Uzm. Dr. Ahmet Nalbant • Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar

2. basım

ZOR ZAMANLARDA RUHSAL DAYANIKLILIK

Travmalar Kayıplar ve daha fazlası için

Ayakta Kalmaya Yardımcı Bir Rehber

Yayıncılıkta 20 Yıl

52

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

Zor Zamanlarda Ruhsal Dayanıklılık

Bu kitap, hem sevdiklerini yitiren,
hem de çeşitli travmalara maruz kalarak
zor zamanlardan geçen herkese adanmıştır.
Bu sayfalar, yitirdiklerimizin bize bıraktığı mirası
yâdetme ve onların anılarıyla
nasıl anlamlı bir şekilde ilerleyebileceğimizi keşfetme
ve zor zamanlarda ayakta kalma yolculuğudur.
İşte bu yolculuklarda ihtiyacı olanlara
rehberlik etmek ve destek olmak amacıyla yazılmıştır.
Bu kitabın sizlere kendinize karşı
nazik bir anlayış ve anlamlı bir yolculuğa
devam edebilme umudu sunmasını diliyoruz.

PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi

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

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

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

Uzm. Dr. Ahmet Nalbant • Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar

Zor Zamanlarda Ruhsal Dayanıklılık

Travmalar, Kayıplar ve Daha Fazlası için Ayakta Kalmaya Yardımcı Bir Rehber

yayıncılıkta 20 YIL
psikonet

Zor Zamanlarda Ruhsal Dayanıklılık
Travmalar, Kayıplar ve Daha Fazlası için
Ayakta Kalmaya Yardımcı Bir Rehber

Copyright ©2023 Ahmet Nalbant, Alişan Burak Yaşar
Copyright ©2023 Psikonet Yayınları

Editör: İdem Güliz Şan Etgür (Klinik Psikolog)

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

Genel koordinasyon: Serkan Ay

2. Basım: Aralık 2023
1. Basım: Şubat 2023

ISBN: 978-605-71817-4-9

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

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

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

İçindekiler

Önsöz (Prof. Dr. Fatih Yavuz) 7
Sunuş 8
Kitabı kullanma kılavuzu 10

Başlarken 11
Giriş 19
Psikolojik Acı! 21
Psikolojik Acıyı Görmek 25

Bölüm 1: Psikolojik Zorlanmalar 29
Zorlu Yaşam Olayları ve Kayıplar 29
Akut stres belirti şiddeti anketi 33
DSM-5 için travma sonrası stres bozukluğu kontrol listesi 36
Yakın Tarihli Zorlanmalar için Bir Uygulama 39
Zorlu Yaşam Olayları ve Kayıplar 41
Zaman Kapsülüm - Alıştırma 42
Köklerim ve Ben 46

Bölüm 2: Travma, Yas ve Kar Fırtınasındaki Araç 49
Psikolojik Acı ve Yaşantısal Kaçınma 55
Sisin içinde yolunu bulmak - Alıştırma 58
Zorlu Yollarda Kendimize Bir Rehber Bulmak 60
Duygularla ilişkimiz - Alıştırma 62

Tekrar Direksiyona Geçmek: Yolcular, Biz ve Düşüncelerimiz 63
Düşüncelerin düşünce olduğunu hatırlamak - Alıştıma. 67
Yola Geri Dönmek 70
Gelecekten gelen değer odaklı davranışlar - Alıştırma 72
Ben, Kendim ve Deneyimlerim 80
Hayatımın Filmi - Alıştırma 81

Bölüm 3: Beden, Polivagal Teori ve Travma Modu 83

Bölüm 4: Zorlu Dönemler için Bilimsel Öneriler 87
Daha Geniş Bakışla Temel Öneriler 91

Bölüm 5: Ek Alıştırmalar 95
Gerginlikle Başaçıkmak için Uygulanabilecek Yöntemler 96
Diyafram Nefesi 96
Yere Basma (Grounding) 97
Aşamalı Kas Gevşetme 98
Yüzen Yapraklar 100

Kaynakça 102
Yazarlar hakkında 103

Önsöz

Hayat güzellikleriyle birlikte zorlukları da sıklıkla beraberinde getiriyor. Bazımız çok erken yaşta zorluklarla karşılaşıyor, diğerlerimiz ise daha ileri dönemlerde bunları tecrübe ediyor. Şu ana kadar işler iyi kötü yolunda gittiyse kendimizi dayanıklı, güçlü ve güvende hissediyoruz. Kendimizi güçsüz ve güvensiz hissettiren zorluklarla karşılaştığımızda bu durumla nasıl başa çıkacağımıza dair ruhsal veya davranışsal becerilere sahip olup olmadığımızın da bilincinde olamıyoruz.

Değerli yazarlar Dr. Alişan Burak Yaşar ve Dr. Ahmet Nalbant hem bu zor durumlarla sıklıkla karşılaşan hem de kendini şimdiden böylesi durumlara hazırlamak isteyenlere rehber olabilmesi amacıyla oldukça kolay anlaşılır, pratik öneriler ve bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış yöntemler içeren, uygulamaya ve ruhsal dayanıklılık becerilerini geliştirmeye yönelik sıradışı bir eser hazırlamışlar.

Mesleki serüvenlerinin başından itibaren çok yakından tanıdığım ve her ikisiyle de beraber çalışma imkânı bulduğum iki değerli psikiyatrist olan yazarların, psikolojik zorlanmalar ve bunların tedavisine yönelik yıllar içerisinde edindikleri bilgi ve tecrübe ışığında kaleme aldıkları bu eseri hayatın zorluklarıyla daha etkili bir biçimde başetme ihtiyacı hisseden ve yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürmeyi önemseyen herkese öneririm.

Prof. Dr. Fatih Yavuz.

Sunuş

Hayat zor.

Her gün, her birimiz acı verici olaylarla karşılaşıyor ya da bunlara maruz kalan insanlara dair haberler duyuyoruz. Kazalar, saldırılar, âfetler, sevdiğimiz insanların kaybı, bizlerin veya yakınlarımızın hastalıkları ve bizi duygusal yükün altından kalkma konusunda zorladığını hissettiğimiz her türlü yaşam olayı, getirdiği acıyla birlikte karşımıza dikilebiliyor. Böyle zamanlarda acının getirdiği yük altında ezilip kendimizi yalnızlık ve çaresizlik içinde bulabiliyoruz.

2019'dan 2020 yılına geçerken içinde bulunduğumuz dönem tam da böyleydi. COVID-19 salgınıyla birlikte tüm dünya olarak neredeyse aynı zamanda benzer şeyler yaşadık. Ölüm ile karşı karşıya geldik, yakınlarımızı kaybettik, hastalık ve hastalığa bağlı belirsizlikle mücadele etmeye çalıştık; bunun yanında günlük rutinlerimiz bozuldu, hayat tarzlarımız değişti. Bizim gibi ruh sağlığı çalışanı olanlar için en zorlayıcı şeylerden biri de böylesi zorlayıcı bir dönemden geçerken ihtiyaç duyan insanlara yardım etme ve destek olma imkanlarımızın da kısıtlılığıydı.

Bu kitap işte böyle bir dönemde ve yaşanılan bu kısıtlılıklardan hareketle hazırlandı. Zorlayıcı dönemlerden geçen insanlarla karşılaştığımızda onlara söylemek ve önermek istediğimiz uygulamaları derleyen bu kitap, ruh sağlığı profesyonellerine ulaşma konusunda zorluklar yaşanılan durumlarda insanların acılarıyla daha etkin şekillerde başaçıkabilmesinde insanlara yardım etmeyi amaçlıyor.

Ve 6 Şubat 2023! Benzeri görülmemiş ve 11 ilimizi etkileyen depremler sonrası ülkece yaygın bir felaket içerisinde kaldık. Âfetler beklenmedik ve top-

lum kaynaklarını aşan derecede ihtiyaç uyandıran toplumsal krizlere neden olan olaylardır. Âfetlerden sonra kitlesel ve bireysel ihtiyaçlar, gruplardan gruplara ve âfet sonrası geçen zaman dönemleri geçtikçe değişmektedir. Bu kitap bu âfetten önce krizlerin ilk dönemleri için hazırlanmıştı, maalesef ülkemiz tarihinin en büyük felaketlerinden birinde yararlanılmak üzere çeşitli eklemelerle yayımlandı. Bu kitapta krizlerin ilk döneminde herkesin kullanabileceği ve kendine yardım bileşenleri içeren bilgiler kısa ve öz şekilde aktarılmaya çalışılmıştır. Bir daha böyle felaketler yaşamamamız dileği ile...

İlerleyen sayfalarda insanların zorlayıcı durumlarla karşılaştıkları zaman yaşadığı tecrübelere ait bazı bilimsel bilgiler bulacaksınız. Bunun yanında, bu tecrübelerle nasıl başaçıkılabileceğine ilişkin etkinliği bilimsel olarak gösterilmiş, kısa, uygulanması kolay ve yararlı öneriler okuyacaksınız. Aynı zamanda bu önerileri mümkün olduğunca hayatınıza geçirebilmeniz için bu kitabın içinde birçok uygulamayla karşılaşacaksınız. Bu bilgiler ve öneriler 'Kabul ve Kararlılık Terapisi' (ACT), 'Bilişsel-Davranışçı Terapi' (BDT), 'Polivagal Teori' ve 'Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'deki (EMDR) güncel gelişmelerden zorlu zamanlarda ruhsal dayanıklılığı artırmayı amaçlayacak şekilde derlendi.

Ayrıca,https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/corona_ahmet.pdf adresinden erişebileceğiniz Uzm. Dr. Ahmet Nalbant ve Prof. Dr. Fatih Yavuz tarafından hazırlanan *'Fırtınada Rol Almak'* adlı el broşüründen önemli ölçüde yararlandık. Buna ek olarak Prof. Dr. Önder Kavakcı'nın anlatısı (kişisel iletişim) ile Polivagal Teori kuramsal arka planı ve travma için önerileri ile son dönem Türkiye Psikiyatri Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerilerinin tümünü titizlikle inceledik. Bu kitap tüm bu bilgiler ışığında "kaygan zeminlerde" işinize yarayabilecek küçük bir kendine yardım kitabı olarak düşünülebilir. Emeği geçen ve katkı ve görüşleri ile bu kitabı zenginleştiren Prof. Dr **Fatih Yavuz**, Psikiyatrist Dr. **Alp Karaosmanoğlu**, Prof. Dr. **Önder Kavakcı**, Klinik Psikolog **Derin Kubilay**, Psikolog **Afra Selma Tayga**, Klinik Psikolog **Havvanur Uysal Akdemir**'e ve **İrfan Çelik**'e teşekkür ediyoruz.

Dr. Ahmet Nalbant
Dr. Alişan Burak Yaşar

Kitabı Kullanma Kılavuzu

Bu kitaptan en fazla yararı edinmeniz için size önerimiz metinleri dikkatli bir şekilde okumanız ve önerilen uygulamaları küçük küçük de olsa tekrar tekrar hayata geçirmeniz.

İlerleyen sayfalardaki uygulamalarda birçok kez deneyimlerinizi not etmeniz sizden istenecek. Bu tarz yazılı uygulamaların bazı insanlara hem zorlayıcı hem de (itiraf etmek gerekirse) sevimsiz gelebileceğini biliyoruz. Bu uygulamaları kesinlikle bu şekilde yapmak zorunda değilsiniz ama deneyimleri not etme süreci yaşadığınız zorlukları aşmada oldukça yararlı bir yöntem olabildiği için burada bunu vurgulamak istiyoruz.

Uygulamaların bazı bölümlerine, metin içinde de görebileceğiniz şekilde "zor_zamanlarda" adlı Youtube kanalından ulaşabilirsiniz. İlgili yerlerde uygulamaları yaparken bu kitap için hazırlanmış bu ses kayıtlarından da yararlanabilirsiniz. Ses kayıtlarından yararlanabileceğiniz bölümlerde simgesini göreceksiniz.

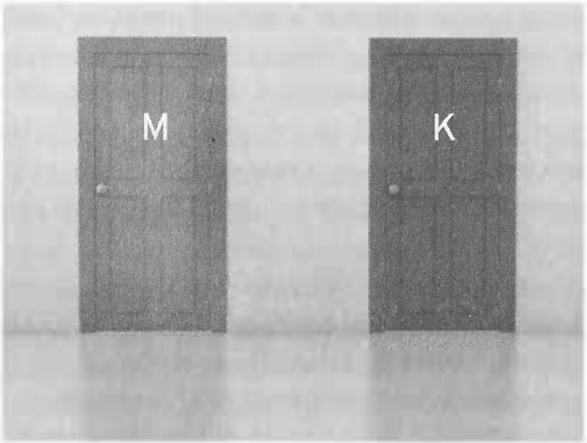
Başlarken

Bu kitabın size aktarmaya çalıştığı şeyi kısa bir şekilde özetlemeye çalışırsak aşağıdaki benzetme işimize yarayabilir. Hayatta hepimizin önem verdiği pek çok şey vardır. Hayatta önem verdiğimiz şeyler bizi belli davranışlara yöneltir. Hayatta önem verdiğimiz şeyler bizlere doyum verir, hayatı anlamlı kılar ve yaşıyor hissettirir fakat ilginçtir ki, aynı zamanda canımızı acıtan da bunlardır. Canımız acıyorsa, bir şeye değer verdiğimizdendir. Yani herhangi bir durumda canınız acıyorsa bu iki anlama gelir: İlki, müjde! Siz bir insansınız. Yaşayan bir insan olduğunuz sürece canınız acıyabilir ve zaman zaman da acıyacak. İkincisi yine bir müjde! Siz, yaşarken farketseniz de etmeseniz de yaşamın içinde bir şeylere önem veriyorsunuz. Sizin değer verebildiğiniz ve değer verdiğiniz en az bir şey var. Bu ikisi gerçekten iyi haberdir, bazen unutsak bile kutlamaya değer müjdelerdir.

Hayatta bizim için önemli olan ve bize amaç, anlam ve canlılık hissi veren şeyler için 'Kabul ve Kararlılık Terapisi' (ACT) içinde "Değerler" ifadesi kullanılır. Değerler herkes için ve her yaşta farklı olabilir. 40 yaşında bir öğretmen 16 yaşında lisedeki haliy-

le aynı şeyleri önemsemiyordur öyle değil mi? Şimdi çok uzatmadan bu kitabın nasıl işe yarayacağını özetlemeye dönersek, değerlerimiz vardır demiştik. Pek çok insanda terapi seanslarında öykülerini, şikayetlerini ve hayallerini kazıdıkça pek çok değer bulunduğunu sık gözlemleriz. Her konuşmamız, acı hissettiğimiz her yer veya her davranışımızdan değerlerimizi keşfetme uğruna bir mesaj alabiliriz. Şimdi bunu daha iyi anlatmak için bir karakter hayal edelim. Bir karakterimiz olsun, adına da amacımızla uygun "Değerli" diyelim. Bizim karakterimiz olan Değerli'nin iki değeri olsun. Aslında hayatın olağan akışında hepimiz için bu onlarca farklı başlık olabilir ama karikatürize etmek için 2 tane olduğunu varsayalım. Bu değerler onun ailesi, kariyeri, sağlığı, adalet veya şefkatle ilgili olabilir. Ya da bambaşka şeyler. Siz ikisini seçebilirsiniz.

Her ne ise onun değerlerini girişlerinde biri kırmızı diğeri mavi iki kapı olan odalara benzetelim. Değerli'nin çok önemli bir de becerisi olsun: Davranışlarını yönetebilme becerisi. Yani kaslarını kullanabiliyor. Kasları ile hareket edebiliyor, yürüyebiliyor veya zıplayabiliyor. Bu, pek çoğumuzun, eğer bu konuda bir hastalığımız yoksa, hayatımızın önemli bir döneminde en azından birkaç kas grubu için yapabileceğimiz bir şey, değil mi? Böyle bir hastalığımız varsa yine bu bağlamda başka yapılabilecek şeyler de vardır Kabul ve Kararlılık Terapisi açısından ama şimdi örneği basit sürdürmeye devam edelim. İşte Değerli, kırmızı ve mavi kapıları olan bu iki odaya çok önem veriyor. Ama bu iki ka-



pı farklı odalara açılıyor ve aynı anda ikisine birden girme şansı yok! Maalesef yok. Keşke olsa ama, yok. Bazen hayatta aynı önemi verdiğimiz iki odada aynı anda bulunmanın bir yolunu bulamayabiliriz. Ya da hayat bize o değer verdiğimiz şey için uygun bir kapı göstermez. Ama hayat Değerli'ye onun için kıymetli olan iki kapı sunmuş olsun.

Değerli kırmızı kapıya (K) doğru hevesle ve heyecanla yürürken yan gözle mavi kapıya (M) bakmaktadır. Tam kırmızı kapıya dönecekken içini bir korku kaplar. Bu bazen korku, bazen kaygı, bazen suçluluk, bazen mutsuzluktur. Değerli kırmızı kapıya tam varacakken mavi kapıyı kaçırma korkusu ile yolunu değiştirir. Şimdi mavi kapıya doğru ilerler. Bu kez o kapıya doğru giderken mutluluk ve heyecan hissetmiştir. O kapı (ucuna ne koyarsanız

olur; kariyer, aşk, yardımseverlik aile vb.) gerçekten çok istediği bir amaç sunmaktadır. Tam o kapıya yaklaşırken bu kez ne olsun? Tahmin ettiniz değil mi? Bu kez de bir kaygı ve suçluluk bastırmaktadır. Hay aksi şimdi ne oluyor? Bu hayat hep böyle en güzel anlarda oyunlar oynamasa olmaz mı yani? Hiçbir şeyin tadını çıkaramayacak mıdır? Zor sorular...Değil mi? Neyse, Değerli'ye dönelim.

Tahmin ettiğiniz gibi Değerli tam mavi kapıya varacakken bu suçluluk ve mutsuzluk ya da her ne ise farkettiği ya da edemediği duygu ve düşüncelerden kaçmak ister. Bu dayanılmaz gibi gelen duyguları hafifletmek için tek yol gibi gözüktüğü için dümeni geri kırmızı kapıya kırar. İşin kötüsü iki değerinin hiçbirine de dokunamamış, onların tadını çıkaramamış, üstelik temas etmeyi hiçbirimizin özellikle tercih etmeyeceği duygu, düşünce ve dürtülerle yanıp tutuşmuştur.

