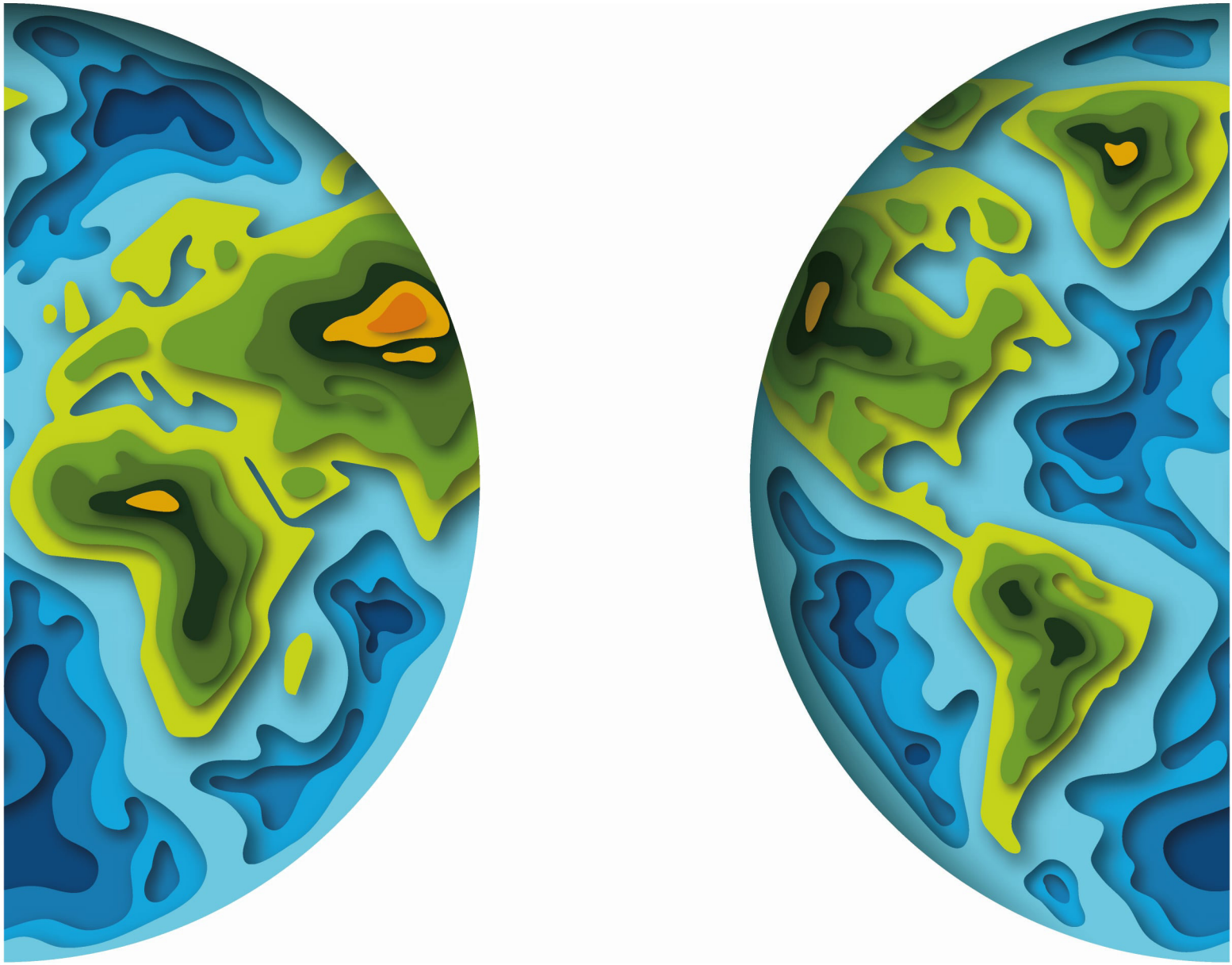
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

**Guide**

Türkçe | Turkish

# Küresel belirsizlik sürecinde endişe ve kaygı ile yaşamak



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



# Bu rehber hakkında

Şu anda dünyamız hızla değişiyor. Bazı haber içeriklerini düşününce, bu haberlerin kendiniz ve sevdikleriniz için ne anlama geldiğini düşünmemek ve endişelenmemek çok zor.

Endişe ve kaygı en iyi zamanlarda bile çok yaygın problemlerdir. Böyle küresel problemlerde ise herkesi etkileyebilir. Psychology Tools olarak bu belirsiz zamanlarda endişe ve kaygılarınızı iyi yönetebilmeniz için bu ücretsiz rehberi hazırladık.

Bu rehberdeki egzersizlerin sizin için yararlı olacağını düşünüyorsanız denemekten çekinmeyin. Belirsiz zamanlarda zorluk yaşamak çok doğaldır, bu yüzden kendinize ve çevrenizdekilere şefkat ve özen göstermeyi unutmayın.

