

ANKSİYETE (KAYGI) İLE BAŞA ÇIKMAK



Judith S. Beck, PhD

President, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Clinical Professor of Psychology in Psychiatry, University of Pennsylvania

Robert Hindman, PhD

Clinical Psychologist, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

ÇEVİRİ: Burak AYGÖR, PCG



ANKSİYETE BELİRTİLERİ NELERDİR?

- ❖ *"Bu iş için mülakata girersem donup kalabilir ve kendimi aptal durumuna düşürebilirim!"*
- ❖ *"Aile üyemden haber almadım. Ya bir şey olduysa? Ya bir kaza geçirdiyse? Farz edelim..... oldu?"*
- ❖ *"Gitmezsem, giderek daha fazla endişeleneceğim. Panik atak geçirirsem ölebilirim!"*
- ❖ *"Neyin ters gidebileceğini düşünsem iyi olur."*
- ❖ *"(Korkulan bir olayı)Düşünürsem yıkılırım!"*
- ❖ *"(Beni zorlayan bu davranışta bulunmazsam), kötü bir şey olabilir ve hepsi benim hatam olur."*

Anksiyete (kaygı) bozukluklarından muzdarip olan kişileri kasıp kavuran düşünceler bunlardır. Anksiyete (kaygı), bir tür tehlike korkusunu işaret eder. Tehdit duygusuna genellikle çok çeşitli fiziksel semptomlar eşlik eder ve bu semptomlar rahatsız edicidir;

- *Nefes darlığı
- *Artan kalp atış hızı
- *Baş dönmesi
- *Mide bulantısı
- *Terleme
- *Ağız kuruluğu
- *Boğazda sıkışma
- *Kas gerginliği vb.

KAYGININ DOĞASI NEDİR?

Duygular bilgi iletir ve bizi eylem için motive eder. Kaygı bize zorlu bir durumla karşı karşıya olduğumuzu söyler ve bu zorluğun üstesinden gelmek için bize fizyolojik enerji sağlar. Herkes, kendisine yardımcı olabilecek bir dereceye kadar kaygı yaşar. Örneğin, iş yerindeki büyük bir sunumdan önce kaygılanmak, muhtemelen sizi daha kapsamlı bir şekilde hazırlanmaya motive edebilir ve umarız ki daha iyi bir performans göstermenizi sağlar. Bununla birlikte, kaygıyla baş edebilme beceriniz karşılaştığınız durumla orantısız olduğunda kaygınız sizin için sorun olabilir. Orantısız kaygıdan muzdarip insanların bazı ortak özellikleri vardır. Olayları(gidişat) veya deneyimleri bir şekilde tehlikeli olarak algılarlar ve ağırlıklı olarak olumsuz ve tehdit edici sonuçlara odaklanır sonuçları tahmin etmeye başlarlar.

Genellikle bu olaylardan (gidişat) veya deneyimlerden kaçınmaya çalışırlar. Genellikle, endişeli hissetmek konusunda endişeli hale gelirler. Belirli olaylardan veya deneyimlerden kaçınabildikleri sürece kaygıdan geçici olarak kurtulurlar. Ancak uzun vadede kaçınma, anksiyete (kaygı) bozukluğunun devam etmesini sağlar. İnsanlar, "Bundan kaçamasaydım, o zaman kötü bir şey olacaktı" diye düşünürler.

Bazen kaygı yardımcı olur. Bizi biraz daha fazla çalışmaya veya riskli bir durumda dikkatli olmaya teşvik edebilir. Ancak aşırı kaygıdan muzdarip insanlar, kendi durumları hakkında doğru bir görüşe sahip değildir. Normalde kaygı olasılığı çok düşük olduğunda bile bunu konfor alanlarına yönelik bir tehdit olarak görebilirler.

Kaygılı insanlar bir tür zorlukla -sınav veya iş görüşmesi- karşı karşıya kaldıklarında, karşılaştıkları zorlukları abartma ve olumsuz bir sonucun olası sonuçları üzerinde durma eğilimindedirler. Aynı zamanda, olabileceğinden korktukları her şeyle başa çıkma yeteneklerini hafife alma veya küçümseme eğilimindedirler. Başka bir deyişle, tehdit edici bir durumun veya deneyimin meydana gelme olasılığını ve bunun ne kadar şiddetli veya yoğun olacağını abartırlar. Ayrıca iç ve dış kaynaklarını ve etkili bir şekilde başa çıkma yeteneklerini hafife alırlar.



Daha da kötüsü, aşırı kaygılı insanlar yoğun şekilde yaşadıkları kendi hoş olmayan fiziksel ve duygusal tepkilerinin farkına vardığında, semptomlardan kendilerini tetikleyen durumdan daha fazla korkmaya başlayabilirler. Ne kadar üzümlerse, semptomları o kadar yoğun hale gelir ve giderek artan yoğun duygusal ve fiziksel ızdırabın kendi kendini devam ettiren sarmalına girerler.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ NASIL ÇALIŞIR?

