

# Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber



DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA  
DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME  
BULUNDUĞU ORTAMA KATILMA

SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE  
HİSLERDEN UZAKLAŞMA  
SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA  
NAZİK OLMA



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



# Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

© World Health Organization 2020

Bazı hakları saklıdır. Bu çalışma Creative Commons Atıf-GayriTicari-AynıLisanslaPaylaş 3.0 IGO; (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) altında geçerlidir.

Lisansın koşulları uyarınca, aşağıda belirtildiği gibi gereğine uygun olarak referans verilmesi şartıyla, bu çalışma ticari olmayan amaçlar için kopyalanabilir, yeniden dağıtılabılır ve uyarlayabilir. Bu çalışmanın herhangi bir kullanımında, Dünya Sağlık Örgütü'nün herhangi bir kuruluş, ürün ya da hizmeti desteklediği yönünde bir öneri olmamalıdır. Dünya Sağlık Örgütü logosunun kullanımına izin verilmemektedir. Çalışmanın uyarlanması durumunda, yapılan çalışmanın aynı ya da eşdeğerde bir Creative Commons lisansı altında lisanslanması gerekmektedir. Bu çalışmanın bir çevirisinin oluşturulması durumunda, önerilen atıfla birlikte aşağıdaki feragatname de eklenmelidir: "Bu çeviri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından oluşturulmamıştır. DSÖ bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal İngilizce baskı bağlayıcı ve özgün baskı olacaktır: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020".

Lisans kapsamında ortaya çıkan anlaşmazlıklarla ilgili her türlü arabuluculuk, Dünya Fikri Mülkiyet Örgütü'nün arabuluculuk kurallarına uygun olarak yürütülür.

**Önerilen Alıntı.** Stresli Anlarda Ne Yapmalı?: Resimli Rehber. Kopenhag: Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi; 2020. Lisans: Creative Commons Atıf-GayriTicari-AynıLisanslaPaylaş 3.0 IGO

**Yayın içinde Kataloglama (CIP) verileri.** CIP verileri <http://apps.who.int/iris> sitesinde mevcuttur.

**Satış, haklar ve lisanslandırma.** Dünya Sağlık Örgütü yayınlarını satın almak için <http://apps.who.int/bookorders> sitesine bakınız. Ticari kullanım talepleri ve haklar ve lisanslama ile ilgili soruları bildirmek için <http://www.who.int/about/licensing> sitesine bakınız.

**Üçüncü taraf materyalleri.** Bu çalışmada yer alan tablo, şekil veya resim gibi üçüncü bir tarafa atfedilen materyallerin tekrar kullanılmasının talep edilmesi durumunda, bu kullanım için herhangi bir izin gerekli olup olmadığını belirlemek ve telif hakkı sahibinden izin almak, kişinin sorumluluğundadır. Çalışmada yer alan üçüncü taraflara ait herhangi bir bileşenin ihlal edilmesinden kaynaklanan risk yalnızca kullanıcıya aittir.

**Genel feragatname.** Bu yayında kullanılan isimler ve materyalin sunumu Dünya Sağlık Örgütü'nün herhangi bir ülkenin, bölgenin, kentin veya alanın ya da ilgili makamların yasal statüsüne veya sınır ya da hudutların belirlenmesine dair fikrinin ifade edildiği şekilde yorumlanamaz. Haritalardaki noktalar ve kesikli çizgiler, üzerinde halihazırda nihai uzlaşmaya varılmamış olan tahmini sınır çizgilerini temsil etmektedir. Belirli şirketlerden veya belirli üreticilere ait ürünlerden bahsedilmesi, söz konusu şirketlerin ve ürünlerin Dünya Sağlık Örgütü tarafından onaylandığı veya benzer özelliklere sahip olduğu halde bu çalışmada bahsedilmeyen şirket ve ürünler yerine bahsi geçen şirket ve ürünlerin önerildiği anlamına gelmez. Hatalar ve eksiklikler hariç olmak üzere, tescilli ürünlerin isimleri ilk harfleri büyük olacak şekilde verilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü bu yayında yer alan bilgileri doğrulamak için her türlü makul önlemi almıştır. Ancak, yayınlanan materyal, ifade veya ima edilmiş hiçbir garanti ile dağıtılmamaktadır. Bu materyali yorumlama ve kullanma sorumluluğu okura aittir. Dünya Sağlık Örgütü, bu materyalin kullanılmasından doğabilecek hiçbir zarardan sorumlu tutulamaz.

Bu yayının çevirisi Avrupa Birliği finansal desteği ile yapılmıştır. Yayının içeriğinden yalnızca Dünya Sağlık Örgütü sorumludur ve yayının içeriği hiçbir şekilde Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmaz.

# İçindekiler

Önsöz .....	5
Teşekkür .....	6
Bölüm 1: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA .....	10
Bölüm 2: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA .....	52
Bölüm 3: DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME .....	79
Bölüm 4: NAZİK OLMA .....	99
Bölüm 5: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA .....	107
Araç 1: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA .....	122
Araç 2: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA .....	123
Araç 3: DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME .....	124
Araç 4: NAZİK OLMA .....	125
Araç 5: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA .....	126



# Önsöz

*Stresli Anlarda Ne Yapılmalı?*, Dünya Sağlık Örgütü'nün sıkıntılı bir durumla başa çıkmaya yönelik stres yönetimi rehberidir. Bu resimli rehber, DSÖ'nün stres yönetimine ilişkin önerilerinin uygulanmasını desteklemektedir.

