



KIRDAR BİLGİÖREN KOLEJİ

Herkese iyi gelecek

KIRDAR BİLGİÖREN

KOLEJİ İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE

REHBERLİK SERVİSİ VELİ

BÜLTENİ

KAYGININ
İŞLEVİ

KAYGILANMA
İŞİ

KAYGIYI
YATIŞTIRMA



KAYGI, DİKKATİ TEHLİKEYE ODAKLAR.

Kaygının işlevi

Kaygılanma işe yaradığı sürece herhangi bir sorun yoktur. Bir sorun üzerinde yeniden düşünmek zihni çözüme ulaştırıyorsa işlevsel bir yöntem olabilir.

Kaygılanmanın temeli tasalanmaya dayanır. Tasalanmanın en alt duygusu korkudur. Korku beyni uyardığı zaman kaygı ortaya çıkar. Sonucunda oluşan kaygılı düşünceler zihni tehlikeye odaklar ve o an için zihin yalnızca bununla meşgul olur. Bir anlamda kaygının işlevi, hayatın tehlikelerine karşı olumlu çözümleri önceden üretmektir.



Eyvah! Her şey kötüye gidiyor, hemen bunu halletmeliyim. Halledemezsem işleri yeniden berbat edeceğim. Bunu doğru yapamayabilirim. Yapamazsam da mutlu olamam.

Kaygılanma işi ne zaman fayda olmaktan çıkar ?

Hayatta bireyleri en çok uğraştıran en zor kaygı kısır bir döngü halini alan kaygılı düşüncelerdir. Kısır döngüde olan aşırı kaygılanma kişiyi çözüme yaklaştırmaz. Kaygının bir çıkış noktası yoktur. Bir süre sonra kaygılanan kişide alışkanlık olarak bütün durumlara karşı genel bir tasalanma süreci doğar. Kişi kaygılarını kontrol edemez. Tasalar bir süre sonra çığırından çıkar.

Aşırı kaygıyı alışkanlık haline getiren bireylerde, çözüm üretmek yerine tehlikeli düşünceleri yeniden yeniden düşünme eğilimi vardır. Kendilerini kaygının oluşturduğu korkuya gömerek, aynı düşüncenin etrafında dönüp dururlar.

Sürekli kaygılanan kişiler başka insanların aklına bile gelmeyecek; gerçekleşme ihtimali olmayan birçok durum hakkında kendilerini istemsizce düşünürken bulurlar.

KAYGI, YATIŞTIRILABİLİR BİR DUYGUDUR.

Kaygıyı Yatıştırma

Kaygılı düşünceler hissettiğinizde bedeninizin tam olarak hangi duyguyu yaşadığını tanımlarsanız sürekli kaygı yerini yararlı olan kaygıya dönüştürecektir.

Kaygıyı yatıştırmanın ilk adımı özbilinçtir. Kendinizi bir kaygı dedektifi gibi düşününüz. Kaygının işaretlerini izleyiniz. Kaygı uyandıran durum ne oldu? Bedeninizde neler değişiyor? Kaygı duygusunu tetikleyen düşünceleriniz nelerdir?

Kaygı oluşturan düşüncelere meydan okuyunuz. Düşüncelerinize eleştirel biçimde yaklaşınız.

Kaygılı Düşünceleri Eleştirel Olarak Sorgulamak:

- Korktuğunuz olayın gerçekleşme ihtimali yüksek mi?
- Olayı durduracak sadece bir seçenek olduğu ya da hiçbir seçenek olmadığı doğru mu?
- Bu kaygılanma işi çözüm getiriyor mu yoksa zararlı bir kaygı mı ?
- Bu kaygı verici düşünceleri yeniden sorgulamanın bir yararı var mı ?
- Bu düşünceleri hangi yararlı düşüncelerle değiştirebilirsiniz?



Kendini yatıştırma sanatı bir yaşam becerisidir. Nasıl ki zihninizin arka planında düşünceler sürekli olarak ilerliyorsa her düşüncenin ardında da dinmeyen duygular vardır. Bir duygunun ne kadar süreceğini belirlemenin imkanı vardır. Kaygınızın süresini belirleyebilirsiniz. Kaygılı olduğunuz zaman ne kadar sürüyor? Bu süreçte siz ne yapıyor oluyorsunuz ? Kaygının işaretlerini anlamaya başladığınız an derin bir nefes alıp ,vücudunuzu rahatlatmakla işe başlamak kaygılı düşüncelerinizi işe yarar hale getirmeye yardımcı olacaktır.



PEKİ , SİZ GÜNLÜK YAŞAMINIZDA HİSSETTİĞİNİZ KAYGIDAN NASIL YARARLANIYORSUNUZ?