İyi dileklerimizle,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

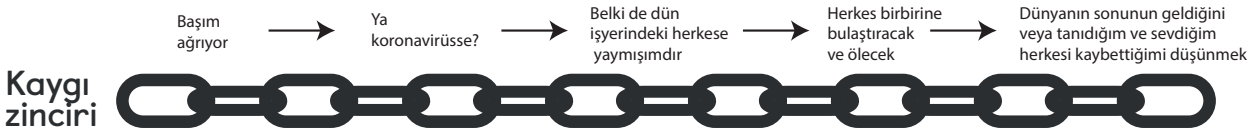


## Kaygı nedir?

İnsanlar gelecekteki olayları düşünmek gibi inanılmaz bir yeteneğe sahiptir. "İleriyi düşünmek" oluşabilecek engelleri ve problemleri öngörebilmemizi sağlar. Bu da bize bu problemlerin çözümlerini planlamak için fırsat verir. "İleriyi düşünmek" hedeflerimize ulaşmamızı sağlaması açısından iyi bir araçtır. Mesela ellerimizi yıkamak ve sosyal mesafe, virüsün yayılmasını engellemek için yapabileceğimiz yararlı şeylerdir. Ancak endişe de "ileriyi düşünme" biçimlerinden biridir ve bazen bizi kaygılı ve vesveseli bir hale getirir. Haddinden fazla endişe ise en kötü seneryoları düşündürür ve bu senery-olarla baş edemeyeceğimizi hissettirir.

## Kaygı nasıl bir histir?

Kaygılandığımızda giderek daha yıkıcı ve olası olmayan yönlere doğru ilerleyen bir düşünce ve görüntüler zincirinde gibi hissedebiliriz. Bazı insanlar kaygıyı kontrol edilemeyen ve kendi kendini besleyen bir his olarak deneyimler. Çoğumuzun son zamanlarda kendimizi en kötü seneryoları düşünürken bulmamız doğaldır. Aşağıdaki örnek kaygıların küçük şeylerden bile nasıl hızla çoğaldığını gösteriyor. Bu düşüncelerden birinin aklınızdan geçtiğini fark ettiniz mi? (İtiraf etmek gerekirse ikimiz de fark ettik!)




Endişe sadece kafamızın içinde değildir. Aşırı hale geldiğinde bunu bedenimizde kaygı olarak da hissederiz. Endişe ve kaygının fiziksel belirtileri şunlardır:

- Kaslarda gerginlik ya da ağrı ve acılar.
- Huzursuzluk hissi ve rahatlayamamak.
- Odaklanmakta zorluk çekmek.
- Uyumakta zorlanmak.
- Çabuk yorulmak ve tükenmişlik hissetmek.


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Endişe ve kaygıyı ne tetikler?

Herhangi bir şey kaygı tetikleyicisi olabilir. Her şey iyi gittiğinde bile "Ya şimdi her şey berbat olursa?" gibi düşünmeye başlayabilirsiniz. Ama bazı durumlar kaygıyı çok fazla arttırabilir. Kaygıyı güçlü bir şekilde tetikleyen durumlardan bazıları şunlardır:

- **Belirsizlik** – farklı yorumlara açık olması.
- **Yeni ve alışılmamışlık** – Sırtımızı dayayacağımız deneyimlerimizin olmaması.
- **Tahmin edilemezlik** – durumun nasıl ilerleyeceğini bilememek.

Bunlar tanıdık geliyor mu? Şu anda dünyada yaşanan sağlık sorunu bu tanımların hepsine uyuyor. Yani şu anda insanların çok fazla kaygılanması gayet normal. Bu alışılmadık durum belirsizlik barındırdığı için bizi kaygılandırması doğaldır.

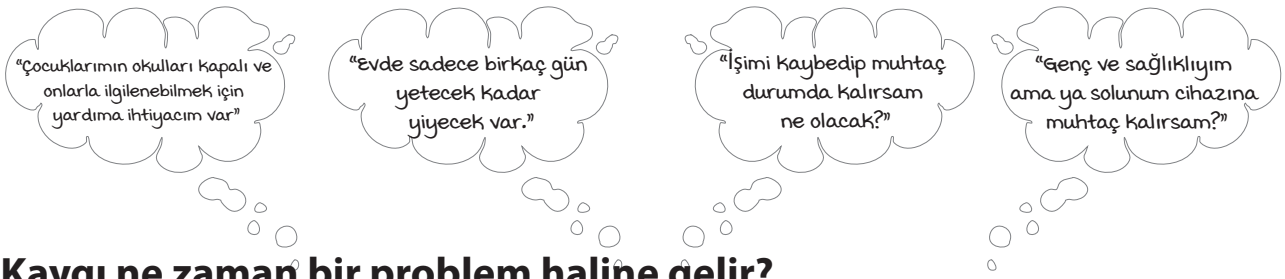
## Kaygının başka çeşitleri var mıdır?

Kaygı yararlı veya yararsız olabilir. Psikologlar bu ayrımı genellikle "gerçek problem kaygıları" ve "varsayımsal problem kaygıları" olarak yapar.

- **Gerçek problem kaygıları** şu anda çözümlenmesi gereken mevcut problemlere dairdir. Mesela bu virüsün hayatımızda yarattığı gerçek problemlerin, ellerimizi düzenli yıkamak, sosyal mesafemizi korumak ve eğer belirtilerimiz varsa kendimizi izole etmek gibi bazı çözümleri vardır.
- **Varsayımsal kaygılar** ise bizi en kötü seneryoları düşünmeye (felaketleştirme olarak da adlandırabiliriz) itebilir. Mesela dünyadaki bu sağlık sorunu ile ilgili çoğu kişinin ölmesini düşünmek gibi.