Kişisel sorunlar (örneğin, kişinin sevdikleriyle anlaşmazlık yaşamaması, yalnız olmak, gelirin olmaması, gelecekle ilgili endişeler), işle ilgili sorunlar (örneğin, iş arkadaşlarıyla çatışma, çok zor veya güvencesi olmayan bir iş) veya toplumdaki başlıca tehditler (örneğin, şiddet, hastalık, ekonomik sıkıntılar) dâhil olmak üzere stresin birçok farklı sebebi vardır.

Bu rehber, ebeveynler ve bakım sağlayan diğer kişilerden tehlikeli koşullarda görev yapan sağlık çalışanlarına kadar stres yaşayan herkes için geliştirilmiştir. Rehber, savaştan kaçan, her şeyini kaybeden bireyleri olduğu gibi toplumda huzurla yaşayan ve iyi imkânlarla sahip bireyleri de hedeflemektedir. Herhangi bir yerde yaşayan herhangi bir birey, yüksek seviyelerde stres yaşayabilir.

Mevcut bilgiler ve kapsamlı saha testiyle hazırlanan bu rehberde, kişilerin sıkıntılı bir durumla başa çıkmasına yardımcı olmak için bilgiler ve pratik beceriler sunulmaktadır. Sıkıntılı durumun nedenlerinin ele alınması gerekirken aynı şekilde kişilerin ruh sağlığının da desteklenmesi gerekmektedir.

Dévara Kestel

Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Departmanı Direktörü  
Dünya Sağlık Örgütü

(Bu rehberin kullanımı ve bu rehberden öğrenilenlerle ilgili görüşlerinizi almak isteriz. Lütfen geri bildirimlerinizi [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int) adresine gönderiniz)

# Teşekkür

Stresli Anlarda Ne Yapılmalı?: Resimli Rehber'in Türkçe'ye çevrilmesi ve basım sürecine Akfer Karaoğlan Kahiloğulları, Şebnem Avşar Kurnaz, Ceren Acartürk, Tunç Özceber, Zeynep Kıvanç ve Deniz Hemen katkı sağlamıştır.

*Stresli Anlarda Ne Yapılmalı?: Resimli Rehber*, DSÖ'nün yakında çıkacak olan ve DSÖ'nün Düşük Düzeyde Psikolojik Müdahale Serisi'nin bir parçası olarak Mark van Ommeren (Ruh Sağlığı Birimi, Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Departmanı, DSÖ) tarafından başlatılan Kendi Kendine Yardım ve Fazlası (SH+)<sup>1-2</sup> başlıklı stres yönetimi kursunun bir parçasını oluşturmaktadır.

## İçerik

**Russ Harris** (Melbourne, Avustralya), önceki çalışmasından<sup>3</sup> esinlenerek *Stresli Anlarda Doğru Olanı Yapmak: Resimli Rehber* dâhil Kendi Kendine Yardım ve Fazlası'nın (SH+) içeriğini oluşturmuştur. Çalışma kapsamında hem metin yazılmış hem de görsellere ilişkin bilgi vermek için ön çizimler hazırlanmıştır.

## Proje koordinasyonu ve yönetimi

**Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) ve **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, ABD) (2014–2015) bu kitabın düzeltilmesi ve tasarlanması dâhil olmak üzere SH+ projesini yönetmiştir.

**Proje hazırlama grubu** (katkı sundukları dönemde görev yaptıkları yerle birlikte alfabetik olarak)

Bu projenin farklı aşamalarında, Teresa Au (DSÖ), Felicity Brown (DSÖ), Kenneth Carswell (DSÖ), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, ABD), Claudette Foley (Melbourne, Avustralya), Claudia Garcia-Moreno (DSÖ), Russ Harris (Melbourne, Avustralya), Cary Kogan (DSÖ) ve Mark van Ommeren (DSÖ), bu kitap dâhil SH+ projesinin kavramsallaştırılması ve hazırlanmasına katkıda bulunmuştur.

## Resimler

Tüm resimler ve çizimler Julie Smith (Melbourne, Avustralya) tarafından yapmıştır.

## Kitabın hazırlanması

Metnin redaksiyonunu David Wilson (Oxford, Birleşik Krallık), grafik tasarımını Alessandro Mannocchi (Roma, İtalya) yapmıştır.

## Sesli alıştırmaların anlatıcı sesi

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nijerya) kitapta yer alan sesli alıştırmaları seslendirmiştir.

## İdari destek

Ophel Riano (DSÖ).

- 1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.
- 2 ToI WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
- 3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.



