nötrdü?

Kaç sonuç olumsuzdu?

Eğer bazı sonuçlar olumsuz ise, bunların kaçı beklediğiniz kadar ciddi ya da kötü idi?

Kaç kez olumsuz bir sonuç ile baş etmek zorunda kaldınız? .....

Kaç kez durumla iyi başa çıktınız ya da üstesinden geldiniz? .....

Danışanlarımızdan çoğu, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlarının çoğu zaman doğru olmadığını bulunca şaşırırlar. Siz de bunu keşfetmiş olabilirsiniz. Her ne kadar olumsuz sonuçlar bazen meydana gelebilse de, bu sizin beklediğiniz kadar sık olmamaktadır. Ve olumsuz bir sonuç meydana geldiğinde, sıklıkla o kadar kötü bir şey olmamaktadır. Ayrıca, ortaya çıkarlarsa, en olumsuz sonuçlarla bile baş etmekte oldukça yeterli olduğunuzu bulmuş olabilirsiniz.

Bu bölümde ve Bölüm 7'de yapmış olduğunuz tüm çalışmalara dayanarak, davranışsal deneylerinizin sonuçları hakkındaki genel izleniminiz ve

bu egzersizlerin yaşamınızın değişik yönlerine olan etkileri hakkında düşünmeye başlayabilirsiniz. Öyleyse, geçen birkaç haftada, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançları gidermeye yardımcı olması için davranışsal deneyler yaptığınız sürede, yaşadığınız deneyimler hakkında düşünmek için biraz zaman ayırın. Deneyimlerinizi değerlendirmekte size yardımcı olması için kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- ❑ Deneyleri yapmaya başladığınızdan beri hayatınızda hiç değişiklik fark ettiniz mi?
- ❑ Daha önceden tehditkâr olarak gördüğünüz ama şimdi rahatça içine girebileceğiniz durumlar var mı?
- ❑ Eğer belirli durumlarda daha az güvenlik davranışı sergilemeye başladıysanız, daha fazla boş zamanınızın olduğunu ya da işleri daha hızlı halletmeye başladığınızı fark ediyor musunuz?
- ❑ Olumsuz sonuçlarla baş etme yeteneğiniz konusundaki fikriniz değişti mi? Öngörülemez, yeni ve belirsiz durumları yönetme yeteneğiniz konusunda daha kendinden emin hissediyor musunuz?
- ❑ Daha az mı endişeleniyorsunuz?
- ❑ Uyku sorunları, kas gerginliği, sinirlilik ya da huzursuz ve diken üstünde hissetmek gibi YKB'nun bedensel belirtilerinde bir değişiklik ya da gelişme oldu mu?
- ❑ Yaşamınızdaki diğer insanlar sizde bir değişiklik fark ettiler mi?

Bizim deneyimlerimize göre, her ne kadar herkes başlangıçta davranışsal deneyleri güç bulsa da, pek çok kişi bu deneylerin hızla yararlı duruma geldiklerini görmektedir. Yeni bir şeyler denediğiniz için başarı hissi yaşayabilirsiniz ve ayrıca bazı deneylerin sonuçlarının şaşırtıcı derecede olumlu olduğunu da görmüş olabilirsiniz, bu da belirsizlik ile yüzleşmenin bazı kesin avantajları olduğunu akla getirir.

Belirsizliği Kucaklamak ve Yararlarını Görmek

Şu an'a kadar öngörülemez, yeni ve muğlak durumlardaki belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlarınızı değiştirmeye çalışmak üzerinde uğraşıyordunuz. Esas olarak, odak noktanız yaşamdaki belirsizlikleri tolere etmek üzerineydi. Bu yaklaşım, belirsizlik hissetmenin hoş olmayan –en iyi olasılıkla birlikte yaşamayı öğrenebileceğiniz– bir şey olduğunu varsaymaktadır. Fakat ya belirsizlik, sadece tolere etmekten çok, bazı durumlarda kucaklamayı öğrenebileceğiniz hoş bir hal ise?

Gerçek şudur ki, bazı insanlar yaşamın belirsizliklerinin arasında serpilirler, sadece içgüdülerine dayanarak idare etmekten zevk alırlar. Niye böyledir? Bu durum bu kişilerin belirsizlik ile olan ilişkilerine ya da daha spesifik olarak; Öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlar içine girmenin potansiyel yararları hakkındaki inançlarına bağlıdır. İzleyen bölümlerde, bazı durumlarda belirsizliği kucaklamak ile ortaya çıkan avantajlardan bahsedeceğiz.

Spontanlıktan ve Yeni Deneyimlerden Zevk Almak

Çoğu kişi gibi, kuşkusuz siz de bazen eski bir kot pantolonun cebinde 100 lira bulmak, hediyeler açmak ya da sosyal bir etkinlikte yeni ve ilginç biriyle tanışmak gibi yaşamdaki beklenmeyen olaylardan büyük zevk elde ettiğinizi görmüşsünüzdür. Bu çeşit olaylar genellikler plansız ve beklenmedik olaylardır, o yüzden bir hoşgeldin sürprizi şeklinde meydana gelirler. Böyle durumlarda, spontan olmak ve herhangi bir plan yapmamış olmak, size normalde deneyimlemeyeceğiniz şeyleri deneyimleme şansını verebilir. Bunu bazı davranışsal deneylerinizde, özellikle yeni ya da beklenmeyen bir şey yaptığınızda fark etmiş olabilirsiniz.

Bu tür bir zevk, öngörülemez, yeni ve belirsiz durumları sadece tehditkâr olmaktan çıkarıp, potansiyel fırsatlar haline getirir. Yaşamın doğası gereği belirsiz olduğu ve beklenmedik durumların kaçınılmaz olduğu düşünülürse, bu durumlara spontan olarak uyum sağlayabilme yeteneği, yaşamı genel olarak çok daha hoş duruma getirebilir. Okyanusta yüzme fikri, yararlı bir benzetme olabilir. Dalgalara karşı yüzmek çok fazla enerji gerektirir ve her zaman yüzleşmek zorunda olduğunuz size doğru gelen bir başka dalga vardır. Ara sıra kendinizi dalgalarla aşağı yukarı inip çıkmaya bırakmak çok daha kolaydır ve ayrıca size biraz manzaradan zevk alma şansı verir.

Artmış Kendine Güven

Davranışsal deneyler sizin belirsizlik ile yüzleşmeye daha alışık olmanıza yardımcı olurken, muhtemelen ortaya çıkan sorunları idare etmekte oldukça becerikli olduğunuzu fark edebilirsiniz. Örneğin; eğer telefonunuzu birkaç saatliğine kapattıysanız ve sonra bazı mesajları kaçırmış olduğunuzu gördüyseniz, muhtemelen size mesaj atan kişilerle iletişim kurdunuz ve ortaya çıkan herhangi bir sorunu hallettiniz. Ya da eğer markete alışveriş listesi olmadan gittiğinizde birkaç şeyi almayı unuttuysanız, muhtemelen ya onları almak için markete geri döndünüz ya da bu seferlik onlar olmadan idare etmeye karar verdiniz.

Danışanlarımızın çoğu, ortaya çıkan herhangi bir olumsuz sonuç ile ne kadar iyi başa çıktıklarına ve ayrıca sorunların ne kadar hızlı ve ne kadar kolay çözüldüğüne şaşırırlar. Bu belirsizliği kucaklamada önemli bir avantajdır: Zorluklarla yüzleşmekte düşündüğünüzden çok daha fazla becerikli olduğunuzu

keşfedersiniz. Herhangi bir olasılık için zihinden plan ve hazırlık yapmaya teşebbüs ettiğiniz her keresinde, kendinize ne diyor olduğunuzu bir düşünün. Esasen kendinize çabucak düşünüp karar vermeyi beceremediğinizi ve önceden hazırlanmış bir planınız yoksa kendinizi mahvolmuş hissedeceğinizi söylemiş oluyorsunuz. Kendinize olumsuz sonuçlarla baş etme konusunda hiç özgüveninizin olmadığını söylüyorsunuz. Belirsizliği kucaklamak, güç durumlarda aslında ne kadar becerikli olduğunuzu doğrudan deneyim ile gözlemenizi sağlayarak, özgüveninizi arttırmaya olanak tanır.

Yeni Bir Gözlükle Bakmak

Belirsizliği kucaklamanın en büyük avantajlarından birisi de, içerisinden dünyaya baktığınız gözlüğü değiştirmekle ilgilidir. Eğer dünyadaki belirsizliğe olumsuz ya da en fazla tolere edilebilir bir şey olarak bakarsanız; öngörülemez, yeni ve belirsiz durumları, oluşabilecek tüm potansiyel olumsuz sonuçlara odaklanan bir gözlük ile görme eğiliminde olursunuz. Bunun sonucu olarak, bu tür durumlara olan yaklaşımınız, zararı en aza indirmek şeklinde olur. Örneğin, eğer bir arkadaşınız sizi uzun bir haftasonunda bir yere gitmek için davet ederse, yolculuğun vereceği rahatsızlığı azaltma yollarına ya da aralıksız iki ya da üç gün boyunca arkadaşınız ile nasıl iyi geçineceğiniz konusuna odaklanmanız muhtemeldir. Bir başka deyişle, yolculuğu mümkün oldukça acısız hale getirmek için, yolculuğun olumsuz yönlerini nasıl azaltacağınıza odaklanırsınız.

Diğer yandan, eğer belirsizliği kucaklamayı seçerseniz, yaklaşımınız; yolculuk sırasında olabilecek tüm hoş olaylara ve yol-

culuğun nasıl mümkün olduğunca eğlenceli yapılabileceğine odaklanan, yolculuktan zevk almayı en yüksek dereceye çıkaran bir tutum olur. Bu durumda, birlikte ne tür müzik dinleyebileceğiniz, ikinizin keyif alabileceği ne çeşit etkinlik ve aktiviteler olduğu ve eve getirecek ilginç hediyelik eşyalar ya da hediyeler bulup bulamayacağınız hakkında düşünebilirsiniz. Günlük yaşamdaki belirsizliği, doğası gereği tehditkâr değil de, potansiyel olarak yararları olabilecek bir şey olarak görmeye başladığınızda, yaşama bakış açınız da buna uygun olarak değişir.

Egzersiz 8.5: Belirsizlik İçindeki Olumluları Bulmak

Belirsizliği kucaklamanın avantajları olduğu fikrini anlamak ve belki de onaylamak, bu perspektifi benimsemeniz için yeterli değildir. Sadece zaman ve deneyim ile -davranışsal deneylerin temelini oluşturan prensiplerin aynısı- bu perspektifi kendiniz deneyebilirsiniz. Bir başlangıç adımı olarak belirsizliği sadece tolere etmekle kalmayıp, zaman zaman olumlu bir şey olarak da görebilmenin size getirebileceği yararları zihninizde canlandırmak iyi olabilir.

Bunu akılda tutarak, bu egzersizde yaşamdaki belirsizlikleri kucaklanacak bir şey olarak görmenin avantajları hakkında biraz düşünmenizi istiyoruz. Burada listelenen yaşamın değişik yanları hakkında düşünün ve belirsizliği kucaklamanın zaten farkına varmış olduğunuz ya da gelecekte deneyimlemek istediğiniz herhangi bir avantaj hakkında yazın. Bu egzersizi, belirsizliği kucaklamanın yararlarını tekrar edip yeni yararlar tanımlamak için düzenli aralıklarla tekrar yapmanızı öneriyoruz. (Bu amaçla yeni bir çalışma kağıdı indirmek için, www.psikonet.com/ykb'yi ziyaret edin)

Arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle ilişkileriniz

.....

İşyerinde ya da okuldaki performansınız ve tatmininiz

.....

Sosyal yaşamınız

.....

Sağlığınız ve sevdiklerinizin sağlığı

.....

Egzersiz 8.6: YKB Belirtilerinizin Kaydını Tutmak

Geçen birkaç bölümde tartışıldığı gibi, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlarınıza davranışsal deneyler ile meydan okumanın son amacı; öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumlarda hissettiğiniz tehdit algısını ortadan kaldırmak ve böylece endişe ve kaygınızı azaltmaktır. Bir sonraki bölüme geçmeden önce, bir kez daha YKB belirtilerinizi değerlendirmek için Endişe ve Kaygı Anketi'ni (Dugas ve ark. 2001'in izniyle yeniden basılmıştır) doldurmanızı istiyoruz. Bu kez bölüm 1'deki gibi altı aylık değil de, bir aylık çerçevede. Daha sonra, güncel yanıtlarınızı ilk başta yazmış olduklarınız ile karşılaştırabilirsiniz. İlerlerken, zaman içinde gelişmenizi görmek için bu anketi her birkaç ayda bir doldurmak iyi bir fikir olabilir. (bu anketin indirilebilir bir versiyonu www.psikonet.com/ykb'de bulunabilir.)

Endişe ve Kaygı Envanteri

1. En çok hangi konularda endişelenirsiniz?

a. .....

b. .....

c. .....

d. .....

e. .....

f. .....

Aşağıdaki maddelerde, lütfen uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız (O'dan 8'e kadar)

2. Endişeleriniz aşırı ya da abartılı gibi geliyor mu?

Hiç aşırı değil Orta derecede aşırı Tamamen aşırı

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

3. Son 6 ay içinde, aşırı endişeden rahatsız olduğunuz kaç gün oldu?

Asla 2 günden birinde Her gün

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

4. Endişelerinizi konrol etmekte güçlük yaşıyor musunuz? Örneğin, bir konuda endişelenmeye başladığınızda, durdurmakta zorlanıyor musunuz?

Hiç güçlük yok Orta derecede güçlük Aşırı güçlük

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

5. Son 6 ay içinde, endişeli ya da kaygılı olduğunuzda aşağıdaki belirtilerden hangi düzeyde rahatsız oldunuz? Her belirti ile ilgili rakamı yuvarlak içine alarak puanlayınız (0-8).

a. Huzursuzluk, diken üstünde olmak ya da gerginlik hali

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

b. Kolaylıkla yorulmak

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

c. Konsantre olmada ya da zihni boşaltmada güçlük

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

d. Sinirlilik

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

e. Kas gerginliği

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

f. Uyku bozuklukları (uykuya dalmada ya da uykuya devam etmede güçlük ya da huzursuz, tatmin etmeyen uyku)

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

6. Endişe ya da kaygı hayatınızı hangi düzeyde etkiliyor?
Örneğin, işinizi, sosyal aktivitelerinizi, aile hayatınızı ve bunun gibi?

Hiç yok Orta düzeyde Çok ciddi

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 8

Yaygın kaygı bozukluğu ölçütlerini karşılamak için aşağıdaki ölçütleri doğrulamalısınız (uygun olanların hepsini işaretleyin).

- ❑ 1. maddeden en az 2 endişe konusu
- ❑ 2., 3., 4. ve 6. maddelerden 4 ya da fazla puan
- ❑ 5. maddedeki belirtilerin en az 3 tanesinden 4 ya da fazla puan.

Eğer bunların her üçünü de işaretliyorsanız, yaygın kaygı bozukluğu tanısı için gereken ölçütleri karşılıyorsunuzdur..

Gelişmenizin Değerlendirmesini Yapmak

Bu kitabın başında, çalışmalarınızın amacının yaygın kaygı bozukluğunuzu tedavi etmek değil, endişe ve kaygı belirtilerinizi normal, işlevsel seviyelere indirecek kadar azaltmak olduğunu öğrenmiştiniz. Yine de, sizin için normal olanla, başka birisi için normal olanın aynı olmayabileceğini akılda tutmalısınız. Sonuçta "normal" çok geniş bir menzili kapsayabilir. Ayrıca, YKB olan her kişi diğerinden farklı olduğu için, her kişinin gelişimi kendine özgü ve eşsizdir. Eğer önde bulunan Endişe ve Kaygı Anketi'ni ikinci kez doldurduysanız, umarız ki, endişelerinizin azaldığını, daha az kaygı belirtileri yaşadığınızı ve YKB belirtilerinizin artık günlük hayatınızda daha az zarara yol açtığını keşfetmişsinizdir.

Yine de, bazı kişiler bu noktada, birkaç hafta ya da aydır davranışsal deneyler yapıyor olmalarına rağmen halen YKB tanısı

için gereken ölçütleri karşılamaya devam ettiklerini öğrenirler. Eğer sizin için de durum böyle ise, cesaretiniz kırılmasın. YKB belirtileri, semptomların ciddiyetine göre sürem üzerinde bir noktaya düşerler. Bu yüzden bireyler; endişelerinin azalmış olmalarına rağmen, bu noktada halen bir kaygı bozukluğunun klinik eşik seviyesinin üstünde olmalarına neden olacak kadar belirgin endişelerin var olmaya devam ettiğini bulabilirler. Ve eğer bu kitapla ilk çalışmaya başladığınızda, belirti şiddet süremi üzerinde çok yüksek bir noktaya düşüyorduysanız, belirgin bir ilerleme göstermiş olmanıza rağmen halen YKB tanısı menziline giriyor olabilirsiniz. Unutmayın ki amaç, uzun vadede endişe ve kaygınızı nasıl idare edeceğinizi öğrenmektir. Amaca doğru istikrarlı bir ilerleme, başarmak için ne kadar zaman gerekeceğinden daha önemlidir.

9 Günlük Sorunları İçeren Kaygılarla Baş Etme

Beşinci ve sekizinci bölümler arasında, kaygıya yol açan düşünce ve eylemler üzerinde çalışmaya odaklandık. Özellikle, belirsizlikle ilgili olumsuz inançları değiştirdiğinizde, önceden bilinemeyen, alışılmışın dışında, belirsiz durumları tehdit gibi görmeniz daha az ihtimal dahilinde olacaktır ki, bu da sırası geldiğinde daha az endişeye yol açacaktır. Endişenizin içeriğinin günden güne değişebilmesi nedeniyle, kaygılarınızın kendisinden ziyade, onları tetikleyen şey (belirsizliğe ilişkin inançlar) üzerinde çalışmak, nihayetinde eninde sonunda, endişeyi azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Bütün bunlara rağmen, belli endişelerin, genelde belirgin bir azalma olsa bile, devam ettiğini görebilirsiniz. Bu durumda, arta kalan bu ısrarcı kaygılarla baş edebilmek adına bazı yöntemler geliştirmek yararlı olabilir. Bu nedenle, bu bölüm ve bir sonraki bölüm, sizin devam eden bu kaygılarınızla baş edebilmeniz konusuna odaklanacaktır. Hatırlayabileceğiniz gibi, birinci bölümde iki çeşit kaygı tanımlamıştık: Güncel sorunları içeren kaygılar ve varsayımsal durumlarla ilgili olanlar. Beklendiği üzere, her tür endişe ile baş etme yöntemleri farklıdır. Bu nedenle biz de

ayrı ayrı ele alacağız. Bu bölümde, güncel sorunlar ile baş etme konusuna odaklanacağız. Onuncu bölümde, belirsiz durumlara ait endişelerimiz konusuna göz atacağız.

Muhtemelen şimdiye dek, belirsizlikle ilgili inançlarınızı test etmek üzere planlanmış davranışsal deneyler ile birçok deneyimler edinmiş olacağınız için, bu kitabı ilk okumaya başladığınıza kıyasla büyük ölçüde daha az endişelenmekte olduğunuzu fark edebilirsiniz. Hal böyle olunca, bu bölüm ya da onuncu bölüm üzerinde ayrıntılı çalışma yapmaya gerek duymayabilirsiniz. Bu nedenle, bu çeşit endişelerin sizin için hâlâ bir sorun teşkil edip etmediğini düşünerek başlamak iyi bir fikir olabilir. Bir sonraki egzersiz size bunu yapmak konusunda yardımcı olacaktır.

Egzersiz 9.1: Kaygı Çeşitlerini Gözlemleme

Hangi belirgin kaygılar ile mücadele etmekte olduğunuz konusunda size iyi bir fikir vermek için, alıştırma 1.3'deki Endişe Gözlem Kayıtları'nı kullanarak, endişelerinizi tekrar izlemeye başlayın. (www.psikonet.com/ykb adresinden indirebilirsiniz) Bir ya da iki hafta sonra, listelediğiniz endişelere göz gezdirin ve bunların günlük sorunları mı yoksa varsayımsal durumları mı kapsadığını kaydedin.

Bir hatırlatma olarak, günlük sorunlara ilişkin endişelerimiz, şu anda üstesinden gelmeye çalıştığınız sorun durumlar ile ilgilidir. Örnekler, işten çıkarıldıktan sonra iş bulma, çocuklarınıza doğru bakıcıyı bulabilme ya da yeni bir şehre taşındığınızda insanlarla tanışma güçlüğü gibi durumları içerir. Bunlar, üzerinde biraz kontrolünüzün olduğu durumlardır, bu nedenle, sorunla baş edebilmek için yapabileceğiniz bir şeyler vardır. Tersine olarak, belirsiz durumlarla ilgili endişeler, muhtemelen gelecekte ortaya çıkabilecek durumlara aittir. Bunların henüz ortaya çıkmamış bir durumla ilgili endişelerimizi kapsaması nedeniyle, gerçekte konu üzerinde çok fazla kontrol sahibi değilsinizdir ve bu nedenle sorunu çözmeye kalkışmazsınız. Bu durumlara ilişkin örnekler ileriki yaşamımızda bir hastalığı, gelecekte sevi-

len birisinin ölümü ya da ciddi bir rahatsızlığı ile baş etmeyi veya muhtemelen işten atılmayı içerir.

Eğer izleme süreciniz güncel sorunlarınız ile ilgili endişeleri içeriyorsa, burada listeleyiniz. belirsiz durumlara ait endişelerinizi onuncu bölüme saklayın.

Güncel Sorunlara Ait Kaygılar:

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

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

Sorun Çözmeyi Kavrama

Üçüncü bölümde ele alındığı gibi, yaygın kaygı bozukluğu olan birçok insan kaygının yararsına, motivasyon sağlayıp sorun çözümünde yararlı olacağına inanırlar. Bununla birlikte, sorunlar konusunda kaygılanmakla onlara gerçekten çözüm bulmak farklı şeylerdir. Kaygı genellikle kafada gelişen pasif bir süreçtir. Sorunu, potansiyel çözümlerini ve atabileceğin adımların farklı yönlerine ait olumlu ve olumsuz önerileri düşünebilirsin. Ama tüm bunlar, sorunun kendisiyle ilgili eylemler değil, sadece düşüncelerdir. Örneğin, başarısız olduğunuz bir sınav için endişeleniyorsanız, muhtemelen bunun genelde sınıf geçme notunuzu

nasıl etkileyeceğini düşüneceksiniz ve aklınızdan seçeneklerinizi geçireceksiniz: öğretmenle konuşabilirsiniz, sınıftan ayrılabilirsiniz ya da ortalamanızı yükseltmek için finallere daha çok çalışabilirsiniz. Aynı zamanda, sınıftan ayrılırsanız, bu sınıfı tekrarlamanız gerekeceğini de düşünüp endişeleneceksiniz ya da ne kadar fazla çalışsanız da final sınavında başarılı olamayacağınızı düşünüp kaygılanabilirsiniz. Bütün bunları düşünmek verimli olabilir, fakat problemin kendisine odaklanmadıkça bunların hiçbirisinin bir yararı olmaz. Aslında, durumdan o derece endişelenebilirsiniz ki, sorunun özüne dönmeyi erteler ya da bundan kaçınırsınız.

Sorun çözme, sorunlarımız için endişe duyma konusunda elverişli bir alternatif yöntemdir. Sizin sorunlu bir durumla başa çıkabilmeniz ve çözüme ulaşabilmeniz için aktif bir yöntemdir. Birbirinden bağımsız ama bir o kadar da bağlantılı iki unsurdan oluşur: Sorunlara ve çözümlerine ilişkin yöneliminiz ya da tavrınız ve sizin asıl sorun çözme becerileriniz. Sorunlar ve çözümleri konusundaki bir dizi tutumu kapsayan sorun oryantasyonuna ilişkin yapılan araştırma göstermiştir ki, yaygın kaygı bozukluğu olan insanların sorun çözme konusunda diğerleri kadar bilgi ve beceri sahibi olmalarına rağmen, bu kişilerin olumsuz sorun oryantasyonu ya da sorunlar ve onları çözme yetisi hakkındaki olumsuz inançlara sahip olma olasılıkları daha fazladır (Dugas ve ark. 1998). Bu olumsuz tutum, zamanla kişinin sorun çözme becerilerini kullanışı ile çatışabilir (D'Zurilla and Nezu 2007). Bu nedenle, muhtemelen, sorunları çözme konusunda herhangi birisi kadar iyi olsanız bile, ihtimaldir ki sizin kendi sorunlarınıza ve kendinize olumsuz bir bakış açınız mevcuttur ki, bu da sizi onlarla başa çıkmak yerine, onlardan uzak durma

yoluna sevk etmektedir. Bu nedenle, günlük yaşamımızdaki sorunlarımız için endişe duymak yerine, etkin çözümler üretmeyi öğrenmek, sorun çözmenin her iki yönünü de kapsar: Sorun oryantasyonu ve sorun çözme becerilerimizin pratikteki uygulaması.

Olumsuz Sorun Oryantasyonunu Anlama

Bir olumsuz sorun oryantasyonu, üç ana davranış biçimi içerir: sorunlara tehdit gözüyle bakma eğilimi; sorunları çözme konusundaki kuşkular ve potansiyel çözümlerin ortaya çıkışı konusunda kötümserlik (D'Zurilla and Nezu 2007; Robichaud and Dugas 2005). Bir başka deyişle, eğer olumsuz bir sorun oryantasyonunuz varsa, kendinize şunları söyleyebilirsiniz: "Sorunları sevmiyorum, sorun çözme konusunda başarılı değilim ve bunu başarabilsem bile sonuç iyi olmaz." Şimdi bu durumun, sizin sorunları çözebilme yetinizi nasıl etkileyebileceğine bakalım.