Hikâyenin devamını tahmin edersiniz.... Mavi kapı–kırmızı kapı, mavi kapı–kırmızı kapı arasında dönüp durdukça artık bir süre sonra hayatı bu "duygulardan, düşüncelerden, dürtülerden" kaçmak için sürdürecektir. Bir süre sonra hayat amacını kötü hissetmemek olarak zannedecektir. Bu iki kapı arasında dönüp durmak aslında çırpındıkça aşağı çeken bir bataklık gibi işlevsiz, hatta bir süre sonra olumsuz etkileyen bir duruma neden olacaktır. Üstelik burada dönüp durmak bırakın bir değere ulaştırmayı, o "kötü" diye etiketlediği duygulara ulaşmayı garanti edecek. Dahası, bir süre sonra kırmızı ve mavi kapının orada olduğunu da

unutmaya başlayınca bataklıkta düştüğü yerden kalkacak bir enerjiyi bulamayacak. Kötü hissettikçe kötü hissetmek hakkında da kötü hissedecek ve böyle böyle yıllar geçecek...

Ayağa kalksa, değerlerine baksa belki yeniden esas başladığı noktaya dönebilse yeniden hayatı anlamlı kılabilecek. Fakat, ne uğruna kalkacak ki? Varacağı yer, kapı eşiği, yine o duyguları getiriyor olacak. Dışarıdaki bir aslandan kaslarınızla kaçmaya çalışabilirsiniz ama içerideki "tehlikeli" zannettiğiniz duygu-dürtü-düşüncelerden kaslarınız ile veya başka yoldan kaçmak mümkün olmayınca, bu çaba tüm enerjinizi alacaktır. Bu durum umutsuzluğu da arttıracaktır. İç dünyamızdaki, içsel benliğimizin misafir ettiği düşünce, duygu, dürtü, anılardan kaçabilir misiniz? Ne mümkün! Hadi deneyin. Henüz kendi kendinden kaçabileni tarih görmemiştir. Hele hele duygu ve düşüncelerimizi, duygu ve düşüncelerimiz hakkında kurallar koyarak buna göre düzenlemek hiç mümkün değildir. Örneğin kaygılanmamalıyım. Geçmişle ilgili düşünmemeliyim. Sevdiklerimle ilgili zorlu düşünceler zihnime gelmemeli... Bu gibi kurallar zihninize bazı duygu ve düşünceler daha tehlikelidir dediği için, zihninizdeki bu "tehlike"yi daha çok aramaya başlayacaksınız. Zihnimiz sonsuz bir hayatta kalma savaşçısı olduğu için, aradığı şeyi mutlaka bulacak ve buldukça ona odaklandıkça bu düşünceleri daha da büyütecektir. Yani bu kurallar istediği şeyin tam tersine, koyduğu kuralı bozmak için çalışan bir kısırdöngüye neden olacaktır. Dolayısı ile, Değerli'ye dönersek, bir süre sonra ne kırmızı kapıya ne de mavi

kapıya ulaşamamış, bataklıkta dönüp duran ve dönüp durmayı bile tercih ederek yapmayan, kendi kendinden kaçmaya çalışan umutsuz, enerjisiz, kendi istediği hayatı değil de gölge bir hayatı yaşayıp giden birine dönüşmüş olacak. Bu sürede zihni de tamamen içsel dünyasında olduğu ve tüm dikkati bu imkânsız savaşta olduğu için, değerleri ile ilgili olabilecek planlar, düşünceler ve hisleri de farkedemeyecek, onların tadını çıkaramayacak. Bataklıkta olmanın bile eğer varsa keyfini yaşaması mümkün olmayacak.

Hayat bizlere buradaki gibi bazen zor seçenekler sunar ve bu anlarda karamsarlığa kapılabiliriz. Ancak bu karamsar olmaktan çok, umudu içinde barındıran bir örnek. Değerli'nin tüm bu saydığımız duygu, düşünce, anı ya da dürtü gibi yaşantılarından kaçmak ya da kurtulmak zorunda olmadığını bir düşünün. Onlara rağmen değil, onlarla birlikte yol alabildiğini ve önünde duran kapılardan herhangi birini açabildiğini... Kulağa tuhaf gelse de bunun yapılabildiğini biliyoruz. Bu kitapta okuyacağınız temel ilkeleri bir şekilde hayatlarına geçirmiş olan binlerce insandan, yapılmış çok sayıda kaliteli bilimsel araştırmadan ve kendi deneyimlerimizden bunun mümkün olduğunu biliyoruz.

Değerli, şimdi kırmızı ve mavi kapıdaki değerlerine sık sık odaklanıyor, bu değerlerin gerektirdiği davranışları belirleyip, elinden geldiği kadarıyla bu değerlere uygun davranmayı sürdürebilme ve bir seçim yapma konusunda karar veriyor. Bu noktada karşılaştığı zorluklara izin verip kendi tercih ettiği doyumlu

hayata ilerlemeye devam ediyor. İşte değer ya da anlam odaklı yaşamak dediğimiz böyle bir şey. Bu haliyle mutluluğu kimse garanti edemez ama Değerli doyumlu ve huzurlu bir hayat için sağlam bir hamle yapmış olarak yoluna devam ediyor. Elinden geleni yapmanın ve yaşadığımız her anda değerlerimizle temasta "an"ı yaşayabilmenin engin huzuru. Fena olmasa gerek?

İşte bu kitap Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bu bağlamda önerdiklerini bir kendine yardım metni olarak sizlere aktarmayı amaçlıyor. Bu nedenle, eğer bu kitap herhangi bir hayat amacınıza veya değerinize hizmet ediyorsa, bu değerler uğruna bu kitaptan en fazla yararı edinmeniz için size önerimiz, metinleri dikkatli bir şekilde okumanız ve önerilen uygulamaları küçük küçük de olsa tekrar tekrar hayata geçirmeniz.

Ne özet oldu değil mi? Yine de değerlere uygunsa, kısaltamamanın hüznüne bedenimizde ve ruhumuzda yer açarak bu bölümü bu uzun hali ile değerlerimize uygun olmuş olmasının huzuruyla kapatabiliriz...

Giriş

Size bir iyi, bir de kötü haberimiz var. Hayat zorluklar ve bu zorlukların getirdiği acılarla dolu! Bir örnek vermek gerekirse, COVID-19 salgınının başladığı 2020 yılı içerisinde birçok kişi sevdiklerini aniden kaybetti, birçok açıdan zorlayıcı bir hastalıkla ve bu hastalığın getirdiği kapanma, sosyal izolasyon ve sosyo-ekonomik zorluklarla burun buruna geldi. Dahası da var. Yine aynı dönemde birçok kişi işyerinde kötü davranışa maruz kaldı, farklı şekillerde saldırıya uğradı, trafik kazası geçirdi, depremlerden etkilendi ve evsiz kaldı, terkedildi, göç etti, savaşa maruz kaldı, yalnızlıkla başaçıkmaya çalıştı, işinden çıkarıldı. Örnekler ne yazık ki çoğaltılabilir. Kötü haber şu ki, bunların önemli bir kısmı 21. yüzyıla özgü değil. Tüm dünyada her gün ve her yıl zorlu yaşam olaylarına maruz kalan binlerce insan var. Her gün binlerce insan bu tarz zorlayıcı yaşam olaylarının getirdiği ruhsal acıyla karşı karşıya kalıyor ve bir noktada muhtemelen kendilerine şu soruyu soruyorlar: "Peki, şimdi ne yapacağım?"

Maalesef hayat birçoğumuza adil davranmıyor. Tıpkı ağaçlar ve çiçekler gibi, her birimiz kök salacak ve çiçek açacak bir hayat

arıyoruz ama içinde bulunduğumuz ortam bazılarımız için verimli topraklarken bazılarımız için aşılması gereken kayalarla dolu. Fakat, zorlayıcı yaşam olaylarının getirdiği acıların etkisinde kaybolmak zorunda değiliz. Bu acıların içinde kendimiz için bir anlam bulmak ve bu acılarla daha etkin şekillerde başaçıkarak yaşamımıza bu anlamla devam etmek mümkün! Elbette gerçek bir kayıpla yüzleştiğimizde, çok sevdiğimiz birisini kaybettiğimizde bunları söylemek ve uygulamak hiç de kolay değil. Yas süreci kimi zaman çok zorlayıcı olabilir. Üzülerek, öfkelenerek veya yad ederek yas tutuyor olabiliriz. Ya da bambaşka şekillerde. Tümü aslında bu deneyime verdiğimiz normal tepkilerdir ve yas sürecinin olağan parçalarıdır. Bunun normal olduğunu bilmek ve hatırlamak süreci yönetmenin ilk önemli ögesi olarak kabul edilir. Biz iki psikoterapist olarak, mesleki pratiğimizde neredeyse her gün hayatın getirdiği bu acılarla birlikte hayatı anlamlı yaşamaya ilişkin ilham verici öyküleri olan birçok insanla karşılaşıyor ve onlara hayranlık duyuyoruz.

İlham verici öyküler bir yana, ne yazık ki birçok insan hayatın getirdiği zorluklarla ve bu zorlukların getirdiği psikolojik acıyla başetmeye çalışırken içinde bulundukları durum içinden çıkılmaz bir durum alabiliyor. Bizi bu çıkmaza sürükleyen birçok süreç var ve bunlara ilerleyen satırlarda daha ayrıntılı değineceğiz. Ama öncesinde gelin birlikte psikolojik acı kavramına ve bunun önemine göz atalım.

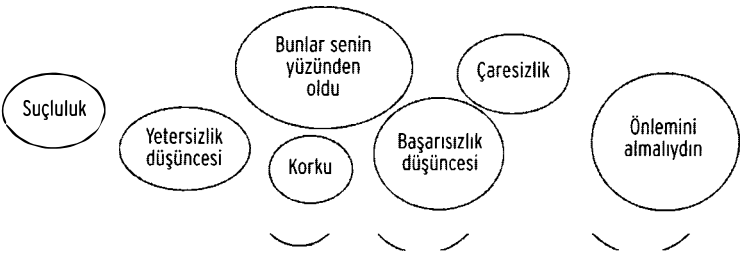
Psikolojik Acı!

Yukarıda da değindiğimiz gibi hayat her an zorluklarla dolu. Yakınlarımızın kaybı, saldırılar, şiddet, mobbinge uğrama, doğal âfetler, depremler... Bu tür olaylar hayatta hemen hemen her insanın başına geldiğinde zorlayıcı etkilere sahip ancak böylesi zorlayıcı olaylardan sonra hayatımıza nasıl devam edeceğimiz bu olaylarla ve onların oluşturduğu deneyimlerle kurduğumuz ilişkiye göre şekilleniyor. İşte psikolojik acı burada devreye giriyor.

İnsan olmanın en önemli özelliklerinden biri "kendimiz"in farkında olabilme becerisidir. Bu beceri canlılar âleminde sadece bize özgü değil ancak bizler kendimizin farkında olabilme becerisini en karmaşık şekillerde gerçekleştirebilme yetisine sahibiz. Bunu daha somut ifade edersek, bu dünyada kim olduğumuzu, etrafımızdaki insanlardan ayrı bir varlık olduğumuzu ve bedenimizi kendimiz olarak farkederiz. Bu farkında olmanın diğer bir parçası da deneyimlerimizi farketmektir; yani düşüncelerimiz, duygularımız, istek ve arzularımız, bedensel duyumlarımız kendimize ait farkedebildiğimiz diğer unsurlardır. Belli bir anda bir şeyler düşünürüz, bu düşünceler doğrultusunda eyleme geçeriz, bu eylemler sonrasında bunlar hakkında yorumlar yaparız ve bu anlarda birtakım duygular hissederiz. İşte bahsettiğimiz acının psikolojik tarafını da bu süreçler oluşturmaktadır.

Acı ifadesi her ne kadar tıpkı parmağımızın ucuna bir iğne battığında olduğu gibi fiziksel bir deneyimi ifade ediyor olsa da psikolojik olarak da acı deneyimleriz. Ancak bu kez acı hissetti-

ren şey, batan bir iğne olmaktan çok, yukarıda bahsettiğimiz gibi duygular ve düşünceler gibi sadece bize görünür olan içsel yaşantılarımızdır. Zorlayıcı olaylardan sonra hissettiklerimiz ve düşüncelerimiz tıpkı bir iğne gibi bize batarak acı verir. İşte birkaç örnek:



Bunlar sadece birer örnek. Her ne kadar farklı tecrübeler olabilse de insan olmanın getirdiği acı ortaktır.

Şimdi lütfen siz de yaşadığınız psikolojik acının içinde neler olduğunu ya da hangi iğnelerin batmakta olduğunu not edin. Yukarıdaki örnekleri kullanabilir ya da yukarıda yazılmamış farklı tecrübelerinizi ekleyebilirsiniz. Başınızdan geçen olayla ya da olaylarla ilgili veya sonrasında yaşadıklarınız sizde psikolojik acı olarak neleri içeriyor?

ÇALIŞMA FORMU - 1	
Olay	**Psikolojik acı**
İşyerinde patronumun bana hakaret etmesi	Sıkışmışlık hissi, öfke, ben bunu haketmiyorum düşüncesi, aşağılanmışlık

Eğer bir acıyla karşılaşıyorsak bundan kaçarız, tıpkı parmağımıza iğne battığında elimizi hızlı bir şekilde çekmemiz gibi. Hatta bunu o kadar otomatik bir şekilde yaparız ki çoğu zaman acıdan kaçtığımızı fark etmeyiz bile. Devamında ise fiziksel olarak acı duyan ve hassaslaşan parçamızı korumaya, saklamaya ve sakınmaya çalışırız. İşte psikolojik acı yaşamanın en zorlayıcı yanlarından birkaçı da bu kaçma ve saklama sürecidir. Ayakkabınızın içinde bir taş varsa bu sürekli canınızı acıtabilir. Bir süre oraya basmadan yürümeye çalışırsınız. Henüz o taşı çıkaramadıysanız ve öyle yürümeye mecbursanız artık bu sizin normal yürümeniz gibi olur. Acıdan kaçmaya adapte olursunuz. Birkaç gün bu şekilde acıdan kaçmaya alışmış olarak devam ederseniz, vücut duruşunuz da bu yeni yürüyüş tarzına uygun bir duruş alacaktır. Belki beliniz biraz yan veya omzunuz daha aşağıda yürümeniz gerekebilir. Tahmin edin sonrasında ne olacak. Birkaç hafta bunun sürdüğünü düşünürseniz buyurun size yeni bir acı. Artık bir de bel ağrısı derdine sahip olmuş oluruz. Acıdan kaçmanın getirdiği durum bizi daha başka beklenmedik ama yine gerçek başka acı deneyimlerine götürebilir... Oysa başta o acıyla ilişkide otomatik yaptığımız şey gayet anlaşılırdı. Ama sonucu beklenmedik bir yere ulaştı. Çünkü psikolojik acıdan kaçma ve saklanma süreçlerinde genellikle işler hiç de beklendiği gibi gitmez. Bu konuya daha sonra tekrar değineceğiz.

Psikolojik acıdan kaçma ve bu acıyı saklama süreci bazen o kadar yoğun olur ki bu acıyı sadece etrafımızdaki insanlardan de-

ğil kendimizden de saklamaya ve kaçırmaya çabalarız. Birçok insan bu noktada böylesi bir psikolojik acının ötesinde, sırf bu acıyı yaşadığı için kendisini zayıf, beceriksiz, yalnız, yetersiz görüp utanç gibi duygular deneyimleyebilir. Acıyı deneyimlemiş olmayı protesto eder. Acıdan, acılar üretir. Durum böyle olunca birçok kişi yaşadığı acıyı görmezden gelmeye ya da görüş alanın dışına çıkarmaya çabalar. E peki tamam da bu durumda ne yapacağız. Bununla nasıl başedeceğiz? Acı kaçınılmazsa biz bu acı ile nasıl ilişki kuracağız? Şimdi zihninize bu sorular gelmeye başlamış olabilir.

Şimdi gelin yaşadığımız bu psikolojik acıyı görmemize yardımcı olması için bir uygulama yapalım



Psikolojik Acıyı Görmek

Şimdi lütfen bu satırları yavaş bir şekilde okumaya başlayın ve odağınızı buradaki yönergelere verin. Tüm bu sözcükleri okurken bir yandan zihninizde kendi psikolojik acınızı yoğun bir şekilde tecrübe ettiğiniz bir an'ı canlandırmanızı istiyoruz. Eğer hızlandığınızı farkediyorsanız lütfen biraz yavaşlayın ve bu canlandırmanın içinde kalın. Bu canlandırma içindeki kendinize tıpkı aynadan bakıyormuş gibi baktığınızı hayal edin. Tüm bu psikolojik acı içerisinde bulunan kendinizin aynadan nasıl göründüğünü farkedin. Bedeninizin duruşu, yüz ifadeniz ve bakışlarınızı farkedin. Bu zorlayıcı bir uygulama ve istediğiniz yerde bırakabilirsiniz. Ancak eğer devam etmek isterseniz, zorlandığı-

nız anda lütfen bir iki ufak ve yavaş nefes alıp aydaki kendinizi farketmeyi sürdürün. Aynada gördüğünüz kendinizin yaşadığı psikolojik acıyı farkedin. Bu düşünceler, duygular ya da daha fazlası olabilir. Bu acının bedeninizde nerelerde bulunduğunu ya da dolaştığını farkedin. Tam bu anın içinde hem yaşadığınız acıyı hem de o acıyı deneyimleyen kendinizi farkedin. Tam bu anda, bu acıyı deneyimleyen kendinize nazikçe yaklaşın. Eleştirmeden ya da yargılamadan, sadece neler deneyimlediğinizi görün. Psikolojik olarak acı çekmenin insan olmanın bir özelliği olduğunu ve sizin de tıpkı dünyadaki birçok insan gibi acı çektiğinizi fark edin. Her ne kadar sizin acınız size özgü ve eşsiz olsa da acı çekmenin insani bir şey olduğunu fark edin. Kendinize nazikçe ve anlayışla yaklaşın.

Bu uygulamayı sonlandırmadan önce lütfen aynadaki kendinize veda edin ve gözlerinizi okuduğunuz bu satırlardan alıp içinde bulunduğunuz ortamdaki farklı renklere verin. Derin bir nefes alıp verin ve devam etmeden önce lütfen bu uygulamayla ilgili deneyimlerinizi aşağıya not edin.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi hayat zorluklarla dolu ve hemen hepimizin hayatın bir döneminde bu tarz acılarla karşılaşması mümkün olmasına rağmen, acıyla karşılaşan birçok insan bununla başetmekte zorlanıp bu acının altında ezilebiliyor. Eğer hayatın içerisinde acı bu kadar yaygın ise, bu acıyla başetmek niçin bu kadar zor ve peki şimdi ne yapacağız?