**Rehber şu uzmanlar tarafından gözden geçirilmiştir** (çalışma döneminde görev yaptıkları yerle birlikte)

Kitap; Mona Alqazzaz (DSÖ), Ebert Beate (Aschaffenburg, Almanya), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (Savaş Travması Vakfı), Kate Cavanagh, (Sussex Üniversitesi), Rachel Cohen (Cenevre, İsviçre), Elizabeth De Castro (Çocuk Hakları Kaynak Merkezi), Manuel De Lara (DSÖ), Rabih El Chammay (Toplum Sağlığı Bakanlığı, Lübnan), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, İsviçre), Boaz Feldman (Cenevre, İsviçre), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hastanesi), Anna Goloktionova (Uluslararası Tıbbi Yardım Örgütü), Brandon Gray (DSÖ), Elise Griede (Savaş Çocukları Hollanda), Jennifer Hall (DSÖ), Fahmy Hanna (DSÖ), Louise Hayes (Melbourne, Avustralya), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret Üniversitesi), Lynne Jones (Harvard Toplum Sağlığı Fakültesi), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (DSÖ), Bianca King (Cenevre, İsviçre), Nils Kolstrup (UiT Norveç Arctic Üniversitesi), Aiysha Malik (DSÖ), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (Savaş Çocukları Hollanda), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala Üniversitesi), Lynette Monteiro (Ottawa Üniversitesi), Eva Murino (DSÖ), Sebastiana Da Gama Nkomo (DSÖ), Brian Ogallo (DSÖ), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Cenevre, İsviçre), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, ABD), Megin Reijnders (DSÖ), Patricia Robinson (Mountainview Danışmanlık Grubu), Shekhar Saxena (DSÖ), Alison Schafer (Dünya Vizyonu Avustralya), Pratap Sharan (Hindistan Tıp Bilimleri Enstitüsü), Marian Schilperoord (Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR)), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, Fransa), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, Fransa), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Kanıtı Dayalı Uygulama Enstitüsü), Sarah Watts (DSÖ), Wietse Tol (HealthRight International'ın Peter C. Alderman Programı), Nana Wiedemann (Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu), Inka Weissbecker (Uluslararası Tıbbi Yardım Örgütü), Mike Wessells (Columbia Üniversitesi), Ross White (Glasgow Üniversitesi), Eyad Yanes (DSÖ) ve Diana Zandi (DSÖ) ile Suriye, Türkiye, Uganda ve Ukrayna'da acil durumdan etkilenenler ve bu kitabın ve görsellerinin uyarlanması ve sahada test edilmesine katılanlar.

### **Test** (alfabetik)

Şu kuruluşlar sahada test yaparak bu rehberin geliştirilmesine destek olmuştur: HealthRight International'ın Peter C. Alderman Programı (Uganda Sağlık Bakanlığı, UNHCR, DSÖ Uganda Ofisi ile iş birliği içinde), Uluslararası Tıbbi Yardım Örgütü, Johns Hopkins Bloomberg Halk Sağlığı Okulu, Médecins du Monde, Verona Üniversitesi ve RE-DEFINE konsorsiyumunun diğer üyeleri ile DSÖ Suriye Ofisi. SH+ kursunun test edilmesi sürecine katılan meslektaşlarımıza teşekkürle, kursun yayınında ve kursun değerlendirmesini içeren makalelerde yer verilecektir.

### **Fonlama** (alfabetik)

Avrupa Komisyonu; İnsani Krizlerde Sağlık Araştırması Programı (Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme) (Elrha tarafından yönetilmektedir); Birleşmiş Milletler Savaşta Cinsel Şiddete Karşı Eylem Fonu (United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict) ve DSÖ Suriye Ofisi.

### **Bu rehberin çevirisi ve uyarlamasına ilişkin not**

DSÖ, bu çalışmanın Arapça, Çince, Fransızca, Rusça ve İspanyolca çevirisini yayımlayacaktır.

Çevirilerin tekrarlanması için uyarlamaya başlamadan önce lütfen <http://www.who.int/about/licensing> adresinden DSÖ ile irtibata geçin.

**Stres yaşıyorsanız, yalnız değilsiniz.**

**Şu anda yaşadığınız toplumda ve dünyanın dört bir yanında stresle mücadele eden daha birçok insan var.**

**Stresle başa çıkmanız için pratik becerileri edinmeniz size yardımcı olacağız.**

**Bunu kitap boyunca ihtiyacınız olan becerileri öğrendikçe göreceksiniz.**


**Stresli anlarda yapılması gerekenleri nasıl yapacağınızı öğreneceğiniz yolculuğunuzun keyfini çıkarın!**



## Bu kitap nasıl kullanılmalıdır?

Bu kitap, her birinde yeni bir fikir ve tekniğe yer verilen beş bölümden oluşmaktadır. Bunlar öğrenilmesi kolay tekniklerdir ve stresinizi azaltmanıza yardımcı olmak için her gün sadece birkaç dakika ayırarak bu teknikleri uygulayabilirsiniz. Birkaç günde bir tek bir bölüm okuyabilirsiniz ve aradaki günlerde alıştırmaları yapmak için vakit ayırabilir ve öğrendiklerinizi uygulayabilirsiniz. Ya da kitabı tek seferde okuyup uygulayabildiğiniz becerileri uygulayıp daha sonra kitabı tekrar okuyabilir ve fikirleri kavramak ve teknikleri uygulamak için daha fazla vakit ayırabilirsiniz. Burada sunulan fikirlerin alıştırmalarını yapmak ve bunları hayatınızda uygulamak, stresi azaltmak açısından son derece önemlidir. Rehberi evde, işte ara verdiğinizde veya dinlenme aralarında, uyumadan önce veya kendinize ayıracak birkaç dakikanız olduğu herhangi bir anda okuyabilirsiniz.

Bu kitaptaki alıştırmaları yapmanın stresle başa çıkmanız için yeterli olmadığını düşünüyorsanız lütfen ilgili sağlık kuruluşlarından veya sosyal hizmetlerden veya yaşadığınız toplulukta itimat edilen kişilerden destek isteyin.