Olumsuz Bir Sorun Oryantasyonunun Sonuçları

Belirsizlik konusunda olumsuz inanışlarınız olduğunda ortaya çıkan sonuçlara benzer olarak, sorunlar ve sorun çözme konusunda olumsuz tavır sahibi olmak, düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Örneğin, ailenizi çok yakın tarihteki bir tatil için nereye götüreceğiniz konusunda endişeleriniz var ve bütçeniz kısıtlı. Herkesin iyi vakit geçirmesini istiyorsunuz ama aile bireyleriniz çok farklı ilgi alanlarına sahipler. Eğer olumsuz bir sorun oryantasyonunuz varsa, karşınıza çıkan bu sorunun nedenini bulmak, çözüm için hiç iyi fikirler üretemeyeceğinizi düşünmek ve kendinizi, bulduğunuz

hiçbir çözümün işe yaramayacağı kanısına kapılmak gibi duyguların tehdidi altında hissedebilirsiniz (belki tatil çok pahalıya malolacak ya da ailenizdeki herkes iyi vakit geçiremeyecek). Sorununuz ile ilgili bu düşünceler sizi nasıl etkileyecek?

Duygular üzerindeki etkiler. Bu sorun üzerinde ne zaman düşünmeye başlasanız, muhtemelen kendinizi endişeli, sinirli ve tedirgin hissedeceksiniz çünkü durum bunaltıcı ve potansiyel olarak çözümsüz gibi görünmektedir.

Davranışlar üzerindeki etkiler. Sorunları çok korkutucu olarak gördüğünüz için, karşılaştığınız sorunu geçiştirme ya da çözüm üretmeyi erteleme yoluna gidebilirsiniz. Böyle olursa, sorunu gerçekten çözmek yerine, özellikle de kendinizi durumdan dolayı endişeli ve öfkeli hissediyorsanız, onunla ilgilenmemeye çalışarak daha çok enerji harcamak gibi bir sonuca varabilirsiniz.

Düşünceler üzerindeki etkiler. Düşünceleriniz üzerindeki belirgin bir etki, sizin sorunla ilgili olarak endişelenmeyi sürdürdüğünüzdür. Ek olarak, zaman geçtikçe, küçük sorunlar daha büyüklere dönüşebilir ve hatta yeni sorunlar yaratabilirler ki, bu da sonradan bu yeni sorunların nasıl çözüleceğine ilişkin endişe ve düşüncelere yol açacaktır. Tatil mekânı seçme konusunda karşınıza çıkan sorunu çözmekten kaçınırsanız, zaman geçtikçe konu büyüyecek ve fiyat artacaktır. Bu örnekte, uçuş fiyatları artabilir ve bölgesel otellerde sınırlı rezervasyon durumu karşımıza çıkabilir. Seyahatiniz ile ilgili ödemeler konusunda da sorunlar başlayabilir ki, bu durumda mali durumunuz tatil ile ilgili endişelerinizin üzerinde ilaveten yeni bir kaygı kaynağı olacaktır.

Esas olarak, olumsuz bir sorun oryantasyonuna sahip olmak,

daha fazla olumsuz duygular, kaygılar ve sorunlardan daha büyük kaçışlara yol açacaktır. Fakat hatırlayın ki, araştırma sonucu, yaygın kaygı bozukluğu olan insanların herhangi bir kişi ile aynı ölçüde sorun çözme beceri bilgisine sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, olumsuz bir sorun oryantasyonu aslında sizin sorunlarınızı çözmeniz olasılığını azaltır ve bunun nedeni, onları çözme yeteneğinizin olmaması değil, bunu başarabileceğinize inanmamanızdır.

Olumsuz Sorun Oryantasyonu ve Belirsizliği Hoşgörmeme

Niçin yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin, olumsuz sorun oryantasyonuna sahip olması olasılığı daha fazladır? Bu sorunun yanıtı, sorunların kendi doğasında yatmaktadır. Günlük yaşamdaki sorunlar, potansiyel olumsuz bir sonucu olan durumları içerir ki, bu durumların açık ve net bir çözümü yoktur. Başka bir deyişle, bu sorunlar bir belirsizlik durumuna yol açar çünkü sonuç, tıpkı endişe ve tehdit duygularını başlatan belirli bir çözümün etkinliği gibi, önceden bilinemez.

Belirsizlik hoşgörüsüzlüğünün sorun çözümü üzerindeki etkisi, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançların, yaşamınızın çoklu bakış açıları üstünde her zaman, ne denli hissedilebilir etkilere sahip olabileceğini gösterir. Aynı zamanda, bu inançlara karşı durmak üzere, süregelen davranışsal deneylerin önemini ortaya koyar. Aslında, sorunların doğasında var olan belirsizlik nedeniyle, sorun çözümünü, gerçekten onlarla nasıl baş edeceğini, sorunlar ortaya çıktığında öğrendiğimiz davranışsal bir deney olarak görebilirsiniz.

Olumsuz Sorun Oryantasyonunu Sorgulama

Olumsuz sorun oryantasyonunun, sorun çözme becerilerinizi kullanıp kullanmadığınız ya da nasıl kullandığınız konusunda güçlü bir etkiye sahip olması nedeniyle, sorun çözümü konusunda daha ileri adımlar atmadan önce bu durumları sorgulamakta yarar vardır. Bununla birlikte, belirsizlik konusundaki inanışlarda ve kaygının yararları konusunda olduğu gibi, sorunlar ve sorun çözümü hakkında fikirlerinizi değiştirmek, sadece olumlu düşünerek ya da kendinize sorunlarınızın tehditkâr bir unsur taşımadığını ve sizin iyi bir sorun çözücü olduğunuzu söylemeye çalışarak başarılamaz. Hedef, daha çok sorunları ortaya çıkar çıkmaz tanıma yöntemleri geliştirmek, sorunlara daha dengeli bir açıdan bakmak ve nihayet, sorun çözme yeteneğiniz hakkında veri toparlamak için sizin deneyiminizi direkt olarak kullanmaktır.

Sorunları Erken Tanımak

Yaygın kaygı bozukluğu olan insanların, sorunları ile uğraşma konusunu ertelemeleri veya bu konudan kaçınmaları nedeniyle, sorunlar ilk ortaya çıktığında onları fark etmeleri olasılığı çok azdır. Fakat söylediğimiz gibi, küçük sorunlar, ilgilenilmediği sürece, zaman içinde büyürler ve baş edilmesi daha zor duruma gelirler. Sorunları erken tanıma ve mümkün olduğunca hızlı müdahale edebilme yeteneğinizi geliştirebilecek iki yöntem vardır: duygularınızı ipucu olarak kullanmak ve yineleyen sorunların listesini hazırlamak.

Duygularınızı İpucu Olarak Kullanmak

Birçok kişinin yaptığı ortak bir hata, olumsuz duygularını zor durumlarda sorun olarak yanlış ifade etmesidir. Bununla birlikte, olumsuz duygular genellikle sorunun kendisi değil, sorunun bir sonucudur. Örneğin, bir çalışma gününün sonunda ısrarlı bir stres altında ve endişeli iseniz, sorun sizin stres altında ve endişeli olmanız gerçeği olmayabilir. Onun yerine, sorununuz işyerindeki bir şey olabilir; örneğin, size kendinizi gergin hissettirecek, işleri zamanında yetiştirememek ya da iş arkadaşlarınız ile sıkıntılar yaşıyor olmanız gibi. Bunu aklınızda tutarsanız, olumsuz duyguları, çevrenizi gözlemlemek ve bir sorun olup olmadığı konusunda karar vermek için bir ipucu olarak kullanabilirsiniz. Sorunları, daha ciddi bir hal almadan önce, erken fark etmeniz konusunda size destek vermiş olmaya ilaveten, duygularınıza daha az olumsuzlukla bakmanıza ve onları yaşamınızdaki sorunları saptamanız için yardımcı olarak görmenize izin verecektir.

Egzersiz 9.2: Sorunun Saptanması İçin Duygu Denetimi

Duygularınızı ipucu olarak kullanmayı öğrenmek, biraz pratik gerektiren bir beceridir. Size, duygularınızı birkaç gün denetleyip, kendi deneyinizin gözlemcisi olmanızı öneririz. Aşağıdaki çalışma kağıdı sizin, olumsuz duygularınızı, hangi durumlarda ortaya çıktıklarını ve sizin bu durum içerisinde belirli bir sorunu saptayıp saptamayacağınızı izlemenize yardımcı olacaktır. Önümüzdeki birkaç gün içerisinde, bu çalışma kağıdına, ne zaman olumsuz duygular saptarsanız, özellikle de kaygı ve endişelerinizle ilişkili olanları yazın. Bu kitaptaki diğer bazı izleme formlarında olduğu gibi, eğer olumsuz duyguyu belirler belirlemez forma yazarsanız, topladığınız bilgiler çok yararlı olacaktır. Durumu anlatırken, kendinize soracağınız bazı anahtar sorular yararlı olabilir. Yanınızda kim vardı? Neredeydiniz? Ne oluyordu? "Sorun" sütununu doldurmak için, olumsuz duygularınız konusunda bir tetikleyici dürtü olup olmadığını dikkate alın. Durum içerisinde özel bir sorun saptayabilir misiniz?

Bu çalışmanın nasıl işlediğine ilişkin bir örnek verelim ve kullanımınız için bir de boş sayfa. (İndirilebilecek bir boş form şu adreste mevcuttur: www.psikonet.com/ykb)

SORUN İZLEM KAYIT ÖRNEĞİ

Olumsuz duygu	Durum	Sorun
Sinirli ve tedirgin	*Sabah hazırlanırken, çocukları da okula hazırlamak durumunda olmak. İşe gitmek için geç çıktım ve kahvaltılarını yavaş yedikleri için çocuklara kırıcı oldum.*	*Evet. Sabahları kendimi ve çocukları hazırlayıp zamanında evden çıkabilmek için yeterli vaktim yok gibi görünüyor.*
Yılgın, sinirli	*Bazı gecikmiş raporları, işte tamamlamaya çalışmak. Eksikleri tamamlarken bütün talepleri anlamakta zorlanıyorum.*	*Evet. Patronum raporları tamamlamak için talepleri değiştirdi ve ben değişikliklerin bana tam anlamıyla açıklandığını hissetmiyorum.*
Üzgün ve yalnız	*Haftasonu evde yalnızım ve hiçbir planım yok. Bütün arkadaşlarımın kendi planları var.*	*Evet. Sosyal hayatım çok kısıtlı. Sosyal olarak daha aktif olmak istiyorum ama nasıl olacağımı bilmiyorum.*

Sorun İzlem Kaydı

Olumsuz duygu	Durum	Sorun

TEKRARLAYAN SORUNLAR OLUŞTURMAK

Sorunlara erken tanı koymak için duygularınızı izlemeye ek olarak, ortaya çıktıkça not ederek, dikkatinizi tekrarlayanlar üzerinde yoğunlaştırarak, bir sorun listesi de oluşturabilirsiniz. En çok sıkıntıya neden olan sorunlar, tekrar tekrar ortaya çıkmayı sürdürenlerdir. Bu da genellikle ya sorunun daha önce çözülememiş olmasından ya da bulunan çözümün, uzun dönemde etkin olamamasından kaynaklanır. Örneğin, her ay sonunda, tüm faturalarınızı ödeyebilmek konusunda sorun yaşadığınızı fark edebilirsiniz ve bu da sizin finans yönetiminde tekrarlayan bir sorununuz olduğuna işaret eder. Tekrarlayan sorunlarınızın bir listesini tutarak, bazı sorunların tekrar tekrar ortaya çıkıp çıkmadığını görebilirsiniz. Eğer böyle ise, belli sorunlara bulduğunuz çözümlerin işe yaramadığını anlarsınız ve aynı zamanda, şaşırmak yerine, sizin gelecek sefere bu durum için daha etkin hazırlanmanıza yardımcı olur.

Egzersiz 9.3: Tekrarlayan Sorunlar Listesi

Şimdi biraz zaman ayırıp, belli sorunların tekrarlayarak ortaya çıkma eğiliminde olup olmadığını düşünelim. Durum böyle ise, burada o sorunların bir listesini yapalım. Tekrarlayan sorunların süreklilik gösteren bir listesini, belki bir defter ya da elektronik kayıt aygıtı yardımı ile tutmanın, yararlı olacağını düşünebilirsiniz.

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

Sorunlarda Fırsatı Görmek

Tehdit olarak gördüğümüz durumlardan kaçınmak ve fırsat gibi görünenlere yakın olmak, insan doğasında vardır. Kuşkusuz, bu dinamiğin bir sonucu olarak, sorunları tehdit olarak gördüğümüz zaman, bu durum çözüme gitme yolundaki çabalarımızı azaltacaktır. Ayrıca da, herhangi bir konuda çalışacaksanız, bir çaba harcamaya değecek bir şans ya da ödül görürseniz, azimle devam etmeniz daha kuvvetle muhtemeldir. Bu nedenle sorun durumlarda fırsatları bulmaya çalışmak önemlidir.

İyi bir ilk adım, tehdit ve fırsatların, bölünmez bir bütün üzerindeki iki uç nokta olduğunu anlamak olacaktır. Sorun durumlar nadiren yüzde yüz tehdit ya da yüzde yüz fırsat konumundadır. Daha çok, günlük yaşamdaki pek çok sorun, bu iki uç nokta arasında bulunur. Muhtemelen sorunları daima biraz tehdit edici bulursunuz ki, bu da sorunlarla başa çıkmanın çok eğlenceli olmadığı düşüncesini makul kılar. Bununla birlikte, bir sorun duruma yaklaşımı yararlı duruma getirebilecek fırsatlara sık sık rastlarız. Örneğin, bir arkadaşınızla büyük bir tartışma yaşadınız ve o size hâlâ çok kızgın. Bu durumu çözmeye çalışmak muhtemelen endişe verici gibi görünecektir. Arkadaşınızın size sesini yükselteceği ya da sorunu çözmeye yanaşmayacağı gibi endişeler taşıyabilirsiniz. Ancak, bu sorunda da fırsatlar vardır. Örneğin, arkadaşınızla olan konulara değinirseniz, uzun dönemde arkadaşlığınız daha da güçlenecektir. Aynı zamanda kendi iletişim becerilerinizi de geliştirebilirsiniz ki, bu da ileriki zamanlarda diğerleri ile anlaşmazlıklarınızla baş etmenizde yardımcı olacaktır. Bu fırsatların hiçbirisi sorunun içerdiği tehditleri yok etmez ama sizin duruma dengeli bir açıdan bakmanıza yol açacaktır ve bu da, çözüm sürecine girdiğinizde, daha az bunalmanız ve endişelenmenize yardımcı olacaktır.

Egzersiz 9.4: Sorunların İçinde Fırsatları Bulma

Sorunların içindeki fırsatları bulup değerlendirme konusunda size yardımcı olması için, tekrar eden sorunları olduğu kadar, egzersiz 9.2'deki Sorun İzlem Listesi'ne yazdığınız konuları da kullanın. Bu egzersiz için, özellikle sıkıntılı bir sorun seçin ve kısaca tanımlayın. Yüzdelik cetvelde sıfır ile100 arasında, durumun ne kadar tehdit unsuru taşıdığını değerlendirin. Sonrasında bu durumun sizin için içerdiği gerçek fırsatları ortaya koymayı deneyebilirsiniz. Bir anahtar ipucu: Sadece size bir anlam ifade eden fırsatları listeleyin. Yazdığınız şeye inanmıyorsanız, yararsı olmayacaktır.

Birkaç fırsatı yazdıktan sonra, yüzde sıfır ve 100 arasında, durumun şimdi ne kadar tehdit edici göründüğünü ölçmek için, tekrar değerlendirme yapın. Her zaman durumu daha az tehditkâr hale getirecek fırsatlar bulamazsınız fakat resmin bütününe bakarak, örnekte gösterildiği gibi, genellikle daha adil ve daha dengeli bir durum tablosu ortaya çıkartabilirsiniz. (Eğer bu yaklaşımı yararlı buluyorsanız, bu alıştırma için ek formları www.psikonet.com/ykb adresinden indirebilirsiniz)

Örnek sorun: *Oğlumun okulu bugün için aniden tatil oldu ve ben işte iken ona bakacak kimse yok.*

Tehdit değerlendirmesi*: Yüzde yüz tehdit edici.*

Fırsatlar*: Bebek bakıcısı yerine kendi bölgemde çocuk bakım merkezi seçenekleri bulabilirdim ve böylece, tekrar böyle bir durum olduğunda hazırlıklı olacaktım. Aynı zamanda patronumla iletişimimi geliştirebilir ve son dakikada ofise gelmekten beni kurtarmak gibi, beklenmeyen durumlarla nasıl baş edileceği konusuna açıklık getirebilirdim.*

Yeni tehdit değerlendirmesi: *Yüzde 70 tehdit edici*

Sorun: .....

Tehdit değerlendirmesi (%0-100arasında): .....

Fırsatlar: .....

.....

.....

Yeni tehdit değerlendirmesi (% 0-100arasında): .....
Sorun: .....
Tehdit değerlendirmesi (% 0-100 arasında): .....
Fırsatlar: .....
Yeni tehdit değerlendirmesi (% 0-100 arasında): .....

Sorun Çözümüne Geçiş

Önceki bölümlerde tanıtılan olumsuz sorun oryantasyonu yöntemleri sizin, sorunlar ve çözümleri hakkındaki tavrınızı temelden değiştirmek için hazırlanmamıştır. Aslında burada amaç, gerçek sorun çözümüne biraz daha az endişe yaratacak ve daha az bunaltacak bir geçiş yapmaktır. Sorunları gerçekten çözmeye başladığınızda, kendi olumsuz inançlarınızın bazılarını direkt olarak test etmeye başlarsınız: Bütün sorunlarınız sizin düşündüğünüz kadar tehditkâr mıdır? Gerçekten sorun çözümü konusunda başarısız bir iş mi yapıyorsunuz? Tüm çözümleriniz olumsuz mu sonuçlanıyor? Bu soruların yanıtlarını, aktif olarak sorun çözümü üzerinde çalışarak keşfedebilirsiniz.

Hepimiz, kolaylıkla ve çabucak çözümlenen günlük sorunlarla uğraşırız. Örneğin, uyuyakalıp işe gecikirseniz, kahvaltı yapmayıp patronunuzu arayarak birkaç dakika geç kalacağınızı bildirmeye karar verebilirsiniz. Küçük sorunların çoğunluğu, aklımıza ilk geleni yaparak ya da geçmişte yaptığınızın aynısını yaparak çözümlenir. Bununla birlikte, belirgin bir kaygıya ya da gerginliğe yol açan sorunları irdelemek o kadar kolay değildir. Sıklıkla açık seçik bir çözüm bulamazsınız ve konuyu çözmeye ilişkin yaptığınız girişimler ya işe yaramamıştır ya da çok kısa

süreli çözümler olmuştur. Bu tür sorunlar, çözüm için daha ısrarcı bir yaklaşım gerektirir. Bu amaçla, bu bölümün geriye kalanı, daha zorlu sorunların, etkin sorun çözme becerilerini kullanarak, nasıl sonuçlandırılacağı üzerine odaklanmaktadır.

Sorun Çözme Becerilerinin Uygulanması

Muhtemelen bir sorunu çözmek için gerekli adımları biliyorsunuzdur: Önce sorunu saptayıp hedef belirlersiniz, potansiyel çözümler üzerinde düşündükten sonra bunlardan hangisinin, sizin sorununuz için en uygun çözüm olduğuna karar verip, onu uygularsınız. Bununla birlikte, sorunu çözmek için gerek duyulan becerilerle ilgili bilgi sahibi olmak, aslında, bu becerileri günlük yaşamınızda uygulamaktan farklıdır. Gerçek şu ki, yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler, mükemmel sorun çözücülerdir... ama diğer insanlar için! Onların zorlandıkları nokta, bu becerileri kendi sorunlarına uygulamaktır.

Bu kişilerin becerilerini kendi sorunlarına uygulamada güçlük çekmelerinin bir nedeni, bakış farklılığıdır. Kendi sorunlarınızı düşündüğünüzde, kendinizi gergin ve kaygılı hissetmeniz olasılığı fazladır ki bu da sizi daha az nesnel kılabilir. Başkalarının sorunları konusunda empati yapabildiğiniz halde, aynı kişisel endişe duygusunu hissetmezsiniz; bu da sizin daha geniş bir nesnel bakış açısına sahip olmanıza yol açar. Bunu biraz da, bir labirentin içinde olmakla onu yukarıdan görmek arasındaki farka benzetebiliriz: Yukarıdan baktığınızda resmi bir bütün olarak görebilirsiniz.

Daha önce belirtildiği gibi, etkin sorun çözümü konusunda pek çok adım vardır.

(Sorun çözümü konusunda ayrıntılı ve kullanıcı yaklaşımlı bir anlatım için Nezu, Nezu ve D'Zurilla 2007 kaynaklarına bakınız.)

1) Sorunu belirleme
2) Kesin ve net hedefi belirleme
3) Çözüm üretme
4) Bir karara varma
5) Çözümü uygulama ve etkinlik derecesini değerlendirme

Bundan sonraki bölümlerde, aşağıdaki örnek sorun üzerinden giderek, her bir adımı ayrıntılı olarak inceleyeceğiz:

Aylardır işsizsiniz. Kendi alanınızda birçok işe başvurdunuz, fakat ya yeterli niteliklere ve eğitime sahip çıkmadınız, ya da mülâkattan sonra iş teklifi almadınız. Şu anda birikimlerinizden harcıyorsunuz ama bir iki aya kadar onlar da tükenecek.

Basamak 1: Sorunu Belirleme

Sorun çözmenin en önemli adımlarından birisi, sorunu saptamaktır, çünkü sonraki aşamaların tümünü etkiler. İşte size, sorun saptama konusunda yararlı olacak şekilde rehberlik edecek bazı öneriler.

GERÇEKLERİ HEDEF AL

Tanımınızın, gözlemlenebilir gerçeklere dayandığından (kim, ne, nerede ve ne zaman) kesin ve somut olduğundan emin olun. İnsanlar, çok kolay şekilde, gerçek olmayan varsayımlarda bulunurlar ve bu varsayımlar, sorun tanımını karmaşık duruma geti-

rebilir. Örneğin, eğer sorunu, "İnsanlar iş mülâkatlarında benden hoşlanmıyorlar" şeklinde saptarsanız, bunun doğru olup olmadığını bilmemiz zor olacaktır (insanların senden hoşlanmadığını nasıl bilebilirsin?) ve hedef saptamak da kolay olmayacaktır (insanların seni sevmeleri ne kadar gerekli?).

ASIL ENGELİ BUL

İddialı sorunlar, tipik bir özellik olarak, durumun o sırada ne olduğu ve sizin nasıl olmasını istediğiniz arasında var olan bir engel içerirler. Asıl engeli saptama, sorunu belirlemenin başlıca zorluklarından birisidir. Öncelikle, içinde bulunduğunuz durumu, olmasını istediğiniz şeklini ve ikisinin arasındaki engeli yazarak başlamak yararlı olabilir – başka bir deyişle, sizin, arzu ettiğiniz duruma ulaşmanızı engelleyen nedir:

- ❑ O andaki durum nedir? İşsizim.
- ❑ Durumun ne olmasını isterdiniz? Kendi alanımda bir iş sahibi olmak isterdim.
- ❑ Engel nedir? Benim yetenekli olduğum alanda şu anda iş yok.

Buradan yola çıkarak, sorunu bir cümle şeklinde yazabilirsiniz: "*Sorun şu ki, kendi alanımda bir işte çalışmak istiyorum, fakat şu anda benim yetenekli olduğum alanda hiç iş yok.*"

Sorun, sizin o anda içinde bulunduğunuz mevcut durumu ve olmasını istediğiniz ideal durumu nasıl tanımladığınıza bağlı olarak çok farklı olabilir. Örneğin, soruları şu şekilde yanıtlamış olsaydınız, farklılık ne olacaktı düşünün.

- ❑ O andaki durum nedir? Biriktirdiğim param bitiyor.
- ❑ Durumun ne olmasını isterdiniz? Faturalarımı ödeyip, para biriktirmeye başlamak isterdim.
- ❑ Engel nedir? Şu anda bir işim yok.

Bu durumda, sorun tanımınız farklı olacaktı. Şöyle bir cümle kuracaktık: Sorun şu ki, faturalarımı ödemek ve biriktirmek için param olsun istiyorum ama işim yok.

İlk örnekte, asıl engel, kendi alanınızda iş bulma güçlüğü iken, ikinci örnekte birincil engel finansaldır. Bu sorun tanımlarının hiçbirisi yanlış değildir ama görebileceğiniz gibi, her birinin hedefleriniz ve potansiyel çözümleriniz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Bu nedenle sizin için birincil olan konunun ne olduğunu belirlemek önemlidir.

ALANI, DAR SINIRLARDA TUTMAYIN

Sorunu tanımlamaya çalışırken pek çok insanın karşılaştığı güçlüklerden birisi, zihinde çok özgül, tanımla iç içe geçen bir sonuç üretmeleridir. Örneğin, sorunu şöyle anlatabilirsiniz: "*Saatte en az 500 Lira kazanacağım, kendi alanımda ve eve yakın bir iş istiyorum*". Bu tanımlama o kadar özgül ve dar bir alana sıkıştırılmıştır ki, seçenekleriniz de çok sınırlı olacaktır. Eğer bunun yerine şöyle deseydiniz: "*Kendi alanımda bir iş bulmak istiyorum*" ya da "*faturalarımı karşılayacak kadar kazanabileceğim bir iş istiyorum*", o zaman sorun alanını genişletmiş olacaktınız ve pek çok farklı potansiyel çözüme ulaşacaktınız.

Basamak 2: Hedefi Net Olarak Belirtmek

Sorunu doğru olarak saptadığımız zaman, sizin için olumlu bir sonucun ne olacağı hakkında net bir fikir sahibi olmak önemlidir. Bu nedenle, sorun çözümünün ikinci basamağı, sorun tanımınızdan kaynaklı, net hedefler saptamaktır. Örneğin, eğer sorunu yetenekli olduğunuz alanda iş bulamama olarak tanımlasaydınız, hedeflerinizden birisi daha çok deneyim ve eğitim kazanmak olabilirdi. Bununla birlikte, eğer sorunu faturaları ödemek için gerekli olan paranın yokluğu olarak tanımlarsanız, hedefleriniz size, tüm faturaları kapsayacak miktarda para getirecek herhangi bir iş bulmak olacaktı. İşte size, etkin bir şekilde hedef saptamanıza yardımcı olacak öneriler.