Şimdi gelin birlikte önce bunun niçin bu kadar zor olduğuna daha yakından bakalım ve sonrasında bu acıyla karşı karşıya kaldığımızda neler yapabileceğimiz üzerinde duralım.



1 Psikolojik Zorlanmalar

Zorlayıcı yaşam olayları âfetler, saldırılar, kayıplar, göçler vb. olarak sıralanabilir. Ancak, sadece bunlarla sınırlı kalmak zorunda değil. Sosyal ortamlarda yaşadığımız ayrımcılık ya da damgalama, aşağılanma, hayatın istediğimiz ya da planladığımız gibi gitmemesi, terkedilme, maddi zorluklar ve daha nice başlık bu tanıma dahil edilebilir. Diğerlerine zor gelmeyen, içsel dünyamızın anladığı dilden son derece rahatsız edici bambaşka deneyimleri de buna kattığımızda ne kadar uzun bir listeden söz ettiğimizi daha iyi anlatmış oluruz. Bu zorlayıcı yaşam olayları bizleri birkaç şekilde etkileyebilir. Bu tür olaylardan sonra ortaya çıkabilecek travmatik etki (aşağıda daha ayrıntılı açıklanacak) yanında kayıplarımıza ilişkin derin üzüntüyü de içerebilecek yas süreci bunlardan en önde gelenleridir.

Zorlu Yaşam Olayları ve Travma

Travma kavramını bireysel ve toplumsal travmalar olarak ayırmaktayız. Örneğin, COVID-19 salgınında dünyanın topluca deneyimlediği bir travma ile karşı karşıya kaldık. Şubat 2023 depremlerinde ise ülkece, tarihimizin en büyük felaketlerinden biri-

ni yaşadık. Peki, travma nedir? Pek çok tanımdan önemli bir tanesini paylaşalım: Travma; bizim dayanabileceğimizin ötesinde, ani ve beklenmedik olarak gelen, hazırlıksız bir şekilde karşı karşıya kaldığımız, bizim başetme gücümüzün üstünde kalan durumlardır. Beklenmedik bir anda, beklenmedik birinden gelen bir söz bile bizlerde travmatik etkiler oluşturabilir. Salgın süreci ve bu büyük depremler, hem beklenmedik oluşu hem de yaşama ilişkin genel algımızı yıkışı gibi özellikleri ile önemli travmalardır. Peki, kitabi olarak ruhsal travmayı nasıl tanımlıyoruz?

Travmatik olaylar kişinin yaşamını veya yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden olaylardır. Yine deprem, sel gibi doğal âfetler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, çocuklukta yaşanan cinsel taciz ve tecavüzler, işkence görme, zorla kaçırılma, trafik kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının koyulması, ölü bir vücudu ya da vücut parçasını görme, sevilen bir yakının kaybolması/ölümü gibi zorlayıcı ve kişinin başaçıkma yeteneğini aşan olaylar travmatik olaylara örnek verilebilir. Sıklıkla Ruhsal Travma şu dört şekilde ortaya çıkar:

- ❑ Olay doğrudan kişinin başına gelir.
- ❑ Kişi, bu tür olaylara tanık olur.
- ❑ Bu tür bir olayın sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrenir.
- ❑ Kişi mesleği aracılığı ile olayı yaşantılar.

Bilimsel olarak etkililiği birçok alanda gösterilmiş bir psikoterapi yaklaşımı olan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kurucusu Prof. Dr. Aaron Beck (1921-2021), bizlerin "Ben iyiyim, dünya iyi

bir yer, gelecek iyi olacak" diye düşünerek "sağlıklı" kaldığımızı belirtir. Tam tersi, "Ben iyi biri değilim, dünya iyi bir yer değil, gelecek iyi olmayacak" diye düşündüğümüzde klinik anlamda depresyonda olma olasılığımız artar. Bilişsel psikoloji araştırmaları diyor ki, insanlar aslında sürekli bir olumlu yanılsama içindedir. Aslında depresyon ve kaygı bozukluklarındaki yapılan aşırı genelleme (örn. "Tüm insanlar güvenilmezdir"), kişiselleştirme (örn. "Her şey benim suçum"), felaketleştirme (örn. "Bu sınavı geçemezsem bütün hayatım mahvolacak") vb. olumsuz düşüncelerin tersine bizler "sağlıklıyken"ya da sağlıklı dediğimiz her neyse işte bizler öyleyken, olumlu düşünceler içerisindeyizdir. Yoksa tabii ki dünya mükemmel bir yer değil, gelecek mükemmel olmayabilir ve diğer insanlar da mükemmel değil. Ama yine de bu yanılsamayla biz hayatımızı kuruyoruz, geleceğe ilişkin planlamalar yapıyoruz, yaşıyoruz. Yaşamak, ümitli şey...

Bu âfetler, hepimizi biraz da bu yönüyle derinden etkiledi. Bizler uzaya gidiyorken, yapay zekayla telefona bir cümle söylediğimiz zaman evdeki süpürge canlanıyorken, Ay'a uzay aracı yollamışken, bir sürü yeni ilaç ve yapay organlar geliştirirken beklenen bir deprem, ufacık bir virüs bütün hayatımızı sarstı.

Zorlu yaşam olayları da dünyaya dair inançlarımız, yaşam tarzımızı ve geleceğe ilişkin düşüncelerimizi derinden sarstığı zaman bizlerde ruhsal travma etkisi ortaya çıkartabiliyor. Dünyanın güvenli bir yer olduğuna inandığımız anda güvensizlikle karşılaşıyoruz, sevdiklerimizi kaybetmeyeceğimize inandığımız an-

da onları kaybediyoruz. Bu tür durumlar tıpkı ayağınızın altındaki zeminin kayması ve yürürken düşmemizde olduğu gibi ani ve beklenmedik şekilde yaşanabiliyor.

Travmalardan sonra, hele ki salgın ve böyle büyük deprem gibi durumlardan sonra en sık görülen bozukluklardan biri 'Travma Sonrası Stres Bozukluğu'dur (TSSB). Ek olarak travma ilişkili pek çok ruhsal bozukluk, bu tip durumlardan sonra sıklıkla görülebiliyor. Bununla birlikte depresyon, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu ile ilişkili pek çok ruhsal bozukluk da travmalardan sonra sıklıkla ortaya çıkabiliyor. Biz alanda yaptığımız bir bilimsel araştırmada salgının bu ruhsal etkisi ile özellikle kişilerde uykuyla ilişkili bozuklukların da yaşandığını saptadık.

Travma yaşadıktan sonra yukarıda belirtilen psikolojik zorlukları yaşayıp yaşamayacağımızı gösteren etmenlerden biri de "Akut Stres Belirtileri" dediğimiz yaşantılardır. TSSB'nin ilk dönem belirtileri de genel olarak akut stres belirtileriyle benzerdir. Nedir bunlar? Düşünmek istemesek bile yaşadığımız travma hakkında düşünmek, en ufak bir şeyin bunu çağrıştırması, bu travmayla ilgili uzun vadede yarar sağlamayan kaçınma davranışları sergilemek, değersizlik ve suçluluk gibi duyguları yaşamak. Aşağıda akut stres belirtileri ile ilgili kullandığımız önemli bir ölçüm aracından çeşitli sorular var. Sizden son 1 ayki zorlanmalar için hazırlanan aşağıdaki bu soruları gözden geçirmenizi isteyeceğiz.

Son bir aydır yaşanan zorlanmalara bir anketle bakış:

Akut Stres Belirti Şiddeti

Lütfen yaşadığınız travmatik olayı belirtin: . . . . . .

Travmatik olayın tarihi: . . . . . .

Yönergeler: İnsanlar bazen stresli olaylardan veya deneyimlerden sonra sorunlar yaşarlar. SON YEDİ (7) GÜN boyunca aşırı stresli bir olay veya deneyim sonrası oluşan ya da daha da kötüleşen aşağıdaki sorunlar sizi ne kadar rahatsız etti? Lütfen her satırdaki soruyu bir kutucuğu işaretleyerek yanıtlayınız.

Ölçek – 1

	Hiç	Biraz	Çok	Oldukça çok	Aşırı	Madde puanı
1 Geçmişteki stresli bir deneyimi her şey tekrardan oluyormuş gibi davrandığınız ya da yaşadığınız (örneğin, stresli deneyimin kısımlarını görerek, işiterek, kokusunu alarak veya deneyimin kısımlarını fiziksel olarak hissederek yeniden deneyimleme gibi), geçmişe dönüşler (flashback) oluyor mu?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
2 Stresli deneyiminizi hatırlatan bir şey olduğunda duygusal olarak çok üzgün hisseder misiniz?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
3 Kendinizden, bedeninizden, fiziksel çevrenizden veya anılarınızdan uzaklaşmış ya da ayrılmış hisseder misiniz?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
4 Stresli deneyiminizi hatırlatan bir şey olduğunda, düşüncelerinizden, duygularınızdan veya fiziksel duyumlarınızdan kaçınmaya çabalar mısınız?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	

☞

	Hiç	Biraz	Çok	Oldukça çok	Aşırı	Madde puanı
5 Aşırı tetikte, savunmada olur musunuz? Ya da tehlikeyi sürekli kollar mısınız?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
6 Beklemediğiniz bir ses duyduğunuzda yerinizden sıçrar ya da kolaylıkla irkilir misiniz?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
7 Başka insanlara bağıracak, onlarla kavga edecek ya da eşyalara zarar verecek kadar tahammülsüz veya aşırı öfkeli olur musunuz?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	
					Toplam/Kısmi Ham Puan	
					Ortalama Toplam Puan(Tümünü toplayıp 7'ye bölünüz)	

Kilpatrick DG, Resnick HS, Friedman, MJ. Copyright © 2013 American Psychiatric Association. All rights reserved. This measure can be reproduced without permission by researchers and by clinicians for use with their patients.

Şimdi her bir soruya puan verip sonra toplamanızı ve sonra bunun ortalamasını almanızı istiyoruz. Bu sonuç, eğer travmatik olayı son bir ay içerisinde yaşadıysanız, içinde bulunduğunuz dönemde yaşadığınız zorlukla ilgili sizin uzun vadede başta TSSB, depresyon, kaygı bozukluğu gibi bozuklukları deneyimleme riskinizi gösterecektir. Ortalaması 2 ve üstü olanlar biraz daha zorlanıyor olabilir. Yine de biraz fazlaca zorlanıyor olsanız bile sıklıka birinci aydan sonra bu ruhsal yaşantılar da hafifleyecektir, ilk ay bunlar normaldir. Yine de ortalamanız biraz yüksekse birinci aydan sonra aşağıdaki "bir ay sonradan itibaren yapılan" ölçeğe bir göz atmak yararlı olabilir .

Yaşadığınız travmatik olayın üzerinden 1 ay veya daha fazla zaman geçtiğinde aşağıdaki anketi kullanabiliriz. Bu ölçeğin değerlendirmesini bir psikiyatrist yapmalıdır fakat genelde puanlarken 33 puan ve üzerinde ise bir profesyonel ile değerlendirme önerilebilir.

DSM - 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri sorunların bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı düşünerek aşağıda listelenen her bir sorunu dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz.

GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça çok	Aşırı	Puan
1 Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
2 Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız eden rüyalar sizi ne kadar bunalttı?						
3 Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyormuş gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
4 Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
5 Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
6 Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	

7 Stresli olayı anımsatan etraftaki hatırlatıcı şeylerden (örneğin, insanlardan, yerlerden, konuşmalardan, etkinliklerden, nesnelerden veya durumlardan) kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
8 Stresli olaya ilişkin önemli kısımları hatırlamada yaşanan güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
9 Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında güçlü olumsuz düşüncelere sahip olmak (örneğin, kötü biriyim, bende ciddi şekilde yanlış olan bir şeyler var, kimseye güvenilmez, dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir gibi düşünceler) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
10 Stresli olay veya bu olayın sonrasında ortaya çıkan durumlar için kendinizi veya bir başkasını suçlamak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
11 Korku, dehşete kapılma, öfke, suçluluk veya utanç gibi güçlü olumsuz duygular sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
12 Daha önce yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
13 Kendinizi başka insanlardan uzak veya kopmuş hissetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
14 Olumlu duyguları yaşayamamak (örneğin, mutluluğu hissedememek veya size yakın insanlara sevgi dolu hisler duyamamak) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	

GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça çok	Aşırı	Puan
15 Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
16 Çok fazla risk almak veya size zarar verebilecek şeyler yapmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
17 Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
18 Yerinden sıçramak veya kolayca irkilmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
19 Dikkati toplamada güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
20 Uykuya dalma veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4	
					Toplam	

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Yakın Tarihli Zorlanmalar için Bir Uygulama

Eğer yukarıda sayılan belirtileri yoğun bir düzeyde deneyimliyorsanız günlük yaşamınızı sürdürmekte oldukça zorlanıyor olabilirsiniz. Böyle durumlarda günlük etkinliklere yoğunlaşmak, dikkat vermek ve basit işleri bile gerçekleştirmek mümkün olamayabiliyor. Eğer böyle bir şey yaşıyorsanız, aşağıdaki uygulama sizin bu travmatik etkilerden başlangıç için bir miktar sıyrılmanızda yardımcı olabilir.

Şimdi ve bundan sonraki yapılacak uygulamalarla ilgili önemli bir "niyet" hatırlatması yapmamız gerekiyor. Ruhsal iyilik hali için bu kitapta olan veya olmayan yapılan tüm uygulamalarla ilgili olarak en az uygulamayı yapmak kadar önemli bir diğer konu da yapma niyetinizdir. Bu uygulamayı hangi amaçla yapıyoruz? Uygulamayı yapmanın kendisi bir kaçma amacına hizmet ediyorsa bu uygulama şimdi değilse de bir süre sonra mutlaka ters tepecek ve amacından sapacaktır. Bu uygulamalardaki en büyük risk bunları rahatlamak ve "kötü" etiketli duygulardan kaçmak amacı ile yapmaktır. Rahatlamak bonus olarak gelebilir ama gelmeyebilir de. Tam da bu noktada bu anda kalmak, deneyimlerinize bakabilmek ve duygu-dürtü-düşüncelere yer açabilmek için yapmak yerine, rahatlamak için yaptığımızda bu etkinlikler eninde sonunda amacının tam tersi sonuçlara neden olacaktır. Bu uygulamayı kaçınmak için de yapabilirsiniz, değerlerinize göre davranabilme gücünüzü hatırlamak için de. Burada amacımız kesinlikle kaçınmak için yapmak olmamalı. Niyetimiz

duygu-dürtü-düşünce vb, neyse bizi zorlayan, işte onlara yer açmak, onlara bir adım geriden bakabilmektir. Dolayısıyla tüm bu uygulamalarda duygularla birlikte değerlerimizle davranabilmeyi amaçlamak böyle bir niyetle bakmak en önemli noktadır.

Şimdi denemenizi istediğimiz uygulama, zorlandığımız anlarda bu zorluluklarla aramıza mesafe alıp, o zorlu durumun getirdiği duygu düşünce dürtü ve diğerlerini izleyebilme, onlara bedenimizde yer açabilmek amacı ile hazırlanmıştır. Bir sonraki bölüme geçmeden önce birkaç dakika ayırarak küçük bir mola vermenizi ve aşağıdaki uygulamayı deneyimlemenizi istiyoruz. Bunların daha fazlasını ve farklı çeşitlerini kitabın ilerleyen bölümünde sık sık göreceksiniz.



Şimdi lütfen gözleriniz açık bir şekilde rahat bir pozisyonda bir yere oturun. Burnunuzdan, üç saniyeye yayarak nefes alın, nefes alırken içinizden yavaşça 3'e kadar sayın. İçinize çektiğiniz havayı 3 saniye tutun. Yine burnunuzdan, 3 saniyeye yayarak nefesinizi bırakın. Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan 3 saniyeye yayarak nefes alın, 3 saniye tutun ve 3 saniyeye yayarak geri verin. Buna 1 dakika boyunca devam edin.

Bu uygulamayı günde en az bir kez ve özellikle duygusal açıdan yoğunluk yaşadığınız anlarda tekrar etmenizi öneririz. Bu uygulamanın yaşadığınız zorlukların üstesinden gelmenizde size yardımcı olmayacağını ve yetersiz olduğunu düşünebilirsiniz. Bu uygulama sadece yaşadığınız zorlayıcı olayın etkilerinden bir

miktar sıyrılmanız, daha iyi odaklanmanız ve yavaşlamanız için hazırlandı. Tıpkı boğulduğunuzu hissettiğiniz anlarda suyun üstüne çıkıp bir nefes almak gibi... Eğer kendinizi biraz daha yavaşlamış ve nefes almış hissediyorsanız şimdi kaldığımız yerden devam edebiliriz.

Zorlu Yaşam Olayları ve Kayıplar

Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra, yukarıda bahsettiğimiz gibi yepyeni bir gerçeklik bulunmaktadır. Yolda yürürken ayağınız kaymış ve düşmüşsünüzdür. Artık çevreyi gözlemlediğiniz konum, bedeninizdeki hisler ve bedeninizin duruşu değişmiştir. Bu durumun travmatik etkisinin dışında "eski yaşantımızı" kaybetmenin verdiği zorlukları da deneyimledik. Her kayıpta olabileceği gibi kendimizi kayıplarımıza dair bir yas süreci içerisinde bulduk.

Yas süreci her insan için farklı özellikler gösterse de ruh sağlığı literatüründe bazı evreler tanımlanmıştır. Değer verdiğimiz birini ya da bir şeyi kaybetmenin ardından önce yok sayma (ki bu evre farkındalıktan uzaktır), sonra öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme gibi evrelerden geçebiliriz. Bu süreçle daha etkin şekillerde başa çıkmak için ilk yapmamız gereken şeylerden biri bu yok sayma evresinin ilerisine adım atmak olacaktır. Bunu da ancak yeni gerçeklikle tanışarak yapabiliriz. Yeni gerçekliği merak ederek ve ona uyum sağlamaya çalışarak.