İnternet erişimi sağlamak ve ses dosyalarını kaydetmek için bir cihazınız varsa, kitapta  sembolünü gördüğünüz zaman, pratiğinizi geliştirmek için alıştırmaların sesli versiyonunu <http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications> adresinden indirebilirsiniz.

Çevrimiçi ses dosyalarına erişim sağlayamasanız da kitabı okuyarak ve kitaptaki yönergeleri ve alıştırmaları dikkatli bir şekilde takip ederek rehberden aynı ölçüde faydalanabilirsiniz.

## Bölüm 1

# DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA



Bu kitap, STRESİ yönetmenize yardımcı olacaktır.



"Stres", sıkıntılı veya hayat tarafından tehdit ediliyor gibi hissetmek anlamına gelmektedir.

Stres, temel tehditlere bağlı olabilir ...

Bir adam bana çok kötü bir şey yaptı



AİLE İÇİ  
ŞİDDET



HASTALIK



OKULA GİDEMEME



**AİLENİN GEÇİMİNİ  
SAĞLAMASIYLA İLGİLİ  
SORUNLAR**

**YERİNDEN EDİLMİŞ OLMA**



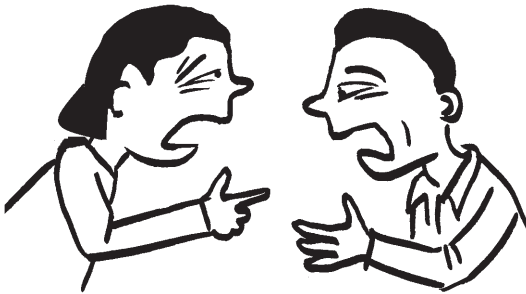
**YAŞADIĞINIZ**



**TOPLULUKTA  
ŞİDDET**

... veya daha küçük sorunlar

**AİLENİZLE  
TARTIŞMALAR**



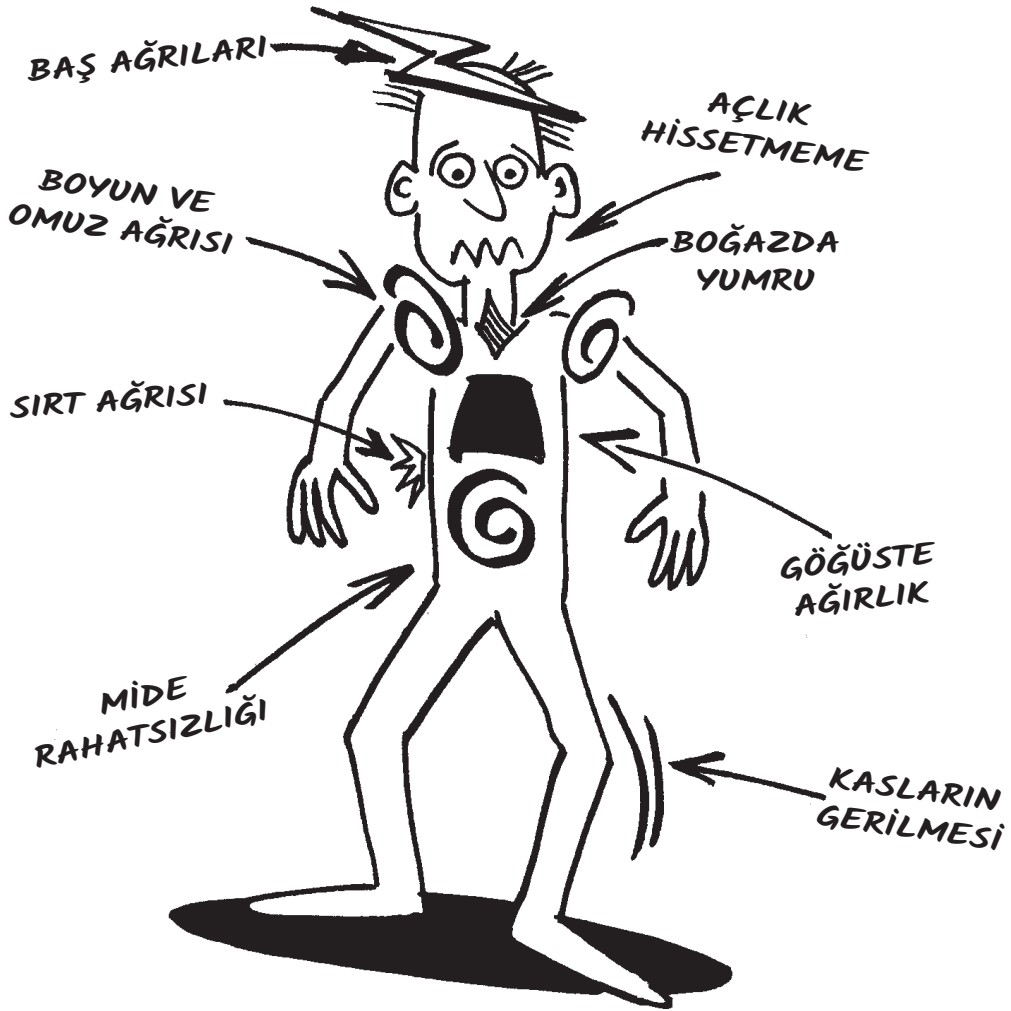
**GELECEKLE İLGİLİ  
BELİRSİZLİK**





Herkes zaman zaman stres yaşar. Düşük düzeyde stres sorun teşkil etmez.