SOMUT VE ÖZGÜN HEDEFLER KOYUN

Bilinen bir yanlış, ulaşmayı başardığımızda karşımıza sorun olarak çıkabilecek, net olarak gözlemlenebilen hedeflerin oluşturulmamasıdır. Örneğin, hedeflerinizden birisi "mülâkatlarda rahat hissetmek" ise, bu hedefe ulaştığınızı nasıl bilebilirsiniz? Çünkü bu hedef bir duyguyu içeriyor ve bu nedenle ölçümü zordur. Aynı şekilde, "daha çok paraya sahip olma" hedefi de çok belirgin değildir. "Daha çok para" ne kadardır? Etkin hedefler, ilerlemenizi görmenize ve hedefe ulaştığınızda bunu bilmenize izin verir. Örneğin, "her ay kiramı ve ek gereksinimlerimi karşılayacak kadar yeterli paraya sahip olma" ve "önümüzdeki iki ay içerisinde herhangi bir iş teklifi alma", gözlemlenebilir sonuçlara sahip olan özgün ve somut hedeflerdir.

GERÇEKÇİ HEDEFLER OLUŞTURUN

Sorun çözümü zorlu bir süreç olabileceği için, başarı şansınızı en üst düzeye çıkarmak istersiniz. Eğer ulaşma ihtimali olmayan hedefler koyarsanız, sonuç, hayal kırıklığı hissi olabilir. Bu nedenle, mantıklı bir şekilde ulaşabileceğiniz hedefler koyun. Örneğin, kendi alanınızdaki gözde bir firmada çok yüksek maaşlı bir iş teklifi almak hoşunuza gidebilir fakat çok deneyiminiz yoksa bu hedef muhtemelen gerçekçi değildir.

KISA VE UZUN VADELİ HEDEFLER ARASINDA AYRIM YAPIN

Bazı sorunlar için, çoklu hedefler koymaya karar verebilirsiniz. Kısa dönemde ana hedefe ulaşamadığınızda bu, özellikle iyi bir eylem planıdır. Örneğin, eğer hedeflerinizden birisi, "hesabınızda 50 bin Lira olması" ise, bu muhtemelen hemen ulaşabileceğiniz bir hedef değildir, özellikle de o sırada bir işiniz yoksa. Bununla birlikte, uzun dönemde hedefinize ulaşmanıza yardımcı olacak, "tam zamanlı bir iş bulmak" ve "ayda en az bin Lira biriktirmek" gibi pek çok kısa dönemli hedefler koyabilirsiniz.

Basamak 3: Çözümler Üretme

Zorlu sorunlarla baş etmenin niçin bu kadar güç olabileceğinin belli başlı nedenlerinden birisi, geçmişte başvurduğunuz çözümlerin aynıları ile karşılaşma eğiliminin olmasıdır. Ancak, bu eski tanıdık çözümler muhtemelen ilk seferde işe yaramadığı için, yeni fikirler oluşturmak önemlidir. Bunu yapmanın iyi bir yolu, beyin fırtınasının üç prensibini kullanmaktır. Bunlar: Kararı erteleme, pek çok potansiyel çözüm üretme ve çeşitli fikirler ortaya atmadır.

KURAL 1: KARAR ERTELE

Yeni ve yaratıcı çözümlere ulaşmanın en iyi yolu, hiç irdelemeden, aklınızdan geçen her fikri yazmaktır. İnsanların, çözüm düşünürken, alternatifleri gözardı ederek, kendilerini sansürlemeleri bilinen bir şeydir çünkü bunlar iyi fikirler gibi görünmezler. Bu nedenle, beyin fırtınasının ilk kuralı, aklınıza gelen her çözümü ve tüm çözümleri, size aptalca ve gerçekçi gibi görünmeyenler dahil olmak üzere, not almaktır. Örnek soruna dönersek, bu, loto oynamak, kendi şirketini kurmak ya da kira ve diğer faturalardan kâr etmek için, apartmanınızdan taşınıp ormanda yaşamak gibi çözümleri içerebilir. Bu çözümler, kulağa garip gelebilir, fakat aklınıza yeni fikirler getirebilirler ve bazen daha gerçekçi çözümler üretmek üzere modifiye edilebilirler. Örneğin, masrafları azaltmak için ormanlık alanda yaşamak yerine, daha küçük bir daireye taşınabilir ya da bir ev arkadaşı alabilirsiniz.

KURAL 2: ÇÖZÜM SAYISINI ÇOĞALT

Beyin fırtınasının ikinci kuralı, mümkün olduğunca çok çözüm üretmektir. Ne kadar çok potansiyel çözümünüz varsa, aralarından en azından bir iyi çözüm bulma olasılığı da o kadar fazladır. En az on farklı çözüm bulmaya çalışın. Eğer yeni fikirler konusunda zorlanıyorsanız, öneri için başkalarına başvurun.

KURAL 3: ÇEŞİTLİLİĞİ ARTTIR

Beyin fırtınası yaparken, pek çok farklı çeşitlilikte fikre ulaşmak mümkündür. Çeşitlilik kuralı, aynı fikir üzerinde değişik çözümler olmaması demektir. Örneğin, fast-food restoranlarındaki işlere başvurmak, kafelere başvurmak ve bölge marketlerine başvurmak hep aynı kategoridedirler: Servis endüstrisinde iş aramak.

DAVRANIŞSAL ÇÖZÜMLERE ODAKLAN

İşte size son bir çözüm üretme rehberi: En iyi potansiyel çözümler, kolaylıkla uygulanabilenlerdir. Bu nedenle genel yöntemlerden çok, belirli bir eylem planını yansıtan çözümleri net olarak ortaya koymaya çalışın. Örneğin, çözümlerinizden birisinin mülâkat becerilerinizi geliştirmek olduğunu varsayalım. Bu kötü bir fikir olmamasına rağmen, bir yöntem olarak ifade edildiği için, nasıl bir yol takip edeceğiniz net değildir. Buna bir davranış biçimi olarak yeniden başlamak demek, bir arkadaşınızın mülâkat sorularını size sorarak pratik yapmanızı sağlamak ya da geçmişte sizinle görüşme yapmış olan kişilerle iletişime geçip, onlardan geri-bildirim desteği almak anlamına gelir. Bu nedenle, potansiyel çözümler listesini oluşturduktan sonra, bütün alternatiflerinizi tekrar gözden geçirin ve gerektiği gibi düzenleyin, böylece onlar somut davranışlar olarak ifade edilirler.

Basamak 4: Karar Verme

Karar aşaması, yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler için, en çok ustalık ve dikkat isteyen adımdır, çünkü bu kişilerin, doğru ya da mükemmel çözümü bulduklarından emin olmayı istemek gibi bir eğilimleri vardır. Bu da onların bu aşamada, her bir seçeneği tekrar tekrar gözden geçirerek, bir seçim yapmadan takılmalarına yol açar. Bu nedenle, bu adımı iki bölümden oluşan bir süreç olarak düşünebilirsiniz: Önce sizin sorununuz için en uygun olanının hangisi olduğunu belirlemek üzere, tüm çözümlerinizi değerlendirirsiniz ve sonra da, devam edip bir karar vermeniz ve sorunun çözümü yolundaki bir sonraki adımı atmanız gerekmektedir.

Hangi çözümlerinizin daha uygun olacağına karar vermek için, bazı ölçütler kullanmanız fikri yarar sağlayacaktır. Şimdi vereceğimiz dört soru bu konuda yardımcı olacaktır.

BU ÇÖZÜM, BENİM SORUNUMA YARDIMCI OLACAK MI?

Bu apaçık görünüyor, fakat çözümler üretirken, beyin fırtınasının bir kuralının karar ertelemek olması nedeniyle, sizin sorununuzla doğrudan bağlantılı olmayan ya da hedeflerinizi yakalamanıza yardımcı olmayacak çözümlere ulaşabilirsiniz. Örneğin, çözümlerinizden bir tanesi, daha fazla eğitim almak için okula geri dönmek olabilir. Eğer hedefiniz kendi alanınızda bir iş sahibi olmaksa, bu çözüm, o hedefe uzun dönemde, okul bittiği zaman, ulaşma şansını arttırabilir. Fakat hedefiniz, faturaları ödemek için para kazanmaya başlamak ise, bu çözüm muhtemelen sorununuzun çözümü olmayacaktır.

NE KADAR ZAMAN VE ÇABA HARCAMAYI GEREKTİRİR?

Bazı çözümler, diğerlerine kıyasla, çok daha fazla zaman ve çaba ister. Örneğin, okula geri dönme ya da kendi alanınızda daha fazla iş olanağı bulabilmeniz nedeniyle yeni bir şehre taşınmanız seçenekleri, her ikisi de, önemli miktarda zaman, çaba ve para harcama anlamına gelir. Bu durum, bu çözümleri elemek anlamına gelmez. Bununla birlikte, en iyi çözümü ararken, harcayacağınız zamanı, çabayı ve yapacağınız maddi harcamaları iyi tartmalısınız.

BU ÇÖZÜMÜ SEÇERSEM, KENDİMİ NASIL HİSSEDECEĞİM?

Bazı çözümlerin, sizin için, daha iyi ya da daha kötü seçenekler ortaya çıkartan, duygusal sonuçları olabilir. Örneğin, eğer bir alternatifiniz aile bireyleri veya arkadaşlarınızdan borç almak olacaksa, bir yandan okula geri dönmek sizi hem mutlu edip hem de tedirgin kılarken, aynı zamanda bu durumun size kendinizi suçlu hissettireceğine karar verebilirsiniz. Ayrıca, olumsuz duygusal sonuçlar çözümü mutlaka ortadan kaldırmazlar, ama karar verme süreci içerisinde bir etken olmalıdırlar.

KISA VE UZUN VADEDE BU ÇÖZÜMÜN ETKİLERİ NELER OLUR?

Son olarak da, bir çözümün artı ve eksilerini tartmak, hem sizin için, hem de arkadaşlarınız ve aileniz için, kısa ve uzun dönemde çok önemlidir. Örneğin, yeni bir şehre taşınmanın sizin için hem kısa, hem uzun dönemde birçok avantajları olabilir: Kendi alanınızda bir iş bulmanıza, kariyerinizde ilerlemenize, faturalarınızı ödemenize ve zaman içinde para biriktirmenize yardımcı olabilir. Bununla birlikte, aynı zamanda gerek siz ve gerekse sevdikleriniz için pek çok dezavantajları da olabilir: Evinizden ayrılıp tanımadığınız bir yere taşınacaksınız. İş bulacağınıza ilişkin hiçbir garantiniz yok ve arkadaşlarınızı ve ailenizi özleyeceksiniz ve onlar da sizi özleyecekler, bu arada yeni arkadaşlar edinmek zorunda kalacaksınız.

SEÇENEKLERİ TARTMAK

Yukarıdaki soruları yanıtladığınızda artık bir seçim yapmaya hazırsınızdır. Bunu yaparken unutmayın ki, bu adımın ana hedefi, mükemmel olanı değil, sorununuz için en iyi seçeneği bulup çıkarmaktır. Aslında, seçtiğiniz hangisi olursa olsun, dezavantaj-

ları olacaktır. Bu nedenle, olumsuz yönleri olan potansiyel çözümleri seçmeyin. Bunun yerine, yanıtlarınızı, yukarıda bahsi geçen dört soruyla ayrı ayrı değerlendirin ve sonra hangi çözümün en çok umut vadeden olduğuna karar verin.

İşte size birkaç örnek:

Potansiyel çözüm 1: *Kendi alanımda bir iş bulmak için, yeni bir kente taşınmak.*

Bu çözüm benim sorunumu çözecek mi? *Eğer ben taşınmadan önce başka bir şehirden iş teklifi almışsam, bu çözüm işe yarayacak ve sorunumu çözecektir.*

Ne kadar zaman ve gayret gerektirir? *Bu çözüm, çok fazla zaman ve çaba gerektirir, çünkü kendi alanımda iş bulabileceğim bir şehir bulup, oraya taşınacağım ve yaşayacak bir mekân bulmak zorunda olacağım.*

Bu çözümü seçersem kendimi nasıl hissedeceğim? *Sanırım yeni bir yere taşınırsam, kendimi çok gergin ve endişeli hissederim çünkü beklentilerimden emin değilim fakat aynı zamanda yeni bir yerde yaşamak olasılığı beni heyecanlandırıyor da.*

Kısa ve uzun dönemde bu çözümün etkileri nelerdir? *Bu çözüm, kariyerim için uzun dönemde muhteşem olabilir. Bununla birlikte, ailemi ve arkadaşlarımı özleyeceğim ve yeni arkadaşlar edinmek zor olabilir.*

Potansiyel çözüm 2: *Arkadaşlar ve aile bireylerinden ödünç para almak.*

Bu çözüm, benim sorunumu çözecek mi? *Acil olan faturalarımı ödeme sorunumu çözer ama bir iş bulmama ya da sonraki masraflarıma yararsı olmaz.*

Ne kadar zaman ve gayret gerektirir? *Bu çözüm, minimum zaman ve çaba gerektirir. Yapmam gereken tek şey, ödünç para isteyeceğim insanlarla konuşmak için zaman ayırmak.*

Bu çözümü seçersem kendimi nasıl hissedeceğim? *Sanırım başka insanlardan para istediğim için çok kötü hissederim.*

Kısa ve uzun dönemde bu çözümün etkileri nelerdir? *Bu çözüm, üzerimde muhtemelen, olumsuz kişisel ve sosyal etkiler yaratacaktır. Arkadaşlarım ve ailem, kendilerinden bana para vermelerini istememden hoşlanmayabilirler ve gelecekte tekrar daha fazla para istemem gerekirse, onlarla ilişkilerimi tehlikeye atabilirim. Bunun dışında, faturalarımı karşılayacak sıcak para, finans konusundaki gerginliğimi azaltmaya yardımcı olacaktır.*

BİR ÇÖZÜME KARAR VERİP İLERLEMEK

Potansiyel çözümleri değerlendirdikten sonra, sorununuz için en doğru gibi görünen çözümü seçin. Muhtemelen mükemmel bir çözüm bulamayacağınızı unutmayın. Hiçbir olumsuz sonucu bulunmayan mükemmel bir çözüm seçeneği olsaydı, onu zaten bulmuş olurdunuz. Sonra, bir çözüm üzerinde karar verdiğiniz zaman, sorunu çözme süreci içerisinde, çözümün uygulamasında sonraki adımlara devam etmeniz çok önemlidir. Bu muhtemelen, çözümünüzün neticesiyle ilgili hiçbir garantinizin olmaması nedeniyle, kaygıyı teşvik edecektir. Bununla birlikte, davranışsal deneyimlerin yönetiminde olduğu gibi, çözümünü-

zün başarılı olup olmayacağını öğrenebileceğin en iyi yol, kararınızı sürdürmektir.

Basamak 5: Çözümü Uygulamaya Koymak ve Etkisini Ölçmek

Sorun çözümündeki bu son basamak –bir çözümü uygulamaya koymak– iki unsuru kapsar: Seçtiğiniz çözümü planlamak ve uygulamak ve sonra çözümünüzün gerçekten işe yarayıp yaramadığını doğrulamak. Çözümünüzü uygulamak için, izlemeniz gereken adımları yazın. Örneğin, eğer tercihiniz daha çok eğitim almak üzere okula geri dönmek ise, takip edeceğiniz yol şu basamakları içerir:

1. Hangi okulların, sizin ihtiyacınız olan eğitimi kapsadığını araştırın.
2. Ücretleri, başlangıç tarihlerini ve ön koşulları öğrenin.
3. Seçtiğiniz programa başvurun.
4. Bir öğrenci kredisine başvurun (gerek duyuluyorsa).
5. Derslere kayıt yaptırın.

Seçilen çözüm yolunu uygulamaya koymaya sıra geldiğinde pek çok insan, işi ağırdan alma eğiliminde olduğu için, atılacak adımları net ve somut bir şekilde yazmak iyi bir fikirdir. Bunu yapmak, devamlılık olasılığını arttıracaktır.

Çözüm sürecini tamamlamada son unsur, planlandığı gibi yürüyüp yürümediğini görmek için, çözümünüzün etkinliğini inceleyip değer biçmektir. Bazen en iyi çözümler bile, umulduğu gibi yürümez. Bu nedenle, hedefe ilerleyip ilerlemediğinizi belirlemenin bir yolunu bulmak önemlidir. Bunu yapmak için, geliş-

menizi takip etmek üzere, net ve somut işaretlere sahip olmanız gerekir. Bu örnekte, eğer seçilen çözümünüz okula geri dönmek ise, bunun bir işareti, okula geri döndüğünüzde aldığınız notlar ya da uygulamalı eğitimin miktarı olabilir. Öte yandan, eğer masrafları paylaşmak üzere bir ev arkadaşı almaya karar verirseniz, net bir işaret, aylık borçlarınızın azalması olur.

Gelişmenizi izlemek üzere koyduğunuz işaretler, sonucu ne olursa olsun, yararlı bilgiler verecektir ve aynı zamanda son adımlarınızı belirleyecektir. Eğer işaretleriniz, çözümünüzün planladığınız gibi geliştiğini gösteriyorsa, kendinizi bir şekilde ödüllendirmenizi şiddetle öneriyoruz. Örneğin bu, hoşlanacağınız bir aktiviteye katılmak için zaman ayırmanız olabilir. Çünkü sorun çözmek riskli olabilir ve iyi yapılmış bir iş için kendinize zaman ayırmanız, yararlı ve motive edici olacaktır.

Bununla birlikte, eğer işaretler sizin çözümünüzün planladığınız gibi yürümediğini gösterirse, tekrar baştaki adımlara dönmeniz gerekir. Sorunu iyi belirlediniz mi? Hedefleriniz gerçekçi ve başarıya ulaşabilecek hedefler miydi? Sorununuz için pek çok farklı çözümler ortaya çıktı mı? Sorununuz için daha etkin olabilecek alternatif bir çözüm var mıydı? Çözüm sürecinin tüm aşamalarını yerine getirdiniz mi? Önceki aşamaları gözden geçirip değerlendirmeler yapmak zorunda kalmak çok bilinen bir durumdur. Eğer sizin için de bu durum ortaya çıkarsa, çözüm süreci üzerinde tekrar çalıştıktan sonra, gayretleriniz için kendinizi ödüllendirdiğinizden emin olun.

Egzersiz 9.5: Kendi Sorunlarınızdan Birisini Çözme

Şimdi etkili sorun çözümü konusunda kılavuz ilkeleriniz olduğuna göre, artık kendi sorunlarınızdan birisi için önceden bahsettiğimiz basamakları izlemeye başlayabilirsiniz. Aşağıdaki sorular size, her bir basamakta yol gösterecektir. Genel olarak, riskli sorunlarla baş etmenin en iyi yolu, kalem ve kağıt kullanmak ya da klavye ile not etmek olacaktır çünkü yazma işlemi sizi, endişelerinizin yer edip somut bir olay haline geldiği aklınızdan ve içindeki düşüncelerden uzaklaştıracaktır. (Eğer bu yaklaşımı başka ek sorunlar için kullanacaksanız, aşağıdaki çalışma kağıdını indirebilirsiniz. (www.psikonet.com/ykb)

Yaşamakta olduğunuz bir sorun ile ilgili olarak endişelerinizden birisini yazarak başlayabilirsiniz. Alıştırma 9.1'deki saptadığınız endişelerden birisini kullanabilirsiniz.

Güncel bir sorunla ilgili endişe: .....

Basamak 1: Sorunu belirlemek

Bu aşama için, üç anahtar yol göstericinizi hatırlayın: 1. Gerçeklere odaklanın ve tahminler yürütmeyin. 2. Ana engeli saptayın. 3. Sorun kapsamını belirlerken çok sınırlı düşünmeyin.

Şu anki durum nedir? .....

.....

Durumun ne olmasını isterdiniz? .....

.....

Sorunu bir cümle olarak anlatınız. .....

Basamak 2: Bir hedef belirlemek

Hedefleriniz somut, özgül, gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır. Tek bir tane ya da çoklu hedefleriniz olabilir ve bunlar kısa veya uzun vadeli olabilir. Eğer bir hedef uzun vadeli ise, yol boyunca bir atlama taşı gibi, en az bir tanesi kısa vadeli olmalıdır.

Hedef 1: .....

.....

Hedef 2: .....

.....

Hedef 3: .....

.....

Hedef4: .....

Basamak 3: Çözümler üretmek

Mümkün olduğunca çok potansiyel çözüm yazın. Beyin fırtınasının üç prensibini izleyin: 1. Karar erteleyin (saçma çözümler iyidir!) 2. Sayıyı, en az 10 çözüm olacak şekilde oluşturun 3. Olabildiğince çok sayıda farklı çözümler oluşturarak çeşitlilik yaratın. Çözümlerinizi listeledikten sonra, tekrar gözden geçirin ve genel yöntemlerden çok, somut davranışlar içerdiğinden emin olun.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....

9. .....

10. .....

Basamak 4: Karar vermek

Şimdi bir çözüm, seçme zamanı. Her bir potansiyel çözüm için, kendinize aşağıdaki soruları sorun.

1. Bu benim sorunumu çözecek mi?
2. Ne kadar zaman ve çaba harcamam gerekecek?
3. Bu çözümü seçersem, kendimi nasıl hissedeceğim?
4. Kısa ve uzun dönemde, bu çözümün kişisel ve sosyal etkileri ne olacak?

Bu sorulara verdiğiniz yanıtlara dayalı olarak ortaya çıkan çözümleri tarttıktan sonra, kendi sorununuza en uygun görünen çözümü seçin. Mü-kemmel çözüm, olmayabileceğini hatırlayın.

Seçilen çözüm: .....

Basamak 5: Bir çözümü uygulamak ve ne denli etkili olduğunu belirlemek

Şimdi çözümünüzü uygulama zamanı. Seçtiğiniz çözümü uygulamaya koymak için gerekli olan adımları listeleyerek başlayın. Unutmayın ki, bu adımlar net ve somut olmalıdır.

Adım 1: .....

Adım 2: .....

Adım 3: .....

Adım 4: .....

Adım 5: .....

Çözümünüzün çalışıp çalışmadığını bilmenize yarayacak en az bir tane işaret tespit edin:

.....

Basamaklardan geçtikten sonra, çözümünüzün işleyip işlemediğini değerlendirin. Eğer sonuç olumlu ise, kendinizi ödüllendirin! Olumlu değilse, basamakları tekrar uygulayın ve kendinizi, bunu yaptığınız için ödüllendirin.

Sorun Çözümünün Yararları

Bu bölümün başında söz edildiği gibi, sorun çözümü ile meşgul olmak size, kaygının yararlılığı hakkında sahip olduğunuz inançları doğrudan değerlendirme konusunda, çözüme destek olarak, yardımcı olur. Sorun çözümünün tüm aşamalarını değerlendirdiğinizde, bir an durup derinlemesine düşünün ve sorunlar için endişelenmek ile onları gerçekten çözmek arasındaki farkı değerlendirin. Kuşkusuz ki, her zaman her şey planlandığı gibi gerçekleşmez fakat danışanlarımızın çoğu, yaşamlarındaki sorunlar ile uğraşırlarken, sonuç ne olursa olsun, bir başarı ve gurur duygusu geri bildirimi yaparlar.

Bu bölümde etraflıca ele alındığı üzere, sorun çözme sürecinde, bütün basamakları tamamlamak bile gerekmediğini fark etmiş olabilirsiniz. Danışanlarımızın pek çoğu, bir kere sorunlarını yazıp, neye ulaşmayı hedeflediklerine karar verirlerse, sorunun oldukça çabuk çözülebileceğini fark ettiklerini bildirirler. Bazıları da, bunun yerine, sorunların üzerine eğilmek için, davranışsal bir deney yapmaya karar verdiklerini söylerler. Sizin için durum ne olursa olsun, umarız ki, doğrudan doğruya sorunlarınızla ilgilenmek ile, kafanızın içindeki bir döngüde yakalanıp kalmak arasındaki farkı görebilmişsinizdir.

10 Varsayımsal Durumlar Hakkında Oluşan Endişelerin Üstesinden Gelmek

Önceki bölümde, günlük sorunları içeren endişelerle nasıl başa çıkacağınızı öğrendiniz. Şimdi varsayımsal durumları içeren endişeleriniz için bir yöntem vereceğiz – bunlar, ortaya hiç çıkmamış ve belki de hiç çıkmayacak potansiyel sorunlardır. Bunların arasında, sevdiğiniz birisinin hasta olması ya da bir kaza geçirmesi veya potansiyel olarak işinizi kaybetme durumu, yaşamda kendinizi yalnız ve yaşamdan soyutlanmış hissetmeniz ya da sonunda emekli olduğunuzda yeterli paranızın olmaması gibi durumlar olabilir. Genellikle durumu açıklığa kavuşturabileceğiniz, yapılabilecek bir şeylerin bulunabildiği, günlük sorunlardan farklı olarak, potansiyel sorunlar konusunda çok az ya da hiç denilecek kadar kontrol sahibisinizdir. Bu nedenle de, bu tür endişeler için, sorun çözümü çok yararlı değildir. Bu, biraz da hidrolik asansördeki bir aracın gaz pedalına basmak gibidir: O anda bütün yaptığınız tekerlekleri döndürüp hiçbir yere varmamaktır.

Bununla birlikte, herkes gelecekle ilgili kötü şeylerin olmasından endişe duyar. İşten atılma fikri, bir deprem yaşama korkusu ya da ciddi bir kaza geçirme düşüncesi herkes için ürkütücüdür ve bu düşünceler zaman zaman herkesin aklından geçer.

Bu tür endişeler, eğer onları aklımıza getirecek belirli bir neden yoksa aklınızın bir köşesinde kaldığı sürece, çok önemsenmezler. Daha önceki bölümlerde tartışıldığı üzere, sorun gelecekle ilgili olumsuz olaylarla bağlantılı endişelerin varlığı değil, sizin bu düşüncelere tepkinizdir. Özellikle, endişelerinizi kontrol altına almaya çalışırken çeşitli zihinsel yöntemler kullanıyorsanız, bu yöntemler, çelişkili bir biçimde, kaygılarınızın sıklık ve ciddiyetini arttırır ve bu kaygıları, düşüncelerinizin en önüne geçirip, merkezi haline getirir.