**Gerçek problem kaygıları**
Şu anda sizi etkileyen ve mevcut olan sorunlardır..

**Varsayımsal kaygılar**
Şu anda mevcut olmayan ama gelecekte olma ihtimali olan sorunlardır.



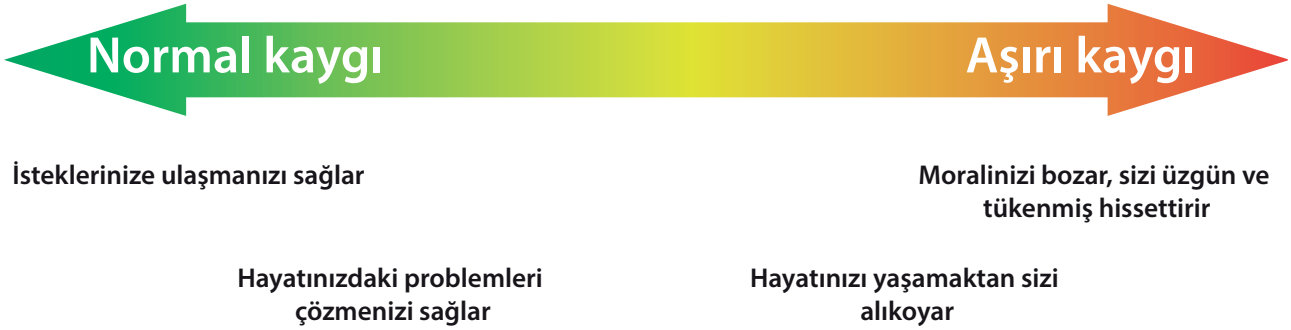

## Kaygı ne zaman bir problem haline gelir?


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



Herkes bir noktaya kadar endişelenir ve bazen ileriyi düşünmek plan yapmamıza ve problemlerle başa çıkmamıza yardımcı olur. "Doğru" ölçüde kaygı diye bir şey yoktur. Biz kaygının sadece sizi istediğiniz hayatı yaşamaktan alıkoyduğunda ya da moralinizin bozulmasına ve tükenmiş hissetmenize sebep olduğunda sorun oluşturmaya başladığını söyleriz.




## Kaygı hakkında ne yapmalıyım?

Şu anda endişelenmeniz gayet doğal, ama endişeniz aşırı bir şekilde artıyorsa ve hayatınızı ele geçiriyorsa – mesela size kaygılandırıyorsa veya uyumakta zorlanmanıza sebep oluyorsa - o zaman endişelenerek geçirdiğiniz vakti kısıtlamak ve iyilik halini yönetebilmek için adım atmanız iyi bir fikir olabilir. Rehberin bir sonraki kısmında kaygılarla baş etme ve iyilik halinizi (well-being) korumak konusunda en yararlı bulduğumuz bilgileri, alıştırmaları ve çalışma sayfalarını ekledik. Bu çalışmaların size faydaları şunlardır:

- **Hayatınızdaki dengeyi korumak.** Psikologlar iyilik halinin hayatınızdaki keyif, başarı ve yakınlık hissi veren aktivitelerin dengesiyle sağlandığını düşünür. Sonraki sayfalarda bulunan Dengenizi Bularak İyilik Halinize İyi Bakın (Look After Your Well-being By Finding Balance) kısmında bunu daha detaylı işleyeceğiz. Aynı zamanda Aktivite Menüsü'nde (The Activity Menu) dikkatinizi dağıtmanızı ve aktif kalmanızı sağlayacak birçok aktivite önerisi bulabilirsiniz. İnsanların sosyal varlıklar olduğunu unutmayın, gelişmemiz ve zenginleşmemiz için sosyal ilişkilere ihtiyacımız vardır. En azından sosyal olan ve diğer insanların katılımını sağlayan bazı aktiviteler yapmanızı öneririz. Bu gibi zamanlarda sosyalleşmeyi uzaktan yapmak için bazı yaratıcı yollar bulmanız gerekebilir. Mesela telefonla ya da internet üzerinden iletişiminizi sürdürebilirsiniz.

- **Kaygınızın "gerçek kaygı" mı yoksa "varsayımsal kaygı" mı olduğunu belirlemek.**


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



"Kaygı Karar Ağacı" (The Worry Decision Tree) bunun ayrımına varabilmek için iyi bir araçtır. Eğer çok fazla varsayımsal kaygı yaşıyorsanız kendinize şu anda zihninizin şu anda çözebileceğiniz bir probleme odaklanmadığını hatırlatabilir ve sonrasında kaygıyı bırakmaya ya da başka bir şeye odaklanmaya çalışabilirsiniz. Bu yöntemi kaygıyla başa çıkmakta zorluk yaşayan çocuklarda da kullanabilirsiniz.

