

Kaygı, Tetikleyici Faktörler ve Baş Etme Stratejileri

Kaygı insanların yaşadığı en rahatsız edici duygulardan biridir. Bireyler tarafından bazen korku ya da panik hissi diye tarif edilebilir. 'Kaygı' sözcüğü içerisinde,

***fobilerin** (yükseklik, asansör, uçak gibi belirli nesne ya da durumlardan korkma),

***panik atakların** (insanların ölmek üzereymiş ya da aklını kaybetmek üzereymiş gibi hissettiği yoğun kaygı hissi),

***travma sonrası stress bozukluğunun** (yüksek düzeyde sıkıntı ile birlikte korkunç travma anılarının tekrar hatırlanması),

***obsesif kompulsif bozukluğun** (bazı şeyleri devamlı yapmak ya da düşünmek) ve

***yaygın kaygı bozukluğunun** da (çoğu zaman yaşanan endişe ve kaygı hali) bulunduğu bir dizi rahatsızlığı tanımlar.

'Kaygı' sözcüğünü aynı zamanda kısa süren sinirlilik dönemlerini ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında duyduğumuz korkuyu tarif etmek için de kullanırız.

Kaygılı olan bireyler; aşırı sinirlilik, gerginlik, avuçlarda terleme, baş dönmesi, nefes almada güçlük, artan kalp atışı ve yüzde sıcaklık/yanma gibi bedensel algıları içerebilen fiziksel belirtiler gösterebilmektedir.

Kaygı ile birlikte vücudumuzda birçok biyolojik olay meydana gelmektedir. Beynimizin amigdala bölgesi uyarılarak nefes alışveriş ve kalp atış hızımız artırılır, kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanarak tehlikeli duruma fiziksel hazırlanmasını sağlar. İlk çağlarda yırtıcı bir hayvandan veya tehlikeli bir doğa olayından kaçmak ve hayatta kalmak için geliştirilmiş bu doğal dürtü günümüz çağında özel ve iş hayatımızdaki gündelik endişelerle çok sık tetiklenebilmektedir. Bugün iş ve okul yaşantımızda bize verilen bir projeyi ya da işi yetiştirememeye veya borcumuzu ödeyememe, okul değişikliği, sağlık endişesi, ekonomik endişeler gibi faktörler ile tetiklenebilmektedir.

Yaşamımızdaki önemli olaylar kaygıya neden olabilmektedir. Önemli olaylara örnek olarak zorlayıcı yaşam olayları (fiziksel şiddete maruz kalmak, bir araba kazası geçirmiş olmak, savaşta olma), hastalık ya da ölüm ve başa çıkılması zor görünen deneyimler (topluluk önünde konuşma yapmak gibi) gösterilebilir.

Günümüzde, COVID-19 vaka sayısının artışı ile bireylerin psikolojik olarak COVID-19 sürecinden etkilenmiş olması da oldukça doğaldır. COVID-19 bireylerin yaşamını tehdit etmekte, anksiyete yaratabilmekte ve bununla birlikte gündelik rutinlerinin bozulmasına (dışarı çıkmak, toplu taşıma araçlarını kullanmak, özel hayatın aksamaması, okula/işe

gidememe), değiştirilmesine ya da kısıtlanmasına neden olabilmektedir. Bu durum da bireylerin duygu durumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

COVID-19 süreci ile nasıl başa çıkabiliriz?

Sağlığımız için evde kalmamız gereken bu dönemde sevdiklerimiz ile iletişim halinde olmalı, kaygılarımızı paylaşmalı, beslenme ve uyku düzenimize dikkat etmeli, zamanımızı nasıl geçireceğimizi planlamalı, konu ile ilgili doğru bilgiler edindiğimize emin olmalı (resmi yayın organları), yanlış bilgilerden kaçınmalı ve evde olsak bile fiziksel aktivitelerimizi yapmalıyız.

Kaygı ile nasıl baş edebiliriz?

*Düşüncelerinizi sorgulayın (Endişenizi neyin tetiklediğini öğrenin; iş, aile, okul veya tanımlayabileceğiniz başka bir şey mi?)

* Nefes egzersizi yapın (4 dakika boyunca yavaşça 4'e kadar sayarak nefes alıp yine yavaşça 4'e kadar sayarak nefes vermeyi deneyin).

* Kendinize vakit ayırın (Yoga yapın, müzik dinleyin, meditasyon yapın, veya rahatlama tekniklerini öğrenin).

*Düşüncelerinizi yazın (Kaygı günlüğü tutulabilir, iyi/kötü hissettiğimiz anlar not edilebilir).

*Vücudunuzu ve zihninizi sağlıklı tutun (Düzenli egzersiz yapmak, dengeli yemekler yemek, yeterince uyumak ve sizi önemseyen insanlarla bağlantıda kalmak gibi).

*Kaygıyı şiddetlendiren alkol ve kafeini sınırlayın.

*Her şeyi kontrol edemeyeceğinizi kabul edin.

*Hayatınızda mizaha yer verin (İyi bir kahkaha atın).

*Olumlu bir tutum sergileyin (Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerin yerine koymak için çaba gösterin).

*Kaygınızı başka biri ile paylaşın (Arkadaşlarınıza ve ailenize bunalmış olduğunuzu söyleyin ve size nasıl yardımcı olabileceklerini bildirin. Profesyonel yardım için de destek isteyebilirsiniz).

Uzm. Psikolog Çise Haşımoğulları

Kaynaklar:

Alen Psikoloji (2020) Deprem Gerçeđi ile Yaşarken Kaygıyı Yönetmek

<https://www.alenpsikoloji.com/kaygi-bozuklugu/deprem-gercegi-ile-yasarken-kaygiyi-yonetmek/>

Anxiety, American Psychological Association

<https://www.apa.org/topics/anxiety/>

Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2015) Evinizdeki Terapist, İstanbul: Altın Kitaplar

Tips for coping with Coronavirus Anxiety, Australian Psychological Society

[https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS- Tips for coping with coronavirus anxiety COVID-19-P1.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-Tips%20for%20coping%20with%20coronavirus%20anxiety%20COVID-19-P1.pdf)

Tulacı, G. (n.d.) Yaygın Anksiyete Bozukluđu, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneđi

http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content&view=article&id=83%3Ayaygn-anksiyete-bozukluu

10 Tips to help if you are worried about coronavirus, National Health Service UK

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-anxiety-tips/>