İnsanın hem çok iyi hem de çok kötü bir özelliği var: İnsanevladı her şeye uyum sağlayabilir. Bu yeni duruma da çok iyi uyum sağlayabiliriz ancak bunu etkin şekilde ve en az zararla yapmak hepimiz için daha yararlı olacaktır. Eğer siz de bu dönem yaşadığınız bir kayıpla temas etme noktasında zorlanıyorsanız aşağıdaki bir diğer uygulama size bu konuda yardımcı olabilir.



Zaman Kapsülüm

Şimdi sizden bir zaman kapsülüne bindiğinizi hayal etmenizi istiyoruz. Bu zaman kapsülü sizi hayatınızın belli zamanlarına götürmek için tasarlandı. Hangi zamanlara gidebileceğiniz ya da orada ne kadar durabileceğinize sadece kendisi karar veriyor ve sizi bir kez oraya götürdüğünde, orada olanlara müdahale etmeden sadece onları izlemenize izin veriyor. Şimdi lütfen bu zaman kapsülüne binin ve sizi geçmişe götürmesine izin verin.

Şu anda kendi yaşam öykünüzde geçmişte bir yerdesiniz. Zaman kapsülünün sizi hangi zamana getirdiğini fark edin. Hayatınızın hangi dönemindesiniz? Bu dönemde hayatınızda sizin için önemli kimler var? Bu dönemde hayatınızla ilgili hangi rollerdesiniz? Anne, baba, kardeş, eş, arkadaş, öğrenci vs.? Bunları sadece farkedin. Bu zaman içerisindeki kendinizi fark edin. Bedeniniz, saç renginiz, kıyafetleriniz ve duruşunuz... Bu an içerisinde nasıl bir insan olduğunuzu farkedin.

Tam bu anda zaman kapsülünün sizi uyardığını ve bugün bu gözlemlediğiniz rollerin, yaşamın ya da insanların bir kısmının artık olmadığını belirttiğini zihninizde canlandırın. Her ne konuda uyarıyor olursa olsun, bu uyarıları sadece farkedin ve onu kapatmaya ya da susturmaya çalışmadan ona uyarısı için teşekkür edin.

Şimdi hayatınızın bu zamanına yavaşça veda edin ve zaman kapsülünün sizi olması muhtemel bir geleceğe getirdiğini canlandırın. Belki 5 yıl, belki 10 yıl sonrası ya da hemen yarına... Hangi zaman olursa olsun sadece nerede olduğunuzu farkedin. Şu anda etrafınızda, hayatınızda sizler için önemli olan kimler olduğunu fark edin. Nasıl bir hayatınız olduğunu ve bu hayatta neler yaptığınızı farkedin. Bu hayattaki rollerinizi, kimliklerinizi fark edin. Bu zamandaki kendinizin nasıl göründüğünü fark edin.

Yine, zaman kapsülünüzün size kaybettikleriniz ve yitirdiklerinizi hatırlattığını zihninizde canlandırın. Size her neyi hatırlatıyor olursa olsun, bunları sadece farkedin ve onu kapatmaya ya da susturmaya çalışmadan ona uyarı için teşekkür edin.

Son olarak zaman kapsülünüzün sizi bugüne ve tam şu ana getirmesine izin verin. İçinde bulunduğunuz anda hayatta sizin için önemli olan insanları, rolleri ve kimlikleri fark edin. Tam bu anda bedeninizin dışardan nasıl göründüğünü farkedin.

Zaman kapsülünüzün size şu anda yitirmiş olduğunuz şeyleri hatırlattığını farkedin. Size her neyi hatırlatıyor olursa olsun, bunları sadece fark edin ve onu kapatmaya ya da susturmaya çalışmadan ona uyarı için teşekkür edin.

Şimdi zaman kapsülünden inin ve akıp gitmekte olan bu anda acıyı, hüznü ve sertliği fark edin. Şu an ne hissediyor olursanız olun, bu hislerin sizin zamanınızda bir yeri olduğunu farkedin. Şu an ne deneyimliyor olursanız olun, bunların yaşanabilir olduğunu farkedin.

Lütfen deneyimlerinizi not edin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kayıplar bizi birçok şekilde etkiler. Yaşanılan ister önemsediğimiz birinin kaybı ister alıştığımız bir durumun ya da bizim için önemli bir şeyin değişmesi olsun sonuç benzerdir. Üzüntü, şaşkınlık, öfke, kaygı vb birçok duygu bize eşlik etmeye başlar. Tıpkı rüzgârda köklerinden kopan bir ağaç gibi boşlukta savrulur dururuz.

Bu oldukça normal bir durum ve duygu. İnsan olmak demek tüm sosyal ve soyut bağlarımızla birarada varolmak demektir ve bu yüzden her türlü kayıp bizi sarsma olasılığı taşır. Bu yakınınızın vefatı da olabilir, bir arkadaşınızın şehir değiştirmesi ya da uzun süredir oturduğunuz evden taşınmanız da olabilir. Köklerden bir kısmı kopmuştur bir kere.

Neyse ki böyle anlarla başetmek için yapabileceğimiz birçok şey var. Köklerimizi tekrar toprağa sıkıca gömmek ve rüzgarda daha sağlam durabilmek mümkün. Bu şekilde oluşan yeni gerçekliğe uyum sağlamamız daha olası.

Hadi şimdi başka bir uygulama daha deneyelim. Bu uygulamaların her biri hayat amaçlarımızı hatırlamak ve psikolojik acıyı oluşturan etmenlerle ayrışmak onlara yer açmak onlardan kaçarak veya onlara rağmen değil onlarla birlikte hayata devam edebilmeyi amaçlıyor. Her uygulamanın bu amaçlara hizmet etme gücü her birimiz için farklıdır. Dolayısıyla nefes alıştırması gibi en basitinden en karmaşığına kadar hepsini en az birkaç kez deneyin. Rahat zamanlarınızda denerseniz, zor zamanlarınızda

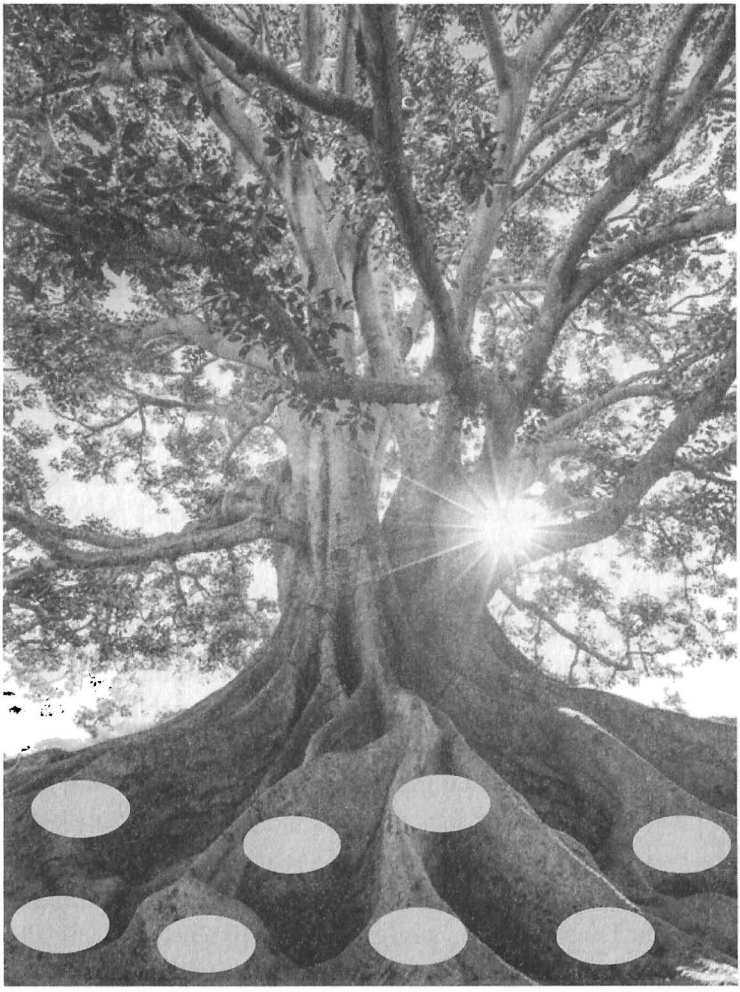
yapmanız kolaylaşır. Bunları uyguladıkça sizin için en yararlı olanları kendiniz de daha iyi keşfedeceksiniz. Hayat amaçları ve psikolojik acı bileşenlerinden ayrılabilmek hedefleri için size hangileri daha yararlı ise günlük yaşamda onu seçebilir ve onu ihtiyaç oldukça kullanabilirsiniz. Uygulamaları yaparken size hangisi daha uygun diye de ara ara göz atabilirsiniz.

Köklerim ve Ben

Lütfen şimdi kendinizi kökleri toprağa gömülü olan bir ağaç olarak canlandırın. Kalın gövdesi ve gür yapraklarıyla ormanda duran bir ağaç... Bulunduğunuz konumda köklerinizin sizi bu hayata ya da zemine tutunmanızda yardımcı olduğunu ve tıpkı insanlarla aramızda olan bağlar gibi bizi toprağa bağladığını farkedin.

Şimdi lütfen gövdenizin yere sıkıca tutunmasını sağlayan bu köklerin kimler ve neler olduğunu not edin, farkedin. Bu aşamada sizi toprağa sıkıca bağlayan herhangi bir kökünüz olmadığını düşünebilirsiniz. Eğer böyleyse sadece şu anda neler deneyimlediğinizi farkedin ve okumaya devam edin.

Köklerim, örneğin: Arkadaşlar, inanç, meslek, aile. Bulduğunuz kök temalarını yandaki resimde yer alan boş kutulara not alabilirsiniz.



Şimdi lütfen yaşadığınız kayıp ya da zorluk sonrası hayatta hangi kök ya da köklerinizin topraktan ayrıldığını ya da biraz basınçla-zorlanmayla karşılaştığını farkedin. Bu alanlarda hayatınızda hangi rollerde olduğunuzu farkedin. Topraktan ayrılan bu köklerin sizde neler hissettirdiğini farkedin; acı, özlem, boşluk, belirsizlik, kaygı?

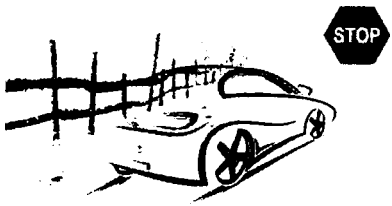
Şimdilik sadece bu aşamada neler deneyimlediğinizi ettiğinizi farkedin ve aşağıya not alın. Bu zorlayıcı durumla ve duygularla nasıl başedebileceğinizi ve köklerinizi toprağa nasıl daha sağlam yerleştirebileceğinizi ileriki satırlarda okuyacaksınız.

2 Travma, Yas ve Kar Fırtınasındaki Araç

Yukarıda travmalar ve kayıplar hakkında kısa birer giriş yaptık. Oluşan yeni durumun neler içerdiğini ya da içerebileceğini inceledik. Ne yazık ki gerçekte bir zaman kapsülü yok ve ne yazık ki olan şeyleri geri almamız mümkün değil. Artık yeni bir dönemdeyiz. Geçmiş geride kaldı ve gelecek için henüz çok erken. Elimizdeki en önemli kontrol alanımız şimdi ve şu an...

Bu yeni döneme uyum sağlarken yapabileceğimiz ilk şeylerden biri odaklanmaktır: Şimdiye, buraya ve bu an'a odaklanmak ve bununla birlikte değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeylere odaklanmak. Değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeyleri düşünecek olursak, örneğin salgın hastalığın dünyadan yok olması tek başımıza bizim elimizde olmayabilir. Her gün kendimize dünyadan Corona'yı yok ettiniz mi diye puan verirsek, her gün karnemizde koca bir sıfır alırız. Tabi bu arada değiştirip değiştiremeyeceğimiz ölçülerde de her gün değişiklik olabilir. Bugün değiştiremeyeceğimiz şeyler yarın değiştirilebilir duruma gelebilir.

Böyle zorlu dönemlerde değiştirme gücümüzün olmadığı şeylere odaklanmaktansa yapabileceğimiz başka şeyler olabilir: En azından bir nebze kendimize dönmek ve deneyimlerimizi fark etmek dayanıklılık sürecindeki ilk adım olabilir. Çünkü, sözgelimi belirsizlik ve sevdiklerimizi kaybetme noktasında bir korku yaşayabiliriz. Bu normaldir, öyle değil mi? Ya da işler yolunda gitmeyecek diye ümitsizlik hissedebiliriz. Yaşananlar, tüm kayıplar hakkında çaresizlik hissedebiliriz ya da tüm bunların altında ezilmiş gibi bir tahammülsüzlük hissedebiliriz.



Birçok farklı psikoterapi yaklaşımı bu tarz durumlarda yaşanılan deneyimlerin "normal" olduğunu vurgular. Her ne kadar kulağa basit gibi gelse de bu dönem bu duyguların normal ve olağan olduğunu bilmek çok önemlidir. Çünkü deneyimlerinizi bir kez "anormal" olarak görmeye başlarsanız onlardan olabildiğince hızlı bir şekilde uzaklaşmaya çalışırsınız. Dolayısıyla bu deneyimlerimizin normal olduğunu bilmek ve geldiklerinde onlara kapıyı açıp onların içeri girmelerine izin vermek çok önemli. Tıpkı salgını kontrol edemeyişimizde olduğu gibi; duygu, düşünce

ya da bedensel belirtiler gibi deneyimlerimiz üzerinde kontrolümüz çok kısıtlıdır. Ama iş burada bitmiyor. Hâlâ yapılabilecek şeyler var.

Şimdi kendinizi yandaki resimde olduğu gibi kar üzerinde kayan bir arabada olduğunuzu hayal edin. Bu araçta olduğunuzu ve aracın kaymaya, sürüklenmeye başladığını düşünün. Yapacağınız ilk iş ne olurdu? Örneğin, bunu farketmek ve sıkıca tutunmak olabilirdi. Ama kaygı ve telaş içindeyseniz ve bunlara eşlik eden düşüncelerin (benim yüzümden oldu, daha dikkatli davranmalıydım) akışına kendinizi kaptırdıysanız, sürüklendiğinizi farketmek bile oldukça zor olabilir. Zorlu dönemlerde sıklıkla çaresizlik, ümitsizlik, korku, kaygı, mutsuzluk gibi duygular ve bu duygulara eşlik eden düşünceler görüyoruz. Bunları az ya da çok deneyimliyor olabilirsiniz. Bu duyguları yoğun olarak hissettiğiniz anlar aslında 'karda sürüklendiğiniz' anlar olabilir.

Lütfen şimdi, sizin kar fırtınanızda sürüklendiğinizi farkettiğiniz anlarda bedeninizde neler olup bittiğini not edin. Eğer farklı anlarda farklı deneyimleriniz varsa lütfen bunları da not edin.

ÇALIŞMA FORMU - 2 / Kar fırtınasında sürüklendiğim anlarda		
Başetmek için yaptıklarım	O anlık sonuçları	Uzun vadeli sonuçları
Hissettiklerim	**Zihnimden geçenler**	**Bedenimde olanlar**
örn. Kaygı	örn. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak	örn. Çarpıntı

Zorlu düşünceler, yoğun duygular veya bedensel dürtüler yaşadığımız anlarda bu zorlayıcı deneyimlerin içine çekilebiliriz ya da bedenimizin kontrolünü onların eline verebiliriz. Bunlardan kurtulmaya çalışabiliriz veya bunların yoğunluğunu azaltmaya çaba harcayabiliriz. Ancak bu çabalar çoğu zaman tıpkı buzlu zeminde kaymakta olan arabada frene basmak gibi bir etki yaratırlar; durmamızı sağlamak bir yana bizim daha da savrulmamızda etkili olurlar.

Lütfen siz de şimdi yukarıda not ettiğiniz ve kar fırtınasında sürüklenmenizde etkili olan deneyimlerinizle başaçıkmak için hangi yöntemleri uyguladığınızı ve bunların nasıl sonuç verdiğini not edin .

Lütfen aşağıdaki tabloyu *(s. 54)* kendi deneyimlerinize göre doldurun. Ara ara tekrar dönün inceleyin ve güncelleyin..

ÇALIŞMA FORMU – 3 / Başa çıkmak için yaptıklarım		
Başetmek için yaptıklarım	O anlık sonuçları	Uzun vadeli sonuçları
Uyumak	Rahatlatıyor	Değişiklik oluşturmuyor
Alkol kullanmak	Rahatlatıyor	Ailemle sorunlara yol açıyor

Bu noktada kendinizi çaresiz, yetersiz, umutsuz vb. duygularla baş başa kalmış bulabilirsiniz. Bu aşamada bunları deneyimlemeniz oldukça normal. Lütfen tam bu anda karda sürüklenip sürüklenmediğinizi kontrol edin ve aşağıdaki metne dikkatinizi yönlendirin.

Psikolojik Acı ve Yaşantısal Kaçınma

Tuhaf görünebilir. Tüm canlılar kendilerini rahatsız eden bir şeyle karşılaştıklarında ondan uzaklaşır veya onu değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışır. Örneğin, eğer dışarıda yağmur varsa ıslanmamak adına şemsiye açarız, soğuksa üzerimize bir şeyler daha giyeriz, bulunduğumuz ortam gürültülüyse oradan uzaklaşırız. Dış çevremizle ilgili rahatsız olduğumuz şeyleri hepimiz her gün defalarca kez değiştiriyoruz ve bunlar çoğunlukla hayatımızı daha konforlu ve işlevsel duruma getirmede yarar sağlayabiliyor. Ancak iş psikolojik alana gelince işler değişiyor.

Eğer rahatsız olduğumuz ve istemli bir şekilde kontrol etmeye veya değiştirmeye çalıştığımız şey duygularımız, düşüncelerimiz, anılarımız ya da bedensel belirtilerimiz gibi deneyimlerimiz ise uzun vadede işler hiç de planlandığı gibi gitmeyebiliyor. Bunun niçin böyle olduğu psikoloji literatüründe farklı farklı yaklaşımlar tarafından oldukça ayrıntılı bir şekilde araştırılmış ve hâlâ araştırılmaktadır. Teknik meseleler bir yana, gelin şimdi bunun nasıl olabildiğine daha yakından bakalım.