- **Kaygınızı ertelemeyi denemek.** Kaygı çok ısrarcıdır. Şu anda sadece onunla ilgilenmeniz gerekiyor gibi hissettirebilir. Ama siz bu varsayımsal kaygıları ertelemeyi deneyebilirsiniz. Çoğu insan bu egzersizin kaygıyla daha farklı bir ilişkileri olmasını sağladığını söyler. Bunu günün belli bir zamanını kaygıya ayırarak yapabilirsiniz. Mesela her günün sonunda 30 dakikayı "kaygı zamanı" olarak ayırabilirsiniz. Bu ilk başta biraz garip gelebilir. Ama bu durumda günün geri kalan 23,5 saatinde kaygıyı bu özel zamana ertelelemeye çalışmalısınız. Rehberimizdeki "Kaygı Erteleme Egzersizi" (Worry Postponement Exercise) size bu konuda yardımcı adımları gösterecek.

- **Kendinize şefkatle yaklaşmak.** Kaygının kaynağı değer vermek olabilir. Değer verdiğimiz insanlar için endişe duyarız. Olumsuz, kaygı veren veya üzücü düşüncelerle baş etmek için kullanılan geleneksel bir bilişsel davranışçı terapi tekniği, bu düşünceleri yazmak ve onlara yanıt vermenin farklı bir yolunu bulmaktır. "Düşüncelerinize Şefkatle Meydan Okumak" (Challenging Your Thoughts With Compassion) çalışma sayfasını kullanarak kaygı verici düşüncelerinize şefkatle cevap vermeyi deneyebilirsiniz. Başlamanız için size yardımcı olacak bir örnek verdik.

- **Farkındalığınızı geliştirmek.** Farkındalığınızı geliştirmeyi öğrenmek hayatınızdaki aşırı kaygılardan kurtulmanızı ve şimdiye geri dönmenizi sağlar. Mesela nefesinizin hafif hareketine veya etrafınızda duyduğunuz seslere odaklanmanız şu ana "demir atmanıza" yardımcı olabilir. Şimdide kalmak kaygıları azaltmak için çok faydalıdır.


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



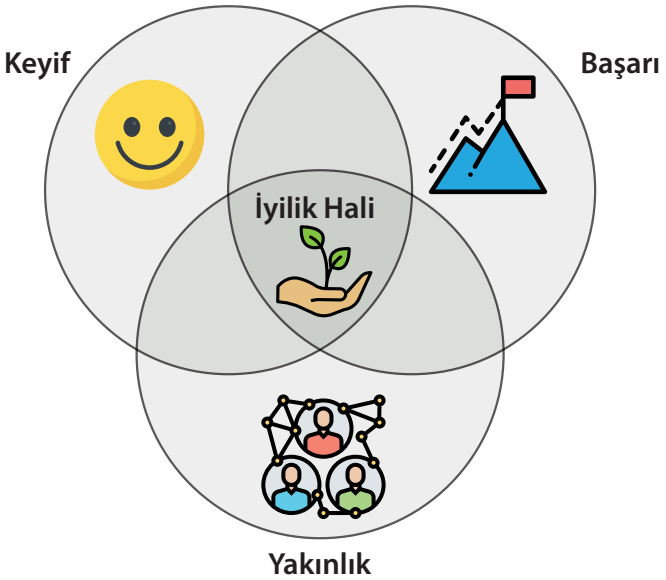
## Dengeyi bularak iyilik halinize iyi bakın

Şu anda mevcut olan sağlık sorunu ile birlikte, rutinlerimiz ve günlük aktivitelerimiz değişmekte. Bu da doğal olarak rahatsız edici olabilir. Genelde iyilik haliniz için kolayca yaptığınız şeyleri bile zorlayıcı hale getirmiş olabilir. Evden de çalışıyor olsanız, fiziksel izolasyon veya mesafeden de çalışıyor olsanız, faaliyetleriniz arasıda denge içeren günlük bir rutin oluşturmak yararlı olabilir. Bu rutinlerin şunları içermesi önemlidir:

- size başarı hissi vermesi,
- sizi diğer insanlarla yakın ve bağlantılı hissettirmesi
- keyif aldığınız aktiviteler olması.

Kaygılı olduğumuz zamanlarda bize keyif veren şeyleri yapmayı ihmal edebiliriz. Her gün zamanınızın bir kısmını keyif aldığınız ve sizi mutlu eden aktivitelere ayırın. Mesela, güzel bir kitap okumak, bir komedi filmi izlemek, dans etmek ve en sevdiğiniz şarkıları söylemek, rahatlatıcı bir banyo yapmak, en sevdiğiniz yemeği yemek gibi.

İşlerimizi bitirdiğimizde veya bir şeyleri tamamladığımızda iyi hissederiz. Bu yüzden gününüze size başarı hissi verecek bazı aktiviteler eklemelisiniz. Mesela bazı ev işlerini yapmak, dekorasyon yapmak, bahçe ile uğraşmak, bir iş veya görevi tamamlamak, yeni bir yemek pişirmek, egzersiz yapmak ya da bazı günlük işleri h alletmek gibi.