Kuşkusuz, Bölüm 9'un başında bahsedildiği gibi, bu kitapla yaptığınız çalışmalar endişelerinizin büyük bir kısmını hafifletmiş olabilir. Böylece, daha fazla, varsayımsal durumlarla ilgili kayda değer önem taşıyan ya da çok büyük, endişelere sahip olmayabilirsiniz. Bu bölüme başlamadan önce, bu tip endişelerin sizin için hâlâ bir sorun oluşturup oluşturmadığını doğrulamanız gerekebilir. Bir sonraki alıştırma, size bunu yapmanız konusunda yardımcı olacak.

Egzersiz 10.1: Varsayımsal Durumlar Hakkında Endişe Duyar mısınız?

Hâlâ, varsayımsal durumlara ilişkin endişelerle mücadele edip etmediğiniz konusunda, size iyi bir fikir vermek üzere, doldurduğunuz, 9.1 numaralı Kaygı Gözlemleme Formu'nu inceleyebilirsiniz. Aynı şekilde, boş bir Kaygı Gözlemleme Formu üzerinde de, endişelerinizi tekrar izleyebilirsiniz (Formu www.psikonet.com/ykb adresinden indirebilirsiniz.); sonrasında, bir veya iki hafta sonra, listelediğiniz kaygılarınızı tekrar gözden geçirip, aralarında varsayımsal olan endişe varsa belirleyebilirsiniz.

Bir hatırlatma olarak, şunu söyleyebiliriz ki, herkes zaman zaman bu tarz durumlarla ilgili endişeler taşır. Bu yüzden de, endişelerinizi listeleme-

den önce, onların aşırı boyutta olup olmadığını, sizin için, sık sık ya da iyi bir neden olmadan konuyu uzatmak anlamına gelip gelmediğini ve düşüncelerinizin ön saflarında yer alıp almadığını gözönüne alın. Örneğin, deprem konusunda her gün, bölgeniz için hiçbir deprem uyarısı verilmemesine rağmen endişeleniyorsanız, bu endişe aşırıdır. Bunu aklınızda tutarak, diğer varsayımsal durumlara ilişkin endişelerinizden herhangi birisinin aşırı olup olmadığını düşünün. Eğer öyle ise, burada listeleyin.

Varsayımsal Durumlarla İlgili Endişeler

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

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

Korkuyu Anlamak

Varsayımlara dayalı endişelere tepkilerimizin, farkında olmadan, kaygının tekrarlama sıklığını nasıl arttırabileceği konusunu tartışmaya geçmeden önce, korkunun nasıl işlediğini anlamak önemlidir. Korkunun ilkelerini kolay anlaşılır duruma sokmak için, özel ve somut bir korku örneği üzerinde çalışacağız: Asansör korkusu. Bu korku ile baş etmenin üç ana yolu vardır: uzak durmak, korkuyu nötr duruma getirmek ya da korkuyla yüzleşmek.

Korkudan Kaçınma

Asansör korkusu ile baş etmenin bir yolu, sadece asansörlerden kaçınmak ve asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmaktır. Bu baş etme düzeneği, hem bir asansörde olmanın yol açacağı "tehlikeler"den uzak durmanızı (örneğin, asansörde kapalı kalmak, siz asansörün içinde iken arıza yapması veya düşüp parçalanması) ve hem de bir asansöre bindiğinizde yaşadığınız, rahatsızlık veren endişe duygularından kaçınmanızı sağlayacaktır. Bu yaklaşımdaki sorun, bu yöntemin hemen, asansöre binme konusundaki kötü düşünceleri ve bununla birlikte gelen endişeleri azaltmasına rağmen, bir asansörde bulunmanızdan dolayı ortaya çıkan korkunuzu azaltmamasıdır. Aslında, korkunuzu arttırır, çünkü eğer asansöre binmiş olsaydınız, kötü bir şeyle karşılaşmış olacağınıza inanmanıza yol açar. Bu nedenle, bir dahaki sefere, bir asansöre binme durumu ile karşılaştığınızda, dehşetengiz düşünceleriniz (asansörler çok tehlikelidir gibi) ve endişeniz geri gelecektir. Önceki bölümlerde bahsedildiği üzere, korkudan kaçınma, uzun vadede korkuları devam ettirir, bu sebepten, kaçınmayı içeren yöntemler, sonuçta etkisizdirler, bununla birlikte korkulan bir durumla her yüz yüze gelindiğinde sizi, onları kullanmaya zorlarlar.

Korkuyu Nötrleştirme

Diyelim ki, asansörlerden kaçınma yerine, korkunuzla yüzleşmek ve bir asansöre binmek kararı aldınız. Asansöre biner binmez, muhtemelen, asansörde kapalı kalacağınıza ya da düşüp parçalanacağına ilişkin düşünceler aklınıza gelecek ve kaygı büyümeye başlayacaktır. Bu durumda, gözlerinizi kapatmaya ya da

başka bir yerde olduğunuzu hayal etmeye karar verebilirsiniz. Belki de bir arkadaşınızdan size eşlik etmesini istemiş olabilirsiniz. Tüm bu yöntemler, koruyucu davranışlardır ve olasılıkla, tamamıyla olmasa da, felaket düşüncelerinizi ve rahatsız edici endişe duygularınızı, bir dereceye kadar azaltmanıza yardımcı olacaktır. Başka bir deyişle, sizin, durumla ilgili kaygı ve endişelerinizi nötralize etmenize ya da yok etmenize yardımcı olacaklardır.

Daha önce Bölüm 6'da ele aldığımız üzere, bu tür önlem davranışları ile ilgili sorun, onları kullanmadan bir asansörde kalma durumu ile nasıl baş edeceğinizi asla göremeyecek olmanızdır. Bir asansöre binmenin gerçekte nasıl tehlikeli olabileceği hakkında herhangi yeni bir şey öğrenemezsiniz. Eğer bir güvenlik davranışı sergilememiş olsaydınız, kaygınıza ne olacağını bilemezsiniz. Birçok insan, endişelerini nötralize edecek ya da azaltacak bir şey yapmazlarsa, kontrollerini kaybedinceye ya da iyice bunalıncaya kadar, gittikçe artacağından korkarlar. Bu nedenle, bu davranışlar, kaçınmanın güç algılanan bir biçimidir çünkü korkularınızla doğrudan yüzleşmiyorsunuz ama onun yerine, durumu nötralize etmeye çalışıyorsunuz.

Kısacası, güvenlik davranışlarını kullanmak, korkulan durumlarla ilgili yeni öğrenimlerle çakışır. Bu nedenle, asansörlerden korkmaya devam edeceksiniz. Böyle olunca da, felaket düşüncelerinizi ve endişenizi azaltmak için güvenlik davranışlarını kullanmanızın, korkulan durumu biraz daha baş edilebilir duruma sokuyor gibi görünmesine rağmen, korkunuzu azaltmadınız; sadece o anda, tehdit edici düşüncelerinizi azaltmanın ve endişenizi söndürmenin yollarına ulaşmışsınızdır.

Korkularla Yüzleşme

Asansör korkunuz ile baş etmenin bir başka yolu da, asansöre hiçbir güvenlik davranışı kullanmaksızın binerek, korku ile doğrudan yüzleşmektir. Eğer bunu yapmak durumunda iseniz, muhtemelen, asansöre binmenin tehlikeleri hakkında pek çok değişik düşünceniz olacak ve endişeniz oldukça yüksek olacaktır. Bununla birlikte, onlardan kaçınmak ya da nötralize etmek yerine korkularınızla yüzleşmeniz, korkulan durum ve beraberinde gelişen kaygı hakkında yeni şeyler öğrenme fırsatını verecektir.

Durumun kendisi ile başlayalım: Alışılmadık şekilde kötü şansınız olmadıkça, büyük olasılıkla, asansöre binişiniz kolay ve olaysız olacaktır ki, bu da asansörde kalmanız ya da asansörün yere çakılması olasılıkları hakkında farklı düşünmeye başlamanıza yol açacaktır. Öte yandan, eğer gerçekten kötü şansınız varsa, bir süre asansörde kalabilirsiniz. (Burada bu alıştırmayı kullanacağız. Asansörün yere çakılması son derece olasılık dışı) Bu durumda, asansörde kalmanın tehlikesi hakkında farklı düşünmeye başlayabilirsiniz. Başlangıçta, muhtemelen oldukça tedirgin edici olacaktır. Bir süre sonra, can sıkıcı bir hal alabilir. Fakat ihtimal, başlangıçta düşündüğünüz kadar korkunç olmayacaktır. İlaveten, güvenlik önlemlerini kullanmaksızın, durumla baş etme yeteneğinizi tekrar düşünmeye başlayabilirsiniz. Muhtemelen mobil telefonunuzdan yardım çağırmayı deneyeceksiniz ya da asansörün acil durum düğmesine basacaksınız ve sonra sadece yardımın gelmesini bekleyeceksiniz ve tüm bunlar verilen durumla oldukça iyi baş ettiğinizin belirtileridir. Böylece, güvenlik davranışlarına başvurmadan, korkunuzla yüzleşerek, eğer olumsuz bir netice olursa, onunla da baş etme konusunu olduğu

kadar, olumsuz bir sonucun olasılık ve tehlikesini de yeniden değerlendirmeye başlayabilirsiniz.

Haydi, şimdi emniyet davranışlarını kullanmadan korkunuzla yüzleşmek durumunda kalsaydınız, kaygınız ile ilgili ne öğrenebilirdiniz ona bakalım. Önce, endişenin bir tavanının olduğunu öğrenecektiniz. Oldukça yükseğe çıkabilmesine karşın, yükselmeyi sürdürmek yerine, belli bir tepe yapar ve sonra o seviyede gider. Aynı zamanda öğreneceğiniz bir başka şey de endişenin, eninde sonunda coşkusunun biteceğidir. Kendinizi bu endişe ile yaşamaya bırakırsanız, er ya da geç, yavaş yavaş azalmaya başlayacaktır. Endişenin bu iki özelliği de, biyolojik gerçeklerdir; endişe vücudumuzda bu şekilde çalışır. Ve bu durum dikkate alındığında, endişe savaş ya da kaç sisteminin bir parçasıdır ve bu bir sürpriz değildir. Kaygının amacı sizi incitmek değil, sizi uyarmaktır. Tehlikede olduğunuzu düşündüğünüzde size yardımcı olmak için oradadır. Böyle olunca da, siz tümüyle kontrolden çıkmadığınız sürece artmaya devam etmeyecektir ve sonsuza dek sürmeyecektir.

Korkularınızdan kaçınmak ya da nötralize etmeye teşebbüs etmek yerine, onlarla bilinçli olarak yüzleşme, maruz bırakma (exposure) olarak adlandırılır. Birbirini izleyerek defalarca maruz bırakma yoluna gitme, sonunda tehlike ile ilgili düşüncelerinizin (ve tepe noktasına varmış kaygınızın) sıklık ve yoğunluğunu, zaman içerisinde azaltacak ve sonunda, korkulan durum ile yüz yüze geldiğinizde artık korku ya da endişe duymayacaksınız. Bu nedenle maruz bırakma, uzun vadede, korkuları yenmenin en etkin yoludur. Eğer araba kullanmayı biliyorsanız, farkına bile varmadan maruz bırakmanın çeşitli aşamalarından geçmişsiniz demektir. Direksiyona ilk oturduğunuzda, muhtemelen pek çok

felaket düşüncesine sahiptiniz ve oldukça endişeliydiniz, fakat eğer sık sık araba kullanarak, pratik yaptıysanız, ihtimaldir ki, her seferinde daha az tehlikeyle ilişkili düşüncelere kapıldınız ve endişeniz de giderek azaldı. Sonunda, araba kullanma konusundaki yeteneğinizle ilgili rahatladınız ve direksiyona geçtiğinizde çok az endişeye kapıldınız ya da hiç endişelenmediniz. Aynı zamanda, muhtemelen başlangıçta, araba kullanmanın zorluklarını yaşadınız, fakat kullandıkça korku ya da endişe yok olup gitti. Örneğin, büyük olasılıkla, bir anayolda direksiyona geçtiğinizde ya da paralel park etmek zorunda kaldığınızda, endişe yaşadınız, fakat zaman içerisinde ve tekrarlar ile araba kullanmak gittikçe kolaylaşmıştır.

Bu Savunma Mekanizmaları Varsayımsal Durumlar Hakkındaki Kaygılarımızla Nasıl Çalışırlar

Kaçınma, nötralizasyon ve maruz bırakmanın, varsayımsal durumlarla ilgili endişelere nasıl uygulanacağını merak ediyor olabilirsiniz, çünkü bu kaygılar sizin zihninizde oluşmaktadır. Asansör korkusu gibi, güncel gerçek hayat durumlarıyla ilgili korkularla, bu üç savunma mekanizması (kaçınma, nötralizasyon, ve maruz bırakma) ile bağlantılı olan stratejilerin çoğu, aksiyon ve davranışlardır. Aynı yöntemler, varsayımsal durumlara ilişkin ortaya çıkan kaygılarla kullanılabilir; bununla birlikte, bunlar, gelecek bölümlerde özetlendiği gibi, doğası gereği, akılsal ve bilişsel olacaktır.

Endişelerden Kaçınma

Varsayımsal durumlar hakkındaki endişelerimizden kaçınmak için kullandığımız iki ana yöntem, endişe ile ilgili düşünceleri bloke etmeye çalışmak ya da dikkati dağıtmaktır. Eğer bu yöntemlerden herhangi birisini kullandıysanız, çok yararının olmadığını anlamışsınızdır. Aslında, araştırma göstermiştir ki, düşünceleri bloke etmeye ya da bastırmaya çalışmak, yararsızdır ve aslında, düşüncelerin sıklığını arttırır (Wegner 1994). Düşüncelerdeki paradokssal (çelişkili, mantığa aykırı) artışa iyileştirme etkisi denir ve düşünmemeye çalıştığınız her şey ile ortaya çıkabilir (Lavy ve van den Hout 1990; Wenzlaff and Wegner 2000). Kısa bir deney olarak, 60 saniye için, bir beyaz ayıyı ya da "beyaz ayı" kelimelerini düşünmemeye çalışın. İstediğiniz başka her şeyi düşünebilirsiniz – sadece beyaz ayı hariç...

Eğer bu deneyi yapmayı denediyseniz, muhtemelen beyaz ayıları aklınızdan çıkaramadığınızı fark ettiniz. Varsayımsal durumlara ilişkin endişeleri de düşünmemeye çalıştığınızda aynı şey olur: Kötü şeyleri ne kadar düşünmemeye çalışırsanız, bu düşünceler zihninize o kadar çok saplanır kalırlar. Bu beyaz ayı düşüncesi deneyinin bir sonucu olarak, sonraki birkaç gün boyunca, kendinizi zaman zaman, beyaz ayıları düşünürken bulabilirsiniz. Bunun nedeni, bir düşünceyi artık bloke etmeyi düşünmüyor olsanız bile, onun aklınıza gelmeye devam etmesindendir. Bu fenomen, (bir ilacın kesilmesinde ortaya çıkan) yoksunluk etkisi olarak bilinir. Uzun sözün kısası, endişeleri bloke etmeye ya da bastırmaya çalışmak, sadece yararsız değildir; aynı zamanda kaygıların canlı tutulmasına da neden olur.

Dikkati başka uyaranlara kaydırma tekniği de yararlı bir yöntem değildir. Eğer başka şeyleri düşünmeye ya da zihninizi endişelerinizden uzak tutmak için farklı bir şey yapmaya büyük bir çaba harcarsanız, dikkatinizi aktif olarak, başka bir yere odaklarken, başarılı olabilirsiniz. Bununla birlikte, zihninizi başka yöne çekmekten vazgeçtiğiniz zaman, endişeleriniz geri dönecektir. Bu çeşit kaçınma yöntemi, biraz da bir plaj topunu suyun altına itmek gibidir: Topu suyun altında tutmak çok çaba gerektirir ve topu elinizden bıraktığınız anda, suyun dışına fırlayacaktır.

Endişeleri Nötralize Etme

Endişelerinizi ve kaygıyı nötralize etmek için, muhtemelen pek çok yöntem kullanırsınız ve bazılarını başardığınızın farkında bile olmayabilirsiniz. Bilinçli nötralize etme yöntemlerine dayanarak, birçok insan, "muhtemelen olmayacak" gibi düşüncelerle ya da olumsuz bir düşünceyi, olumlu bir düşünce ile değiştirmeye çalışarak, kendilerini rahatlatmaya çalışırlar. Bu yöntemler, korkulan durumu geçici olarak daha az tehdit edici duruma sokarlar ve endişenizi bir şekilde azaltırlar fakat aynı şekilde de, asansördeyken gözlerinizi kapatıp, başka bir yerde imiş gibi davranarak, korkunuzu devam ettirirler: Altta yatan korkunuzun üzerine gitme konusunda başarısız olurlar. Daha da ötesi, bu tür zihinsel güvenlik davranışlarını kullanmaksızın, düşüncelerinizi ve bağlantılı endişenizi tam olarak yaşamadığınızda, eğer bir şekilde onları nötralize etmezseniz, muhtemelen, bunalacağınıza ve olumsuz düşünceler ve kaygınızla baş edemeyeceğinize inanırsınız.

Büyük olasılıkla farkında olmadan kullandığınız bir yöntem, kaygı sekmesidir. Bir konuda endişeyi bastırmak için, onunla ilgili ama farklı konulara atlayabilirsiniz. Örneğin, "ya deprem olur da ben ciddi şekilde yaralanırsam ne olur?" şeklinde bir endişeniz varsa, sevdiklerinizin iyi olmasıyla ilgili diğer endişelere sıçrayabilirsiniz (ya deprem sırasında çocuklarım okulda olurlarsa? Ya ben onlara ulaşamazsam ve onlar yaralanır ve korkarlarsa?) Veya evinizin durumu ile ilgili endişeniz olabilir (evimiz ciddi olarak hasar görürse, nerede yaşarız?) ya da finans ile ilgili kaygı yaşayabilirsiniz (ya sigorta tüm tadilatı karşılamazsa? O zaman tüm birikimimizi kaybedebiliriz) gibi.

Endişe duyduğunuz bir konudan bir diğerine her atlayışta, bir kaygınızla ilgili kısa bir azalma elde edersiniz ama bir sonraki kaygı ile tekrar endişeniz artar. Daha da ötesi, bu şekilde değişken düşünceler, sorun yaratırlar çünkü o zaman, tek bir korkulan sonuç hakkındaki düşüncelerinizi deneyimleme fırsatına engel olur. Bir konuda kaygınızın, korkulan sonucunu düşünecek zamanınız olamadan, bir başkasına atlamış olursunuz ki bu da korkulan sonuçlar ve onların tetiklediği endişe hakkında yeni şeyler öğrenmeyi engeller. Bu şekilde, endişeden endişeye sıçramak sizi, belli bir endişe ve onunla birlikte gelişen kaygıya ilişkin en ürkütücü düşüncelerinizden ayırır ve böylece, korkuyla baş başa kalırsınız ve fazlasıyla endişe duymaya devam edersiniz.

Endişelerimiz İçin Maruz Bırakma

Gördüğünüz gibi, eğer endişelerinize, onlardan kaçarak ya da nötralizasyon yöntemlerini kullanarak gücünü azaltmaya çalışarak tepki verirseniz, uzun dönemde endişelerinizin sıklığını tekrar

arttırıyor olacaksınız. Diğer bir deyişle, bu olumsuz düşünceleri ve onların getirdiği kaygı duygusunu zihninizden atmaya çalışmak, aslında onların oluşmasının ana nedenidir. Daha etkin bir yöntem, korkularınızla, bu durumda varsayımsal durumlar hakkında endişe duyduğunuz korkulan sonuçlar ile yüzleşmek üzere planlanmış bir maruz bırakma yöntemi kullanmaktır.

Asansörler, yükseklikler ya da örümcekler gibi, belirgin ve somut durumlar veya nesnelerle ilgili korkularınız olduğu zaman, onlarla yüzleşme, görece açık olarak tanımlanmış bir yöntemdir. Bununla birlikte, korkularınız, henüz olmamış varsayımsal durumlarla bağlantılı düşünceleri içerdiği zaman, yüzleşmenin doğruluk oranı daha azdır. Bu durumda, korkularınızla direkt olarak yüzleşmek, sizin olası en kötü senaryonuzun ayrıntılı bir tanımlamasını yazarak, korkulan sonuç için maruz bırakmayı kapsar (Goldman ve ark. 2007). Yazılı maruz bırakma diye adlandırılan bu teknik, uzun yolun sonunda, endişelerinizi ve kaygınızı en nihayetinde azaltmak için, endişenizin kökenindeki korkuyu, mümkün olduğunca dolu dolu ve canlı biçimde deneyimlemenize izin verir.

Yazılı Maruz Bırakma için Ana İlkeler

Maruz bırakma yöntemi kullanarak herhangi bir korku ile yüzleşme durumunda, iki ana kural vardır. Öncelikle, maruz bırakma tekrarı içerir. Korkularınızı etkin bir şekilde tekrar değerlendirebilecek ve kaygınızda istikrarlı bir azalmayı gözlemleyecek bir pozisyona girebilmeniz için, korkulan düşünce ya da durumu pek çok kereler deneyimlemeniz gerekir. Bu tekrar, durumu geniş bir çerçevede değerlendirme fırsatını verir ve bu da, eninde

sonunda, konuya daha farklı bakmanıza ve hiç endişe olmaması için yapacak çok az şeyinizin olduğunu düşünmenize yardımcı olur. Bu nedenle, yazılı maruz bırakmayı, tam bir yarar sağlamak için, çok sayıda yapmanız gerekir. Bizim genellikle önerimiz, iki-üç hafta boyunca, haftada üç ya da beş kere yapmanızdır – ne kadar sık olursa, o kadar iyi.

İkinci olarak, maruz bırakma sürekli olmalıdır. Yani, korkulan bir senaryo ile uzun zaman birlikte olmalısınız ki, ona farklı açılardan yaklaşabilesiniz ve onunla ilgili daha esnek bir düşünce tarzı geliştirebilesiniz. Pek çok insanın maruz bırakma aşamasında yaptığı genel hata, korkulan bir durumda sadece birkaç dakika kalmaktır ki bu, özünde, endişe sekmesi ile aynıdır: Korktuğunuz sonuç hakkında düşünmeye başlamak ve durumun dışına çıkmadan önce endişelenmek için ancak yeterli zamanınız vardır ve bu nedenle, durumla ilgili farklı şekilde düşünmeyi öğrenmek ve endişenizin azalmaya başladığını görmek için fırsat beklemeyin. Maruz bırakmadan erken vazgeçmek, aynı zamanda farkında olmadan, kaçınmayı taklit edebilir. Ancak, eğer düşünceleriniz en üst düzeyde karamsar durumda ve kaygınız çok yüksek olduğu bir zamanda seansı durdurursanız, korkularınızla yüzleşme cesaretini göstermiş olsanız bile, maruz bırakmanın hiçbir yararını göremezsiniz. Bu nedenle, her bir maruz bırakma seansını, tamamlamak üzere yaklaşık 30 dakika ayıracak şekilde planlayın. Bu size, korkulan sonucu tümüyle ve canlı bir biçimde hayal etmeniz için ve umarım seans içerisinde kaygınızın yükselip azaldığını görmek için, yeterli süreyi verecektir.

Yazılı maruz bırakma, endişelerinizle bağlantılı olan kaygıyı tamamıyla ve tekrar tekrar deneyimlemeyi kapsadığı için, ka-

çınma ve nötralizasyonun her şeklini içeren yöntemlerden sakınmak, çok önemlidir. Bu, senaryonuzun korktuğunuz şeyi tümüyle yansıttığının kesin olduğu anlamına gelir ve mümkün olduğu kadar endişeyi tetikleyicidir. Aşağıdaki yönlendirici ilkeler bu konuda size yardımcı olabilir.

Birinci Şahıs ve Geniş Zamanda Yazın

Olayı tam şimdi yaşadığınızı hayal ettiğiniz zaman, varsayımsal durum hakkındaki düşünceler, kaygıyı tetikleyecektir. Bu nedenle durumu gerçek gibi hissettirmek için, senaryonuzu birinci tekil şahıs olarak ve geniş zamanda yazın. Örneğin, endişelerinizden bi-risi işten kovulmayı içeriyorsa, şöyle yazabilirsiniz: "Patronum bana küçümseyerek bakar ve o andan itibaren geçerli olmak üzere kovulduğumu söyler. Etrafa göz attığımda, bütün iş arkadaşlarımın duyduğunu görüp, utanç ve tedirginlik hissederim." Geniş zamanda olması nedeniyle senaryo, gelecek zamanda yazılmış olmasından daha gerçek görünür. O zaman şöyle olacaktı: "Patronum bana küçümseyerek bakacak ve kovulduğumu söyleyecek. Ya iş arkadaşlarım duyarsa ne yaparım ben? Çok utanç ve tedirginlik hissederim." Aynı zamanda, tabloyu dışarıdan bir gözlemci gibi anlatmaktansa, "ben / beni, bana / benim" kullanarak birinci tekil şahıs açısından yazdığınız zaman, kendinizi durumun içinde görmeniz daha olasıdır. Şöyle ki, (Patronu ona küçümsemeyle bakar ve kovulduğunu söyler.) bu anlatım, sizi hem durumdan hem de neden olduğu kaygıdan uzaklaştırır.

Duyularınızdan Bilgi Ekleyin

Senaryonuzu yazarken, onu mümkün olduğunca canlı oluşturun; böylece yazdıklarınız hakkında zihninizde bir resim oluşturarak, senaryoyu kafanızın içinde tasarlayabilirsiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu, duyularınızdan mümkün olduğunca çok bilgiyi senaryoya katmaktır (görme yeteneği, ses, dokunma, koku ve tat alma). Eğer en kuvvetli ve en güçlü anılarınızı düşünürseniz, bunlar, muhtemelen bazı duyularınızı içermektedirler: Pişen bir yemeğin kokusu, fonda çalan bir müzik, sevilen birisinin yüzünde gördüğünüz bir ifade ve benzerleri. Duyularımızın, duygusal deneyimimiz üzerinde böylesine büyük bir etkisinin olması nedeniyle, duyusal bilgi eklediğinizde, korkulan senaryoyu net olarak hayal etmeniz çok daha olasıdır. Örneğin, eğer korkunuz ciddi şekilde hasta olup hastaneye kaldırılmayı içeriyorsa, hastanedeki dezenfektan kokularını, kolunuzda damar yoluyla verilen ilacın hissettirdiklerini ya da doktorun sesini yazabilirsiniz.