İnsan zihni uyanık olduğu anlarda sürekli aktif haldedir. Sürekli değerlendirmeler, planlamalar yapar ve etrafta olup biteni kaydeder. Gerekli olan şeyleri tutar ve gerekli görmediklerini bırakır. Bu onun her gün otomatik olarak defalarca uyguladığı bir süreçtir. Şimdi, bir şeyi unutmanın ya da hatırlamamaya çalışmanın nasıl bir şey olduğuna bakalım. Zihninize herhangi bir şeyi unutması ya da hatırlamaması için bir komut verdiğinizi düşünün: "Bunları artık geride bırak"; "Unut bunları"; "Bunu düşünme". Dikkatinizi çekmiş olabileceği gibi burada verdiğiniz her komut "bunları" içeriyor, yani tam da kaçınmak istediğiniz şeyi! Diğer bir deyişle istemli bir şekilde bir şeyi unutmaya çalışmak o şeyi silmeye yaraması bir yana, tıpkı ders çalışırken bir şeyleri daha iyi hatırlamak için tekrar etmemizde olduğu gibi, onları daha da pekiştirmemize yol açabilir. Yani, unutmak istediğiniz şeyden ne kadar kaçarsanız o sizi o kadar kovalar.

Evet dikkatinizi dağıtabilirsiniz. Başka şeylerle, hatta size keyif veren şeylerle uğraşabilirsiniz. Bu sayede kısa bir süreliğine de olsa hatırlamak ya da deneyimlemek istemediğiniz şeylerden sıyrılabilirsiniz. Ancak sadece kısa bir süreliğine! İnsan zihni bir şeyleri birbirleriyle ilişkilendirme konusunda oldukça yeteneklidir. Alakalı ya da alakasız gibi görünebilen şeyleri sırf belli bir anda birlikte oldukları için birbiriyle ilişkilendirebilir. Sorun şu ki, bir şeyden kurtulmak için kullandığınız yöntemler bir süre sonra aynı şeyi size hatırlatır.

Yaşantısal kaçınmaya ait diğer bir özellik ise bunun bir bedeli olmasıdır. Deneyimlemek istemediğiniz şeyden kaçmaya ya da onu kontrol altında tutmaya çalışabilirsiniz. Ancak bu belli bir emek ve enerji gerektirecektir. Gün içerisinde hayatınıza harcayabileceğiniz enerji ve emeğin önemli bir kısmını sizi zorlayan ve deneyimlemek istemediğiniz yaşantılarınızdan kaçınmaya harcarsanız kendi hayatınıza odaklanmanız azalacaktır. Tıpkı bir elinizde sürekli bir şeyler taşırken gündelik yaşamınızı sürdürmeye çalışmakta olduğu gibi.

Son olarak, yaşantısal kaçınma bazen öyle boyutlarda olur ki, işe yaramaması bir yana sorunun ta kendisi olmaya başlar. Ne yazık ki bazılarımız bazen acılarımızla daha yıkıcı şekillerde başetmeye çalışırız. Alkol ya da madde kullanımı, kendine zarar verme (fiziksel ya da duygusal), sosyal izolasyon, insan ilişkilerinde yıkıcı davranışlar bunlardan sadece birkaçı olarak sayılabilir. Bu yöntemler acıyla başetmek bir yana durumu daha da kötüye götürüp hayatımızda birçok olumsuzluğa yok açabilir.

Yukarıda değindiklerimiz tamamen çözümsüz ve çaresiz olduğumuzu düşündürtebilir. Ancak bu işin sadece bir kısmı. İçinde bulunduğumuz zorlayıcı durumlarla onlardan kaçınmaya gerek olmadan da başaçıkmak mümkün. Ancak önce karda nasıl sürüklenmeyebileceğimize değineceğiz.

Günlük yaşamda kendimizi duygu veya düşüncelerin etkisinde hissettiğimiz zamanlarda frene basmak yerine uygulayabile-

ceğimiz bazı farklı yöntemler var ve bu tür yöntemler karda sürüklendiğimizde tutunabilmemize yardımcı olabilir. Aşağıdaki uygulama bu doğrultuda size yardımcı olması için hazırlandı.

Şimdi sizden bir alıştırma yapmanızı isteyeceğiz. Bu alıştırmayı isterseniz @zor_zamanlarda YouTube kanalından, kendinize ses kaydı alıp onu dinleyerek ya da bir tanıdığınızdan yavaşça okumasını isteyip onu dinleyerek yapabilirsiniz. 'Kulaklık" simgesini gördüğünüzde bu, kayıtlarla bu deneyiminizi zenginleştirebilirsiniz anlamına gelecektir. Bazı yönergelerden sonra '❑' işareti olan alt satıra geçildiğini göreceksiniz. Alt satıra geçildiği yerlerde, geçmeden önceki yönergeyi deneyimlemek için ihtiyacınız olduğu kadar zaman ayırabilirsiniz. Bu, kısa bir an da olabilir 5-10 saniye veya biraz daha uzun da olabilir. Hangisi kolay gelirse...



Sisin İçinde Yolunu Bulmak

Lütfen rahat bir koltukta oturun, ayaklarınızı topuklarınız yere değecek şekilde yere koyun, isterseniz gözünüzü kapatın ya da dikkatinizi sabit bir noktada odaklayın. Şimdi derin bir nefes alın ve bu nefesi iyice içinize çekin. Bu nefesi geri verirken biraz yavaşlayın.

Kendinizi yoğun bir şekilde deneyimlemekte olduğunuz duygu ve düşüncelerin etkisi altında olduğunuz bir anda olarak canlandırın. Zaten böyle bir anda iseniz şu anki deneyimlerinize odaklanın. Tıpkı sisli bir havada ilerlemeye çalışmak gibi. Sisli bir havada ilerlemenizi kolaylaştıracak şeylerden birkaçı, tıpkı duygular gibi sis her tarafı kaplamışsa ve göremiyorsanız, etraftaki sesleri duymak; herhangi bir ses duyamıyorsanız, etraftaki kokuları duyumsamak; herhangi bir koku yoksa dokunarak hissetmektir.

- ❑ Şimdi yeniden derin bir nefes alıp, nefes verirken biraz daha yavaşlayın. Eğer varsa, havanın kokusunu fark edin.
- ❑ Eğer varsa, ağzınızın içindeki tadı farkedin.

Şimdi biraz etrafınızı incelemenizi istiyorum, örneğin çevrenizdeki en yoğun ses nedir, sadece onu farkedin.

- ❑ Şimdi etrafınızdaki en renkli nesne nedir bunu bulmaya çalışın.
- ❑ Şimdi ayaklarınızın altındaki zemini hissedin; yumuşak mı sert mi?
- ❑ Şimdi ise bulunduğunuz yerdeki üç farklı eşyayı farkedin, bunların size rahatsızlık vermeyen üç eşya olmasına dikkat edin.
- ❑ Siz tüm bunları yaparken, aslında duygularınız ve düşünceleriniz her saniye sizi o andan kopmaya teşvik edebilir. Şimdi dikkatinizi bulunduğunuz ortamdaki koku, tat ve üç eşyaya birden vererek genişletmenizi istiyorum. Eşzamanlı olarak; ağzınızdaki tat, ortamdaki koku ve üç farklı eşyaya birden odaklanın.
- ❑ Duygu ve düşünceler sizi sürüklerken, onları kovmaya çalışmadan ama onlara cevap da vermeden sadece olmalarına izin verin ve içinde bulunduğunuz an'a tutunun.

Lütfen alıştırmayla ilgili deneyimlerinizi not edin:

. . . . . .

Bu alıştırmayı günde en az bir kez (kendinizi rahat hissettiğiniz bir zaman) ve özellikle sürüklenmeye başladığınız anlarda içinde bulunduğunuz ortama ve zamana daha fazla odaklanabilmeniz için kullanmanızı öneriyoruz.

Zorlu Yollarda Kendimize Bir Rehber Bulmak

Karda sürüklenmek, o anda hiçbir şey yapmadığımız anlamına gelmez. Böylesi zorlu dönemlerde hiçbirimizin yaşamaktan hoşlanmayacağı şeyler deneyimliyoruz: Çaresizlik, ümitsizlik, pişmanlık, mutsuzluk, korku... Günlük hayatımızın çoğunda bunları yaşıyoruz fakat bu aşamada bizim ne yaptığımız önem kazanıyor. Bu duyguları kontrol etmeye çabalamak bizi onların vereceği rahatsızlıktan daha çok rahatsız ediyor olabilir. Çünkü, bazen kontrol edemeyeceğimiz şeyler için çaba harcıyor olabiliriz. Örneğin; uyuruz, sosyal medyada vakit geçiririz, haberleri izleriz, yemek yeriz vb. Yine de bunlar duygu ve düşüncelerimizi kontrol etmeye yarar sağlamayabilir. Bunu karda güvenli bir yere geçmek yerine karı durdurmaya çalışan biri olarak düşünebilirsiniz.

Duygularımızı kontrol etmenin mümkün olmadığı hatta işleri daha da kötüye götürebileceği konusuna değindik. Yine de bunları yaşamak istemeyiz. Peki nedir bu duygu dediğimiz yaşantılar? Duygu dediğimiz kavram belli içsel (anı gibi) ya da dışsal (tehlikeli bir yırtıcı) uyaranlar karşısında hissettiğimiz bedensel tepkilerle ilişkilidir. Bu tepkiler genellikle bizi harekete geçirme noktasında etkili olurlar. Eğer etrafta sizi korkutan bir hay-

van varsa bedeninizin ortaya çıkardığı korku sizi kaçma yönünde harekete geçirebilir.

Duygularla ilgili diğer önemli nokta, onların her birimiz için hayatta önem verdiğimiz şeyleri işaret ediyor olmasıdır. Bu kısım kulağınıza biraz tuhaf gelmiş olabilir, fakat, hayatta önem verdiğimiz şeyler için korku duyarız, üzülürüz, kaygı hissederiz. Şimdi bir anlığına düşünün, hayatta sizin için hiçbir önemi olmayan herhangi bir şey için hiç kaygılandınız mı?

Bu açıdan bakınca duygular, her ne kadar bazıları nahoş ve rahatsız edici olsa da en yoğun olduğu anlarda bile bizim onlardan kurtulmaya çalışacağımız yaşantılar olmak yerine, onlarla birlikte ilerleyeceğimiz birer rehber haline gelebilirler. Hayatta bizim için en derinlerde nelerin önemli olduğunu belirten rehberler.

Duygularla etkin şekilde başaçıkmak ve onların rehberliğine izin vermek adına yapabileceğimiz bazı uygulamalar var. Aşağıdaki uygulama bunlardan biri. Bu alıştırmayı özellikle yoğun duyguların etkisi altında hissettiğiniz anlarda yapmanızı öneriyoruz.

Bazı yönergelerden sonra '❑' işareti olan alt satıra geçildiğini göreceksiniz. Alt satıra geçildiği yerlerde, geçmeden önceki yönergeyi deneyimlemek için ihtiyacınız olduğu kadar zaman ayırabilirsiniz. Bu, kısa bir an da olabilir 5-10 saniye veya biraz daha uzun da olabilir. Hangisi kolay gelirse...



Duygularla İlişkimiz

Şimdi derin bir nefes alıp nefesinizi dışarıya verirken biraz yavaşlamanızı istiyorum. Şu an deneyimlemekte olduğunuz duygunuzu tanımlamaya çalışın. Şu an nasıl bir duygu içindesiniz, neler ağır basıyor? Eğer duygunuzu tam olarak tanımlayamıyor ama içinizde bir duygu hissediyorsanız, bu duyguyu tanımanıza yardımcı olacak basit bir ad verebilirsiniz bu duyguya.

- ❑ Şimdi bu duygunuzu en yoğun nerede hissettiğinizi farkedin ve sanki elinizde kalemle bir şeklin etrafınızı çizer gibi zihninizde bu duygunun etrafını çizin.
- ❑ Bu duygunuzu bir nesneye benzetin. Örneğin; taş, gaz bulutu veya bir kitap olabilir.
- ❑ Tüm bunları yaparken de duygudan kurtulmak için ortaya dürtüler veya düşünceler çıkabilir. Bunları da sadece farkedin ve bu duygunuzun bedeninizde bulunduğu yeri farketmeyi sürdürün.
- ❑ Dikkatinizi bu duyguyu içerecek şekilde dış dünyaya doğru genişletin. Amaç dikkati dağıtmak değil. Evin farklı odalarının ışıklarını yakmak gibi dikkati genişletmek.
- ❑ Bu duyguyla birlikte önceki uygulamada bahsedilen veya yeni farklı üç nesneye odaklanın. Dikkatinizi genişletin. Sizi zorlayan bu duygunun hayatta sizin için önemli, kıymetli olan neyi işaret ettiğini fark edin.
- ❑ Duygularınızın size anlamlı bir hayata doğru rehberlik edebilmesi için onların bedeninizde bulunmalarına izin verin.

Lütfen alıştırmayla ilgili deneyimlerinizi not edin:

. . . . . .

Tekrar Direksiyona Geçmek: Yolcular, Biz ve Düşüncelerimiz

Uyum sağlama yeteneğimiz ve düşünebilen bir varlık olmamız, biz insanların çok önemli özelliklerinden. Bu düşünceler aslında bizi insan yapan, kültürü inşa eden, bugün bizi biz yapan şeyler. Gün içerisinde aklımıza birçok düşünce geliyor. Çoğu zaman bu düşünceleri fark bile etmiyoruz. Bu düşüncelere Bilişsel-Davranışçı Terapi'de "otomatik düşünceler" diyoruz. Gün içerisinde on binden fazla otomatik düşünce aklımıza geliyor. Ama bazen bu düşüncelerle olan ilişkimiz bazı sorunlara yol açabiliyor. Benzer durum düşünceler yanında zihnimize gelen anılar ya da görüntüler için de geçerli sayılabilir.

Bazen zihnimizin söylediği düşüncelerden rahatsızlık duyup onlardan uzaklaşmaya çalışırız; örneğin, "Sen beceriksizsin!" cümlesinde olduğu gibi. Böyle anlarda bu düşüncelerin zihnimize gelmemesi için onlarca farklı yöntem uygularız. Bu çok riskli. Çünkü dışarıdaki bir aslan size saldırdığı zaman kaçabilirsiniz ama rahatsız edici bir düşünceden kaçamazsınız. Tehlikeli bir düşüncenin zihninizde olabileceğine inandığınız an ise, sürekli zihninizin ürettiği düşünceler arasında sözde "tehlikeli" olanları tarayıp duracaksınız. Sonunda ne olacak tahmin edin. Aradığınızı mutlaka bulacaksınız. Oysa buluyor olmanızın ve bundan rahatsız oluyor olmanızın tek nedeni zihninizdeki herhangi bir düşüncenin tehlikeli oluyor olabileceğine ilişkin inancınız olacaktır. Ne paradoks ama!

Bazen de zihnimizin söyledikleri bizi kontrol altına alabiliyor. Kardaki araç benzetmesinde söz ettiğimiz gibi, özellikle stres altında bu düşüncelere göre davranabiliriz ya da onların direksiyonun kontrolünü ele almalarına ve bizim adımıza ne yöne gideceğimize karar vermelerine izin veririz. Bu karda tekerleri zor duran araçtayken; aracınızın bir ağaca çarptığını düşünün ve yan koltuğunuzda bir yolcu olduğunu hayal edin. Ağaca çarpmamızın ardından bize eşlik eden yolcu sürekli olarak bu durumdan çıkamayacağımızı ve kötü şeyler olacağını söylüyor, sürüşümüzü eleştiriyor, çarpmadan dolayı bizi suçluyor. Yolcudan sürekli ne yapmamız ve ne yapmamamız gerektiğini söyleyen sesler geliyor. Şimdi lütfen böyle anlarda sizin yolcunuzun size neler söylediğini ve o anlarda neler yaptığınızı not edin.

ÇALIŞMA FORMU - 4

Yolcunun söyledikleri	**Benim yaptıklarım**
örn. Senin yüzünden oldu!	*örn.* Kendimi savunmak (Elimden gelen bir şey yoktu, vs)
örn. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak, boşuna çabalama	*örn.* Vazgeçmek
örn. Şimdi başına kötü bir şey gelecek	*örn.* Kontrol etmeye çalışmak

Yolcunun tüm söylediklerine ve eleştirilerine uyarsak bütün kontrolü o yolcuya vermiş oluruz. Yolcunun söyledikleri zorlu dönemlerde yararlı öneriler de olabilir. Ama onun söylediklerini aynen uygularsak, bunların sadece zihnimizden gelen sesler olduğunu unutabiliriz. Yolcunuzun söyledikleri gerçek ya da doğru şeyler olabilir. Burada önemli olan şey, kontrolü onun eline verdiğimizde hayatımızda istediğimiz yöne gidip gidemediğimizdir.

COVID-19 salgını başladığında en kaygılı anlarımızda çoğumuzun yolcusu benzer şeyler söyledi: "Hastalık kapabilirsin, dikkat etmelisin" ya da "Ya hastalık kaparsan ya sevdiklerine bulaştırırsan?" Yolcularımızın söylediği şeyler hiç yabana atılacak türden şeyler değildi. Ancak onun söylediklerinin bağımsız olarak direksiyonu onun eline verdiğimiz anlarda çoğumuz sosyal medyada fazlaca zaman geçirmeye başladık, salgın ile ilgili haberleri sıkıca takip ettik, günlük rutinlerimizi hatta uykumuzun düzenini bile bıraktık. Ya da tam tersi felaket haberleri geldiğinde kulaklarımızı kapatmak, dizi izlemek, yemek yemek, çevremizdekilerden rahatlatıcı sözler aramak yani yolcuyu susturmaya çalışmak... Bunlar da aslında tam o anlarda kontrolü yolcunun eline vermek anlamına geliyordu.

Buradaki sorun şu: Bunlara mutlak gerçekmiş gibi bakmak ve kontrolü onların eline vermek. İşte o zaman hayattaki yolumuzdan sapabiliriz. Hayatta bizim için önemli olan şeylerden, amaçlarımızdan sapabiliriz. Ya da gerçekten bizi koruyacak önlemleri kaçırabiliriz. Tam o anlarda olması gereken, bunun sade-

ce konuşan bir yolcu olduğunu farkedebilmektir. Davranışlarımızın kontrolünü yeniden ele almak... Unutmayın ki size yönergeler veren ve eleştiren o ses sadece bir yolcu ve bu sizin aracınız.