Biz sosyal varlıklarız. Bu yüzden doğal olarak yakınlığa ve başkalarıyla bağlantı kurmaya ihtiyacımız vardır. Mevcut sağlık krizi sebebiyle fiziksel olarak izole ve birbirimizden uzak kalmış olabiliriz. Bu nedenle sosyal olarak izole olmamak ve yalnız hissetmemek için bağlantı kurmanın yaratıcı yollarını düşünmemiz önemlidir. Yakın dostlarınız ve ailenizle bağlantı kurmaya ve sanal bir şekilde sosyal zaman geçirmeye nasıl devam edebilirsiniz? Belki de sosyal medyayı, telefonları ve görüntülü konuşmaları kullanarak paylaşılan çevrimiçi etkinlikler oluşturabilirsiniz. Mesela sanal bir kitap veya film kulübü kurmak gibi. Yerel sanal klüplere de göz atabilir, bu sayede de yerel topluluğunuza yardım etmenin yolları olup olmadığını görebilirsiniz.

Keyif, başarı ve yakınlığın dengesiz olması ruh halinizi etkileyebilir. Mesela zamanınızın çoğunu çalışarak geçirirseniz ve keyif ve sosyalleşmek için hiç vakit ayırmazsanız ruh halinizin hızla düştüğünü görürsünüz ve yalnız hissetmeye başlarsınız. Diğer taraftan zamanınızın büyük çoğunluğunu keyif için dinlenmeye ayırırsanız ve sizin için önemli olan şeyleri yapmamaya başlarsanız bu da sizin duygu durumunuzu etkileyebilir.

Her günün sonunda kendinizi dengeyi yakalamakla ilgili değerlendirebilirsiniz. "Bugün bana başarı hissettiren, keyif veren ya da başkalarıyla yakınlık kuracak hangi aktiviteleri yaptım? Dengeyi iyi sağlayabildim mi? Yarın neyi farklı yapmayı deneyebilirim?" gibi soruları sormak yardımcı olabilir.


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Aktivite Menüsü'nden bazı şeyleri deneyerek kendinizi meşgul tutabilirsiniz

**Hayvanlar**
Bir hayvanı sevin
Bir köpeği yürüyüşe çıkarın
Kuşların sesini dinleyin

**Aktif olun**
Yürüyüşe çıkın
Koşuya çıkın
Yüzmeye gidin
Bisiklet sürün
Evde bir egzersiz videosunu takip edin

**Temizlik**
Evi temizleyin
Bahçeyi temizleyin
Banyoyu temizleyin
Tuvaleti temizleyin
Yatak odanızı temizleyin
Buzdolabınızı temizleyin
Fırınınızı temizleyin
Ayakkabılarınızı temizleyin
Bulaşıkları yıkayın
Bulaşık makinenizi boşaltın /doldurun
Çamaşır yıkayın
Ev işlerini yapın
Çalışma alanınızı düzenleyin
Bir dolabın içini düzenleyin

**İnsanlarla iletişim kurun**
Bir arkadaşınızla konuşun
Yeni bir gruba katılın
Bir siyasi partiye katılın
Bir çöpçatanlık sitesine katılın
Bir arkadaşınıza mesaj atın
Bir arkadaşınıza mektup yazın
Eski bir arkadaşınızla yeniden konuşun

**Yemek yapın**
Kendinize bir yemek pişirin
Başkası için bir ymek hazırlayın
Kek veya kurabiye yapın
Yeni bir tarif deneyin

**Yaratıcı aktiviteler yapın**
Resim yapın
Bir portre çizin
Fotoğraf çekin
Eskiz veya karalama yapın
Fotoğraflarınızı düzenleyin
Bir fotoğraf albümü hazırlayın
Bir kolaj defteri (kolleksiyon defteri) yapın
Bir projenizi bitirin
Örgü veya nakış yapın

**Kendinizi ifade edin**
Gülün
Ağlayın
Şarkı söyleyin
Haykırın
Çığlık atın

**Nezaket**
Bir arkadaşınıza/komşunuza /yabancıya yardım edin
Birine bir hediye hazırlayın
Birine gelişigüzel bir nezaket gösterin
Birine bir iyilik yapın
Birine bir şeyler öğretin
Biri için iyi bir şeyler yapın
Birine sürpriz hazırlayın
İyi özelliklerinizi bir deftere yazın
Minnettar olduğunuz şeylerin ve insanların listesini yapın.

**Öğrenin**
Yeni bir şey öğrenin
Yeni bir beceri edinin
Yeni bilgiler edinin
Öğretici videolar izleyin

**Onarım Yapın**
Evdeki bir şeyi tamir edin
Bisikletinize/arabanıza/ scooterınıza bakım yapın
Yeni bir şey ortaya çıkarın
Bir ampulü değiştirin
Odanızı dekore edin

**Zihin**
Hayal kurun
Meditasyon yapın
Dua edin
Derinlemesine düşünün
Düşünün
Rahatlama egzersizleri yapın
Yoga yapın

**Müzik**
Sevdiğiniz müzikleri dinleyin
Yeni müzikler keşfedin
Radyoyu açın
Müzik yapın
Şarkı söyleyin
Bir enstürman çalın
Bir radyo programı (podcast) dinleyin

**Doğa**
Bahçecilik yapmayı deneyin
Bir şey dikin
Budama yapın
Çimlerinizi biçin
Çiçek toplayın
Çiçek satın alın
Doğada yürüyüşe çıkın
Güneşte oturun