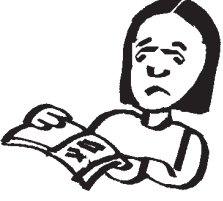
Fakat stresin çok fazla olması genellikle vücudu etkiler. Çoğu insan, hoş olmayan hislere kapılır.



Bazı kişiler stres nedeniyle hastalanır, ciltte döküntüler, enfeksiyon, hastalıklar veya bağırsak sorunları ortaya çıkar.

## Çoğu insan stres olduğunda ...

... odaklanamaz



... hemen sinirlenir



... hareket etmeden duramaz



... uyku sorunu yaşar



... mutsuz veya suçlu hisseder



... endişelenir



... ağlar



... çok yorgun hisseder



... iştahında dalgalanmalar olur.



Ve birçoğumuz geçmişte yaşadığımız kötü şeylere veya gelecekte olmasından korktuğumuz kötü şeylere takılıp kalırız.

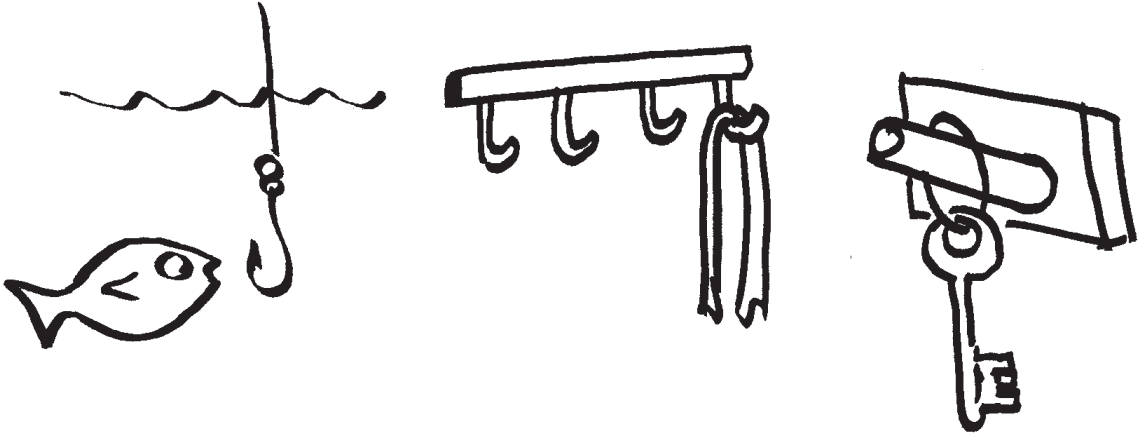




Bu güçlü düşünce ve hisler, stresin doğal bir parçasıdır.  
Fakat biz bunlara “takılıp kalırsak” sorunlar ortaya çıkabilir.



“Takılıp kalmak” ne demektir?  
Aslında birçok takılıp kalma türü vardır.



Bir şey kancaya takılı kaldığında kancadan kurtulamaz. Kanca onu tuzığa düşürür.



Aynı şekilde biz de sıkıntı veren düşünce ve hislerimizin tuzığına düşebiliriz.



Çocuğunuzla oynarken...



...bir anda sıkıntı veren  
düşünce ve hislere  
takılıp kalabilirsiniz.



Arkadaşlarınızla yemeğin tadını çıkarırken...



...bir anda sinirlendiren düşünce ve hislere takılıp kalabilirsiniz.  
Fiziksel olarak hâlâ orada olsanız bile öfke sizi oradan  
uzaklaştırıyor gibi hissedebilirsiniz.



Yani bu sıkıntı veren düşünceler ve hisler bizi "kancayla yakalar" ve bizi DEĞERLERİMİZDEN uzaklaştırır.

Değerler nelerdir?



Değerler, olmak istediğiniz kişiyle ilgili en derin isteklerinizdir.



Örneğin, anne-babaysanız  
veya başkalarına bakım  
sağlıyorsanız, nasıl bir insan  
olmak istersiniz?



- Sevgi dolu
- Akıllı
- İlgili
- Özverili
- Kararlı
- Sorumluluk sahibi
- Sakin
- Önemseyen
- Koruyucu
- Cesur

Yani değerler  
olmak istediğiniz  
kişiyi, kendinize ve  
etrafınızdaki insanlara  
ve dünyaya nasıl  
davranmak istediğinizi  
ifade eder.





Sadece bu kitabı okumak bile,  
muhtemelen değerlerinizin bir kısmına  
uygun hareket ettiğiniz anlamına gelir. Nasıl mı?