En Kötü Durum Senaryosuna Odaklanın

Yazdığınız tasvirin, en çok korktuğunuz şeyi yansıtması ve mümkün olduğunca kaygıyı tetikleyici olması önemlidir. Bu nedenle, en kötü durum senaryonuz üzerinde sıfırlamak gereklidir. Örneğin, kasırgalar, hortumlar ya da depremler gibi doğal afetler ile ilgili endişeleriniz varsa, en kötü senaryonuz, evinizin mahvolması, sevdiklerinizden ayrılmış olmak ve onların iyi olup olmadığını bilememek ya da kendinizin ciddi olarak yaralanmış olmanız olabilir. Eğer kendinizi, üzücü oldukları için bu düşünceleri yazma fikrine direniyor olarak bulursanız; şunu hatırlayın ki, onlar, muhtemelen süreç içerisinde önemli bir kaygıya neden

olarak, haftalar, aylar ya da yıllardır kafanızın içinde dönüp durmakta olan çeşit kaygılardır. Bu nedenle, bu düşüncelerle tedirgin olmak, zaten sürekli yaşadığınız bir şeydir; şimdi ise sadece, kendinizi endişe, kaygı ve gerginlikten kurtarmak için bilinçli olarak kullanılan bir araç olarak deneyimliyor olacaksınız.

Senaryonuzun Gerçekçi Olduğundan Emin Olun

Senaryonuz en kötü korkunuzu yansıtması gerektiği gibi aynı zamanda inanılır olmalıdır. Bu nedenle, asla olmayacağını düşündüğünüz bir senaryo yazmayın. Bunu yapmanız, maruz bırakma sırasında, kaygınızı azaltacaktır. Örneğin, eğer işten kovulma endişeniz varsa, en kötü durum senaryonuz, işsiz kalmak, evinizi geçindirememek ve arkadaş ya da ailenize güvenmek zorunda kalmak olabilir. Eğer evsiz kalıp, sokaklarda uyuyacağınızı düşünmezseniz, hiç yazmayın daha iyi.

Maruz Bırakma Hedeflerini Anlama

Şu an'a kadar, yazılı maruz bırakma yönetme fikrini çok ürkütücü buluyor olabilirsiniz. Belki de denemek bile istemeyebilirsiniz. Bunu anlamak mümkün, çünkü muhtemelen yıllardır bu düşüncelere zihninizde yer vermemek için çok çaba harcamaktasınız. Sonuç olarak, en berbat duygular üzerinde odaklanmak, kötü bir fikir gibi görünebilir. Bu nedenle, yazılı maruz bırakmaya başlamadan önce, bu yöntemin neleri hedeflemediğini olduğu kadar, hedeflerini de anlamak önemlidir.

Maruz bırakma hedeflerinden birisinin, eğer ortaya çıkarsa, sizin olumsuz durum korkunuzu azaltmak ve eğer kötü şeyler olursa, önemsememek, olduğu ilgi alanınız olabilir. Durum bu

değildir. Örneğin, eğer endişelerinizden birisi, sevdiğiniz birisinin bir kazada ciddi olarak yaralandığı ya da öldüğü düşüncesi ise, maruz bırakmanın hedefi, eğer bu durum ortaya çıkarsa, size hiçbir şey hissettirmemek değildir. Eğer sevdiğiniz birisi yaralanır ya da ölürse, bu muhakkak ki, korkunç ve acı veren bir durum olacaktır. Bununla birlikte, hayatta olabilecek pek çok olumsuz şeyler vardır ve bunların olabileceği gerçeği, mutlaka olacağı anlamına gelmez. Bu düşüncelerin günlük temelde ön bellekte yer işgal etmesi hem yararsız ve hem de can sıkıcıdır. Maruz bırakmada bir ana hedef, varsayımsal durumlarla ilgili endişelerin, zihninizin arka tarafında, ait olduğu yerde, kalmasına izin vermektir. Eğer kendinizi yazılı maruz bırakmaya karşı bir durumda bulursanız, kendinize, bu kitapla çalışmayı seçtiğinizi ve bu nedenle de, günlerinizi olası olumsuz şeyleri düşünmekle geçirmeyeceğinizi hatırlatın. Bu size, anında, yaşamınızın keyfini çıkarma yollarını açacaktır.

Egzersiz 10.2: Yazılı Maruz Bırakma Çalışması Yapma

Artık yazılı maruz bırakma yönetimi konusunda bazı ana ilkelere sahip olduğunuza göre, bunu kendinize ait, varsayımsal bir durum hakkındaki bir endişenize uygulamaya başlayabilirsiniz. Bu bölümün ilk başlarında listeye aldığınız endişelerden birisini seçin, bu seçiminiz, sık sık kaygılandığınız ve gerçekten endişeyi tetikleyici bir şey olsun. Yazılı maruz bırakma ile genellikle en çok rahatsız eden kaygıdan başlamak en iyisidir. Bunun ötesinde, size birkaç belirgin rehber ilke veriyoruz:

- ❑ Sık sık pratik yapın ve buna yeterli zaman ayırın. Haftada 3-5 kez yazılı maruz bırakma çalışması yapın. Her defasında, uygun tempoda, yarım saatlik sürekli bir yazı planlayın.

- ❑ Maruz bırakma için programlanmış bir zaman saptayın. Yazılı maruz bırakmanın, en kötü senaryonuza geniş bir zaman diliminde odaklanıp kalmak durumunu içermesi nedeniyle, bunu yapmak için, kesintiye uğramamak için, özel bir zaman ayırmak iyi bir fikirdir.
- ❑ Yazım ve dilbilgisi hataları konusunda sıkılmayın. Aklınıza gelen ilk şeyi yazmaya odaklanın. Bu alıştırma üzerinde çalışırken, yazma tarzınız önemli değildir.
- ❑ Aynı endişe başlığına sadık kalın. Yazılı maruz bırakma yönteminde her seferinde sizi, en kötü durum senaryonuzun derinlerine inmeniz konusunda cesaretlendirmemize rağmen, her seferinde aynı başlığı ele aldığınızdan emin olun.
- ❑ Duygusal tepkilerinizi senaryonuza ekleyin. Bunalmış, dehşete düşmüş, karışık ve sıkıntılı duygularınızı, en berbat durum senaryonuzun tasvirine dahil etmeyi unutmayın.

Yazılı maruz bırakmayı yönetirken, gelişmenizi görmek adına, düşünce ve endişelerinizi kaydetmeniz yararlı olur. Her bir bölümde, aşağıda vereceğimiz Maruz Bırakma Özetleme Formu'nu kullanabilirsiniz (indirme adresi: www.psikonet.com/ykb).

Bu ana esasları aklınızda tutmak kaydıyla, başlamaya hazırsınız. Ne zaman isterseniz, ilk en berbat senaryo tasvirinizi yazabilirsiniz. Bu amaç için, ayrı bir not defteri ya da bilgisayar ortamında özel bir dosya tutmak isteyebilirsiniz.

Yazılı maruz bırakma seansının başlangıcında, endişeli olacağınızı bekliyor olabileceğinizi hatırlayın. Bununla birlikte, seans sırasında, kaygı düzeyiniz düşmeye başlamalıdır ve daha fazla seans yaptıkça, en baştaki endişenizin seviyesi bile daha düşük olacaktır. En kötü senaryo tanımlamanız, bütün bir seans boyunca, çok az ya da hiç endişeye yol açmıyorsa, bu durum, senaryo hakkında yeni düşünceler geliştirdiğinizin bir yansıması olacağından, yazılı maruz bırakma çalışmasını bırakabilirsiniz.

MARUZ BIRAKMA ÖZET FORMU

Senaryo konusu: .....

Maruz Bırakma Öncesi Doldurulacak

Başlangıç zamanı: .....

En kötü durum senaryosu hakkında oluşan kaygının güncel düzeyi (0-10): .....

Maruz Bırakma Sonrası Doldurulacak

Bitiş zamanı: .....

En kötü durum senaryosu hakkında oluşan kaygının güncel düzeyi (% 0-10): .....

En kötü durum senaryonuzun gerçekleşme olasılığı oranı (% 0-100): .....

Eğer en kötü durum senaryonuz gerçekleşseydi ne derece kötü olurdu? (% 0-100): .....

En kötü durum senaryonuzun gerçekleşmesi halinde ne derecede baş edebilirsiniz? (%0-100) : .....

Yazılı Maruz Bırakmanın Aksaklıklarını Giderme

Yazılı maruz bırakmayı yönetmek karmaşık olabilir. Aşağıdaki bölümlerde, yaşayabileceğiniz bazı çok bilinen durumlara ve risklere işaret edeceğiz ve onlarla baş etme yolları önereceğiz.

Başlama Güçlükleri

Klinik uygulamalarımızda, bazı kişilerin, yazılı maruz bırakmaya başlarken zorlandıklarını gördük. Bu şaşırtıcı değil çünkü en kötü korkularınızla yüzleşme, yazılı formda bile olsa, çok tedirginlik verici olabilir. Kendinizi, belki de "Şimdi gerçekten çok meşgulüm. Sanırım maruz bırakma tekniği için ayıracak daha fazla zamanım oluncaya kadar, birkaç hafta beklemeliyim" gibi mazeretlerle, bu çalışmayı ertelerken bulabilirsiniz. Maalesef, bu çalışmayı yapacak uygun bir zamanınız hiç olmayacak. Hiç kimse, korku duyulan olumsuz sonuçları düşünmek ya da endişe duymak istemez. Nihayetinde, varsayımsal durumlar hakkındaki endişelerin, güncel olan baş etme yöntemleri ile değil de, doğrudan doğruya ele alıp uğraşacak kadar yeterince sorun niteliğinde olup olmadığına, karar vermek size kalmış bir şeydir. Maruz kalma yararlı olur diye düşünüyorsanız, programınıza yazılı çalışmayı kaydedin ve sonra, o anda ne hissettiğinize bakmadan, harfi harfine uygulayın. Şunu unutmayın ki, yeni bir işe başlamanın en zor tarafı, ilk birkaç adımdır; zaman geçtikçe ve uygulama yaptıkça daha kolay gelecek.

Başlamaya bir diğer engel de, yazılı maruz bırakma yönteminin yararının olmayacağına ilişkin bir duraksama kaygısıdır. Danışanlarımızdan bazıları, en kötüsünü düşünerek, riske girdiklerinden korkarlar ya da en kötü durum senaryoları kurgulamaktansa, pozitif düşüncelere odaklanmanın daha iyi olacağına ina-

nırlar. İki yanıtımız vardır. Öncelikle, sadece olumsuz olayları düşünmek, onları mutlaka gerçekleştirmez. Muhtemelen yıllardır, potansiyel sorunlar için endişelenip durduğunuzu hatırlayın; eğer bunları düşünmek ortaya çıkmalarına neden olsaydı, bugüne kadar çoktan gerçekleşmiş olurlardı. İkinci olarak, muhtemelen, endişelerinizin yerine pozitif düşünceleri koymayı denemişsinizdir ve bu kitabı okuduğunuza bakılırsa, bu yöntemin başarılı olmadığı belli oluyor. Eğer bir düşünceyi diğeri ile kolayca yer değiştirmek mümkün olsaydı, bunu muhtemelen yapmış olurdunuz. Bir kez daha tekrarlamak gerekirse, bu endişeleri, zihninizin arkasına atmanın uzun vadedeki kazancına ulaşabilmek için, korkulan sonuç üzerine yoğun olarak odaklanmanın kısa vadedeki gerilim deneyimini yaşamaya değip değmeyeceğine karar vermek, size kalmıştır.

Endişeyi Yaşamamak

Bazı kişiler, yazılı maruz bırakma yönetimi sırasında kaygı yaşamadıklarını bildirmişlerdir. Eğer durum sizin için böyle ise, irdelemek için, niçin kaygı deneyimini yaşamadığınızı çözmeniz gerekecektir. Pek çok neden olabilir. Bunların bir tanesi, yazarken nötralizasyon yöntemlerini kullanmaktır. Bunu fark etmeksizin, bazı insanlar senaryoyu yumuşatarak, yazdıklarının yoğunluğunu azaltırlar. Örneğin, işinizi kaybetme konusunda yazıyorsanız, şöyle diyebilirsiniz; "İş arkadaşlarım bana sempati göstererek, kolaylıkla başka bir iş bulacağımı söylüyorlar" ya da "Patronum özür diler ve beni işten çıkarmak istemediğini ama başka hiçbir tercihinin olmadığını söyler". Farkında olmadan niteleyici bir dil de kullanabilirsiniz. Örneğin; "Bunun olmayacağını biliyorum" ya da "Sonuçta her şeyin iyi olacağını fark ediyo-

rum". Bu gibi cümleler, senaryoyu daha az tehditkâr yapar ki bu da maruz bırakma sırasında bir kaygı eksikliğine neden olabilir. Nötralize edici bir dil kullanıp kullanmadığınıza karar vermek için size, yazılı maruz bırakma alıştırmalarınızı okumanızı öneririz. Eğer öyle ise, gelecek bölümlerde, en kötü durum senaryosuna odaklı olarak kalın.

Maruz bırakma sırasında kaygı deneyimi yaşamamanızın bir diğer olası nedeni de, senaryonuzdaki korkuyu tam olarak yaşamaktan sizi alıkoyan çevrenizde, dikkat dağıtıcı etkenler olmasıdır. Bu, senaryonuzu yazarken, arka planda çalan müzik ya da açık televizyon sesi olması ya da başka şeyler düşünmeyi içerebilir. Maruz bırakma hedefinin şu anda oluyormuş gibi, korkulan sonuca odaklanmak olduğunu hatırlayın. Bu amaçla, mümkün olduğu kadar çok dikkat dağıtan etkeni kaldırın, böylece dikkatinizi alıştırma üzerine yoğunlaştırabilirsiniz.

Yazılı maruz bırakma sırasında kaygı deneyimi yaşamamanız da mümkündür çünkü korkunuz, artık kaygıya yol açacak kadar ciddi değildir. Bazen sadece korkulan bir senaryoyu yazmak, onu olduğu gibi görmeye yol açar: Gerçekleşmesi pek ihtimal dahilinde olmayan, hatta asla gerçekleşmeyecek olan bir senaryo. Endişe, tipik olarak, bir başlıktan bir diğerine atlamayı içerdiği için, korkulan bir senaryo yazıncaya kadar, belirgin bir endişenin canlı ve tam bir resmini görmek için iyi bir fırsat yakalayamamış olabilirsiniz. Sizi, iki ya da üç haftalık bir maruz bırakma yönetimi konusunda cesaretlendirmemize rağmen, korku ve kaygınızın birkaç bölümden sonra azaldığını fark edebilirsiniz. Bu durumda, maruz bırakma sırasında kaygı deneyimleme güçlüğünün nedeni, korkunuzun üstesinden, umduğunuzdan daha çabuk gelmiş olmanız olabilir. Eğer böyleyse, alıştırmayı bitirme-

den önce, senaryonuzun hiç kaygı üretmemeyi sürdürdüğünden emin olmak için, birkaç tane daha fazla maruz bırakma seansı yönetmenizi öneriyoruz.

Maruz Bırakma Sonrası Endişe ve Kaygıda Artış

Bazı danışanlarımız, birkaç maruz bırakma seansından sonra, kaygı ve endişelerinin arttığını bildirdiler. Eğer bu size de olursa, yazılı maruz bırakmanın işleri daha kötüye götürdüğünü ya da beyaz bir sayfa açtığınızı düşünebilirsiniz. Aslında, başlangıçta kaygı ve endişe düzeyinde bir artış yaşamak o kadar alışılmamış bir şey değildir ve en kötü korkularınıza odaklandığınızı düşünerek, bu bütünüyle sürpriz değildir. Aklınızdan çıkarmayın ki, sıkıntıdaki bu artış, sadece geçicidir. Tekrarlanan uygulama ile endişe ve kaygınız sonunda azalacaktır. Hal böyle olunca, yazılı maruz bırakma kaygınız bir seans boyunca kalıcı olarak düşünceye kadar, durdurmamanızı şiddetle öneririz. Bu yönteme harcanan zaman ve efor düşünülünce, tam anlamıyla yararlanmadıkça uygulamayı durdurmayı istemezsiniz.

Endişeleriniz Üzerinde Bakış Açısı Kazanma

Belirli bir endişeniz konusunda yazılı maruz bırakmayı tamamladığınız zaman, muhtemeldir ki, hem endişeniz, hem de endişe sıklığınız, büyük ölçüde azaltılmış olacaktır. Ek olarak, bu belirli korkulan sonuç, daha az olası ya da daha az dehşet verici görünebilir ya da eğer bu durum ortaya çıkarsa, durumu yönetmek için yeteneğiniz konusunda kendinizi daha emin hissedersiniz. Örneğin, eğer kaygınız işten çıkarılmak ile ilgili ise, çok olumsuz olsa bile, eğer mecbur kalırsanız, muhtemelen yeni bir iş bulabilirsiniz. Ya da endişeniz, eğer, sevdiğiniz birisini bir kazada

kaybetmek ise, başınıza geldiği takdirde bu olayı korkunç bir şey olarak görebilirsiniz fakat her gün düşünülmesi gerekmeyen bir şeydir bu ve yine buradan yola çıkarak, gerçekten ortaya çıkması çok düşük olasılıktır. Bu durumda, bu endişenin, sizi diğer konuları rahatça düşünebilmeniz için özgür bırakarak, yok olup gittiğini fark edebilirsiniz.

Yazılı maruz bırakmayı tamamladıktan sonra, niçin endişelerinize yeni bir açıdan bakacaksınız? En kötü senaryonuza odaklanmak, bütün durumu objektif olarak değerlendirmenize izin verir; ortaya çıkma olasılığı ne kadardır? Ve eğer gerçekten ortaya çıkarsa, ne denli kötü olabilir ve nasıl başa çıkılabilecek? Bu resmin bütününe sahip olmak, durumun aslında ne denli tehlikeli olduğu konusunda bilgi (bu belirli endişeden kaçınmak ya da onu nötralize etmek için çalışırken ulaşamadığınız bilgiler) derlemenize izin verir. Bu şekilde, korkulan sonuca tekrar tekrar odaklanmak, önemli şekilde daha az tehdit edici olarak, durumu yeniden değerlendirmenize fırsat verecektir ve bu da endişenizi azaltacaktır.

Varsayımsal durumlar hakkında, kalan her endişe için yazılı maruz bırakma yöntemi yürütmek gerekip gerekmediğini merak ediyor olabilirsiniz. Şanslıyız ki, durum böyle değil. Birçok insanın varsayımsal durumlardan kaynaklı endişelerinin altında sadece bir ya da iki korku yatar; örneklemek gerekirse: Yalnız kalma ve izole olma korkusu, kendileriyle ilgilenememe korkusu ya da sevilen yakınlarının acısına tanık olma ve acılarını çekme korkusu gibi. Bu çeşit bir korku, pek çok farklı endişenin asıl nedeni olabilir, bu nedenle korkunun adını bir kez koyduktan sonra, sadece maruz bırakma ile hedeflediğiniz değil, onunla bağlantılı tüm endişeler azalacaktır. Örneğin, eğer korkunuz,

kendinizle yeterince ilgilenememek ise, bir ilişkinin sonlanması ile ilgili endişe, yaşınızın ilerlemesi nedeniyle sağlık sorunları ya da işinizi kaybetme kaygısı yaşıyor olabilirsiniz. Bu endişelerden birisi için yazılı maruz bırakma tekniği uyguladığınızda muhtemelen, sıklıklarının azaldığını fark edeceksiniz.

Yazılı Maruz Bırakmayı, Baş Etme Araçları Kutunuza Yerleştirmek

Sorun çözme gibi, yazılı maruz bırakma, hâlâ arta kalan, aşırı derecede ve kronikleşmiş endişeler olduğunu fark ettiğinizde kullanabileceğiniz bir yöntemdir. Bununla birlikte, bu kitapta şu an'a kadar yaptığınız çalışma gözönüne alınacak olursa, bu yöntemin sizin için gerekli olmadığı fikrine ulaşabilirsiniz. Aslına bakarsanız, kolayca keşfedebileceğimiz bir durum şudur ki, insanlar artık bir kez endişeleri ile ilgili ayrıntılı bir tanım yazmaya başlarlarsa, hızla, durumla ilgili bir bakış açısı kazanırlar ve bu konuya daha az ilgi duymaya başlarlar.

Aynı zamanda görebilirsiniz ki, bir endişenizle ilgili yazmaya başladığınızda, onunla baş etmek için kullandığınız, çok sayıda güvenlik davranışınız mevcuttur. Örneğin, eğer anne ve babanızın sağlıkları ile ilgili endişeniz varsa, yediklerini takip edebilirsiniz, düzenli aralıklarla onlara ne sıklıkta egzersiz yaptıklarını sorabilirsiniz ya da gözlemlediğinizi düşündüğünüz belirtiler hakkında araştırma yapıp, internetten bilgi edinebilirsiniz. Davranışsal deneyim arasında bu güvenlik davranışlarını hedeflemek, bu durumda, daha etkin bir yöntem olabilir. Belirli bir sorun için tekrar yazılı maruz bırakma formu tamamlamaya gerek olduğunu düşünseniz de düşünmeseniz de, endişelerinizin uzun vadede yönetimi için, onu alet sandığınızdaki bir diğer alet olarak görebilirsiniz.

11 Kazançların Üzerine İnşa Etmek: Endişelerle Zamanla Başa Çıkmak

Kitabın bu noktasında, endişelerinizi daha iyi anlamak ve konları daha iyi idare edebilmek için bir dizi strateji öğrenmiş bulunuyorsunuz ve umarız ki, hayatınızda bazı olumlu değişimler görmeye başladınız. Belki yeni şeyler denemeye daha istekli olduğunuzu, ya da geçmişte sizin için kaygı uyandıran durumlarda artık daha az endişelendiğinizi görüyorsunuz. Kazançlarınızın farkında olmak ve bunu kutlamak önemlidir. Ayrıca, şu an'a kadar göstermiş olduğunuz gelişme ne kadar olursa olsun, kazançlarınızı korumak ve geleceğe doğru ilerlerken bu kazançların üzerine inşa etmek çok önemlidir. Bu niyetle, bu bölüm uzun vadede endişelerinizle nasıl başa çıkacağınız konusuna odaklanıyor..

Ruh Sağlığı Bağlamını Yerleştirmek

Bu çalışma kitabındaki yöntemler ile elde ettiğiniz kazançları nasıl koruyacağınızı tartışmadan önce, bir adım geri gidip ruh sağlığı bağlamında neler öğrendiğinizi gözden geçirmenizi istiyoruz. Ruh sağlığı, her ne kadar kültürümüz öyle imiş gibi davranmasa da, sağlığın diş sağlığı ve beden sağlığı gibi diğer yön-

lerine çok benzerdir. Dişlerinize ya da bedeninize özen göstermeyi düşündüğünüzde, bunun için sizin biraz efor harcamanız gerektiğini bilirsiniz. Eğer sağlıklı dişlere sahip olmak istiyorsanız, her gün fırçalamanız ve diş ipi yapmanız gerektiğini, çok fazla şeker yememeye dikkat etmeniz ve düzenli kontroller için diş hekimine gitmeniz gerektiğini bilirsiniz. Eğer bunların hiçbirini yapmadıysanız, muhtemelen zamanla pek çok diş sorunu yaşayabilirsiniz.

Ruh sağlığı da, –ki temel olarak kendi içinizde rahat hissetmek ve sıkıntılarla baş edebilmek ile ilgilidir– buna benzerdir. Eğer kendi mutluluğunuzu gözetmek ve günlük hayatta karşınıza çıkan güçlükleri idare edebilmek için herhangi bir çaba harcamazsanız, kendinizi zamanla daha kötü hissetmeyi bekleyebilirsiniz. Fakat bir nedenle toplumumuz, ruh sağlığına kendi kendini gözetmesi gereken bir şey olarak bakmaya eğilimlidir, sanki genel olarak mutlu ve hoşnut bir insan olmak için çaba harcamak zorunda kalmamalıymışsınız gibi. Tabii ki bu doğru değildir. Ruh sağlığınızın gözetilmesi ve korunması da, tıpkı bedeninize gösterdiğiniz gibi bir efor sarf etmeyi gerektirir. Bu nedenle, bu çalışma kitabındaki yöntemlerden elde ettiğiniz yararları korumak –ve umut ederiz ki, zamanla geliştirmek– sizin tarafınızdan istikrarlı bir çaba harcanmasını gerektirecektir.

Önümüzdeki Yolculuk

Endişe ile baş etme yeteneklerinizde ustalaşmak, biraz piyano çalmayı öğrenmeye benzer. Size nasıl çalacağınızın temellerini öğretecek ve size yeni bir şeyler daha öğretmeden önce, her hafta öğrenmiş olduklarınızın alıştırmalarını yapmak için sizi cesaret-

lendirecek bir piyano öğretmeninden dersler almaya karar verebilirsiniz. Talimatların seyri sonunda, muhtemelen mükemmel bir piyanist olmazsınız, fakat nasıl çalacağınıza ilişkin iyi bir temel bilgiye sahip olursunuz. Bu noktadan, nereye gideceğiniz size kalmıştır. Eğer alıştırma yapmaya ve piyanoda yeni şeyler denemeye devam etmezseniz, yeni edinilmiş yetenekleriniz solmaya başlar. Eğer ne öğrendiğinizi hatırlamak isterseniz ve hatta yeteneklerinizi geliştirmek isterseniz, alıştırma yapmaya devam etmelisiniz.