**Plan yapın**
Bir hedef belirleyin
Bir bütçe düzenlemesi yapın
5 yıllık planınızı oluşturun
Bir "yapılacaklar listesi" hazırlayın
"Hayatınızda yapmak istedikleriniz" listesi (bucket list) hazırlayın
Bir alışveriş listesi yapın

**Okuyun**
En sevdiğiniz kitaplardan birini okuyun
Yeni bir kitaba başlayın
Gazete okuyun
En sevdiğiniz internet sitesini ziyaret edin

**Program yapın**
Çok erken kalkın
Geç saate kadar ayakta kalın
Geç saate kadar uyuyun
Yapılacaklar listenizdeki şeyleri tamamlayın

**Kişisel bakım**
Banyo yapın
Duş alın
Saçınızı yıkayın
Yüz bakımı yapın
Tırnaklarınızı kesin
Güneşlenin (güneş kremi sürmeyi unutmayın!)
Biraz kestirin/şekerleme yapın

**Yeni şeyler deneyin**
Yeni bir yemeği deneyin
Yeni müzikler dinleyin
Yeni bir dizi veya film izleyin
Yeni kıyafetler giyin
Yeni bir kitap okuyun
Spontane gelişen bir şeyler yapın
Kendinizi ifade edin

**İzleyin**
Bir film izleyin
Bir dizi izleyin
Youtube videoları izleyin

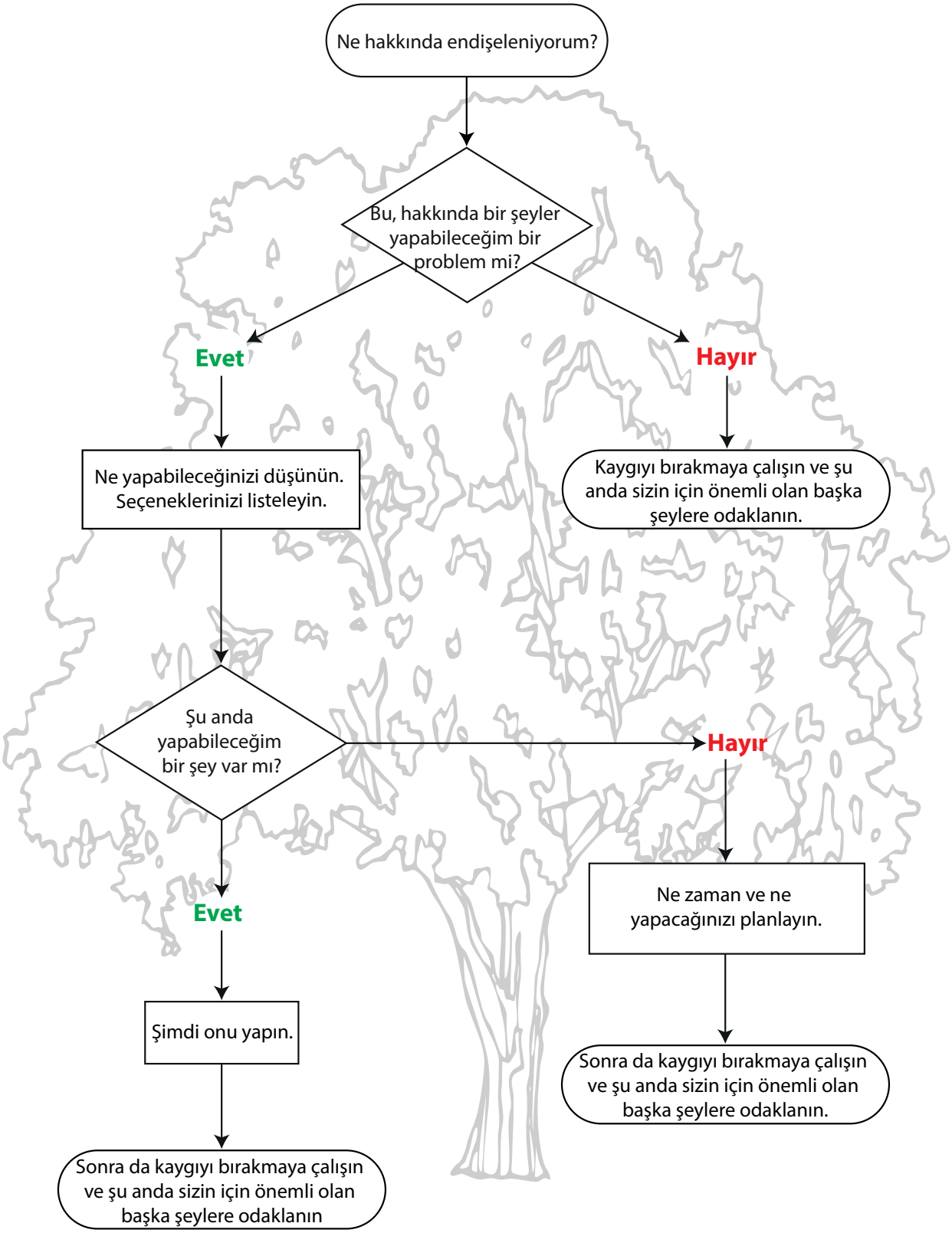
**Yazın**
İltifatlarla dolu bir mektup yazın
Politikacılarınıza mektup yazın
Kızgın bir mektup yazın
Minnettar bir mektup yazın
Bir "teşekkür kartı" yazın
Ajanda veya günlük tutun
CV'nizi yazın/güncelleyin
Bir kitap yazmaya başlayın