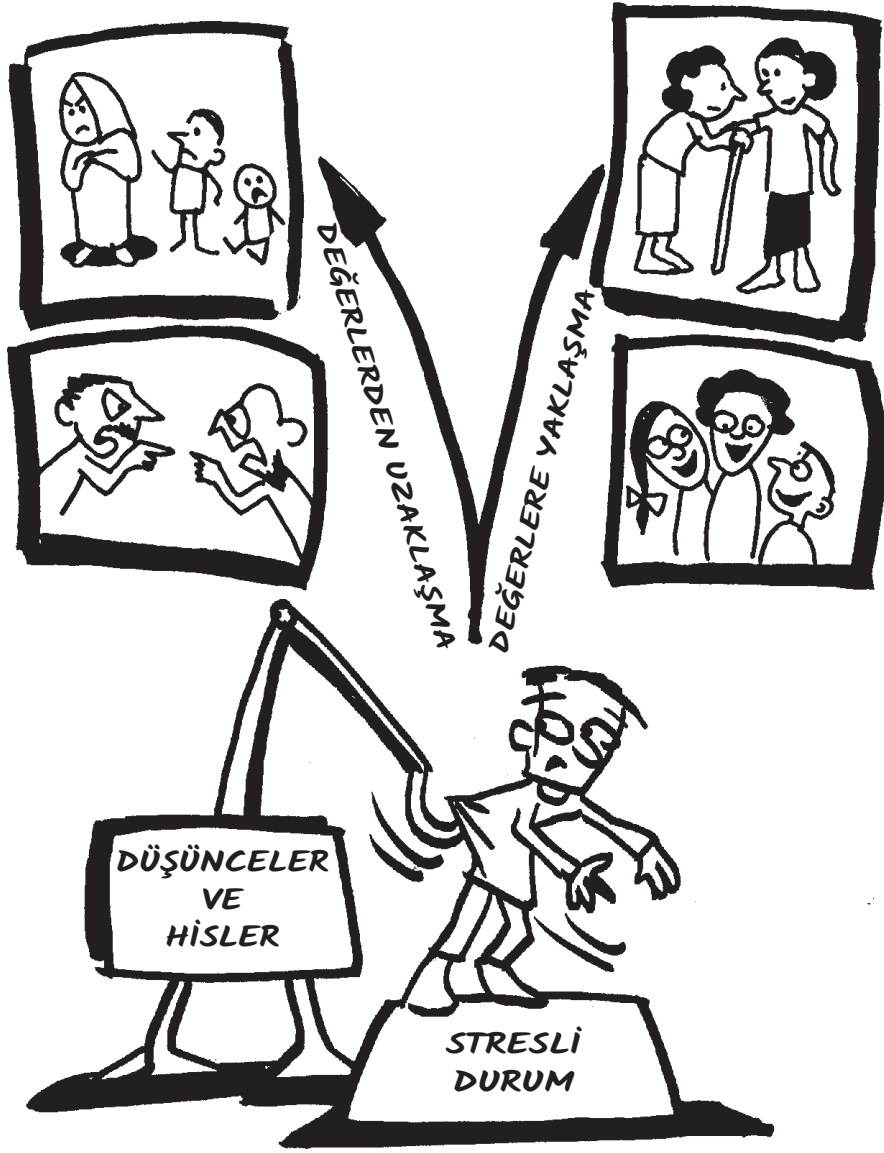
Evet, bu kitabı  
okuyorum çünkü aileme  
önem veriyorum.

Evet ve kendi  
mutluluğumu  
önemsiyorum.



Doğru. Yani birçok  
kişi için önemli  
olan **ÖNEMSEME**  
değerine göre hareket  
ediyorsunuz.





Stresli durumlarda, sıkıntı veren düşünceler ve hislere takılıp kalırız ve değerlerimizden uzaklaştırılırız.



**Takılıp kalabileceğimiz birçok sıkıntı veren düşünce ve his vardır.  
Vazgeçmekle ilgili düşünceler...**



**Başkalarını suçlayan düşünceler...**



**Kendimizle ilgili acımasız düşünceler ...**



**Özellikle zorlu olaylarla ilgili anılar...**



**Gelecekle, özellikle de korktuğumuz şeylerle ilgili düşünceler...**



**Başkalarıyla ilgili endişelenmemize neden olan düşünceler.**



**Bu düşüncelere takılıp kaldığımızda davranışımız değişir. Genellikle hayatımızı zorlaştıran şeyler yapmaya başlarız.**

**Kavgaya, tartışmaya veya münakaşaya karışabiliriz.**



Veya sevdiğimiz insanlardan uzaklaşabiliriz.



Veya yatakta çok fazla vakit geçirebiliriz.



Bu davranışlara  
“UZAKLAŞMA HAREKETLERİ”  
diyoruz çünkü bu  
şekilde davrandığımızda  
değerlerimizden  
UZAKLAŞIYORUZ.

O zaman ne yapabiliriz?

Bu kitap size yardım etmek için hazırlandı!



İlk önce nasıl daha iyi odaklanacağınızı, bulunduğunuz ortama nasıl katılacağınızı ve ilgi göstereceğinizi öğreneceksiniz.

Bunun bize ne gibi bir faydası olacak?

Ayrıca "odaklanma" ve "bulunduğu ortama katılma" ile neyi kast ediyorsunuz?



Sabırlı olun! Açıklayacağım.

Stresli olduğumuzda hayatın akışına dâhil olmakta zorlanırız.





“Dâhil olmak” ile  
ne kast ettiğinizi  
anlamadım.



Bir şeye “dâhil  
olmak”, tüm  
dikkatinizi o şeye  
vermek demektir.

Bir şey içerken tüm  
dikkatinizi içeceğinize veriyor  
musunuz? Kokusunu ve  
tadını alıyor musunuz?



Müzik dinlerken tüm  
dikkatinizi müziğe veriyor  
musunuz? Müziği dinleyip  
keyfini çıkarıyor musunuz?





Herhangi bir faaliyete tüm dikkatinizi verdiğinizde o faaliyete "dâhil olduğunuzu" söyleriz.



Fakat düşüncelere veya hislere takılıp kaldığınızda "ilginiz kaybolur" veya "dikkatiniz dağılır".



Tüm dikkatinizi bir faaliyete verdiğinizde "odaklandığınızı" söyleriz.