Aşağıdaki örnekte, kaygıyla ilgili düşüncenin nasıl olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini fark edebilirsiniz. Yalnız bir lise öğrencisi, arkadaş edinmek için sınıf arkadaşlarıyla konuşmak ister. Ama ne zaman fırsatı olsa, endişeli düşünceler ortaya çıkar: "Ne kadar gergin olduğumu görecekler. Aptal ve beceriksiz olduğumu düşünecekler." Aklına bu düşünceler hücum ederken boğazı düğümlenir, ağzı kurur ve tek kelime edemeyeceğini düşünür. Kendi başına oturarak başa çıkar ve bir konuşma başlatmaya çalışır ama daha sonra, "Ben bir kaybedenim" diye düşünür ve muhtemelen gelecekte sınıf arkadaşlarıyla konuşmaktan kaçınmaya devam edecektir.

Bilişsel Davranışçı Terapi, değerlerinizle uyumlu şekilde hareket etmeye cesaret ettiğinizde neler olabileceğine dair düşündüğünüzde, düşüncelerinizdeki hataları fark etmenizi öğretir. Terapi yoluyla, hayatınızda kaygıya yol açan durumlara karşı muhakeme becerilerinizi ve gözlem gücünüzü uygulamayı öğreneceksiniz. Bir bilim adamı gibi, ne kadar gerçekçi olduklarını belirlemek için fikirlerinizi nasıl test edeceğinizi öğreneceksiniz. Düşüncenizdeki çarpıklıkları ve yanlışlıkları azalttığınızda kaygınızı azaltacak ve korktuğunuz durumlarla başa çıkmak için daha yararlı bir yaklaşım geliştireceksiniz.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE NELER ÖĞRENECEĞİM?

Endişeli hissettiğinizde veya kaygının fiziksel belirtilerini fark ettiğinizde düşüncelerinizi tanımayı öğreneceksiniz. Genellikle bu düşünceler otomatik olarak ortaya çıkıyor gibi görünür ve ani bir stres faktörü tarafından tetiklenmiş olabilir. Örneğin; konuşma yapma, doktora gitme, işte yeni bir sorumluluk alma veya başkalarıyla etkileşim kurma ihtiyacı gibi. Evlenmek veya boşanmak, kalp krizi veya kaza geçirmek ya da işinizde başarısız olmak gibi daha uzak bir olayın olabileceğine dair düşünceleriniz olabilir. Bilişsel Davranış Terapisinde bu düşüncelere otomatik düşünceler denir.

Kaygılanmaya başladığınızı veya kaygınızın aniden arttığını fark ettiğinizde kendinize şu soruyu sorun:

"Şu an aklımdan ne geçiyor ?"

Düşünceleri ve zihninizden geçen görüntüleri arayın ve kendinize hatırlatın:

Düşüncelerim ve zihnimden geçen görüntüler doğru görünse de doğru olmayabilir. Endişe nedeniyle, tehdidi abartıyor ve etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğimi küçümsüyor olabilirim.

Otomatik düşüncelerinizi tanımlamayı öğrendikten sonra, şimdi onları değerlendirmeye başlayacaksınız. Öğrenecekleriniz;

- *Düşüncelerinizi destekleyen veya reddeden kanıtlar aramayı,*
- *Gelecekteki en olası veya gerçekçi sonuçları göz önünde bulundurmayı,*
- *Kendi kendinize kaygı ile ilgili düşüncelerinizi tekrarladığınızda bunun kendinize etkilerini ve sonuçlarını düşünmeyi,*
- *Aynı durumdaki arkadaşlarınıza veya aile üyelerinize vereceğiniz tavsiyeleri kendinize uygulamayı,*
- *Daha sonra ne yapılması gerektiğini çözmeyi.*



Ayrıca her kaygı deneyiminin sınırlı bir süreye sahip olduğunu ve buna tahammül etme becerilerine sahip olduğunuzu öğrenerek, kaygı yaşamaktan daha az korkmanızı sağlayacak ve kendinize olan güveninizi artıracaksınız. Ayrıca yaşamınızdaki bazı temel sorunlara odaklanacak ve sorunları çözme konusunda daha büyük beceriler geliştireceksiniz, bu da arzularınız ve değerlerinizle daha tutarlı bir hayat yaşamanıza yol açacaktır. Önceki sayfada bahsi geçen öğrenci daha önce terapistiyle bir konuşma başlatmanın çeşitli yollarını bulmak için beyin fırtınası yaptı, pratik yaptığında rol oynamayı kullandı ve sınıf arkadaşlarıyla konuşmadan hemen önce. (terapide oluşturdukları) "baş çıkma kartlarını" okudu.