BDT yetenekleri de aynı şekilde çalışır. Kitabın bu noktasında, öğrenmiş olduğunuz şeylerin YKB belirtilerinizi azaltmak konusunda ilerleme sağlamış olması muhtemeldir. Buna rağmen, muhtemelen halen aşırı endişeden kurtulmuş değilsiniz. Özellikle de eğer tetikleyici durumlarda farklı düşünmek ve farklı davranmak konusunda alıştırma yapmak için sadece birkaç ayınız olduysa. Bu bölümlerin her biri üzerinde çalışırken ne kadar zaman harcadığınıza bağlı olarak, bu kitapta endişeyi azaltmak için sunulan değişik yöntemler hakkında daha fazla ya da daha az ustalık sahibi oldunuz. Fakat, eğer şimdi bu çalışma kitabını kapatır ve kazandığınız yeteneklerin alıştırmalarını yapmayı bırakırsanız, zamanla endişeleriniz ve güvenlik davranışlarınız hayatınızın içine yeniden sızmaya başlarlar. Bu nedenle, uzun vadede endişeyi idare etme yeteneklerinizi nasıl kullanmaya devam edeceğiniz konusunda bir planınız olmalıdır. Esas olarak, bu çalışma kitabının sonuna yaklaştıkça, yeni bir yolculuğun başına varıyorsunuz – sadece aşırı endişenin olmadığı bir hayata değil, aynı zamanda genelinde iyi bir ruh sağlığına sahip olacağınız bir hayata çıkacak bir yolculuk..

Koruma Becerileri

Kazançlarınızı korumak için gereken beceriler iki türe ayrılabilir: Genel olarak ruh sağlığınızı gözetmek ile ilgili olanlar ve özel olarak endişelerinize hitap edenler. Genel ruh sağlığı yöntemleri; hayatlarının bir noktasında belirgin duygu durum ya da kaygı sorunları yaşamış olup olmamalarından bağımsız olarak, herkes için yararlıdır. Bunlar, düzenli olarak dişlerinizi fırçalamak gibi önleyici yöntemlerdir. Bu durumda, günlük hayatta yüzleştiğimiz güçlüklerle başa çıkmanıza yardım etmek için tasarlanmışlardır. Buna zıt olarak, endişeye özel yöntemler; aşırı endişeyi azaltma konusunda elde ettiğiniz gelişmeyi korumanıza ve onun üzerine inşa etmenize yardımcı olmak için tasarlanmışlardır.

Öz-Bakım Alıştırması

Öz-bakım alıştırmasını öğrenmek; yaptığınız hoş, rahatlatıcı ya da eğlenceli olan herhangi bir şeyi içerebilen genel bir ruh sağlığı yöntemidir. İyi bir öz-bakımı oluşturan şey, kişiye göre değişir. Bazı insanlar spor salonuna ya da yürüyüşe gitmekten hoşlanırlar, diğerleri bir kitap okumak ya da acele etmeden sakin bir banyo yapmak için zaman ayırmayı tercih eder ve bazıları da arkadaşlarıyla bir araya gelmekten ya da televizyonda favori bir programı izlemekten hoşlanır.

Düzenli olarak öz-bakım ile uğraşmak, hayatın günlük stres etkenlerine karşı mükemmel bir tampondur çünkü sakinleşmenize ve genel olarak zorluklarla başa çıkma konusunda zihinsel olarak kendinizi daha yeterli hissetmenize olanak tanır. Ne yazık ki, stres yaratan olayların sayısı arttıkça, insanlar öz-bakım aktivitelerine harcadıkları zamanı azaltma eğiliminde olurlar. Örne-

ğin; belki sizin için hoş bir aktivite olduğundan ve o günün olaylarını konuşarak aile bireyleriyle zaman geçirmenize olanak tanıdığı için, haftada iki ya da üç kez aileniz için yemek pişirmekten hoşlanıyorsunuz. Fakat, eğer kendinizi işinizde son teslim tarihlerinin gerisinde kalmış olarak bulursanız, birkaç hafta boyunca akşam yemekleri pişirmeyi atlayıp, bunun yerine çalışma masanızda hazır yemekler atıştırabilirsiniz. Buradaki sorun şudur: Son teslim tarihlerinin gerisinde kalmak streslidir, fakat bu stresi dengeleyebilecek aktiviteler (yemek pişirmek) ile ilgilenmek yerine, programınızdan bu öz-bakım aktivitesini kaldırmış oldunuz.

Stres kapasitenizi boş bir bardak olarak düşünün. Hayat size doğru zorluklar fırlattıkça (arabanızın lastiğinin patlaması, anahtarlarınızı kaybetmek, gece duman dedektörü çalışıp alarm çaldığı için iyi uyuyamamış olmak), bardağınız yavaşça dolmaya başlar. Düzenli olarak öz-bakım ile meşgul olduğunuzda, bir kaşık alıp bardağı bir parça boşaltıyor ve taşmasını engelliyorsunuz. Bu yavaş fakat düzenli stres azalması olmadığında, stres ile boğulmuş duruma gelebilir ve küçük olaylarla bile (örneğin, eve dönüş yolunda çok fazla kırmızı ışığa yakalanmak) kolaylıkla bitkin düşüp yıpranabilirsiniz.

O halde öz-bakım aktiviteleri sadece hoş olaylar değillerdir, stres ve kaygının uzun dönemdeki idaresinde aşırı derecede önemlidirler. Bu, özellikle YKB ile mücadele ediyorsanız çok önemlidir çünkü eğer günlük stresörler ile boğulmuş durumdaysanız endişe ile mücadele tekniklerini takip etmek daha zor olacaktır.

Öz-bakım İçin Zaman Yaratmak

Pek çok danışanımız hoşlanacakları, hatta bir süredir yapmak istedikleri birçok öz-bakım aktivitesi tanımlayabilirler. Fakat hiç zaman bulamamış olduklarını bildirirler. Ama hepimiz önemli bulduğumuz işler için zaman ayırırız. O yüzden unutmayın; öz-bakım genel ruh sağlığınızı kontrol edebilmeniz için gerekli olan bir öğedir. Öyleyse, hafta içinde yapabileceğiniz öz-bakım aktiviteleri bulup onları programlamalısınız, aynı bir dişçi ile randevunuzu programladığınız gibi. Her gün yürüyüşe çıkmak ya da haftada bir eşiniz/sevgiliniz ile randevu gecesi gibi bazı öz-bakım yöntemlerini, günlük ya da haftalık olarak yapabilirsiniz. Arkadaşlarla bir konsere ya da sinemaya gitmek ya da Spa'da bir gün geçirmek gibi diğer aktiviteler arada bir yaptığınız özel durumlar ya da ödüller olabilir.

Her hafta birkaç öz-bakım aktivitesi planlamak iyi bir fikirdir. Tabii ki bazen esnek olmak gerekebilir. Örneğin, eğer grip olmuş hasta bir çocuğunuz varsa ya da okulda veya işinizde yapmanız gereken fazladan iş varsa, öz-bakım için ayırabileceğiniz daha az serbest zamanınız olabilir. Yine de, kendinize adayabileceğiniz daha az zaman olduğunda bile, bir tür öz-bakım aktivitesi ile ilgilenmeye devam ettiğinizden emin olun. Küçük zaman parçaları bile yararlı olabilir, örneğin bir bardak çay içerek gazete ya da dergi okumak için kendinize 20 dakika vermek gibi.

Egzersiz 11.1: Öz-bakım Aktiviteleri Tanımlamak ve Programlamak

İyi bir ruh sağlığı açısından öz bakım aktivitelerinin taşıdığı önem nedeniyle hoş, eğlenceli ya da rahatlatıcı bulduğunuz değişik aktivitelerin bir listesini tutmanızı tavsiye ediyoruz. İdeal olarak, hem iç mekan hem de dış mekan aktivitelerinden seçimler yapmalısınız, böylece hava durumu (soğuk ya da yağışlı havada yürüyüşe gidemeyebilirsiniz) ya da günün saati (gece geç saatte arkadaşlarınızla kahve içmeye gidemezsiniz) ne olursa olsun yapma seçeneğinizin olduğu bir şeyler olur. Aşağıda değerlendirebileceğiniz bazı öz-bakım aktivite kategorilerinden bazıları, yararlı olabilecek örneklerle beraber verilmiştir. Mümkün oldukça fazla kategoriye örnekler yazmaya çalışın. Öz-bakım aktivitelerinize öncelik tanımanız ve programlamanız için sizi cesaretlendirmek isteriz. Bunu devam eden bir süreç haline getirmeyi hızlandırmak için, aşağıdaki çalışma kağıtlarının indirilebilir versiyonlarını www.psikonet.com/ykb'de verdik.

Fiziksel aktiviteler (Spor salonuna gitmek, yürüyüşe, koşuya ya da dağ yürüyüşüne çıkmak, tenis, golf, hokey ya da başka takım veya grup sporları oynamak.)

Sizin hoşlanacağınız aktiviteler: .....

Sosyal aktiviteler (Bir arkadaşla öğle ya da akşam yemeğine çıkmak, eşiniz/sevgiliniz ya da çocuklarınızla zaman geçirmek ya da arkadaşlarla alışveriş yapmak, sinemaya gitmek gibi dinlendirici aktiviteler yapmak ya da şehrinizde bir turist gibi dolaşıp müzelere ve turistik yerlere gitmek.)

Sizin hoşlanacağınız aktiviteler: .....

.....

Şımartan aktiviteler (Spa'da vakit geçirmek, manikür, yüz bakımı ya da masaj yaptırmak, uzun rahatlatıcı bir banyo yapmak, en sevdiğiniz ikramı evde yapmak, bir kitap okumak için zaman ayırmak ya da favori bir filmi ya da televizyon şovunu izlemek.)

Sizin hoşlanacağınız aktiviteler: .....

.....

Diğer aktiviteler (Köpeğinizi yürüyüşe çıkarmak, el işi ve resim yapmak, sizin ilginizi çeken bir konuda ders almak; örneğin dans dersleri ya da yemek pişirme ya da şarap kursları.)

Sizin hoşlanacağınız aktiviteler: .....

Şimdi öz-bakım için uğraşabileceğiniz bir aktivite listesine sahip olduğunuza göre, her hafta için en az iki aktivite planlayın. Eğer haftalık olarak yapmak istediğiniz bir aktivite varsa, onu yapmak için belirli bir zaman ayarlayın. Örneğin, eğer haftada iki kez işten önce spor salonuna gitmek istiyorsanız, belirli bir gün ve saat seçin, örneğin Pazartesi ve Çarşamba saat 07:30 gibi. Başlangıç olarak, önümüzdeki hafta içinde yapmayı planladığınız iki aktiviteyi kaydetmek için aşağıdaki formu kullanın. Eğer bir aktivite daha fazla plan yapmayı gerektiriyorsa, bunu adım adım izleme şansınızı arttırmak için tüm basamakları listeleyin. Planlanmış zaman geçtiğinde, aktiviteyi gerçekten yapıp yapmadığınızı da kaydedin.

ÖRNEK HAFTALIK ÖZ-BAKIM AKTİVİTELERİ

Aktivite 1: *Bazı arkadaşlarla bir filme gitmek.*

Zaman ve tarih: *Cuma akşamı*

Bir hazırlık gerekiyor mu: *Hangi filmlerin oynadığına bak ve kimin gelmek isteyeceğini öğrenmek için arkadaşlara sor.*

Aktivite 2: Bir futbol maçı izlemek.

Zaman ve tarih: *Pazar günü, saat 13:00*

Bir hazırlık gerekiyor mu: *Maçı izlerken yemek için bazı atıştırmalıklar al.*

HAFTALIK ÖZ-BAKIM AKTİVİTELERİ

Aktivite 1: .....

Zaman ve tarih: .....

Bir hazırlık gerekiyor mu? .....

.....

Tamamlandı mı? Evet ❑ Hayır ❑

Aktivite 2: .....

Zaman ve tarih: .....

Bir hazırlık gerekiyor mu? .....

.....

Tamamlandı mı? Evet ❑ Hayır ❑

Kendi Terapistiniz Haline Gelmek

Belirli endişe ile başa çıkma teknikleri açısından, kazançlarınızı koruduğunuzdan ve güçlendirdiğinizden emin olmanın en önemli yollarından birisi, bir sonraki hafta boyunca alıştırmasını yapacağınız egzersizleri planlamak için düzenli olarak her hafta bir zaman ayırmaktır. Biz buna, "kendinizin terapisti haline gelmek" diyoruz. Giriş'te belirtildiği gibi, bir terapiste gitmenin avantajlarından birisi hesap verme sorumluluğudur. Bir BDT terapisti; sizin her hafta alıştırmasını yapabileceğiniz egzersizler geliştirmenizde yardımcı olur ve daha sonra seanslarda sizinle bunların üzerinden geçer. Birisinin size neler yaptığınızı ve nasıl gittiğini soracak olduğunu bilmek, çoğu zaman egzersizleri tamamlamak için olumlu bir motivasyon sağlar.

Kendi kendinizin terapisti haline gelmek; bu rolü kendinizin üstlenmesi, kendi egzersizlerinizi kendiniz tasarlamak, nasıl gittiğinin üzerinden geçmek ve kendinize yeni egzersizler atamak anlamına gelir. Bu işin sonunu getirebilmek için, aynı bir terapistden randevu aldığınız gibi, kendinizden de randevu almalısınız. Bir saatliğine bir kafeye gidebilir ya da rahatsız edilme olasılığınızın düşük olduğu (bu cep telefonunu kapatmak anlamına gelebilir!) bir saati seçerek evinizde de bir zaman ayırmayı programlayabilirsiniz. İzleyen bölümlerde, kendinizle olan seansınızda üzerinden geçebileceğiniz birkaç yararlı konuyu ana hatlarıyla belirleyeceğiz.

Haftalık Denetleme

İlk adım olarak, haftanızın nasıl geçtiğini görmek için kendinizi denetleyebilirsiniz: Çok endişelendiniz mi? Eğer endişelendiy-

seniz, ne hakkında endişelendiniz? Endişeyi açıklayabilecek özel stresörler var mıydı? Örneğin, okul hakkında sınav dönemlerinde ya da eviniz hakkında, aileniz ziyarete geldiği dönemlerde daha fazla endişeleniyor olabilirisniz.

Egzersizleri Gözden Geçirmek

Seansınız ayrıca üzerinde çalıştığınız egzersizlerin gözden geçirilmesini de içerebilir. Başarılarınızı yazmak, ilerlemeye devam edip etmediğinizi görmenize olanak tanıdığından, uzun dönem sürmesinin önemli bir parçasını oluşturur. Örneğin, birkaç hafta önce size çok zor gelebilecek bazı davranışsal deneyler yürütmüş olabilirsiniz. Bu gözden geçirme, sizin için hâlâ çok zorlayıcı olan alanları belirlemenize yardım edebilir ve yeni deneylerde denenebilecek fikirler verebilir.

Ustalaşmış Beceriler ve Ustalaşacak Beceriler

Bu çalışma kitabında bir dizi yöntem önerdik ve olasılıkla bunların her biriyle aynı düzeyde rahat etmeyeceksiniz. Kendinizle olan randevunuzda, bunların hangileriyle kendinizi rahat hissettiğinizi (ustalaşılmış beceriler) ve hangileriyle daha fazla alıştırma yapabileceğinizi (daha ustalaşılacak beceriler) belirleyebilmeniz için tüm bu yöntemleri kısaca gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Eğer daha az endişelenmeye devam etmek istiyorsanız, endişenizi azaltmak için işe yaramış olan beceriler, alıştırmasını yapmanız gereken en önemli becerilerdir. Burada, şu an'a kadar bu kitapta öğrenmiş olduğunuz yöntemlerin bir listesi bulunuyor:

- **Kendini gözlemek.** Kural olarak, eğer düşünceleriniz, davranışlarınız ya da duygularınızda bir düzen saptamak istiyorsanız, hatıralarınıza güvenemezsiniz. O halde, genel olarak daha endişeli ve kaygılı olduğunuzu fark etmeye başladığınız tüm zamanlarda, kendinizi gözlemek paha biçilmez bir araç olacaktır. Kendinizi gözleme işini endişelerinizin, güvenlik davranışlarınızın, tetikleyici olayların, kaygı düzeylerinin ve endişe çeşitlerinin izini sürmek için kullanabilirsiniz. Eğer kendini gözleme ile ilgilenmeye karar verirseniz, herhangi bir sorunlu düzeni fark etmeniz için yeterli zaman tanıması açısından, bunu en az bir hafta boyunca yapmak iyi bir fikir olacaktır.
- **Endişe tiplerini ayırt etmek.** Eğer endişelerinizi gözlüyorsanız, endişelerinizin ağırlıklı olarak güncel sorunlar mı, hipotetik durumlar mı ya da her ikisi hakkında mı olduğunu belirlemek yararlı olabilir. Bu size, sorunla baş etmedeki bir sonraki adımınızın ne olacağını belirlemek açısından yararlı olacaktır.
- **Endişenin yararları hakkındaki inançlarınızı tanımlamak ve meydan okumak.** Belirli bir endişenin yararlı olduğuna inandığınızda, onu ele alma olasılığınız azalır. Endişe hakkında koruduğunuz herhangi bir olumlu inancı tanımak ve bu inançları düşüncelerinize meydan okuyarak ve davranışsal deneyler yaparak test etmek, belirli endişelerden vazgeçmenin zor olduğunu farkettiğinizde yararlı bir araç olacaktır.
- **Endişesiz bir yaşam için hedefler koymak.** Unutmayın ki, sonunda hayatınızda kendinizi daha mutlu ve daha memnun hissedebilmek için bu kitaptaki yöntemleri öğrenmeye karar

verdiniz. Endişelerinizi azaltmak, bu amacın kayda değer bir parçasıdır. Fakat aynı zamanda hayatınızdaki bir sonraki adımları düşünmek de önemlidir. Kendinizle olan seansınızın bir parçası olarak, kendiniz için koymuş olduğunuz hedefleri arada sırada yeniden tartmak ve yeni hedefler eklemeye ya da eski hedefleri değiştirmeniz gerekip gerekmediğine karar vermek iyi bir fikirdir.

- ❑ **YKB güvenlik davranışlarınızı tanımak.** Belirsizliği azaltmak ya da ondan kaçınmaya çalışmak için kullandığınız tipik davranışları bilmek, eğer yeniden hayatınıza sızmaya başlarlarsa eski düzenleri erkenden saptayabilmenize yardım eder.
- ❑ **Belirsizlik hakkındaki olumsuz düşüncelere meydan okumak için davranışsal deneyler yürütmek.** Bu, uzun vadede aşırı endişe ile mücadele etmekte en önemli araçlardan birisidir. Mümkün olduğu kadar sık olarak deneyleri hayatınızın içine örmeye çalışın ki, en sonunda yeni alışkanlıklar haline gelsinler.
- ❑ **Olumsuz sorun yönelimine meydan okumak.** Eğer güncel sorunlarla ilgili daha fazla endişelenmeye başladığınızı görüyor fakat bunlarla başa çıkmayı erteliyorsanız, bu yöntem özellikle yararlıdır. Sorunlar ve sorun çözme ile ilgili inançlarınızın, bir sorunla karşılaştığınızda neler yapacağınız konusunda gerçek sorun çözme becerilerin izden daha güçlü bir belirleyici etken olduğunu unutmayın.
- ❑ **Etkili problem çözmek.** Sorun çözme becerilerinizi etkili olarak kullanmak; sadece hayatta zor durumlarla baş etmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda

zorluklarla yüzleştiğinizde kendinize güveninizi yükseltir ve hayatın sorunlarıyla aktif olarak baş etmek ile, bu sorunlar hakkında endişelenmek arasında doğrudan bir zıtlık oluşturur.

- ❑ **Yazılı mazeret.** Hipotetik durumlar hakkındaki endişelerle baş etmek için olan bu yöntem, duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Fakat, korkularınızın üstesinden gelmek için, bazen onlarla kafa kafaya karşılaşmak gerekir.

Egzersiz 11.2: Kendinizle Bir Seans Yapmak

Endişe ve kaygınızı azaltmak konusunda elde ettiğiniz her başarı muhtemelen yakın zamanlı olduğu için, başlangıçta kendinizle haftada bir kez seans yapmanız iyi bir fikir olacaktır. Haftalık programınızda seans için belirli bir saat ve yer belirleyerek bir saatlik zaman ayırmaya çalışın. (Size kendi kendinizin terapisti olmak konusunda yardımcı olmak için, aşağıdaki çalışma kağıtları (www.psikonet.com/ykb'de indirilebilir olarak bulunmaktadır) notlar almak ve önerilen gündemi izlemek için kullanabilirsiniz. Yararlı olacağını düşündüğünüz her soruyu eklemek ya da değiştirmek konusunda rahat olun. Kesinlikle gündeminize maddeler ekleyip çıkarabilirsiniz, çünkü siz kendi kendinizin terapistisiniz! Eğer değişik konular ya da sorular üzerine çalışmak istiyorsanız, bir defterde ya da elektronik ortamda seanslarınızın bir kaydını tuttuğunuzdan emin olun.

SEANS GÜNDEMİ

Haftalık Denetleme

Bu haftanın bütününde 0'dan 10'a kadar olan bir derecelendirmede ne kadar endişeliydiniz? .....

Ortalama olarak bu hafta ne kadar endişelendiniz

(bu günlerin oranı)? .....

Endişelendiğiniz bazı konular nelerdi?

.....

.....

Endişelerinizden bazıları, aşırı ya da kontrol edilemez miydi?
Eğer öyleyse, hangileri?

.....

.....

Bu haftaki endişelerinizi açıklayabilecek stres faktörleri var mıydı?
Eğer var idiyse, ne oluyor idi?

.....

Eğer normalden fazla gerginliğiniz olduysa, bununla nasıl baş ettiniz?
Herhangi bir ek öz-bakım yöntemi kullandınız mı?

.....

Bu hafta aşağıdaki belirtilerden herhangi birini deneyimlediniz mi? Eğer deneyimlediyseniz, 0'dan 10'a kadar olan bir derecelendirmede ne kadar ciddiydiler?

Huzursuz, diken üstünde ya da gergin hissetmek .....

Kolayca yorulmak

Odaklanmakta güçlük ya da kafa karışıklığı

Sinirlilik .....

Kas gerginliği

Uyku bozuklukları

Kendinizi herhangi bir YKB ile ilişkili güvenlik davranışını yaparken yakaladınız mı? Eğer yakaladınız ise, hangileri?

Genel olarak, son haftalarla kıyasladığınızda, bu hafta içindeki endişeniz ve kaygınız daha mı iyiydi yoksa daha mı kötüydü?

Egzersiz Tekrarı

Bu hafta hiç egzersiz alıştırması yaptınız mı? Eğer yaptıysanız, ne yaptınız?

Hiç beklendiğinden daha kolay olan egzersiz oldu mu? Eğer olduysa, yeni egzersizleri daha zorlayıcı yapmak için bir yol var mı?

Hiç beklendiğinden daha zor olan egzersiz oldu mu? Yapmak istediğiniz ama fazla zor göründüğü için yapmadığınız egzersiz oldu mu? Eğer olduysa yeni egzersizleri daha az zorlayıcı ama daha yapılabilir hale getirmek için yapılabilecek bir şey var mı?

Beceri Tekrarı

Tüm endişe yönetme becerilerinize bakılınca, herhangi biriyle biraz daha fazla alıştırma yapabileceğinizi düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, hangileri ve ne yapabilirsiniz?

Gelecek Hafta için Egzersizler Koymak

Geçen hafta yaptığınız egzersizleri ve üstünde çalışmanız gereken becerileri akılda tutarak, gelecek hafta içinde hangi egzersizleri yapabilirsiniz? Eğer mümkünse, haftalık olarak iki ya da üç egzersiz yapmaya çalışın.

Egzersiz 1: .....

Egzersiz 2: .....

Egzersiz 3: .....

Bir sonraki seansın tarihi ve zamanı: .....

Süregelen Kazançları Koruma Süreci

Bu bölümün başında belirtildiği gibi, endişelerinizi ve genel ruh sağlığınızı idare etmek tüm yaşam boyunca devam edecek bir süreçtir. Her ne kadar düzenli olarak yeni becerilerinizin alıştırmasını yaptığınızdan emin olmak için kendinizle haftalık seanslar yapmanızı teşvik ediyorsak da, kendinizden daha emin hale geldikçe seanslarınızı her iki haftada bir, daha sonra ayda bir ve sonunda her dört ya da altı ayda bir planlamaya başlayabilirsiniz. O noktada, kendinizle olan seanslarınızı bir kontrol noktası olarak düşünün – her şey iyi gidiyor olsa bile yılda birkaç kez yaptığınız bir şey. Bu seanslar, nasıl gittiğinize ilişkin size iyice düşünme ve yaptığınız tüm zor işler için kendinizi tebrik etme fırsatı verecek.

12 Yoldaki Tümsekler: Sapmalar ve Nüksler ile Başa Çıkmak

İş, kaygı ve endişeyi idare etmeye geldiğinde, gelişme ender olarak düz bir çizgi izler. Hemen hemen herkes iniş ve çıkışlar deneyimler. Bazen normalden fazla, diğer zamanlarda da normalden az endişelendiğinizi görebilirsiniz. Bu tamamen normaldir. Buna rağmen, arada sırada gelişiminizde belirgin bir düşüş yaşadığınızı bulabilirsiniz. Bu, sinir bozucu ve moral bozucu olabilir ve tekrar yolunuza dönmek için ne yapmanız gerektiğinden emin olamayabilirsiniz. Bu sorunu daha karışık duruma getiren şey, gelişim yolundaki tüm çukurların aynı olmamasıdır. Nedene ve ciddiyete bağlı olarak farklı olabilirler ve durumu tersine çevirmek için gerekli yaklaşım açısından da farklıdırlar. Bu bölüm, yoldaki tümseklerle başa çıkmak konusuna odaklanıyor: Onları nasıl tanırız ya da daha olmadan önce nasıl engelleriz ve gelişiminizde bir düşüş yaşadığınızın farkına vardığınızda ne yapmanız gerekir?