Fakat düşüncelere ve hislere takılıp kaldığınızda odağınızı kaybedersiniz.

Ve bir şeyleri odaklanmadan yaptığımızda genellikle o şeyleri kötü yaparız veya faaliyetin keyfini çıkaramayız ve memnuniyetsiz oluruz.





Yani daha fazla dâhil olmayı ve daha iyi odaklanmayı öğrenebilerseniz stresle daha iyi başa çıkacaksınız.

Örneğin, başkalarıyla ilişkilerinizin daha tatmin edici olduğunu fark edeceksiniz.



Ayrıca önemli olan şeyleri çok daha iyi yapabileceksiniz.





Hayata katılma veya yaptığınız şeye odaklanma alıştırmalarını yapmanın birçok yolu var.



Yaptığınız herhangi bir faaliyette bu becerileri deneyebilirsiniz. Örneğin, çay ya da kahve içiyorsanız...



...tüm dikkatinizi içeceğinize verin. Daha önce böyle bir içeceklerle hiç karşılaşmamış gibi içeceğinizi merakla fark edin. İçeceğinizin rengini fark edin.



İçeceğinizin kokusunu alın.



YAVAŞÇA bir yudum alın.



Aldığınız yudumu dilinizin üzerinde tutun, o yudumu dişlerinizde hissedin ve tadını alın.





Aldığınız yudumun tadını çıkararak, sıcaklığını fark ederek olabildiğince yavaş bir şekilde için.



Yudumunuzu yuttukça boğazınızdaki hareketleri fark edin.



Yudumunuzu yuttukça dilinizde bıraktığı tadı fark edin.



Ve her yudumu aynı şekilde, yavaşça, fark ederek ve tadını çıkararak için.



Ve ne zaman düşüncelere ve hislere takılıp kalırsanız...

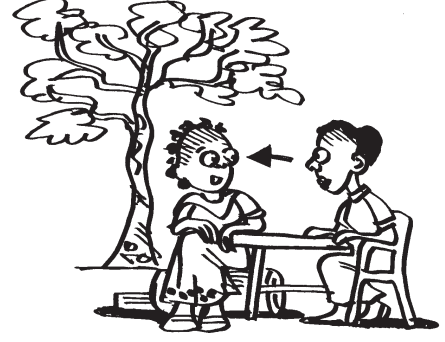


Aynen öyle! Dahil olmak veya odaklanma alıştırmaları yapmak için başka hangi aktiviteleri kullanabilirsin?



Şimdi bunun alıştırmasını yapın. Su, çay veya kahve alın ve yukarıdaki resimleri ve yönergeleri takip edin. Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Ne İçtiğinin Farkında Olma alıştırmasını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

Ailenizle veya arkadaşlarınızla konuşurken bunun alıştırmasını yapabilirsiniz. Karşınızdakilerin ne söylediğini, ses tonlarını ve yüz ifadelerini fark edin. Tüm dikkatinizi onlara verin.



Çocuklarınızla oyun oynarken veya çocuklarınıza okumayı öğretmek gibi diğer faaliyetleri yaparken bunun alıştırmasını yapabilirsiniz. Tüm dikkatinizi çocuklara ve oyuna verin.



Bulaşık yıkarken, yemek yaparken veya ev işi yaparken bunun alıştırmasını yapabilirsiniz. Tüm dikkatinizi yaptığınız faaliyete verin.



Ve düşünce ve hislere takılıp kaldığınızı fark ettiğinizde...



Yaptığımız şeye tekrar odaklanarak ve dâhil olarak takılıp kaldığımız düşüncelerden uzaklaşırız.



Evet!  
Düşüncelerim ve hislerim çok sıkıntı vermediğinde bunu yapabilirim.



Ama bazen düşünce ve hislerim çok acı verici oluyor.

Evet, bazen o kadar bunaltıcı oluyorlar ki "duygu fırtınaları"na dönüşüyorlar.



"Duygu fırtınası", sıkıntı veren düşünceleri ve hisleri yoğun bir şekilde yaşamamız anlamına gelir. O kadar güçlüdür ki büyük bir fırtına gibidir ve sizi kolayca etkisiz hale getirebilir.



Duygu fırtınası olduğunda nasıl "dünyayla bağlantı kuracağımızı" öğrenmemiz gerekir.

O ne demek?



Fırtına başladığında bir ağacın tepesinde olduğunuzu hayal edin.



Ağacın tepesinde kalmak ister misiniz?



Ağacın tepesindeyken büyük bir tehlike içindesiniz!



En kısa sürede yere inmeniz gerekir!



Yerde daha güvendesiniz.



Ve yerdeyken başkalarına yardım edebilirsiniz.  
Örneğin, fırtına şiddetlenirken diğerlerini  
rahatlatabilirsiniz.



Ve saklanmanız için güvenli bir yer varsa, oraya ancak yere  
indikten sonra gidebilirsiniz.



Yani duygu fırtınaları ortaya çıktığında "ayaklarımızı yere basmamız" gerekiyor.



Nasıl?



Yine dünyayla bağlantı kurarak ve yaptığınız şeye odaklanarak.