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



**Bu "Kaygı Karar Ağacı"nı (The Worry Decision Tree) kullanarak sorunlarınızın "gerçek" mi yoksa "varsayımsal" mı olduğunu bulmaya çalışın.**





© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Belirsiz zamanlar için "Kaygıyı Erteleme"

Psikologlar iki tür kaygının olduğunu düşünür:

1. **Gerçek problem kaygısı** şu anda sizi etkileyen ve hakkında yapabileceğiniz şeyler olan sorunlardır.
   *"Bahçede uğraştığım için ellerim kirlendi, gidip yıkamalıyım", "Arkadaşımı aramalıyım yoksa doğum gününü unuttuğumu düşünebilir", "Anahtarlarımı bulamıyorum", "Bu elektrik faturasını ödeyecek bütçem yok", "Erkek arkadaşım benimle konuşmuyor".*
2. **Varsayımsal kaygılar** şu anda gerçek olmayan ama gelecekte olma ihtimali olan sorunlardır.
   *"Ya ölürsem?" "Ya tanıdığım herkes ölürse?" "Ya bu kadar kaygılanmak beni delirtirse?"*

Kaygı sıkıntısı çeken insanlar kaygıyı kontrol edilemez ve çok zaman alıcı olarak anlatırlar. Bu durumla baş edebilmek için kaygı açığa çıktığında onunla başa çıkmaya çalışmanın yararlı olduğunu söylerler. Kaygıyı ertelemeyi denemek, bilinçli bir şekilde günün belli bir zamanını kaygıya ayırmak ve geri kalan zamanda kaygıyı sınırlandırmak, kaygıyla farklı bir ilişki kurmaya yardımcı olacaktır. Aşağıdaki adımları en az bir hafta boyunca uygulayın.

### 1. Adım: Hazırlık

Kaygılanma zamanınızın ne zaman ve ne kadar süreceğine karar verin.

- "Kaygı zamanı" her gün kaygılanmak için ayırdığınız belli bir zaman olmalıdır.
- Günün hangi zamanında bu kaygılarınıza odaklanabilecek durumda olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- Ne zaman rahatsız edilmeyeceğinizi düşünüyorsunuz?
- Eğer emin değilseniz, 15-30 dakikalık bir süreyi her akşam saat 7'de kaygı zamanı olarak belirlemek iyi bir başlangıç noktasıdır.

### 2. Adım: Kaygıyı erteleme

Gün içinde aklınıza gelen kaygıların, hakkında yapılabilecek bir şeyler olan "gerçek problemler" olup olmadığını ya da ertelenmesi gereken "varsayımsal problemler" olup olmadığını belirleyin.

**Bu "gerçek problem kaygısı" mı ve bu konuda şu anda yapabileceğim bir şey var mı?**

**Evet** → **Şimdi harekete geç**

**Hayır** → **Bu konuda düşünmeyi "kaygı zamanına" ertele** → Şimdiye odaklanarak farkındalığını arttırmaya çalış:

- Duyularını kullan (görme, duyma, dokunma, koklama, tat alma).
- Kendi içindense dış dünyaya odaklanmaya çalış.
- Kendine "Şu an bu kaygıyla ilgilenmeyeceğim, bunu kaygılanma zamanında düşünebilirim" de.

### 3. Adım: Kaygı zamanı

Planladığınız kaygı zamanını kaygılanmak için kullanın. Gün içinde aklınıza gelen varsayımsal kaygıları not almayı deneyebilirsiniz. Şimdi onları düşününce size ne kadar endişe verici geliyor? Bu kaygılardan herhangi biri ile ilgili atabileceğiniz pratik adımlar, yapabileceğiniz bir şeyler var mı?

- Belirlediğiniz tüm kaygı zamanını kullanmaya çalışın. Kaygılandığınız bir düşünce olmasa, ya da kaygılar şu anda o kadar endişe verici gelmese bile bu zamanı kullanın.
- Bu kaygıları şimdi değerlendirin. Şu anki kaygı seviyeniz, kaygı ilk aklınıza geldiği zamanki kadar yoğun mu?
- Bu kaygılar çözüm arayabileceğiniz gerçek problemlere dönüştürülebilir mi?