Normal ve Sorun Yaratan Sapmalar

Sorun yaratan sapmalarla baş etmeye hazırlıklı olmanın ilk adımı, kaygı ve endişedeki artışların normal bir deneyim olabileceğini anlamak ve durum bu olduğunda ayırt edebilmektir. Herkes bazen endişelenir ya da kaygı hisseder. Sadece bu deneyimlerde bir artış olması, mutlak şekilde başa çıkamıyor olduğunuz anlamına gelmez. Genel olarak, kaygı ve endişede bir artışı iki şekilde görebilirsiniz: Aşırı bir duruma normal bir tepki olarak ya da normal bir duruma aşırı bir tepki olarak. Birinci durumda; sorun, aslında endişeniz ya da kaygınız değil, ona başlangıçta neden olan şeydir. Başka bir deyişle, sizin yerinizde olan herhangi bir kimse muhtemelen benzer bir tepki verecektir. Örneğin; eğer bir hastalığa bağlı olarak ameliyat geçirmeniz gerekiyorsa, muhtemelen hem ameliyat hem de sağlığınız konusunda oldukça kaygılı olursunuz. Bu tepki normal ve uygun olarak değerlendirilir çünkü bu durum, muhtemelen herkes için stresli olacaktır.

Buna zıt olarak, eğer bu çalışma kitabına başlamanızdan önceki dönemlerde olduğu kadar fazla olarak, küçük stres etkenleri hakkında çok endişelendiğinizi fark ederseniz, bu muhtemelen daha sorunlu bir sapmaya işaret eder. Örneğin, eğer yeni bir restorana gitmek ya da birisinin doğumgünü için bir hediye almak gibi durumlar sizde belirgin kaygı ve endişe uyandırıyorsa, bu normal bir duruma karşı verilen aşırı bir tepki olarak değerlendirilir – durumun gerektirdiğinden daha ciddi bir tepkidir.

Normal Sapmaları Anlamak

Normal sapmalarla ilgili olarak, insanların daha fazla kaygı ve endişe hissetmeye eğilimli oldukları iki durum vardır: olumsuz duygudurum yaşadıklarında ve stresli dönemlerinde.

Olumsuz Duygudurumun Etkisi

Kendinizi keyifsiz hissettiğinizde ya da kötü bir ruh hali içinde olduğunuzda, günlük yaşamdaki durumlara karşı daha olumsuz olarak tepki verme olasığınız artar. Çünkü duygudurumunuz, sizin yaşama bakışınızı karartır. Kötü durumlar olduklarından daha kötü görünebilir ve zorluklar daha boğucu gelir. Şansınıza, olaylara bakışınız ve tepkileriniz, duygudurumunuz düzeldiğinde değişebilir. Bir kez kötü bir ruh halini atlattıktan sonra, her şeyin daha farklı görünmeye başladığını siz kendiniz de farketmiş olabilirsiniz. Örneğin, diyelim ki bir arkadaş grubuyla kamp yapmaya davet edildiniz ve kendinizi keyifsiz hissediyorsunuz. Bu daveti reddetme olasığınız yüksektir; kamp yapmaya hazırlanmak ve diğer insanlarla sosyalleşmek için onca çaba harcamak yerine, evde tek başınıza oturmayı tercih edebilirsiniz. Fakat eğer ertesi gün ruh haliniz daha iyi olursa, kamp yapmaya gitme fikri hakkında çok farklı düşünebilirsiniz. Arkadaşlarla zaman geçirmek iyi bir fikir gibi gelebilir ve bir kamp ateşinin etrafında oturup herkesle sohbet etmek hakkında heyecanlanabilirsiniz.

Olumsuz bir duyguduruma bağlı olan kaygı ve endişe yükselmelerinde de durum aynıdır. Günlük hayattaki olaylar keyifsiz ya da mutsuz hissettiğinizde daha tehditkâr görünürler, bu da sizin endişe ve kaygı ile tepki vermeniz olasılığını arttırır. Bu, zaman zaman herkese olur. Olumsuz duygularınız geçtiğinde, aynı olayları değişik şekilde değerlendirebilirsiniz.

Stres Yaratan Olayların Etkisi

Günlük yaşamdaki stres yaratan etkenler de çoğu kişinin kaygısını arttırabilir. Evlenmek, yeni bir eve taşınmak ya da işyerinde terfi almak gibi olumlu olaylar bile stresli olabilir. Her ne kadar stres tipik olarak kişinin günlük yaşamındaki büyük değişikliklere bağlı olarak yükselse de, ayrıca zaman içinde gerçekleşen pek çok küçük değişiklik veya rahatsızlık ile de ilişkili olabilir. Cep telefonunuzu evde unutmak, bir yolculuktan geri döndüğünüzde jetlag olmak ya da birdenbire yağmur yağmaya başladığında şemsiyesiz olmak gibi sıkıntıların hepsi göreceli olarak küçük sorunlardır. Buna rağmen, eğer tüm bunları aynı zamanlarda yaşarsanız, aşırı derecede stresli olabilir. Tek bir stres yaratan olay ya da çok sayıda daha küçük sorunlar yaşadığınızda stres, kaygı düzeyinizi yükseltip sizi normalde daha az stresli koşullar altında endişelenmeyeceğiniz küçük şeyler için endişelenmeye eğilimli bir hale getirebilir.

Normal Sapmalarla Baş Etmek

Duygudurum ve stres düzeyleri, endişe ve kaygıyı etkileyebileceği için, normalden daha endişeli ya da kaygılı olduğunuzu farkettiğiniz zaman bu etkenleri gözönüne almak iyi bir fikir olabilir. Bu sizin artmış sıkıntınızı bir mantığa oturtmanıza ve odağınızı kendinizden uzağa, stresinize ya da olumsuz duygudurumunuza yol açan şeye yönlendirmenize olanak tanır.

Bu yüzden kendinize, duygudurumunuzda artmış endişe ve kaygınızı açıklayabilecek belirgin bir değişiklik ya da stresinizde bir yükselme olup olmadığını sorun. Özellikle de kendinize, şu anda içinde bulunduğunuz durumun, hemen hemen herkes için

üzüntü verici ya da stresli bir durum olup olmayacağını sorun. Eğer sizin yerinizde olsaydı, YKB olmayan bir kişi de kendini daha endişeli ve kaygılı hisseder miydi? Bir olaydaki sorunun, sizin olaya olan tepkinizden değil de, olayın kendisiyle ilgili olup olmadığını tanımlamak için zaman ayırmak, nasıl hissettiğiniz konusunda kendinizi suçlamanız yerine, elinizdeki soruna odaklanmanıza olanak tanır. Bu amaç için; eğer mümkünse sorun yaratan durum ile baş etmeye ya da duygudurumunuzu düzeltmeye ya da stresinizi azaltacak aktiviteler yapmaya odaklanabilirsiniz.

Sorun Yaratan Sapmalar

Bazen kaygı ve endişedeki artışlar daha sorunludur ve eski düşünce ve davranış tarzlarına doğru, bir geri kaymayı yansıtırlar. Eğer sorun yaratan bir sapmanız varsa, muhtemelen daha önceki bölümlerde tanımladığınız ve üstünde çalıştığınız güvenlik davranışlarının bazılarını kullanmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Örneğin, göndermeden önce yazılarınızı ya da e-postalarınızı iki kez kontrol etmeye başlamış olduğunuzu ya da kararlar almadan önce biraz daha fazla ertelediğinizi görebilirsiniz. Bu durumda, endişe ya da kaygıdaki artış muhtemelen, eski alışkanlıkların yavaşça geri dönmeye başlamasına ve öngörülemez, yeni ya da belirsiz durumları yeniden tehditkar olarak görmeye başlamaya bağlıdır.

Sapmalara Karşı Nüksler

Bir sapmanın aşırı bir duruma karşı normal bir tepki mi, yoksa normal bir duruma karşı aşırı bir tepki mi olmasına bakılmaksızın şu söylenebilir; bunun illa ki bir nüks olması gerekmez. Bir

sapma, belirtilerde kısa süreli bir artıştır. Oysa bir nüks, endişe ve kaygılarınız üzerinde çalışmaya başlamadan önceki işlev görme şeklinize daha uzun süreli bir geri dönüştür. Nüksler genellikle bir sapmaya tepki olarak oluşur, çünkü gelişiminizdeki bir çukuru nasıl yorumladığınız, bundan sonra ne yapacağınızı etkiler. Eğer bir sapmayı başarısızlık ya da en baştaki noktaya geri dönüş olarak görürseniz, cesaretinizi kırılmış hissetmeniz ve endişe ve kaygınızı idare etmeyi denemekten vazgeçmeye karar vermeniz olasılığı artar. Diğer yandan, eğer bir sapmayı genel gelişiminizin normal bir parçası olarak görürseniz, o zaman onu daha hızla ele alıp, ilerlemeye devam etme olasılığınız yüksektir. Yaşamakta olduğunuz bir sapma da olsa, bir nüks de olsa, durumu tersine çevirebileceğinizi ve gelişiminizin üzerine inşa etmeye devam edebileceğinizi hatırlamanız önemlidir. Buna rağmen, yaşanılan şey bir sapma olduğunda çoğu kez bunu yapmak daha kolaydır.

Sapmaları İdare Etmek

Gelişiminizdeki herhangi bir çukuru idare edebilme yeteneğiniz konusunda kendinizden emin olmanın en iyi yolu; tüm aşamalardaki güçlüklerle baş etmek için yöntemlere sahip olmaktır. Bu nedenle izleyen bölümlerde; bir sapma yaşamanın erken uyarı işaretlerini, bir sapmanın erken evrelerini ve bir sapmanın bir nükse dönüştüğü durumları tanımlamanıza yardım edeceğiz. Ayrıca, her evrede kullanabileceğiniz beceriler önereceğiz.

Erken Uyarı İşaretleri

Sapmaları erken yakalamak için, endişe ve kaygınızın arttığı konusunda sizi alarma geçiren erken uyarı işaretlerini tanımlamak iyi bir fikirdir. Bu hem çoğu insanda görülen genel işaretleri, hem de size özgü olan işaretleri içerir. Genel uyarı işaretleri çoğu kez; bitap düşmüş, yorgun ya da sinirli hissetmeyi ya da odaklanmada güçlüğü kapsar. Örneğin, birisinin sizinle olan buluşmasına beş dakika geç kalması gibi normalde sizi rahatsız etmeyecek küçük sıkıntılar karşısında kolaylıkla sinirlenebilirsiniz. Ya da, verdiği mesajı anlayabilmek için bir e-postayı ya da bir gazete yazısını birkaç kez tekrar okumak zorunda kaldığınızı görebilirsiniz. Bu uyarı işaretlerinden hiçbirisi, endişe ya da kaygınızda artış olacağını garantilemez. Fakat, fiziksel olarak zorlanıyor hissetmek sizi daha kolay incinebilir duruma getirir.

Size özgü olan erken uyarı işaretleri; eski alışkanlıklarınızdan bazılarına geri dönüyor olduğunuza ilişkin bir sinyal olabilecek herhangi bir düşünce ya da davranışı içerir. Bu; iki kez kontrol etmek, aşırı derecede bilgi ya da güven arayışında olmak ya da ertelemek gibi güvenlik davranışlarına daha sık olarak başvurmayı içerebilir. Kişisel uyarı işaretleri için diğer olasılıklar arasında; özbakım aktivitelerinde azalma, sevilen kişilerle kavgalara girme ya da büyük ölçüde endişelenmeyi bırakmış olduğunuz konularda daha fazla endişelenmeye başladığınızı fark etme gibi şeyler vardır. Herkes farklı olduğundan, sayılamayacak kadar çok erken uyarı işareti vardır. Aşağıdaki egzersizde, sizin olasılıkları görmenize yardım etmek için daha fazla örnekler vereceğiz. Önemli olan nokta şudur; uyarı işaretlerinizi bilmek önemlidir, çünkü onları bilmek; potansiyel sapmalarınızı daha

sapmalar başlamadan önce ele alabilmeniz için güçlü bir araçtır.

Egzersiz 12.1: Erken Uyarı İşaretlerinizi Tanımlamak

Bu egzersiz kendi erken uyarı işaretlerinizi tanımanıza yardım etmek için tasarlanmıştır. Onları değişik kategorilerde sunuyoruz. Her kategoriyi ele alırken, istediğiniz kadar iyi gitmiyor olduğunuzu size söyleyen şeyin ne olduğunu düşünmek için biraz zaman ayırın. (Uyarı işaretleriniz zaman içinde değişebileceği ya da yeni işaretler tanımlayabileceğiniz için, bu çalışma kağıdının indirilebilir bir versiyonu **www.psikonet.com/ykb**'de bulunmaktadır).

Bitap düşmüş hissetmek (Bu, sinirli ya da yorgun hissetmeyi ya da odaklanmada güçlük yaşamayı içerebilir.)

.....

Uykuda değişiklikler (Bu, uykuya dalmakta güçlüğü, daha fazla ya da daha az sayıda şekerleme yapmayı ya da yatağa daha erken ya da daha geç saatte girmeyi veya daha erken ya da daha geç saatte kalkmayı içerebilir.)

.....

Güvenlik davranışları (Bu, geçmişte kullandığınız ve şimdi yeniden kullanmaya başladığınızı fark ettiğiniz belirsizlik ile ilgili her güvenlik davranışını kapsar.)

.....

Öz-bakımla daha az ilgilenmek (Bu, evde yemek yapmak, kitap okumak, spor salonuna gitmek, arkadaşlarla spor yapmak ya da kendinize bir manikür ayarlamak gibi hoşlandığınız ya da rahatlatıcı bulduğunuz herhangi bir aktiviteyi değiştirmeyi ya da bırakmayı içerebilir.)

Evdeki değişiklikler (Bu, ev temizliğine dikkat etmemeyi, finansal harcamalarla ilgilenmemeyi ya da ev halkı ile vakit geçirmemeyi içerebilir.)

İşyerinde ya da okuldaki değişiklikler (Bu, iş ya da çalışma alışkanlıklarınızda, üretkenliğinizde ya da diğer çalışma arkadaşları veya okul ya da işyerindeki arkadaşlarla ilişkilerinizde herhangi bir değişikliği içerebilir.)

Erken Uyarı İşaretlerini Farkettiğinizde Harekete Geçmek

Erken uyarı işaretlerinizi erken tanıyabildiğiniz zaman, endişe ve kaygı bir sorun haline gelmeden önce, onları ele almak için hemen gerekli adımları atabilirsiniz. Bu, sorun yaratan davranışları azaltmak için bilinçli bir çaba göstermeyi ya da genellikle zevk aldığınız, hoş ya da rahatlatıcı aktiviteler ile ilgilenmek için zaman ayırmayı – diğer bir deyişle; öz-bakımı, içerir. Örneğin, eğer uyarı işaretlerinizden birisi, aileniz ya da arkadaşlarınızla zaman geçirmemek ise ve bunun olduğunu fark ettiyseniz, onlarla hoş bir gezi ayarlayabilirsiniz. Benzer şekilde, eğer egzersiz yapmıyor olmak sizin için bir uyarı işaretiyse ve spor salonuna gitmiyor olduğunuzu fark ettiyseniz, egzersizi programınıza sığdırmak için adımlar atabilirsiniz.

Bu çeşit aktiviteler, özellikle eğer uyarı işaretleriniz yaşamınızda artmış stres olduğuna işaret ediyorsa yararlı olabilirler, çünkü güç bir durumu hemen değiştirebilmek her zaman mümkün olmayabilir. Örneğin, eğer bir son teslim tarihine yetişmeye çalışıyorsanız, birkaç gün boyunca işte daha fazla zaman

geçirmek zorunda kalabilirsiniz, bu nedenle spor salonuna gitmek ya da evinizde kendinize biraz dinlenme zamanı ayırmak için vaktiniz olmayabilir. Bu durumda, son teslim tarihini atlattıktan sonra kendinize izleyebileceğiniz sağlam bir öz-bakım planı geliştirmek ya da kendiniz için her gün küçük öz-bakım zamanları ayırmak; örneğin öğle yemeği yemek, okumak ya da yürüyüşe çıkmak için işe 30 dakikalık bir ara vermek iyi bir fikirdir.

Eğer uyarı işaretleriniz; tekrar tekrar telefonunuzu kontrol etmek ya da diğer kişilerden güvence aramak gibi eski, yararsız güvenlik davranışlarınızı tekrar kullanmaya başladığınızı gösteriyorsa, bu davranışları daha başlıyorken durdurmak için davranışsal deneyler uygulamayı seçebilirsiniz.

Uyarı işaretlerini farketmek ve onları tanımlar tanımlamaz harekete geçmek, egzersiz 11.2'de tanımlandığı gibi kendinizle yapacağınız haftalık ya da aylık seansların bir parçası olabilir. Yoldaki tümsekler ile başa çıkmak genel ruh sağlığınızı idare etmenin bir parçası olduğu için, erken uyarı işaretlerinizi tanımlamak, kazanımlarınızı inşa etmek ve bunların üzerine eklemek için size yardımcı olacak bir başka yöntem olarak iş görebilir.

Erken Sapmalar

Ya erken uyarı işaretlerinizi fark ettiğiniz için ya da kendinizi sadece daha fazla kaygılı ve sıkıntılı hissettiğiniz için, eğer eski alışkanlıklarınıza geri dönmeye başlamışsanız (örneğin, güvenlik davranışları ile daha fazla meşgul olmak ya da günlük olaylarla ilgili daha fazla endişelenmek gibi) o zaman muhtemelen bir sapma yaşıyorsunuz. Daha önce değinildiği gibi, bu tamamen

normaldir, fakat tekrar yolumuza dönmek ve daha önceki kazançlarımızı korumak ve bunların üzerine inşa etmek için bu sapmayla başa çıkmaya mümkün oldukça erken başlamak iyi bir fikirdir. Aşağıdaki egzersiz, erken bir sapmayı fark etmeye başlar başlamaz onunla baş etmenize yardım edecektir.

Egzersiz 12.2: Erken Sapmalarla Baş Etmek İçin Bir Plan Yapmak

Bir erken sapma yaşamaya başlamış olmanızın pek çok nedeni olabileceği gibi, erken uyarı işaretlerinin de pek çok değişik tipi olduğu için, ilk tetikleyici ne olursa olsun yolumuza geri dönmek için bir plana sahip olmak yararlı olabilir. Bu egzersiz, herhangi bir çeşit erken sapmayı ele almanız için eylem planı yaratmanıza yardımcı olacaktır. (Bu çalışma kağıdını gelecekteki sapmalarda kullanmak için, www.psikonet.com/ykb adresini ziyaret edin).

Normal bir Sapmayı Tanımak

Duygudurumunuzda yakın zamanda bir değişiklik fark ettiniz mi?

Evet ❑ Hayır ❑

Yaşamınızda duygudurumunuzdaki değişikliği açıklayabilecek herhangi özel bir durum yaşanıyor mu? Eğer yanıtınız evet ise, bu durum nedir?

.....

.....

Yaşamınızda herhangi bir kayda değer değişiklik ya da stres oldu mu? Eğer oldu ise, bunlar nelerdir?

Duygudurumuzdaki değişiklik ya da stresinizdeki artış, yaşamınızdaki güncel bir güç durumdan mı kaynaklanmakta? Başka bir deyişle, endişe ve kaygınızdaki artış, bu durum göz önüne alındığında, uygun mu görünüyor? Evet ❑ Hayır ❑

Eğer stresinizde bir artış yaşıyorsanız, stresi idare edebilmek için yapabileceğiniz bir şey var mı? (Örneğin, eğer stres iş ile ilgili taleplerde bir artış ile ilişkiliyse, günlük iş yükünüzü azaltmak için görevlerinizden bazılarını başkalarına aktarabilir ya da son teslim tarihini biraz uzatabilir misiniz?) Eğer varsa, ne yapabilirsiniz?

Eğer şu anda stresli durumla baş edebilmek için yapabileceğiniz herhangi bir şey yoksa, bu durumla baş etmenizi sağlayacak ne gibi öz-bakım aktiviteleri yapabilirsiniz? (Örneğin, belki bir yürüyüşe çıkabilir, bir film izleyebilir, bir yoga dersine gidebilir ya da arkadaşlarınızla buluşabilirsiniz.)

Problem Yaratan Bir Sapma İle Baş Etmek

Eğer kaygı ve endişenizdeki artış, stresli ya da zor, dış olaylara karşı verilen normal bir tepkiye benzemiyorsa, aşağıdaki soruları cevaplayın.

Günlük öz-bakımınızda; düzenli olarak uyumak ve yemek yemek, kendinize biraz zaman ayırmak, spor salonuna gitmek ya da ailenizle vakit geçirmek dahil omak üzere, bir değişiklik oldu mu?

Evet ❑ Hayır ❑

Eğer olduysa, bunu nasıl ele alabilirsiniz? (Örneğin, belki bazı sosyal buluşmalar planlayabilir, her gün iş yerinde öğlen yemeği için 30 dakika ayırdığınızdan emin olabilir ya da her akşam aynı saatlerde yatabilirsiniz.)

Eğer güvenlik davranışlarındaki bir artışı uyarı işareti olarak tanımlamışsanız, yapabileceğiniz davranışsal deneyler var mı? (Örneğin, gün içinde cep telefonunuzu birden fazla kez kontrol etmekten kaçınabilir ve daha sonra sonucu kaydedebilirsiniz.)

.....

.....

Endişe ile mücadele etme becerileri konusundaki çalışmalarınız hakkında gösterdiğiniz gelişmeyi kontrol etmek ve üzerinden geçmek için kendinizle yakın zamanda bir seans yaptınız mı?

Evet ❑ Hayır ❑

Eğer yapmadıysanız, kendinizle böyle bir seans programlayabilir misiniz?

Evet ❑ Hayır ❑

Tarih, zaman ve yeri not edin .....

Sapmaların Nükslere Dönüşmesini Engellemek

Bazen, iyi planlamaya rağmen, endişe ve kaygının yaşamınıza geri sızmış olduğunu ve yeniden sorun yaratmaya başladıklarını bulabilirsiniz. Her ne kadar bu sinir bozucu olsa da, sorun yaratan bir sapma yaşıyor olsanız bile, bunun mutlaka bir nüks olması anlamına gelmediğini hatırlamak önemlidir. Daha önce değinildiği gibi, bir sapma ile bir nüks arasındaki fark, yenilenen ya da belirginleşen belirtilere karşı olan tepkinizdir. O halde, bu sapmayı ve sapmadan dolayı da kendinizi nasıl gördüğünüz, muhtemelen bundan sonra ne yapacağınızı belirleyecektir. Bir sapma yaşadığınız için kendinize fazla sert davranmamaya çalışın. Belki yaşamınızda zor bir dönemden geçtiniz, çok meşguldünüz ve öğrendiğiniz becerilerin alıştırmasını yapmaya vaktiniz

olmadı ya da sadece alıştırma yapmayı unuttunuz. Neden ne olursa olsun, tekrar harekete geçerek durumu tersine çevirebilirsiniz. Eğer gelişiminizdeki bir çukuru, endişe ve kaygı konusunda ustalaşmaya doğru olan tüm yolculuğunuzun bir parçası olarak görürseniz, vazgeçmek yerine kazançlarınızı hemen geri almak konusunda motive hissetmeniz olasılığı artar.

Bir Nüks İle Baş Etmek

Eğer bir nüks yaşadıysanız, bu çalışma kitabına başlamadan önceki endişeniz, kaygınız ve uyguladığınız güvenlik davranışları geri dönmüş demektir. Muhtemelen endişe ve kaygınızın üstesinden gelmeye adadığınız tüm çalışmalarınızı bozmuş olduğunuzu hissediyorsunuz ve belki de yeni baştan başlamanın bir anlamı olmadığına inanıyorsunuz. Pek çok kişi için eski ve istenmeyen bir alışkanlığa geri dönmek sadece cesaret kırıcı değildir, aynı zamanda birinci basamağa geri dönmüş gibi hissettirir. Şansımıza, aslında durum böyle değildir. Her şeyden önce, birinci basamağa geri dönemeyeceğinizi anlamalısınız. Artık bu kitapla çalışmaya başlamadan önceki halinizle aynı kişi değilsiniz. Şimdi YKB'nin ne olduğunu ve düşüncelerinizin ve davranışlarınızın kasıtsız olsa da, nasıl aşırı derecede endişe ve kaygı taşıyabileceğini biliyorsunuz ve ayrıca belirtilerinizle baş edebilmenize yardımcı olacak birkaç yöntemi de biliyorsunuz. Başka bir deyişle, tekrar baştan başlamanıza gerek yok çünkü zaten öğrenmiş olduklarınızı "unutmanız" mümkün değil.

Aynı zamanda, eskiden olduğunuz noktaya geri dönmenizin çok uzun zaman alacağından da endişe ediyor olabilirsiniz. Sonuçta, eğer önerilen zaman boyunca değişik yöntemler ve egzer-

sizler üzerinde çalıştıysanız, yaşamınızda gerçek değişiklikler fark etmeye başlamanız bir ya da iki ay sonra olmuştur. Sonuç olarak, yapmış olduğunuz ilerlemeyi yeniden kazanmanın bu kadar zaman gerektireceğini düşünüyor olabilirsiniz. Durum böyle de değildir. BDT becerilerini öğrenmek, bisiklete binmeyi öğrenmek gibidir. Bir kez öğrendikten sonra, son bisiklete binmenizin üzerinden ne kadar uzun zaman geçmiş olursa olsun, alıştırma tekerleklerini yeniden koymaya gerek yoktur. O halde, bu kitaptaki yöntemlerin alıştırmasını yapmaya yeniden başlar başlamaz, endişe ve kaygıyı idare etme becerilerinizde hızlıca gelişmeler görmeye başlamayı bekleyebilirsiniz.

Bir Nüks ile Baş Etme Planı Hazırlamak

Bir nüks ile başa çıkmak, belirti veren bir sapma ile başa çıkmaktan çok farklı değildir. En zor kısmı, zor elde edilmiş olan kazançlarınızı geri almak için efor harcamaya karar vermektir. Bir kez bu kararı verdikten sonra, endişelerinizi ve güvenlik davranışlarınızı bir hafta boyunca izlemek iyi bir fikirdir. Bu size, güncel işlevlerinizin iyi bir resmini verecektir. Aslında gerçekten düşündüğünüz kadar endişelenmediğinizi ya da sapmanızın zannettiğiniz kadar ciddi olmadığını bulabilirsiniz. Kendinizi izlemenizin sonucunda elde ettiğiniz verilere dayanarak, kendinize üzerinde çalışmaya başlayabileceğiniz egzersizleri ödev vererek, bir hareket planı hazırlayabilirsiniz. Bunlar; sürekli olarak özbakım ile ilgili olmak gibi genel yöntemler ya da sorun çözme, belirsizlik hakkındaki olumsuz inançlara meydan okuyacak davranışsal deneyler yapma ya da yazılı mazeret alıştırması gibi daha özgün egzersizler olabilir.