Kaygı hakkında bazı işlevsiz fikirleriniz olup olmadığını öğreneceksiniz. Örneğin, kaygı bozukluğu olan bazı kişiler, "Bunun için endişelenirsem, belki de olmayacak" diye düşünürler ya da "Ters gidebilecek her şeyi düşünür ve önceden düzeltmeye çalışırsam, o zaman kötü bir şey olursa sorumlu olmayacağım" diye düşünebilirler. Kaygılı olmak hakkında da inançlarınız olabilir: "Endişeli hissetmeye başlarsam dağılım." veya "Kalp çarpması gibi fiziksel kaygı belirtileri farkedersen, kalp krizi geçirebilirim." Terapide, bu fikirleri test etmeyi ve bunlara yanıt vermeyi öğreneceksiniz. Farkındalık, mevcut deneyimlerinizin farkında olmayı içerir ve farkındalık uygulamaları yoluyla kaygıyı nasıl daha fazla kabul edeceğinizi de öğrenebilirsiniz. Kaygı için farkındalık uygulamaları, duygularla daha az bunalmış hissetmenize yardımcı olabilir ve kaygıyı

kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçtiğinizde bunun daha az rahatsız edici hale geldiğini öğrenebilirsiniz ve bu sayede daha kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tavır geliştirebilirsiniz.

TIPIK DÜŞÜNME HATALARI

NELERDİR?

Endişe yaratan düşüncelerinizi takip ettiğinizde, düşüncenizdeki hataların şu genel kategorilere ayrıldığını görebilirsiniz:

Abartmak: İnsanlar, aksi yöndeki nesnel kanıtlar karşısında bile, genellikle büyütülmüş bir tehdit duygusuna sahiptir. Bir ebeveyn, kendisi şehir dışındayken çocuğunun öleceğinden korkuyordu. Endişesi onu gençlerin ölmesiyle ilgili haber makalelerini araştırmaya ve okumaya yöneltti. Bunları yaparken genç birinin de ölebileceği ihtimalini yok saydı. Ayrıca, çocuğunun sokak zekâsı(Kişilerarası-Sosyal Zeka) ve sorumluluk duygusu gibi olumlu özelliklerini hafife aldı.

Felaketleştirme: Endişeli insanlar tehlike veya zorluk beklediklerinde, bazen felaketi olası sonuç olarak algırlar. Nispeten basit bir cerrahi prosedürle karşı karşıya kalan endişeli bir adam, aciz kalacağından veya öleceğinden korkar.

Aşırı genelleme: Terfi için reddedilmek gibi olumsuz bir deneyim, kişinin tüm varlığını yöneten bir yasaya dönüşebilir: "Hayatta hiçbir yere varamayacağım. Ya başaramazsam?"

Olumluyu Görmezden Gelmek: Endişeli insanlar, başarılı şekilde başa çıkma yeteneklerinin göstergelerini görmezden gelirler veya önemsemeler, geçmişin olumlu deneyimlerini ve başarılarını unuturlar ve gelecekte yalnızca aşılmasız sorunlar ve katlanılmaz acılar öngörürler. Endişeli

bir müzisyen, iyi performans sicilini unuttur veya önemsemez. İyi bir performansın sorumluluğunu orkestra ile paylaştığı gerçeğini de görmezden gelir.

EYLEM PLANI NASIL KULLANILIR?

Eylem planı terapinin önemli bir parçasıdır ve seanslar arasında değişiklik yapmaktan oluşur. Hayat boyu geçerli olacak başa çıkma yöntemlerini öğreneceğiniz için, eylem planı ödevlerini yerine getirmek sadece terapide geliştirilen stratejileri kullanma becerinizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda gerçek yaşam durumlarında inançlarınızı test etmenin bir yolunu da sağlar. Otomatik düşüncelerinizi değerlendirmenin yanı sıra ,kaygınız yüzünden özlemini çektiğiniz ve giremediğiniz sizin için değerli olan durumlara sistematik ve yönetilebilir bir şekilde nasıl gireceğinizi öğreneceksiniz. Yeni tekniklerinizi uygularken aklınızda tutabileceğiniz fikirlerden bazıları şunlardır:

- Sizin için değerli ama endişe yaratan bir durumla karşılaşmadan önce güçlü yönlerinizi ve elinizdeki kaynakları değerlendirin. Edindiklerimden bana ne fayda sağlar?
- Yalnızca şunu düşünüyor olabilirsiniz: bir durumun olası en kötü sonucu. Kendinize şunu sorun: “Bunun olabileme yüzdesi kaç? Bu durum gerçekleşirse nasıl başa çıkabilirim? Ardından olabilecek en iyi sonucun ne olabileceğini düşünün. Son olarak, bunu da sorun; bu durumun en gerçekçi sonucu nedir?
- Kaçınmayı bırakmanız çok önemlidir. Korkulan durumlarla ilgili kendinize, bu durumu takip etmenin hayattaki değerleriniz ve özlemini çektiğiniz şeylerle neden tutarlı olduğunu hatırlatın. Kendinizi bunalmış hissediyorsanız,

acele etmeyin bunu yavaş yavaş yapın. Örneğin, asansör korkunuz varsa, bir arkadaşınızla veya terapistinizle her seferinde sadece birkaç kat çıkma pratiği yapabilirsiniz.

- Zaten zorlu bir durumun ortasında ve kaygı sizi ele geçirmeye başladığında, kaygının rahatsız edici olsa da tehlikeli olmadığını kendinize hatırlatın. Bu mutlaka herhangi bir tehlike olduğu anlamına gelmez. Bu durum eğer hayatını anlamlandırıyor, endişe yaşamaya değer. Kaygıyı tolere etme ve kabul etme alıştırmaları yapın ve bunu yaptığınızda kendinize güvenin.

TERAPİNİN GENELİ NASIL İLERLER?

Hedef belirlemek,değişim için isteğinizin oluşmasını sağlar. Kaygısız olsaydınız hayatınızın nasıl olmasını istediğinize dair net bir fikriniz varsa, neye ulaşmak için çalıştığınızı bileceksiniz. Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilmeleri için fikirlerinizi terapistinizle paylaşın.

Unutmayın ki, ancak çaba sarfettiğiniz kadarını elde edebilirsiniz. Önemli değişiklikler çaba gerektirir. Özellikle uzun süredir kaygı çekiyorsanız, eski düşünce kalıplarını izole etmek ve bunlara karşı koymanın ve onları değiştirmenin yollarını geliştirmek zaman ve çaba gerektirecektir.

İhtiyacınız olduğunda yardım eli uzatabilecek başkaları olduğunu unutmayın. Geniş aileniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, sağlık uzmanları ve yaşamınıza etki edebilecek diğer kişiler, ilerlemenizin potansiyel katılımcılarıdır. Anlayış ve yardım için onlara nasıl başvurabileceğinizi öğrenin.



Terapide öğrenilen teknikleri kullanırken dikkatli olun. Terapinin kendisi sınırlı bir süreye sahip olsa da, öğrendiğiniz yöntemler yaşam boyu geçerlidir. Hiç kimse sonsuza kadar duygusal sorunlardan muaf değildir, ancak endişenin varlığınıza hükmetmesi gerekmediğini göreceksiniz.

Son olarak kendinize, hayatın zorluklarını aşmak için yeni yollar keşfetmenin heyecanını yaşamayı ve keyfini sürmeyi bırakın. Yardım aramak için yeterince çaba göstermiş olmanız, umut ve beklentilerinizin olduğunu gösterir. Terapi ilerledikçe kaygı seviyeniz azalır, bu umut kıvılcımı günlük yaşam için yeni bir coşku uyandırır. Bunun için çalışmaya hazır olun.

BDT KAYNAKLARI

BECK ENSTİTÜSÜ

Kâr amacı gütmeyen Beck Bilişsel Davranışçı Terapi Enstitüsü, 1994 yılında Dr. Aaron T. Beck ve Dr. Judith S. Beck tarafından BDT'de son teknoloji psikoterapi ve profesyonel eğitime ortam hazırlamak için kuruldu.

PSİKOTERAPİ

Bilişsel davranış terapistleri, kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz sonuçlara yol açan yararsız fikirlerinizi ve davranışlarınızı tanımlamanıza, değerlendirmenize ve değiştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günlük sorunları daha etkili bir şekilde yönetmenin yollarını bulmanıza da yardımcı olabilirler. Çabanız ve onların rehberliği ile, kişiler arası çatışmayı azaltacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha iyi kalmanıza yardımcı olacak becerileri öğrenebilirsiniz.

Beck Enstitüsü'ndeki klinik hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 610.664.3020 numaralı telefonu arayın veya info@beckinstitute.org adresine e-posta gönderin.

Sosyal medyada Beck Enstitüsü ile etkileşime geçebilirsiniz:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

BECK ENSTİTÜSÜNÜ DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ

Beck Institute, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, uygulaması ve araştırmasında mükemmellik ve yenilik yoluyla dünya çapında yaşamları iyileştirme misyonuna sahip, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bugün bir hediye ile işimize devam etmemize yardımcı olabilirsiniz!

Şimdi beckinstitute.org/give-now adresinden destek olabilirsiniz.