Şimdi yine bir uygulama daha yapacağız. Bu alıştırmayı fırtınada kaydığınızı hissettiğiniz anlarla ilgili düşünceleriniz ile yapabileceğiniz gibi hayatınızdaki her duruma da uygulayabilirsiniz. Herhangi bir konuda, sizin yolcunuzdan gelen, sizi zorlayan, kaçmaya iten bir dürtü hissettiğinizde; sizi ilerlemek istediğiniz yoldan uzaklaştıran yolcuyu duyduğunuz zaman bu alıştırmayı uygulayabilirsiniz.

ALIŞTIRMA

Düşüncelerin Düşünce Olduğunu Hatırlamak için Yazmak

Lütfen şimdi bir kağıda yukarıda not ettiğiniz ve kendi yolcunuzdan gelen sesi, yani düşünceyi, yazın. Sizi zorlayan dönemlerde sizi rahatsız eden, sizi bir şeye iten, o an kontrolü, size eşlik eden yolcuya verdiğiniz herhangi bir düşünceyi seçebilirsiniz. Yazdıktan sonra size biraz garip gelebilecek bir şey önereceğiz.

Altına aynı cümleyi bir daha yazın. Ama bu kez bu düşünceleri bir harf büyük bir harf küçük şeklinde yazın.

Örneğin: BuNIArI OkUrKeN NaSıL YaPaBiLiRiM gibi.

Biraz komik gelebilir fakat bunu birkaç kez daha yapmanızı istiyoruz.

Eğer tam şu anda yolcunuz size "Bu ne işe yarayacak ki?" diyor ve sizi bu alıştırmayı atlamaya sevk ediyorsa, bu düşünceye de aynı yöntemi uygulayın. Amacımız zihnimizin içindeki bu yolcunun sadece bir yolcu olduğunu farketmek ve direksiyonu tekrar kavramak; yani davranışlarımızın kontrolünü tekrar almak için bu becerimizi geliştirmek.

Bu aslında üzerimizdeki düşünceleri izlemeyi kolaylaştıracak. Amacımız yoğun düşüncelerle ilişkimizi daha hafif duruma getirmek.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Eğer stres altındayken ve yolcu size sürekli bir şeyler söylerken yanınızda kağıt kalem yoksa, önce lütfen bu yolcunuza bir ad verin, "felaket yolcusu" örneğin, ya da herhangi bir insan adı. Sonra da içinizden şöyle tekrar edebilirsiniz. "Yine konuşmaya başladı ..... adlı yolcu". Eğer dışarıdakiler sizi yargılamayacağı bir ortamdaysanız bunu sesli de söyleyebilirsiniz. Bu sesi mekanik bir sesle (bir bilgisayardan çıkıyor gibi) ya da istediğiniz bir karakterin sesiyle (örneğin bir çizgi film karakteri) tekrar etmeniz daha da işe yarayacaktır. Bu sesi tekrar tekrar dile getirebilirsiniz. Buradaki amaç, düşüncelerden kurtulmak ya da onları umursamamak, görmezden gelmek değil; onlarla alay etmek ise hiç değil. Buradaki amaç daha çok, düşüncelerin hayatımızdaki yerini, yani davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltmak. Her uygulamadan sonra yazdığınız düşünceleri zihninize yeniden getirdiğinizde bunun hissettirdiği duygular, beden hisleri ya da düşüncelerde herhangi bir farklılık var mı bunu inceleyin. Bu yöntem, çok ciddiye aldığımız düşüncelerle daha mesafeli bir ilişki kurmamızı sağlayacak. Sizlere bu taktikler nasıl geliyor? Lütfen aşağıya bu alıştırmayı yaptıktan sonra farekttiklerinizi not alın.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yola Geri Dönmek: Yol Haritası İçin Değerlerimizle Temas

Şimdiye kadar uyguladıklarımız, daha çok bizi zorlayan duygular ve düşünceleri nasıl farklı şekillerde ele alabileceğimiz üzerindeydi. O yolcunun sesine mesafe koymak, bizi zorlayan duygulara ve bedensel belirtilerimize izin vermek ve o anlarda davranışlarımızın kontrolünü ele almak... Bunun için beraber birkaç tekniği gözden geçirdik. Gelelim en baştaki sorumuza: Peki, şimdi ne yapacağız? Nasıl davranacağız? **İşte burası çok önemli!** Şimdiye kadar konuştuğumuz çoğu bölümden daha önemli bir bölüme geliyoruz. Kaybolmuş gibi hissederken, sisin içindeyken, karın içindeyken durumumuzu farkettik ve bir yere tutunduk ama şimdi nereye doğru yol alacağız? Burada bizim hayattaki amaçlarımız ve değer verdiklerimiz çok önem taşıyor.

Karda veya tipide yolumuzu kaybetmiş hissettiğimizde, aslında en önemli olan, hayat yolundaki amaçlarımızı tekrar hatırlamak. Bunlar günlük amaçlar değil. Hayatımızı anlamlı kılan şey ne, biz ne uğruna yaşıyoruz, 20 yıl sonra bugüne bakarak nasıl yaşamış olmayı tercih ederiz? Hayatımızın derinliklerindeki ilkelerimiz; hayatımızı anlamlı kılacak, zenginleştirecek şeyler nelerdir? Aslında bu amaçlarımıza hayatımızın başından sonuna yürüdüğümüz yollar diyebiliriz. Şimdi beraber bunları keşfetmeye ya da hatırlamaya çalışacağız.

Zorluklarla karşılaştığımızda zaman zaman hepimiz ilerlemek üzere olduğumuz yollarda kenara çekip durumun değişmesini bekleyebiliriz. Tıpkı kar fırtınası örneğinde olduğu gibi. Burada

söz ettiğimiz zorluklar günlük yaşamda karşılaştıklarımızın ötesinde bizi zorlayan ve içinden çıkmakta gerçekten güçlük çektiğimiz zorluklar. Bu tür zorluklarla karşılaştığımızda, bu zorluğun etkisiyle hepimiz, kenara çekmeden önce hangi yolda ve ne için ilerliyor olduğumuzu unutabiliriz. Aşağıda hepimiz için önemli olabilecek bazı hayat alanları listeledik. Lütfen aşağıdaki listeden sizin için önemli alanları ve bunların sizin için ne derece önemli olduğunu yaşadığınız zorlukların öncesini dikkate alarak işaretleyin.

ÇALIŞMA FORMU - 5 / Hayatta önem verdiklerim

Önemli Alanlar	Önem Derecesi (0'dan 10'a kadar puan verin)
Aile	
Arkadaşlık	
Meslek	
Kişisel gelişim	
İnanç	
İlişkiler	
Maneviyat	

ALIŞTIRMA

Gelecekten Gelen
Değer Odaklı Davranışlar Röportajı

Şimdi şöyle bir hayal kurmanızı istiyoruz. Bu zorlayıcı döneminin sona erdiğini ve bu dönemi iyi bir şekilde arkada bıraktığınızı düşünün. Bunu düşünürken zihniniz size "Bu asla olmayacak!" gibi şeyler söyleyebilir; lütfen zihninize uyarısı için teşekkür edin ve okumaya devam edin. Bu dönemi, bu dönemde sizi her ne veya neler yormuşsa ve yoruyorsa, tüm bunları geride bıraktıktan yıllar sonra sizinle bir belgesel çekildiğini düşünün. Bu belgesel, böylesi zorlu dönemlerde insanların yaşamlarını nasıl geçirdiğine, nasıl ayakta kaldıklarına ve nasıl anlamlı bir yaşam geçirdiklerine ilişkin ilham verici öykülerin yer alacağı bir belgesel olacak. Benzer zorluklar yaşayanlar bu belgeseli izleyerek ilham alacak. Size bu zor süreçte hayatta önem verdiğiniz anlarda neler yaptığınız ve diğer insanlara yönelik nasıl davrandığınız sorulacak.

Siz bu belgeselde sizinle ilgili olarak hangi cevapları veriyor olmayı isterdiniz? Lütfen sayfa 71'deki listede en yüksek puanı verdiğiniz ilk 3 değer alanından her biri için bu soruyu yanıtlayın.

Örnek: "İlişkilerimde dürüst davranan biri olmak", "İnsanlara yardım etmek"; "Kendimi geliştirmek"

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şimdi lütfen devam etmeden önce yukarıdaki yanıtlarınızı bir kez daha okuyun. Bunları düşünmek size acı vermiş olabilir ya da bunları hayata geçirmek mümkün gelmemiş olabilir. Bunları ya da buna benzer şeyleri deneyimlediyseniz lütfen kısa bir süre bu yaşadıklarınızla kalın ve bunların normal olduğunu kendi kendinize söyleyin. Bunlar normal çünkü eğer acı hissediyorsanız aynı zamanda değer veriyorsunuzdur. Eğer bu uygulama sizde acı ya da tatlı herhangi bir his uyandırmadıysa lütfen yanıtlarınızı gözden geçirin.

Yukarıda yazdıklarınız sizin hayatınızı daha dolu, anlamlı ve zengin geçirmenizde etkili olan kavramlar hayatta ilerlemek istediğimiz yolları ve rotaları temsil ediyor. Bunlara "değerler" diyoruz. Farkettiyseniz bu değerlerin hepsi kişisel şeyler, bir başkasını kaynak almıyor. Yani diğerlerinin saygın davrandığı kişi olmak ya da diğerlerinin sevdiği biri olmak gibi ideallerden söz edilmiyor.

Değerler tıpkı doğuya gitmek gibi hiç bitmeyecek rotalar. Ne kadar doğuya giderseniz gidin, gidilecek hep bir daha doğu vardır; bir adım doğuya gidebilirsiniz ya da yüzlerce metre ama gün sonunda kendinizi bu doğrultuda ilerlemiş olarak bulursunuz. Şimdi sizden istediğimiz şey yukarıda belirlediğiniz rotalarda nasıl ilerleyeceğinizi belirlemek. Bu karmaşık görünebilecek oldukça önemli bir uygulama. Burada mümkün olduğunca küçük ama günlük yaşamınızda fark yaratabilecek eylemler belirlemenizi tavsiye ederiz.

ÇALIŞMA FORMU - 6 / Yolculuk		
Önemli Alanlar	**Rota**	**Nasıl ilerleyeceğim**
Aile	Yakınlık	Günde 1 kez ailemden birini aramak

Röportajda ifade ettiğiniz yanıtlar ve bunlara ilişkin seçtiğiniz davranışlar sizin hayatta önem verdiğiniz alanlarla ilişkili davranışlar. Dolayısıyla bunlar size ait. Fırtınada yolunuzu kaybettiğiniz zamanlarda ya da yolunuzdan saptığınızı farkettiğinizde bu yanıtları tekrar hatırlamak ve harekete geçmek çok önemli. Aslında hareket bizim kontrol edebileceğimiz tek şey. Siz karda ve buzların içindeyken, aracınız sallanıyorken duygularınızı ve düşüncelerinizi kontrol edemezsiniz ama kendi davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz.

Bazen Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) hastaları, "Bir takıntılı düşünce aklıma geldiğinde yapacağım işi yapamıyorum" şeklinde düşünebilirler. "Peki kafanıza bir silah dayasalar ve işinizi yapmazsanız size bu silahla zarar vereceğimi söyleseler yapabilir misiniz?" diye sorulduğunda, "Evet, yapabilirim." diyebiliyorlar. Depresyondaki bir hasta, "Sabah kalktığımda kendime çay koymaya gidemiyorum" şeklinde düşünebilir. "Peki kafanıza bir silah dayasalar bunu yapabilir misiniz?" diye sorulduğunda onlardan da yapabilirim cevabı alınabiliyor. Mesela bir seansta hastalarımızdan "Ayağa kalkabilir misin?" ve "Oturur musun?" gibi isteklerde bulunduğumuzda genelde hemen yapabiliriler. Daha sonra "Kalkmak istiyor muydunuz?" diye sorduğumda "İstemiyordum" cevabı alabiliriz. **Dolayısıyla bizim değiştirebileceğimiz en kolay yer davranışlarımız.** Ama davranışı değiştirmek için hiçbir şeye ihtiyacımız yok. Sadece kaslarımızla bunu yapabiliriz. Duygular ve düşünceler aslında farkındalıklı benlik ve

kaslarımızı kontrol eden benlik açısından o kadar güçlü unsurlar değil. Bunu kolaylaştıran en önemli şey ise motivasyonumuzdur, motivasyonumuz ise değerlerimizle güçlenir.

Değerlerimiz ile ne kadar sıkı bir ilişkimiz olursa, davranışlarımızı duygu ve düşüncelerimizi yanımıza alarak o kadar değiştirme şansımız olabilir. Dolayısıyla gün sonunda ne yapmış olduğumuz ve ne yönde harekete geçtiğimiz önemli olmuş olacak. Bir cümle vardır: "İnsanlar kendilerini geçmişe bakıp değerlendirdiklerinde düşünce ve duygularıyla, niyetleriyle değerlendirir. Başkalarını ise davranışlarıyla değerlendirir." Kendimizi de değerlendirirken davranışlarla değerlendirme aşamasına çekmemiz gerekiyor. Çünkü değiştirebileceğimiz en kolay yer bizim davranışlarımız. Bu zor günlerde de hangi davranışta fark yaratabileceğimiz çok önemli.

Bu nedenle **hayat alanınız ve amaçlarınıza göre her gün kendinizi değerlendirin**. Eğer bu doğrultuda bir davranışta bulunduysanız kendinizi takdir edin. İnsanlar alakalı alakasız pek çok şeyi birbiri ile bağlantılı gibi düşünür demiştik. İlişkilendirmek bizim zihnimizin güçlü bir yanıdır. Yaptığımız olumlu şeylerden sonra kendinize vereceğiniz küçük ödüller bu ilişkilendirmeyi olumlu anlamda kullanacak ve değerlerinize göre davranma davranışınızı pekiştirerek arttıracaktır. O yüzden değerlerinize göre yaptığınız tüm hayat aşamalarında kendinize olumlu ilişkilendirecek küçük-büyük pekiştireçler deneyimletin. Eğer bu doğrultuda bir davranışta bulunmadıysanız, engellerinizi gözden geçi-

rin ve yarın yeniden başlayın. Duygu ve düşüncelerinize göre ya da yaşadığınız zorluk öncesi hayatınıza göre kendinize puan vermek hep sıfır puan almanıza neden olabilir. Belirleyebileceğiniz ve içinde bulunduğunuz zorluk dönemine uygun bir eylemle beraber, kendinize vereceğiniz puan beş olmasa da dört olabilir. Bu dört puanı görmek sizi motive edebilir. Daha da önemlisi bu motivasyon sizi, hayatta ilerleyeceğiniz ve size doyum sağlayacak noktaya götürebilir. Sizin gideceğiniz kapı mavi ise ve siz sürekli kırmızı kapıya bakıyorsanız, kırmızı kapıya gidince de muhtemelen mutlu olmazsınız. Çünkü sizin değerleriniz ve önem verdiğiniz şey mavi kapı olacaktır. Dolayısıyla bu mavi kapı ile sık temasta kalıp onun dediği davranışları kendinize göre belirleyip buraya doğru ilerlemek çok önemli, çünkü yolumuz uzun...

Zorluk oluşturan süreçler her zaman uzun olmasa bile hayat uzun ve "tipi"nin ne kadar süreceğini bilemeyiz. Bizi yoldan çıkaran birçok şey olacak. Amaçlarımız ve değerlerimiz doğrultusunda ne kadar yaşayabildiğimiz bizim dayanıklılığımızı belirler. Zorlu dönemlerdeki dayanıklılığın önemli sırrı işte burası: Değerlerimiz ile ne kadar temas halinde yaşıyoruz? Size zorluk yaşatan çevresel koşulları tek başınıza yok edemeyebilirsiniz ama bu dönemde değerlerinize yönelik olan davranışlarınızı siz belirleyebilirsiniz. En azından bu, diğerleri değilse bile bizim elimizde olan bir süreçtir.

Bunun yanında, kendinize belirlediğiniz hedeflerin günlük takibini yapabilirsiniz. Günün tarihini atarak, "amaçlarım doğ-

rultusunda yaptıklarım", "kar fırtınasında kayarken yaptığım" gibi başlıklar halinde söz edilen günlük takibi yapabiliriniz. Bunları gözden geçirmek davranışları gerçekleştirmenizi kolaylaştırabilir. Sonlarına da size gerçekten iyi gelen pekiştireçler, kendinizi takdir zamanları veya küçük ödüller ekleyebilirsiniz.

ÇALIŞMA FORMU - 5 / Hayatta önem verdiklerim

Tarih	Önemli alan	Amaçlarım Yönünde Yaptıklarım	Kar Fırtınasında Kayıyorken Yaptıklarım
örn. 1.1.2023	Kişisel gelişim	Her gün yarım saat kitap okumak	Sosyal medyada zaman geçirmek

Ben, Kendim ve Deneyimlerim

Zorlayıcı yaşam olayları gelip bir kez bize çarptığında bizle ilgili birçok şeyi değiştirebilir. Hayata, insanlara veya geleceğe dair inançlarımızın yanında kendimizle ilgili algılarımızı da etkileyebilir. "Artık ben eskisi gibi değilim" ya da "Ben suçluyum", "Değersizim", "Beceriksizim" gibi yıkıcı ve yorucu etiketlemeler ve yorumlarla kendimizde bir anormallik olduğu hissine kapılabiliriz. Bu tarz yorumlar travma ya da kayıp yaşayıp bunların getirdiği yükün altında yorulmaya başladıklarını hisseden birçok insanda ortak olan ifadeler. Kendimizi bir kez onlara kaptırdığımızda ise hayatımız daha kısır, yoksun ve anlam açısından gittikçe yoksullaşan bir hayat olabiliyor.

Yukarıda ve bu kitabın önceki sayfalarında zorlayıcı yaşam olaylarının bizde oluşturabildiği etkilerden ayrıntılı bir biçimde söz ettik. Düşüncelerimiz, duygularımız, bedenimizde olup bitenlerle olan ilişkimiz ve bunlarla başaçıkmak için uyguladığımız davranışlar hakkında konuştuk. Şimdi ise sizi bambaşka bir yere davet ediyoruz: Kendinizle olan ilişkiniz.

ALIŞTIRMA

Hayatımın Filmi

Hayatınızın bir film olduğunu hayal edin. Doğumunuz ve hatta öncesiyle başlayan, her gün peşine yeni karelerin eklendiği bir film. Kaç yaşındaysanız o kadar süredir devam eden ve siz son nefesinizi verene kadar ilerlemeye devam edecek olan bu filmde siz başroldesiniz. Hayatınızda tanıdığınız ve sizin için önemli ya da önemsiz olan insanların hepsi bu filmde.