Nüksler cesaretinizi kırılmış gibi hissettirebileceğinden, bir ivme oluşturmak için birkaç hafta boyunca bunların üstesinden gelmek için sürekli bir çaba harcamak iyi bir fikirdir. Pratikte, bu her hafta düzenli olarak egzersizlerin üstünden geçmek ve yeni egzersizler planlamak için (egzersiz 11.2'de tanımlandığı gibi kendinizle bir seans) bir zaman ayırmayı hedeflemek anlamına gelir. Aşırı endişeyi idare etme konusundaki becerinize olan güveninizin yenilendiğini gördüğünüzde, her birkaç haftada bir kendi kendinizi kontrol etmeye devam ederek, kazanımlarınızı korumaya devam ettiğinizden emin olun.

Egzersiz 12.3: Bir Nüksün Üstesinden Gelmek İçin Planlar

Bazen bir nüksün üstesinden gelmenin en zor yanı, başlamak değil, fakat başladıktan sonra çalışmaya devam etmektir. O halde, seçmiş olduğunuz yola geri dönmek ve orada kalmak için bazı sağlam ve gerçekçi adımlar atmak yararlıdır. Bu egzersiz, kendiniz için tam da böyle bir plan yaratmanıza yardımcı olacaktır. Bir sapma yaşadığınızı hissettiğiniz her durumda, planınızı yeniden gözden geçirmenizi ve üzerinden geçmenizi öneriyoruz. (Bu çalışma kağıdını ilerde kullanmak için, **www.psikonet.com/ykb**'yi ziyaret edin.)

Adım 1: Endişeyi ve Güvenlik Davranışlarını Gözlemek

Endişelerinizi ve güvenlik davranışlarınızı izlemek için bir hafta verin. Belirtilerinizin iyi bir resmini çıkarabilmek için, bulgularınızı günde üç kere kaydetmeye çalışın. Bu amaçla, egzersiz 6.1'deki Güvenlik Davranışları İzleme Formunu kullanabilirsiniz. (**www.psikonet.com/ykb**'den indirilebilir.)

Adım 2: Sorunlu Alanları Belirlemek

Sorunlu olarak tanımladığınız her bir güvenlik davranışını, ayrıca size aşırı gelen her belirli endişeyi yazın.

Sorunlu güvenlik davranışları:

.....

Aşırı endişeler:

Adım 3: Stres Yaratan Etkenleri ve Öz-bakımda İhmali Belirlemek

Bir nüks, en başında stres düzeyinde bir artış ile tetiklenmiş olabileceği için; iyi bir öz-bakım planı sürdürüp sürdürmediğinizi ve ayrıca, herhangi bir stres yaratan etken yaşayıp yaşamadığınızı da kaydetmeniz iyi bir fikirdir. Eğer son zamanlarda belirgin stresler yaşayıp yaşamadığınızdan emin değilseniz, günlük yaşamınızda artmış strese yol açabilecek herhangi bir de-ğişiklik olup olmadığını tanımlamanıza yardımcı olması için, egzersiz 12.1'e başvurabilirsiniz.

Son zamanlardaki stres yaratan etkenler:

.....

Normalde yaptığınız fakat son zamanlarda yapmamış olduğunuz öz-bakım aktiviteleri:

.....

Eğer normalde öz-bakım aktiviteleri ile uğraşmıyorsanız, egzersiz 11.1'de listelemiş olduğunuz olasılıkları gözden geçirin ve daha sonra uğraşmanızın gerçekçi göründüğü aktiviteleri kaydedin:

Adım 4: Bir İlk Egzersiz Planmak

Önceki sorulara verdiğiniz yanıtlara dayanarak, artık şimdi daha önceki kazanımlarınızı kurtarmaya doğru gerçekçi bir ilk adım atmaya karar verebilirsiniz. Ne yaptığınız, yol almaya başlamak kadar önemli değildir. Bu nedenle tanımlamış olduğunuz sorunlu alanların herhangi birisini ele almaya odaklanabilirsiniz. Aşağıda ilk egzersiziniz için bazı öneriler verilmiştir:

- ❑ Öz-bakım planlamak: Örneğin, günlük olarak yürüyüşe çıkabilir, her zaman öğle yemeği için zaman ayırabilir ya da arkadaşlar veya aile bireyleriyle bir araya gelebilirsiniz.
- ❑ Stres yaratan durumları ele almak: Örneğin, iş yükünüzü azaltabilir ya da bazı işleri başkalarına havale edebilirsiniz.
- ❑ Davranışsal deneyler yapmak: İyi bir ilk adım, geçmişte başarıyla uygulamış olduğunuz davranışsal deneyleri yapmaktır. Bu, sizin kısa sürede ivme kazanmanızı sağlar ve kaybettiğiniz gelişmeyi telafi ettiğinizi görmeniz için iyi bir fırsat tanır.
- ❑ Belirli endişeleri ele almak: Yakın zamandaki gözlemlerinizde kaydetmiş olduğunuz endişelere dayanarak, iyi bir ilk adımın sorun çözme, yazılı mazeret ya da endişenin işlevi hakkındaki olumlu inançlara meydan okumak yoluyla belirli endişelerin üstesinden gelmek olduğunu görebilirsiniz.

Önünüzdeki hafta boyunca yapacağınız ilk egzersizleri kaydedin:

Adım 5: Kendinizle Olan Seansınız İçin Tutarlı Bir Zaman Yaratmak

Son bir adım olarak, egzersizinizin nasıl gittiğinin üzerinden geçmek için haftalık bir zaman belirleyin. Başarılı oldu mu? Eğer olmadıysa, neden? Seansınız sırasında, kendinize bir sonraki hafta için başka bir egzersiz ödevi verin. Eğer ilk egzersiziniz göreceli olarak tamamlaması kolay bir egzersiz olduysa, gelecek hafta için iki egzersiz seçmeyi deneyebilirsiniz (örneğin, davranışsal deneyler ve tutarlı öz-bakım aktiviteleri). Fakat, kendi-

nize aşırı yük bindirmeyin. Yavaş gidip hedeflerinize başarıyla ulaşmak, aynı anda pek çok şey yapmaya çalışıp, tamamlayamadığınızı keşfetmekten daha iyidir.

Kontrol seansının tarihi ve zamanı:

.....

Kendi kendinizle bir seans yaparken, egzersiz 11.2'de önerilen gündemi kullanabilirsiniz (www.psikonet.com/ykb'den indirilebilir.) En önemlisi, gelişiminizi gözlemlediğinizden ve ilerlediğinizden emin olmak için, en azından birkaç hafta boyunca kendinizle sürekli olarak yeni seanslar programladığınızdan emin olun.

Hatalarınızdan Öğrenmek

Her ne kadar gelişim yolunda çukurlarla karşılaşmak sinir bozucu olsa da, hem sapmalar hem de nüksler uzun vadede yararlı olabilirler, çünkü sizi neyin geriye döndürdüğünü tanımlamanız için gereken fırsatı size verirler. Bu bilgiyle donanmış olduğunuzda, gelecekte sapmalardan kaçınma konusundaki konumunuz daha iyi olacaktır. O yüzden, endişe ve kaygıda bir artış fark etmeye başlamanızdan önce yaşamınızda neler olup bittiğini düşünmek için biraz zaman ayırdığınızdan emin olun. Belki de evde ya da işyerinde sorunlarla uğraşıyordunuz. Belki programınızdaki belirgin bir değişiklik, genel stres düzeyiniz üzerinde etkili oldu ya da belki üzerinde çalışmakta olduğunuz egzersizlerden bazılarının alıştırmalarını yapmayı bıraktınız. Sapmanız için tetikleyici olarak tanımladığınız etkenler, daha sonra, gelecekteki potansiyel sapmalar için erken uyarı işaretleri olarak işlev görebilirler, böylece onları hızla hedef alırsınız. Uzun vadede, yoldaki tümsekleri erkenden tanımak, gelecekte onlarla çarpışmanızı engelleyebilir ve sonuçta zaman içinde kazanımlarınızın üzerine inşa etme şansınızı arttırır.

Son Bir Not

Biz, çoğu zaman danışanlarımıza, kendilerinin sürmekte olan bir iş olduklarını söylüyoruz. Ruh sağlığını idare etmek, yaşamınızdaki koşullara bağlı olarak üzerinde daha az ya da daha çok çalışmanız gereken, yaşam boyu devam edecek bir süreçtir. Buna rağmen, eğer bu kitaptaki yöntemleri sürdürürseniz, muhtemelen yaşamınızda bazı belirgin değişiklikler göreceksiniz – sadece daha az endişe ve kaygı anlamında değil, aynı zamanda günlük yaşama ve yaşamın getirdiği belirsizliklere karşı olan genel yaklaşımınızda da.

Bilişsel davranışçı terapinin en büyük yararlarından birisi, onu kullanarak elde ettiğiniz başarıların tamamının, tamamen kendi çabalarınıza bağlı olmasıdır. Bu kitapta biz sadece yolu gösterdik. Bu yoldan yürümeyi ve durmadan ilerlemeyi seçecek olan sizlersiniz. O yüzden, tüm başarılarınız ve kazanımlarınız için kendinizi ödüllendirmeye biraz zaman ayırın. Arada sırada bu kitaba ilk başladığınızda tamamlamış olduğunuz en eski egzersizlerin bazılarına tekrar dönüp bakmanızı ve onları şu anda yaptıklarınızla karşılaştırmanızı öneriyoruz. Bakış açısını kaybedip ne kadar çok yol gelmiş olduğunuzu unutmak kolaydır. En eski egzersizlerinizi yapmanın, şimdi sizin için hiç çaba gerektirmeyeceğini ya da göreceli olarak kolay olacağını görmek, çok cesaret verici olabilir ve önünüzdeki yıllarda ilerlemeye devam etmeniz için ihtiyacınız olabilecek motivasyonu sağlar.

İyi şanslar!..

Teşekkür

Öncelikle ve en çok da yardımcı yazarım Dr. Michel Dugas'a teşekkür etmek isterim. Ne zaman Yaygın Kaygı Bozukluğu alanında yaptığım çalışma hakkında düşünsem, aklıma hep "devin omuzları üzerinde dik durmak" ifadesi gelir ve benim için Dr. Dugas bu devlerden biridir. Kendisi muazzam bir araştırmacı ve tedavi uzmanı olup, bana anlatabileceğimden çok daha fazla şey öğretmiş ve bir psikolog olarak beni şekillendirmiştir. Michel, yaptığın her şeyin arkasında, bu gerek yüksek lisans öğrencilerine rehberlik etmek, gerek ders vermek, herhangi bir araştırmayı yönetmek veya danışanlarla ilgilenmek olsun, daima düşündürücü ve dikkate değer bir felsefe yatar. Bugüne kadar yaptığım çalışmaların tamamı, psikolog olma yönlerinden birçoğuna yaptığın olumlu yaklaşımından etkilenmiştir. Senin engin bilgilerin, desteğin ve teşvikin olmaksızın fikirlerimi paylaşma cesaretimin olmayacağının ve nihayetinde bu çalışma kitabını bitiremeyeceğimin tamamen bilincindeyim. Sonsuz teşekkürler.

Bu çalışma kitabı içindeki yöntemlerin gelişimi, birçok araştırmacı (adlandırılamayacak kadar çok) tarafından, Laval Üniversitesi, Concordia Üniversitesi ve son zamanlarda, Gatineau,

Québec, Kanada'da bulunan Université du Québec en Outaouais (UQO) üniversitelerinde, son yirmi yıl boyunca gerçekleştirilen işlerin başarısı olmaksızın mümkün olamazdı. Concordia Üniversitesi, Kaygı Bozuklukları Laboratuvarındaki eski meslektaşlarım dahil Kristin Buhr, Naomi Koerner, Kathryn Sexton, Kylie Francis, Nina Laugesen ve Mary Hedayati'ye teşekkür etmek isterim. Öğle yemeğinde yaptığımız günlük tartışmalarımız hâlâ gözümün önünde. Ekibimiz tarafından Michel'in laboratuvarında gerçekleştirilip tamamlanan ön araştırmaların birçoğu bu kitaptaki içeriğin şekillenmesine yardımcı olmuştur.

Naomi! Yaygın Kaygı Bozukluğunda maruz bırakma hakkında yapmış olduğun mükemmel araştırman, bu kitap içinde sunulan yöntemlerin güncel ve deneysel bulgularla uyumlu olduğundan emin olunmasına önemli ölçüde yardımcı olmuştur.

Kristen! Uzun yıllar birlikte çalıştık ve senin kliniksel bilgilerin ve arkadaşlığına ne kadar çok değer verdiğimi söylesem azdır.

YKB'nin sonu gelmeyen kavramsallaştırılması algıma anlam vermede uzun yıllar yardımı dokunan bazı meslektaşlarıma teşekkür etmek isterim. British Columbia Hastanesi Üniversitesi'nin eski Kaygı Bozuklukları Kliniği'nde birlikte çalışmaktan onur duyduğum Maureen Whittal ve Jack Rachman'a en derin şükranlarımı iletmeyi borç bilirim. Şimdi de sizlerle çalışmaktan gurur duyuyorum. Maureen ve Jack, siz bana sadece nasıl bir BDT terapisti olunacağını öğretmekle kalmadınız, bunun yanı sıra yıllarca süren uğraş ve çabalarımda beni ilerlemeye teşvik ettiniz ve benimle, düşüncelerim hakkında konuşacak kadar da naziktiniz. Sarah Newth, David Jacobi, Adam Radomsky, Ram

Randhawa ve Clare Philips; sizlere teşekkür etmeden geçemem çünkü siz bana her zaman iyi birer arkadaş oldunuz ve sizin tedavi deneyim ve sezgilerinize dayalı bilgileriniz, şimdiki kliniksel düşüncelerimi daha iyi birer formül haline getirmeme yardımcı oldu. Güzel bir grup insanla çalışabilmiş olduğumdan kendimi şanslı sayıyorum. Sarah! YKB'nin ilk kavramsal modelinin, düşünsel anlamda ortaya çıkmasında özellikle sen çok yardımcı oldun. Bu model bugün benim çalıştığım teorinin gelişmesini sağladı.

Dr. Peter McLean'a da teşekkür etmek isterim. Kendisi beni Vancouver'a getirmiş ve şimdiki kariyer güzergâhımı belirlememe yardımcı olmuştur. Her zaman çok iyi bir tedavi uzmanı ve esin kaynağı olmanın yanısıra geniş bir vizyona sahip çok verici ve nazik biriydiniz. Ben sizi büyük bir sevgiyle anan ve sizi özlemeye devam eden bir grup insan arasından sadece biriyim.

Bu çalışma kitabının tamamlanma sürecinde baştan sona yardımcı olan ve New Harbinger'da bulunan herkese teşekkür ederim. Özellikle işin ilerleyişiyle ilgilenen ve benim doğru yolda ilerlememi sağlayan ve keza verdiğim teslim tarihlerine uygun olarak hareket ederken, olumlu geri-bildirimlerde bulunmayı ihmal etmeyen Jess O'Brien'a teşekkür etmek isterim. Kitabı kaleme alırken net bir biçimde odak noktasına kilitlenmemi sağlayan ve yazım (editörlük) sahasında önemli önerilerde bulunan ve daima okuyucuyu göz önünde bulundurmamı sağlayan Nicola Skidmore, Jess Beebe ve Marisa Solis'e de teşekkür etmek isterim. Aynı zamanda, en başından itibaren bu kitabın yazılması için bize büyük bir fırsat sunan Matt McKay'e teşekkürü borç bilirim.

Son olarak Montreal'deki Sacré-Coeur Hastanesinde, UBC

Hastanesi Anksiyete Bozuklukları Kliniği'nde ve Vancouver BDT Merkezi'ndeki kendi özel muayenehanemde Yaygın Kaygı Bozukluğu'ndan yakınan ve yıllar içinde tedavileri için uğraş verdiğim insanlara teşekkür etmek isterim. Sayenizde YKB hakkında çok şey öğrendim ve çalışmalarımızdan ötürü umarım daha iyi bir psikolog olmuşumdur. Danışanlarımla ortak olarak yapılan bu iyi iş, birçok tedavi yöntemi geliştirmeme ve geliştirilen yöntemleri bu kitaba dökmeme yardımcı oldu. Korkularıyla doğrudan yüzleşmeyi seçen ve kendileri için daha iyi bir yaşam arayışı içinde bulunan o insanlara bakıp hayretler içinde kalıyorum.

Melisa Robichaud

* * *

İlkin yıllar içinde tanıdığım danışan ve araştırma katılımcılarına teşekkür ederim. Risk alma açısından gösterdiğiniz cesaret, esneklik ve istekliliğiniz beni çok etkiledi ve bana bildiğinizden çok şey öğretti. Tedavi çalışmalarımıza katılan ve ayrıntılara gösterdiğimiz saplantılı itina karşısında, bize hoşgörülü davranan ve YKB'den yakınan diğer insanlara yardım edici tedavi seçenekleri geliştirmemize yardımcı olan tüm insanlara teşekkür ederim.

Aynı zamanda yıllar içindeki doktora öğrencilerime de teşekkür etmek isterim; Naomi Koerner, Kristin Anderson, Kristin Buhr, Sonya Deschenes, Eleanor Donegan, Kylie Francis, Elizabeth Hebert, Nina Laugesen, Kathryn Sexton ve tabii ki Melisa Robichaud. "Kaygı bulmacası" üzerinde her birinizle ayrı ayrı çalışmak benim için büyük bir zevkti. Benimle hâlâ işbirliği içinde bulunan ve nazımı çeken başta Melisa olmak üzere herkese teşekkür ederim. Beni, bu yolda sizlerle birlikte yürümeye davet

ettiğiniz için size çok teşekkür ederim. Bu güzel proje üzerinde sizlerle birlikte çalışmak son derece zevkli ve onur vericiydi.

Yıllar içinde benimle işbirliği içinde bulunan meslektaşlarımın hepsine yürekten teşekkür ederim. Concordia Üniversitesi'nde bulunduğum yıllarda (1998–2013) William Bukowski, Jean-Philippe Gouin, Natalie Philips, Andrew Ryder ve iyi arkadaşım Adam Radomsky ile işbirliği içinde bulunmak benim için çok büyük bir şanstı. Her biriniz ufkumu genişletmeme ve farklı ilgi alanlarımızın gerçekten o kadar da farklı olmadığı hakkında düşünmeme yardımcı oldunuz. Kliniksel davalarımızın en sıklıkla görüldüğü yer olan Sacré–Coeur Hastanesi'ndeki meslektaşlarıma teşekkür etmeliyim. Isabelle Geninet, Amélie Seidah, Pascale Harvey ve Renée Leblanc'a özel teşekkürü borç bilirim çünkü onlar hakikaten çok iyi terapistlerdir. Aynı zamanda Université du Québec en Outaouais'ta bulunan yeni meslektaşlarıma da teşekkür etmek isterim. Sıcak karşılamanız için teşekkür ediyor ve sizlerle uzun yıllar boyunca gerçekleştireceğim verimli ve heyecan verici çalışmaları adeta bekleyemiyorum.

Daha özel bir teşekküre daha dikkatinizi çekmek isterim, anne ve babam, Denise ve Ronald'a ve üç kız kardeşim Suzanne, Céline ve Joanne'e bana gelişimsel türden bir geçmiş verdikleri ve bunun, bugün yaşamımı çok daha kolaylaştırdığı için teşekkürü bir borç bilirim. Size teşekkür ederim, insanın çektiği acının bilim ve şefkat ile el ele yürüyebileceğini hiç unutmadım.

Son olarak eşim Céline ve iki çocuğum Sophie ve Jérémie'ye teşekkür ederim. Bu kitabı size adadım, çünkü sizler benim varlık nedenimsiniz.

Michel J. Dugas

Kaynakça

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Birrell, J., K. Meares, A. Wilkinson, and M. Freeston. 2011. "Toward a Definition of Intolerance of Uncertainty: A Review of Factor Analytical Studies of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Clinical Psychology Review*, 31: 1198–1208. DOI:10.1016/j.cpr.2011.07.009.

Dugas, M. J., M. H. Freeston, M. D. Provencher, S. Lachance, R. Ladouceur, and P. Gosselin. 2001. "Le questionnaire sur l'inquiétude et l'anxiété: Validation dans des échantillons non cliniques et cliniques" [The Worry and Anxiety Questionnaire: Validation in Non-clinical and Clinical Samples]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 11: 31–36.

Dugas, M. J., F. Gagnon, R. Ladouceur, and M. H. Freeston. 1998. "Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model." *Behaviour Research and Therapy*, 36: 215–226. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3.

Dugas, M. J., and M. Robichaud. 2007. *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York: Routledge.

Dugas, M. J., P. Savard, J. Turcotte, A. Gaudet, P. Brillon, R. Ladouceur, R. Leblanc, and N. J. Gervais. 2010. "A Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy and Applied Relaxation for Adults with Generalized Anxiety Disorder." *Behavior Therapy*, 41: 46–58. doi: 10.1016/j.beth.2008.12.004.

D'Zurilla, T. J., and A. M. Nezu. 2007. *Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention*. New York: Springer.

Goldman, N., M. J. Dugas, K. A. Sexton, and N. J. Gervais. 2007. "The Impact of Written Exposure on Worry: A Preliminary Investigation." *Behavior Modification*, 31: 512–538. doi: 10.1177/0145445506298651.

Sexton, K. A., and M. J. Dugas. 2009. "Defining Distinct Negative Beliefs About Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Psychological Assessment*, 21: 176–186. doi: 10.1037/a0015827.

Wegner, D. M. 1994. "Ironic Processes of Mental Control." *Psychological Review*, 101: 34–52.

Wenzlaff, R. M., and D. M. Wegner. 2000. "Thought Suppression." *Annual Review of Psychology*, 51: 59–91. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.59.

Gosselin, P., R. Ladouceur, C. M. Morin, M. J. Dugas, and L. Baillargeon. 2006. "Benzodiazepine Discontinuation Among Adults with GAD: A Randomized Trial of Cognitive-Behavioral Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74: 908–919. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.908.

Inglis, I. R. 2000. "The Central Role of Uncertainty Reduction in Determining Behaviour." *Behaviour*, 137: 1567–1599.

Koerner, N., and M. J. Dugas. 2006. "A Cognitive-Affective Model of Generalized Anxiety Disorder: The Role of Intolerance of Uncertainty." In G. C. L. Davey and A. Wells (eds.), *Worry and Psychological Disorders: Theory, Assessment, and Treatment* (pp. 201–216). Chichester, UK: John Wiley and Sons.

Ladouceur, R., M. J. Dugas, M. H. Freeston, E. Léger, F. Gagnon, and N. Thibodeau. 2000. "Efficacy of a Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Evaluation in a Controlled Clinical Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 957–964. doi: 10.1037/0022-006X.68.6.957.

Ladouceur, R., M. J. Dugas, M. H. Freeston, J. Rhéaume, F. Blais, F. Gagnon, N. Thibodeau, and J. M. Boisvert. 1999. "Specificity of Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Processes." *Behavior Therapy*, 30: 191–207. doi: 10.1016/S0005-7894(99)80003-3.

Lavy, E., and M. van den Hout. 1990. "Thought Suppression Induces Intrusions." *Behavioural Psychotherapy*, 18: 251–258.

Lee, A. Y. 2001. "The Mere Exposure Effect: An Uncertainty Reduction Explanation Revisited." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10: 1255–1266.

Nezu, A. M., C. M. Nezu, and T. J. D'Zurilla. 2007. *Solving Life's Problems: A Five-Step Guide to Enhanced Well-Being*. New York: Springer.

Robichaud, M., and M. J. Dugas. 2005. "Negative Problem Orientation (Part I): Psychometric properties of a new measure." *Behaviour Research and Therapy*, 43: 391–401. doi: 10.1016/j.brat.2004.02.007.

Salkovskis, P., D. Clark, and M. Gelder. 1996. "Cognition-Behaviour Links in the Persistence of Panic." *Behaviour Research and Therapy*, 34: 453–458.

Sexton, K. A., and M. J. Dugas. 2009. "Defining Distinct Negative Beliefs About Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Psychological Assessment*, 21: 176–186. doi: 10.1037/a0015827.

Wegner, D. M. 1994. "Ironic Processes of Mental Control." *Psychological Review*, 101: 34–52.

Wenzlaff, R. M., and D. M. Wegner. 2000. "Thought Suppression." *Annual Review of Psychology*, 51: 59–91. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.59.

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU

Belirsizlik, Endişe ve Korku ile Baş Etmek için Kapsamlı bir BDT Kılavuzu

Eğer yaygın kaygı bozukluğunuz (YKB) varsa sağlık, finans, ilişkiler ya da randevulara geç kalmak gibi küçük sorunlarla ilgili olarak aşırı ve kontrol edilemez endişe yaşayabilirsiniz. Bu kronik durumun hayatınız için ne kadar rahatsızlık verici olduğunu, konsantrasyon sorunları, yorgunluk, uyku bozuklukları ve kas gerginliği gibi pek çok değişik belirti ortaya çıkarabileceğini zaten biliyorsunuz.

İki ünlü kaygı uzmanı tarafından yazılmış ve Bilişsel Davranışçı Terapi'ye (BDT) dayanan bu çalışma kitabı, aşırı endişe ve kaygının üstesinden gelmek için etkinliği kanıtlanmış yöntemler sunuyor.

Yaşamın belirsizliklerinin kaygınızı nasıl ateşlediğini keşfedecek ve bu belirsizliklerle çarpışmak için gereken becerileri geliştireceksiniz.

Bu kitapla ayrıca, güncel ve varsayımsal sorunlar şeklinde iki çeşit endişe tanımını ve bunlarla baş etme yollarını öğreneceksiniz. Kaygınızı durdurmanın ve günlük yaşamınızı yönetme yeteneğiniz konusunda kendinize güveninizi tazelemenin zamanı geldi!



9 786056 865428

www.psikonet.com