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Küresel Bir Sağlık Krizi Sürecinde "Düşünceleri Şefkatle Sınamak"

| **Durum**<br>Kiminle birlikteydin? Ne yapıyordun? Neredeydin? Ne zaman oldu? | **Duygular ve bedensel hisler**<br>Ne hissettin?<br>Duygunun yoğunluğunu belirle (%0 - %100) | **Otomatik düşünce**<br>Aklından neler geçiyordu?<br>Düşünceler, imgeler ya da anılar | **Şefkatli cevap**<br>Bu negatif düşünceye gerçekten şefkatli olan bir yaklaşım nasıl olurdu? |
|---|---|---|---|
| Haberleri iki saat boyunca izlemek. | Kaygılı hissetmek ve giderek paniğe dönüşen duygular | Bu berbat bir durum. Çok fazla kişi ölebilir. Bana ve aileme ne olacak?<br><br>Eğer aklınızdan bir anı veya imge geçtiyse bunlar size ne ifade etti? | Şu anda endişelenmen anlaşılabilir, eğer endişelenmeseydin tuhaf olurdu. Şu anda iyi hissetmek için yapabileceğin ne var? Belki de haberler yerine komik bir şeyler izleyebilirsin ya da televizyondan uzaklaşıp başka bir şeyle uğraşabilirsin.<br><br>Kendinize akıl, güç, sıcaklık, nezaket ve eleştirel olmamanın şefkatli yönleri ile yaklaşmaya çalışın.<br>• En iyi arkadaşım bana ne derdi?<br>• Çok şefkatli biri bana ne derdi?<br>• Şu anda sana nasıl konuşulmasına ihtiyacın var? |

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Küresel Bir Sağlık Krizi Sürecinde "Düşünceleri Şefkatle Sınamak"

| **Durum**<br>Kiminle birlikteydin? Ne yapıyordun? Neredeydin? Ne zaman oldu? | **Duygular ve bedensel hisler**<br>Ne hissettin?<br>Duygunun yoğunluğunu belirle (%0 - %100) | **Otomatik düşünce**<br>Aklından neler geçiyordu?<br>Düşünceler, imgeler ya da anılar | **Şefkatli cevap**<br>Bu negatif düşünceye gerçekten şefkatli olan bir yaklaşım nasıl olurdu? |
|---|---|---|---|
| | | Eğer aklınızdan bir anı veya imge geçtiyse bunlar size ne ifade etti? | Kendinize akıl, güç, sıcaklık, nezaket ve eleştirel olmamanın şefkatli yönleri ile yaklaşmaya çalışın.<br>• En iyi arkadaşım bana ne derdi?<br>• Çok şefkatli biri bana ne derdi?<br>• Şu anda sana nasıl konuşulmasına ihtiyacın var? |

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Son öneriler

- **Bir rutin oluşturun.** Daha çok evde vakit geçiriyor olsanız da düzenli bir rutin belirlemek önemlidir. Belirli uyuma ve uyanma saatlerine uyun. Yemeklerinizi yeme saatleriniz, giyinme ve hazırlanma, ve işleriniz için zamanlarınızı belirleyin. Bunları yapabilmek için bir zaman tablosu kullanabilirsiniz.

- **Zihinsel ve bedensel olarak aktif kalın.** Günlük zamanınızı planlarken bedeninizi ve zihninizi aktif tutacak aktiviteleri eklemeyi unutmayın. Mesela çevrimiçi bir kursla yeni bir şeyler öğrenmek veya yeni bir dil öğrenmeye başlamak gibi. Fiziksel olarak da aktif olmak çok önemlidir. Mesela 30 dakika boyunca zor bir ev işi yapmak veya bir egzersiz videosunu takip etmek gibi.

- **Minnet duymaya çalışın.** Belirsizlik yaşadığımız zamanlarda minnettar olmaya çalışmak, iyi hissetmemize, keyifli ve sevinçli zamanlarımızı hatırlamamıza yardımcı olur. Her günün sonunda o gün neye minnet duyduğunuzla ilgili düşünün. Net ve açık olmaya çalışın, mesela "Bu gün öğlen bahçeye güneş vurduğu için ve orada oturabildiğim için minnettarım" gibi. Yeni bir minnet defteri oluşturabilir ya da bunları küçük kağıtlara yazarak bir "minnet kavanozuna" koyabilirsiniz. Evinizdeki diğer insanların da size katılmalarını önerin.

- **Kaygınızı tetikleyen şeyleri kısıtlayın.** Bu sağlık durumu büyüdükçe bütün haberleri ve sosyal medyadaki gelişmeleri takip etmemiz gerekiyor gibi hissedebiliriz. Ama bunun kaygınızı arttırdığını fark etmişsinizdir. Nelerin kaygı tetikleyici olduğunu belirleyin. Mesela yarım saatten fazla haber izlemek ya da her saat başı sosyal medyayı kontrol etmek olabilir. Bu tetikleyicileri kısıtlamaya çalışın. Günün belli bir zamanında ve belli bir süreyle haberleri izlemeye karar verebilirsiniz. Ya da sosyal medyayı sadece günde birkaç kez kontrol etmeyi deneyebilirsiniz.

- **Sadece itibarlı haber kaynaklarını kullanın.** Haberlerimizi nereden aldığımız da önemlidir. Bu kaynakları seçerken dikkatli olun, saygın ve itibarlı kaynakları seçin. T.C. Sağlık Bakanlığı sitesinde detaylı bilgi veriyor: https://covid19.saglik.gov.tr/tr/



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Turkish
Translated title: Küresel belirsizlik sürecinde endişe ve kaygı ile yaşamak
Translated by: Özge Selçuk
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.