Her ne kadar bu sizin hakkınızda bir film olsa da bu filmin yönetmeni ya da senaristi siz değilsiniz. Siz sadece kendi oyunculuğunuzdan sorumlusunuz. Ne yazık ki bu filmin bir yerlerinde senaryoda sizin olmasını istemeyeceğiniz bazı şeyler oldu. Bu filme devam etmekte zorlanıyorsunuz, hatta belki artık oynamak istemiyorsunuz. Bu anlaşılır bir şey. Senariste ya da yönetmene değişiklik yapması konusunda talepte bulunuyorsunuz ve belki de ısrar ediyorsunuz ancak işler zaman zaman daha kötüye bile gidiyor.

Şimdi tercih zamanı. Bir oyuncu olarak bu filme nasıl devam edeceğinizi tercih etme ve oyunculuğunuzu sergileme zamanı. Ya senaryonun sizde oluşturduğu zorlukların etkisine girip akıntıya kapılacaksınız ya da varolan durumda en iyi performansınızı sergileyeceksiniz. Eğer seçme şansınız olsaydı, siz hangisini tercih ederdiniz?

Bir tercihte bulunmadan önce fark etmenizi istediğimiz bir şey var. Uzun süredir acı ya da tatlı sahnelerle oynanmaya devam eden bu filmi kim izliyor? Bu filmin seyircisi kim?

Biraz karışık gelmiş olabilir ama sizden farketmenizi istediğimiz şey tam da burası: Siz bu filmin hem başrol oyuncusu hem de tek seyircisisiniz. Zorluklar karşısında zihninizde oluşan düşünceleri, deneyimlediğiniz hisleri ve duyumları sadece siz gözlemliyorsunuz. Tüm bu zorlukların oluşturduğu içsel yaşantılardan bağımsız olan ve onları tıpkı bir televizyon ekranından izler gibi izleyen bir siz varsınız. Şimdi lütfen içinizdeki bu seyirci parçanızı farkedin.

Bu noktadaki nasıl bir deneyiminiz olduğunu lütfen aşağıda belirtin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Uzun yıllardır sürmekte olan bu filmde hem oyuncu hem de seyirci olduğunuzu tekrar farkedin. Uzun yıllardır devam eden bu filmde son zamanlarda yaşadığınız zorlukların nasıl etkileri olduğunu farkedin; ancak, bunun yanında bu uzun filmin sadece bu zorluklar ve zorlukların etkileri hakkında ya da onlardan ibaret olmadığını; tersine ondan daha fazlası olduğunu farkedin.

Son olarak, bu filmin, seyircinin, oyuncunun ve tüm bu zorlukların oluşturduğu etkilerin kime ait olduğunu farkedin. Tüm bunlara sahip olan, onlardan daha büyük bir sizin var olduğunu farkedin. Tercih zamanı geldiğinde, tercihlerinizi filmin senaryosuna göre mi yoksa tüm bunlara sahip olan size göre mi yapacağınıza karar verin.

Şimdi tercih vakti.

3 Beden, Polivagal Teori ve Travma Modu

Bu bölümde sizlere polivagal teoriden bahsedeceğiz. Fırtınadayken ve sürükleniyorken bazen "niye bu duygu ve düşünceler bizi ele geçiriyor?" diye düşünürüz. Bu düşüncelerin niçin bizde şekillendiğine biraz bakalım, bunun yanında bazı taktikler de veriyor olacağız. Burada özellikle Prof. Dr. Önder Kavakcı'nın terapilere kattığı yeni bir soluk var ve biz de onu onun ağzından aktarmış olacağız.

Sinir sistemimizde iki tane yol var: Birisi sempatik sinir sistemi diğeri ise parasempatik sinir sistemi. Sempatik sistem, bizi harekete geçiren, korkutan, terleten, savaştıran bir sistem. Parasempatik sinir sistemi ise, eskiden tamamen rahatlama, gevşeme, anda kalma sistemi olarak biliniyordu. Ama günümüzde parasempatik sinir sisteminin de daha ilkel bir parça olduğu keşfedildi, bu bizi dissosiyasyona (kendine veya çevreye yabancılaşma) götüren bir parça. Disosiyasyon aslında bir tür zarardan korunmak için kısa devre mekanizması olarak düşünülebilir. Kaçamayacağımız durumlarda veya çok acı verici durumlarda bedeni-

miz eski çağlardan kalan yetenekleri ile algılarımızla ilgili bir sigorta devresini çalıştırabilir. Bu sigorta devresi çalıştığında ağrıyı daha az hissederiz fakat bunun bedeli olarak da bilinçli farkındalığımızın azalması ile birlikte kendimize ve dünyaya yabancılaşmış hissedebiliriz. Hatırlayamadığımız anlar veya belleğimizde kopuk kopuk anı parçalarının oluşmasına neden olabilir bu tür anlar. İşte bu Parasempatik sistemimizin arka parçası ile ilişkilidir.

Parasempatik sistem çok fazla çalışırsa kapanma moduna (*shut down*) girebiliyoruz. Bu kapanma modundayken sarılmanın, "biraz rahatla, gevşe!" demenin işe yaramadığını keşfetmişler. Sinir sistemi yanıtı hiyerarşisini, trafik ışıklarıyla anlatırsak biraz daha anlaşılır olabilir. Polivagal teorinin sinir sistemi yanıtı hiyerarşisinde; sosyal bağlanmayı ifade eden yeşil mod; muhabbet ettiğimiz, birbirimize gülümsediğimiz, "dedikodu yaptığımız" ruh halini temsil eder. Yeşil mod parasempatik sistemimizin ön bölümü ile ilgilidir. Turuncu mod ise adrenalin modu yani savaş–ya da–kaç modumuzu temsil eder. Sarı renkteki "kapanma" modu ise parasempatik sistemin çok sert çalıştığı fren hali diyebiliriz.İşte bu fren az önce bahsettiğimiz gibi parasempatik sistemimizin arka dalının etkisi ile gerçekleşir

Kırmızı ışıktaysak; parasempatik sinir sistemimiz sürüngenlerde olduğu gibi ilkel bir şekilde çalışıyorsa donmuş gibi hareketsiz pozisyondayızdır. Bunu kedinin ağzındaki bir farenin yaşadığı duruma benzetebiliriz. Sarı ışık adrenalinin olduğu yer ya-

ni sempatik sistemimizin olduğu yer; koşarız, savaşırız, yumruk atarız, kaçarız. Yeşil ışık ise; güvenlik, bağlanma, mutlu bir şekilde sevdiğimiz insanın gözlerine baktığımız mod. Kırmızı ışıktan doğrudan yeşil ışığa geçmek çok kolay değildir. Danışanlar dissosiyasyon durumundaysa bazen seansta danışana "havaya yumruk atar mısın?", "ayağa kalkıp zıplar mısınız?" diye yönerge verebiliriz ya da pilates topu varsa üzerinde zıplamasını isteriz. Kırmızı ışıktan yeşil ışığa geçmenin yolu, önce hareketi yani sempatik sistemi etkinleştirmektir. Çünkü kırmızı ışık bizim tuzağa düştüğümüz modumuz.

Daha önce verdiğimiz, kedinin ağzındaki fare örneğine bakacak olursak, kedinin ağzındaki fare ne yapmalı? Çırpınırsa fare için daha kötü sonuçlar doğurabilir. Ölü numarası yapması daha akıllıca olacaktır, yani hareketsiz kalması. Bu bizim hayatta kalmak ile ilgili biyolojimizin bize getirdiği bir kod. Kapanma durumu. Genelde gün içerisinde daha çok bu modla yaşayan insanlar terapiye "Hayat boş gibi", "Kafam çok bulanık", "Terkedilmiş gibi hissediyorum.", "Hiçbir duygu ile temas edemiyorum", "Gelecekten hiçbir şey beklemiyorum" düşünceleriyle gelirler, tıpkı örneğimizdeki fare gibi. "Yüzde bir yaşama şansın var, bari son çareyi yap" diyen mod.

Gün içerisinde daha çok sarı modla yaşayan yani savaş–ya da–kaç modu ile yaşayan insanlar ise genellikle "Odaklanamıyorum", "Tahammülüm yok", "Öfke nöbetleri geçiriyorum" düşünceleriyle gelirler. Bu insanları da kedinin kovaladığı fareye

benzetebiliriz. Bu fare ölü numarası yapsa gerçekten ölebilir; yapacak şeyleri var, savaşması ya da kaçması gerekiyor. Bir de yeşil ışık var; bedenimizin kendini onardığı hali, sindirim sistemimizin çalıştığı hali, kendimizi güvende hissettiğimiz hal. Hepimiz her modda geziyoruz...

Şimdi siz bu soruyu yanıtlayın: Kapanma modu, donakalma, savaş –ya da– kaç, sosyal bağlı modlarından yola çıkarsak, son bir haftadır en çok hangi moddasınız? Bu noktada, hangi modda daha çok kaldığımız çok önemli. Eğer yeşil ışıkta daha az kalıyorsak yeşil ışık modumuzu fazlalaştırmak için bir şeyler yapmamız gerekiyor. Kapanma modu yani kırmızı moddaysak önce sarı mod'a geçebilmek için hayatımıza özellikle böyle hissettiğimiz zamanlar için daha çok hareketi, bedensel müdahaleleri katmamız gerekiyor gibi düşünebilirsiniz. Önce sarı mod'a geçirip ardından yeşil mod'a geçirmek daha sağlıklı ve mümkün olacaktır. Ağırlıklı olarak kendinizi yeşil modda hissediyorsanız, harika haber!

4 Zorlu Dönemler için Bilimsel Öneriler

Bu bölümde tüm bu öğrendiklerimizi bizi zorlayan dönemlere nasıl uyarlamamız gerektiğinden konuşuyor olacağız. İlk önce tehdidin büyüdükçe travmatik olduğundan söz ettik. Travma bizim yolcularımızı yüksek sesle konuşturur. Bu da bizim sarı ve kırmızı ışığa geçmemizi sağlayabilir. Kırmızı ışıkta ise çok sağlıklı düşünemeyebiliriz. Bu düşünceler ile ilişkimizi daha mesafeli duruma getirip davranışlarımızın kontrolünü ele geçirmeliyiz. Değerlerimizle temas kurarak, biyolojimizin gerektirdiği hareketleri yaparak bir plan yapabiliriz.

Zorlu dönemlerde siz "Her an ölebilirsin" mesajını sürekli duyarsanız biyolojiniz kırmızı ışığa geçecektir. Yolcunuz çok yüksek sesle konuşuyor olacaktır. Yolcuyla aranıza mesafe koyup sarı ışığa geçmeniz biraz zor olabilir. Dolayısıyla sürekli zihnimizde "tehdit var, tehdit var" diye bir alarm sesini duymak bizim için en işe yarayan şey olmayacaktır. Tehdit mesajını daha az duyduğunuz zaman yeşil ışıktayken ya da sarı ışığa geçerken bir plan yapmak çok önemli. **Planı kırmızı ışıkta yapmayın.** Kırmızı ışık-

ta yapacaklarınızı daha önceden hazırlayın. Tehditleri gözden geçirin. "Kim için tehdit?", "Ne kadar oranla tehdit?", "Bu olay başıma gelirse kötü bir şey olma ihtimali ne kadar?" ve bu konudaki bilgileri doğru kaynaklardan edinin. Korunmak için ne yapılacak? Hastalık var mı yok mu nasıl anlaşılacak? Bir B planınız olsun. Sağlık sizin bir değeriniz ise sağlığın gerektirdiği davranışları belirleyin ve bunları yapın.

Hayali bir doktor üzerinden örnek verelim. Salgın döneminde COVID-19 ile ilgili nöbetler tutan bir ruh sağlığı uzmanı olsun. Hastanede yoğun bakım servisinde kalan ve ruhsal olarak zorlanan bir hastayla ilgili yardım istesinler. Kuşkusuz orada çalışanlar sürece daha çok alışkın ve daha profesyoneller. Yoğun bakımda uzun süre kalan personeller gözlük takıp, tulum giyiyorlar. Tulum giymek zorunlu değil. Bizim ruh sağlığı profesyoneli ise beyaz tulum bulup giymiş olsun ve COVID-19 olan hastayla görüşmüş olsun. Hastanın yanından çıktığında, tulumu iç kısmından tutup çıkarmak gerekirken bir an önce virüs temas riskini azaltmak amacı ile ama aceleyle tulumun dış kısmından tutarak çıkarmış ve virüs bulaşabilecek kısımları ellemiş oldu. Muhtemelen giymese daha az virüse maruz kalmış olacaktı.

Aslında olması gereken, bu riski iyi analiz edip o anki yapması gereken davranışları belirleyip aşırıya kaçmadan yapmaktı. Tam sarı ışıkta ya da kırmızı ışıkta aşırıya kaçarsanız kendiniz veya çevreniz için tehlikeye doğrudan siz neden olabilirsiniz. Bu dönem çıkarmayı bilmeyeceğiniz bir tulumun içinde sürekli gez-

memek önemli. Çünkü sürekli savaşmak da bizi tüketir. Yanlış bilgiye sürekli maruz kalırsanız doğru bilgiyi alamazsınız ve yanlış hareket edebilirsiniz. Yaptığınız şeylerin doğru olup olmadığını bilmezseniz kendinizi takdir de edemezsiniz. Dolayısıyla doğru yerlerden bilgi alıp doğru yaptığınız şeyler için kendinizi takdir edin. Ne fazla ne eksik yapın. Zaten elinizden gelen budur. Dolayısıyla kendiniz veya başkalarıyla ilgili endişe ve korku başınıza gelebilir. Bunun olağan olmasına saygı duyun, kapı açın.

Böyle dönemlerde uyku düzeninizde ve yeme alışkanlığınızda değişiklikler olabilir. Konsantre olmakta zorlanabilirsiniz. Eğer siz bu tehdidi stratejik bir plan dahilinde yönetmezseniz fırtınadaki yolcunuzun sesine kendinizi kaptırmış olursunuz. Kendinize bir bakın ve davranışlarınızı ona göre yönetin. Bu durumda şu üç öneri çok önem taşır:

- ❑ Bu süreler dışında sizi besleyen, bildiğiniz alışkanlıklara dönün. Bunlar eskiden yaptığınız ve size iyi gelen bazı alışkanlıklar olabilir.
- ❑ Bu süreler dışında size iyi gelen, unuttuğunuz ve hâlâ uygulanabilir olan alışkanlıklarınıza dönün.
- ❑ Bunlar dışında size iyi gelecek yeni alışkanlıklar belirleyin ve bunlar için harekete geçin... Bunları keşfedin. Çünkü yeşil modda kalmak hem beden hem de ruh sağlığınıza iyi gelecek bir şey.

Bilimsel araştırmalar ve literatürlerde zorlu durumlarda aşağıdaki çeşitli önerilerin yararlı olduğu belirtilmektedir.

Özetle Araştırmalar:

1– Yaşanan hislerin normal olduğunu farketmeyi,

2– Duygu ve düşünceleri paylaşmayı, sosyal etkileşimde bulunmayı,

3– Olağan yaşam düzenini devam ettirmeye çalışmayı,

4) Kaygıyı arttıracak yanlış tüketimlerden kaçınmayı, (kahve, sigara, alkol vb.)

5– Rahatlamak için kendinize zaman ayırmayı,

6– Kaygıyı yönetmek için düşüncelerinizi ve kendinizi anlamaya zaman ayırmanızı,

7– Olumsuz duygular ortaya çıkaracak bilgilere gereğinden fazla maruz kalmamanızı,

8– Geçmiş deneyimlerinize odaklanmanızı,

9– Gereğinde sağlık kuruluşuna, uzmana başvurmanızı öneriyor.

Böyle zamanlarda doğru bilgiyi almak çok önemlidir. Dolayısıyla birkaç kaynak seçin ve onları takip edin, hareketlerinizi ona göre şekillendirin. İçinde bulunduğunuz zorluk ile ilgili B ve C planı yapın. Örneğin salgın ile ilgili olarak Sağlık bakanlığı, Türk Tabipleri Birliği, Türkiye Psikiyatri Derneği, Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşların yayınlarını takip edin.

Daha Geniş Bakışla Temel Öneriler

1– Yaşanan olayla ilgili (COVID-19 veya deprem vb.) ile ilgili medya yayınlarına gereğinden fazla maruz kalmaktan kaçının

2– Bedeninize iyi bakın. Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye çalışın, düzenli egzersiz yapın, bolca uyuyun, alkol ve uyuşturucudan kaçının.

3– Rahatlamak için kendinize zaman ayrın ve yoğun duyguların geçeceğini kendinize hatırlatın. Haberleri izlemeye, okumaya ya da dinlenmeye mola verin. Tekrarlayan biçimde krizi duymak ve görüntüleri görmek üzücü olabilir. Normal yaşamınıza dönmek için hoşlandığımız diğer bazı etkinlikleri yapmaya çalışın.

4– Yaşanan olayla ilgili (COVID-19 veya deprem vb.) hakkında yalnızca doğru kaynaklardaki güncel bilgileri ve riskleri başkaları ile paylaşın.

5– Endişenin normal olduğunu hatırlayın. Uykudan önce sizi tetikleyen bu olumsuz haberlere maruz kalmayın. Kendinizi rahatlatan faaliyetler yapın. Çeşitli senaryoları yeşil "mod"dayken hazırlayın.

6– Değiştirebileceğiniz şeylere yoğunlaşın. Kendinize hep değiştirebileceğiniz yerlere göre puan verin. İyi bir gün tanımınızı gözden geçirin. Bunaltılı hisler gelmeden önce hazırlık yapın.

7– Herkese iyi gelen şeyler farklıdır. Kendinize iyi gelen şeyleri keşfedin. Sizi kırmızıdan sarıya, sarıdan yeşile geçiren şeyleri keşfedin. "Bu korkunç bir zaman" düşünceleri yerine "bu korkunç bir zaman olabilir ama bununla başedebilirim" gibi tamamlayıcı olumlu ifadeleri keşfetmeye çalışın.

8– Umutlu kalın. Kendinize karşı da başkalarına olduğu gibi sabırlı ve kibar davranmaya çalışın. Bütün bunları güçlü yanlarınızı geliştirmek için bir fırsat olarak görün ve başarılarınızı kutlayın. Yaptığınız davranışlarda kendinizi tebrik edin.

9– Bağlı ve bağlantıda kalın. İnsan sosyal bir varlıktır. Size iyi gelen, göz göze geldiğinizde sizi "yeşil ışık"a getiren insanlarla daha sık vakit geçirmeye çalışın.

10– Her çocuk bambaşka tepkiler verebilir. "Çocukların yolcuları" bambaşka şeyler söyleyebilir. Onların tepkilerine anlayış gösterin.

11– Çocuğunuzu desteklemek için yapabileceğiniz birçok şey var, onlarla konuşmak için zaman ayırın. Çocuğun ruhsal anlamda iyileşmesi için en temel şey anne-babanın (ya da ebeveyn kimse) iyileşmesi olabiliyor. Dolayısıyla ebeveyn kendini ne kadar güvende hissederse çocuklar da bir o kadar güvende hisseder. Onların zorlu olaylara maruz kalmasını azaltmak, onlara rol-model olmak çok önemli.

12– Anlatılan "polivagal teori"de olduğu gibi düşünceleriniz çok zorlandığında bedeninizi kullanın. Yolcunuzdan gelen dü-

şünceleri büyük-küçük harflerle yazmayı deneyin. Yolcunuzdan gelen sesi yüksek ve eğlenceli bir sesle tekrar edin. Ya da harekete geçin. Ayağa kalkın ve zıplayın. Dışarıya çıkın ve biraz koşturun. Bedeninize "ben kedinin ağzındaki fare değilim" mesajını verin.

13– Deprem ve benzeri âfetlerden sonra korku hisleri, uykularda bozulma, eskiden yapılan şeylerden geri kalma gibi belirtiler yaşanabilir ve sıklıkla bu normaldir. Eskiden yaşanan bir travmatik olaydan sonra da onu hatırlatan bir etkenle bu belirtiler yeniden alevlenebilir. Genellikle bu belirtiler ilk aydan sonra zamanla azalır. Kontrolünü kaybetme ve panik durumuna neden olsa bile bunların doğal süreçler olduğunu bilmek, kontrol duygusunda bize yarar sağlayacaktır. Bunlar bedenimizin hayatta kalmak için bizleri uyarma mekanizmalarıdır. Yeterince ve yaşam kalitesini bozmayacak düzeydeki kaygı ve korkular bizi önemli kararlar almamız için yönlendirebilir. Bunların düzeyi yaşam kalitesini ve günlük işlerimizi bozmadığı sürece normal olduğunu bilmek hem yatışmamıza yardımcı olacaktır hem de dış dünyaya uyum sağlamamızda işimize yarayacaktır. Sıkıntılar yoğunlaştığında bunu hatırlayın

5 Ek Alıştırmalar

Bu bölüm yukarıda kar fırtınasında kaybolduğumuz anlar için önerilerin uygulamaları içermektedir. Fırtınada aracınız kayıyor gibi hissettiğinizde aşağıdaki alıştırmalardan size iyi geleni deneyebilirsiniz. Herkese iyi gelen farklı bir tane olabilir. Size iyi geleni bulun ve zaman zaman bu alıştırmalara zaman ayırın. Önceki sayfalarda söz ettiğimiz gibi bu alıştırmaları uygularken, alıştırmanın kendisi kadar bir diğer önemli konu niyet. Hiçbirini lütfen duygulardan ve düşüncelerden kaçma niyeti ile yapmayınız. Her birini, her uygulayışınız mutlaka değerler odaklı bir yaşam ve değerlerle ya da farkındalıklı benliğinizle daha iyi temas etme ya da bu temaslar doğrultusunda hayatınızı sürdürebilme gibi amaçlarla yapabilirseniz bunların gerçekten işe yarayabileceğini unutmayınız.

Gerginlikle Başa Çıkmak İçin Uygulanabilecek Yöntemler

Diyafram Nefesi

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az 5 tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan 'nefes terapisi' gibi adlarla anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir. Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz durumlardır. Pasif, göz kapalı gevşeme dış uyaranları kontrol etmemizi engelleyeceği için amacının tersine olacak şekilde kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta oturarak gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- ❑ Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun.
- ❑ Burnunuzdan, 4 saniyeye yayarak nefes alın.
- ❑ İçinize çektiğiniz havayı 2 saniye tutun.
- ❑ Yine burnunuzdan, 6 saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- ❑ Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan 4 saniyeye yayarak nefes alın, 2 saniye tutun ve 6 saniyeye yayarak geri verin.
- ❑ Denemeye devam edin

Yere Basma (Grounding)

Zihine istem dışı giren düşüncelerle ilişkimizi yeniden düzenleyen bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan an'a geri gelmektir. Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

- ❑ Nefesinizi yavaş ve derin bir şekilde alıp vermeye başlayın.
- ❑ Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş nesnenin adını zihninizde tekrarlayın.
- ❑ Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- ❑ Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- ❑ Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- ❑ Ve şimdi bedensel duyumlarınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- ❑ Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Aşamalı Kas Gevşetme

Şimdi progresif kas gevşetme alıştırması yapacağız. Rahatça oturun. Ayaklarınızı yere yaslayın. Kaslarınızı gevşetmek için vücudunuzu biraz sallayın. Nefes alışverişinizi biraz yavaşlatın. Hazır olduğunuzda birkaç kasınızı germenizi isteyeceğiz. Söylediğimiz her kas grubunu, ağrıtmayacak kadar germenizi sonra gerginliği iyice hissetmenizi isteyeceğiz. 5 saniye boyunca bu gerginliği sürdürmenizi isteyeceğiz. Daha sonra 10 saniye boyunca gevşemeyi hissetmenizi isteyeceğiz. Bu egzersizle, ilgili kaslarla tek tek temas kurup, kasınızı gerip bıraktığınız zaman nasıl daha da gevşek duruma gelebileceğinizi göreceksiniz. Bu egzersizin sonunda, ben bu kadar gergin miymişim diye şaşırabilirsiniz. Bu açıdan bedenimiz ile duygulara, düşüncelere ve an'a temas etmeyi sağladığı ve değiştirebildiği için bu egzersizi çok önemsiyoruz. Normalde biz bunu her kas grubu için iki kere yapıyoruz. Her seferinde ilgili kasın gergin ve gevşemiş halini incelemenizi istiyoruz.

1– İlk olarak; sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmınızı gerecek şekilde yumruğunuzu sıkın. Beş saniye boyunca sıkı tutun ve bırakın. On saniye boyunca bu gevşemiş hali hissetmeye çalışın. Aynısını sol kolunuz için de yapın.

2– Sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği hissedin beş saniye boyunca bekleyin. Şimdi on saniye boyunca gevşetin ve aradaki farkı inceleyin. Aynısını sol kolunuz için de yapın.

3– Sağ üst kolunuzu germek için kasınızı da ortaya çıkararak alt

kolunuzu omzunuza yanaştırarak beş saniye gerin ve yine on saniye boyunca gevşetin. Bu gevşemiş hali hissetmeye çalışın. Aynısını diğer kolunuz için de uygulayın.

4– Alnınızı mümkün olduğunca kasın ve yukarı kaldırın. Beş saniye boyunca bekleyin. On saniye boyunca gevşetin aradaki farkı görün. Şimdi gözler ve yanaklarınızı aynı şekilde kasın ve sıkın. Beş saniye boyunca bekleyin. On saniye boyunca gevşemeyi iyice farkedin.

5– Şimdi de boynunuzdaki kasları dikkatli bir şekilde gerin. Beş saniye boyunca gerin. On saniye boyunca gevşeyin.

6– Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırarak gerin. Beş saniye boyunca gerin. On saniye boyunca gevşetin.

7– Sırtınızı, omuzlarınızı arkaya yanaştıracak şekilde iyice ittirin. Beş saniye boyunca gerin. On saniye boyunca gevşetin.

8)Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde iyice nefes alın. Beş saniye gerin. On saniye boyunca gevşetin. Kalçalarınızı beş saniye boyunca kasın. On saniye boyunca esnetin.

9– Sağ bacağınızı ve sağ ayağınızı beş saniye boyunca gerin. On saniye boyunca gevşetin. Aynısını diğer bacağınız ve ayağınız için de yapın.

İleri kas gevşeme egzersizi bizim seanslarımızın sonunda çok sık kullandığımız ve etkisini gördüğümüz bir yöntem. Fırtınadayken, hoparlörünüz çok bağırıyorken, kırmızı moddayken uygulayabilirsiniz.

Yüzen Yapraklar

Bu uygulama duygu ve düşüncelerimize biraz uzaktan bakmayı ve onlardan bağımsız deneyimleyen "ben" ile temas etmeyi kolaylaştırmayı amaçlıyor. Bu uygulama genellikle uygulayan kişiler tarafından oldukça yararlı bulunan ve beğenilen bir uygulama.



Şimdi çok güzel bir derenin kenarında oturduğunuz hayal edin. Hava çok güzel, en sevdiğiniz sıcaklıkta. Esinti en ayarında. Günün en güzel saati. Siz akarsuyun kenarında belki yerde veya bir bankta oturup akarsuyu izliyorsunuz. Hafif eğimli belki başında bir şelalelin olduğu bir yandan bir yana akıp duran bir nehir var önünüzde. Kokusu ve sesi en sevdiğiniz şekilde.

Şimdi bu akarsuyun başında da bir orman olduğunu ve sürekli o ormandan yaprakların dereye döküldüğünü, bir taraftan bir tarafa aktığını hayal etmenizi istiyoruz. Hayal edebilince devam ediniz.

Şimdi aklınıza gelip duran düşünceleri farketmenizi istiyoruz. Bu zorlu yaşantılardan sonra veya şu an. Hiç farketmez. Ne geliyorsa farkedin. Eskiden ilkokullarda cümle fişleri vardı. Birkaç kelimelik cümleler fişler halinde tahtaya asılırdı. Onun gibi şimdi aklınıza gelen her cümleyi bir fiş gibi bir yaprağa koymanızı istiyoruz. Yaprağa koyun ve akıp gidişini izleyin. Akıp gitmek zorunda değil, dursa bile farketmez ama bizim nehrimiz biraz eğimliydi ve başında şelale var.

Şimdi hangi düşünceleri koyduğunuzu farkedin. Bırakın gitsinler... Yine izlemeye devam edin ve yine aklınıza gelen düşünce olduğunda onu da yapmaya koyun. Bu nasıl

alıştırma diye bir düşünce gelirse örneğin onu da koyun. Yine izlemeye devam, tadını çıkarın. Ne gelirse farkedin ve koyun. Arada sıkıldım cümlesi veya çok güzel bir atmosfer cümlesi gibi düşünceler gelirse onları da koyun.

Bize göre iyi ve kötü düşünce diye bir şey yok. Hepsi sadece düşünce o kadar! Aslında düşünce, duyum, duygu hepsi benzer şekilde bizim misafirimiz. Kenarda bu misafirleri fark eden oturan kendinizi inceleyin. Orada oturup sadece izliyorsunuz. Arada doğaya, yeşilliklere, güneşe bakıp orayı da fark edin.

Ve yine kaldığınız yerden devam; iyi veya kötü (o ne demekse!) tüm düşünceleri hatta artık zihninizdeki görüntüleri ve duygularınızı da koyabilirsiniz. Ne gelirse, neyi deneyimliyorsa zihniniz hepsini yaprağın üzerine koyup izleyin. Sadece izleyin. Nasıl gidiyorlar. Aynı düşünceler ya da görüntüler tekrar tekrar zihninize gelebilir ve muhtemelen gelecektir. Lütfen onlar geldikleri zaman bir yaprağın üzerine koyun ve nehrin doğal akışında seyretmelerine izin verin.

Evet. Nasıl geldi? Bunu her gün birkaç kez birkaç dakika yaparsanız, sıkıntı yokken yaptığınızda sıkıntılar geldiğinde yapma gücünüz de artacak şekilde "ayrışma" beceriniz gittikçe gelişecektir.

Bedeni öne alan terapilerin (EMDR, Müzik terapisi, Mindfulness, Somatik Deneyimleme) hepsi bu tür alıştırma uygulamaları içeriyor. Bu terapiler, sinir sistemimizi kullandığı için biraz daha hızlı etki edebiliyor. Bugün bakınca psikodinamik psikoterapide de Bilişsel-Davranışçı Terapide de pek çok benzer alıştırmalar bulunuyor.

Bu kitaptaki tüm zorlanmaları yoğun bir şekilde yaşıyor ve bu taktiklerin tümünü yapabilmenize rağmen yine yaşam kaliteniz, günlük işlevselliğiniz güçlü şekilde etkileniyorsa bugün kanıt değeri yüksek pek çok yaklaşım olduğunu unutmayın. Gerektiğinde bir ruh sağlığı profesyonelinden yardım almaktan çekinmeyin. Bazen ufak dokunuşlar çok büyük adımlara yardımcı olabilir. Değer odaklı ve anlamlı hareketlerle dolu, zorlukların olabildiğince size az engel olduğu bir yaşam diliyoruz.

KAYNAKÇA

Aşçıbaşı T., Çökmüş F.P., Aydemir Ö. Akut Stres Belirti Şiddeti Ölçeği Türkçe Formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatol J Psychiatry/Anadolu Psikiyatr Dergisi* 2017;18.

Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B. VE Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188.

Harris, R. (2022). ACT'i kolay öğrenmek. F.B. Esen ve K.F. Yavuz, (Çev. Ed). Litera Yayıncılık. (Orjinal basım YILI, 2019).

Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory: Phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & behavior*, 79(3), 503-513.

www.psikiyatri.org.tr

www.who.it

YAZARLAR HAKKINDA

Uzm. Dr. Ahmet Nalbant, psikiyatri uzmanlık eğitimine 2012'de İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde başladı. Uzmanlık eğitiminin başından itibaren Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin önde gelen bir çok adından çeşitli eğitim ve süpervizyonlar aldı. 2016'da Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Dünya çapında örgütlenmesinin merkezi olan Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) tarafından düzenlenen Araştırma Geliştirme Ödülü'nü kazandı. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni Türkiye'de hem bilimsel hem de uygulama olarak yaygınlaştırmaya çalışan ve Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği çatısı altında faaliyetlerini yürüten ekibin içerisinde yer almaktadır. Bu doğrultuda Türkiye'de Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında eğitim, süpervizyon ve kongrelerin düzenlenmesi gibi etkinliklerin yanında bilimsel araştırmalar, temel kaynakların Türkçe'ye kazandırılması gibi süreçlerde de rol almaya devam etmektedir. Halen Cansağlığı Vakfı Bağlamsal Davranış Bilimleri Merkezi'nde ihtiyaç duyanların psikoterapiye ulaşımını sağlamak amacıyla dijital kendime yardım programları üzerine araştırmacı olarak çalışmaktadır.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar, psikiyatri doçentidir. İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Ağırlıklı olarak ruhsal travma, yas, depresyon ve kişilik özellikleri alanlarında çalışmaktadır. Grup terapileri, ruhsal travma ve EMDR terapisi alanlarında bilimsel araştırmalar yapmıştır. Genellikle psikoterapi ile ilgili olmak üzere editör, çevirmen veya yazar olduğu 15'ten fazla kitabı vardır. Ağırlıklı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi, EMDR Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Destekleyici Terapi yöntemleri ile çalışmaktadır.

Psikonet Yayınları

Dünyanın ilk ve tek Şema Terapi dergisi
İyi Hissetmek'i sunar!

Sayı 1 • Nisan-Mayıs 2021 • **Aşkın Şemaları Modları**
Sayı 2 • Haziran-Temmuz 2021 • **Yalnızlık ve Yabancılaşma**
Sayı 3 • Ağustos-Eylül 2021 • **Cinsellik**
Sayı 4 • Ekim-Kasım-Aralık 2021 • **Yeme Bozuklukları**
Sayı 5 • Ocak-Şubat 2022 • **Aldatma Üzerine Her Şey**
Sayı 6 • Mart-Nisan 2022 • **Mükemmeliyetçilik**
Sayı 7 • Mayıs-Haziran 2022 • **Evham**
Sayı 8 • Temmuz-Ağustos 2022 • **Yetersizlik ve Başarısızlık**
Sayı 9 • Eylül-Ekim 2022 • **Mutluluk**
Sayı 10 • Kasım-Aralık 2022 • **Özgürlük**
Sayı 11 • Ocak-Şubat 2023 • **Adalet**
Sayı 12 • Mart-Nisan 2023 • **Zor Zamanlarda İyi Hissetmek**
Sayı 13 • Mayıs-Haziran 2023 • **Saygı**
Sayı 14 • Temmuz-Ağustos 2023 • **Değişim**
Sayı 15 • Eylül-Ekim 2023 • **Şefkat**
Sayı 16 • Kasım-Aralık 2023 • **Yaşam Sevinci**

bilgi ve edinme için: info@psikonet.com • telefon: 0533 - 603 88 18

psikonet
_çünkü bilgi özgürlüktür

ZOR ZAMANLARDA RUHSAL DAYANIKLILIK

Travmalar, Kayıplar ve Daha Fazlası için Ayakta Kalmaya Yardımcı Bir Rehber

Hayat zor!

Her gün, her birimiz acı verici olaylarla karşılaşıyor ya da bunlara maruz kalan insanlara dair haberler duyuyoruz. Kazalar, saldırılar, âfetler, sevdiğimiz insanların kaybı ve bizi duygusal olarak zorladığını hissettiğimiz her türlü yaşam olayı, getirdiği acıyla birlikte karşımıza dikilebiliyor. Böyle zamanlarda acının etkisiyle kendimizi yalnızlık ve çaresizlik içinde bulabiliyoruz.

Zorlayıcı dönemlerden geçen insanlarla karşılaştığımızda onlara söylemek ve önermek istediğimiz uygulamaları derleyen bu kitap, bir ruh sağlığı profesyoneline ulaşma konusunda engeller yaşanılan durumlarda insanların, acılarıyla daha etkin şekillerde başaçıkabilmesinde onlara yardım etmeyi amaçlıyor.

Mesleki serüvenlerinin başından itibaren çok yakından tanıdığım ve her ikisiyle de beraber çalışma imkânı bulduğum iki değerli psikiyatrist olan yazarların, psikolojik zorlanmalar ve bunların tedavisine yönelik yıllar içerisinde edindikleri bilgi ve tecrübe ışığında kaleme aldıkları bu eseri hayatın zorluklarıyla daha etkili bir biçimde başetme ihtiyacı hisseden ve yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürmeyi önemseyen herkese öneririm.

Doç. Dr. Fatih Yavuz

9 786057 181749

www.psikonet.com