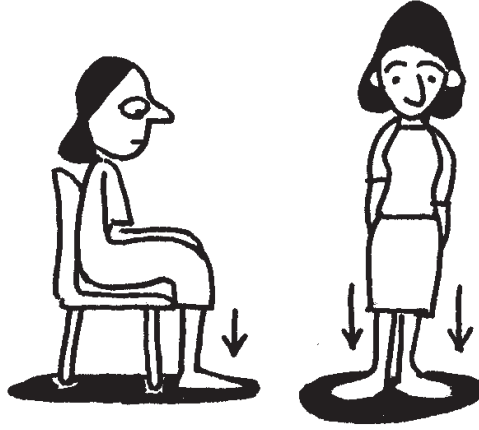


İlk adım, nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü **FARK ETMEK**'tir.

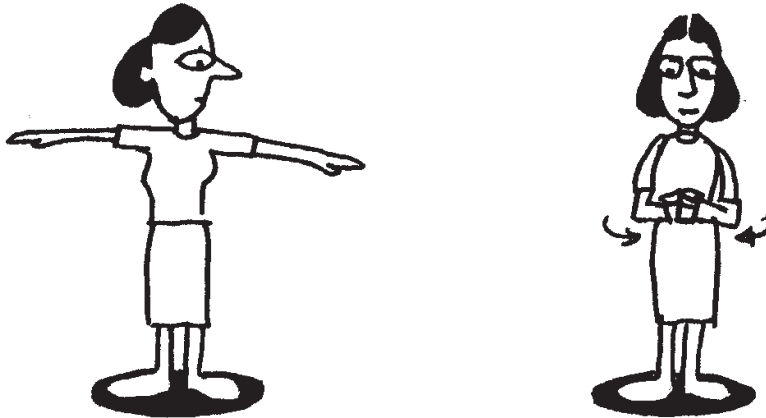
Daha sonra, **YAVAŞLAYIN** ve vücudunuzla **BAĞ KURUN**.  
Nefesinizi yavaşlatın. Ciğerlerinizi tamamen boşaltın. Daha sonra  
ciğerlerinizi olabildiğince yavaş bir şekilde tekrar doldurun.



**Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın.**



**Kollarınızı yavaşça esnetin veya ellerinizi yavaşça birbirine bastırın.**





Dünyayla bağlantı kurmanın bir sonraki adımı, etrafınızdaki dünyaya **TEKRAR ODAKLANMAK**'tır. Nerede olduğunuzu fark edin. Görebildiğiniz beş şey nedir?



Duyabildiğiniz üç veya dört şey nedir?



Havayı soluyun. Neyin kokusunu alabiliyorsunuz?



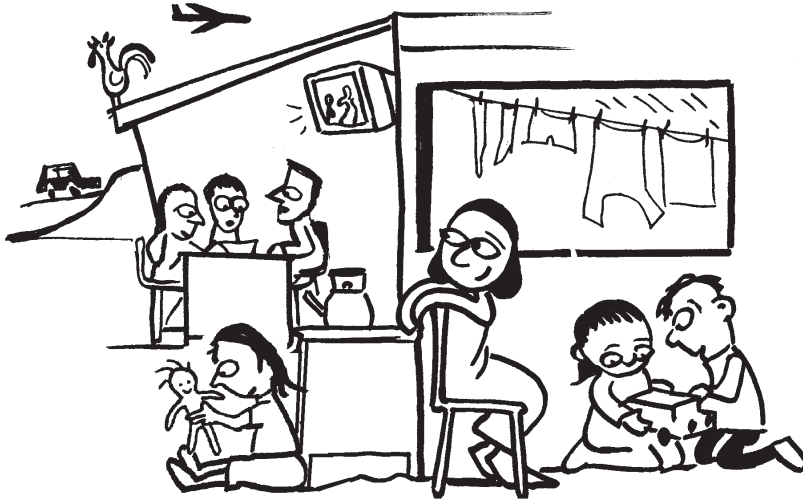
Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin.



Dizinize, altınızdaki yüzeye ya da ulaşabildiğiniz herhangi bir eşyaya dokunun. Parmaklarınıza nasıl hissettirdiğini fark edin.



Yani sıkıntı veren düşünce ve hislerin ortaya çıktığını...



...ama etrafınızda görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadını alabildiğiniz ve koklayabildiğiniz bir dünya olduğunu da fark edin.

Ayrıca kollarınızı, bacaklarınızı ve ağızınızı da hareket ettirebilirsiniz, yani isterseniz değerleriniz doğrultusunda hareket edebilirsiniz.



Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Dünyayla Bağlantı Kurma 1 alıştırmasını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 2



Dünyayla bağlantı kurmak, duyu fırtınalarınızı yok etmez. Sadece fırtına dinene kadar sizi güvende tutar.

Bazı fırtınalar uzun sürer.



Bazıları hızla diner.

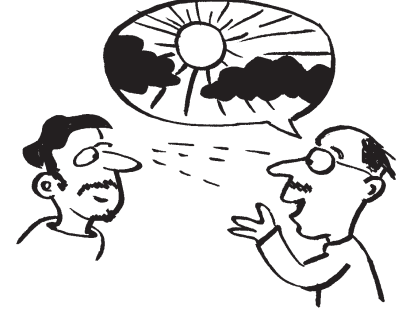


Bu sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma ve dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarının bu düşünce ve hislerimi yok etmeyeceğini mi söylüyorsunuz?

Evet! Bu yöntemlerin amacı bu değil.



Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşma ve dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarının amacı, hayata “katılmanıza” yardımcı olmaktır. Örneğin, ailenize ve arkadaşlarınıza tüm dikkatinizi vermenize yardımcı olmak.



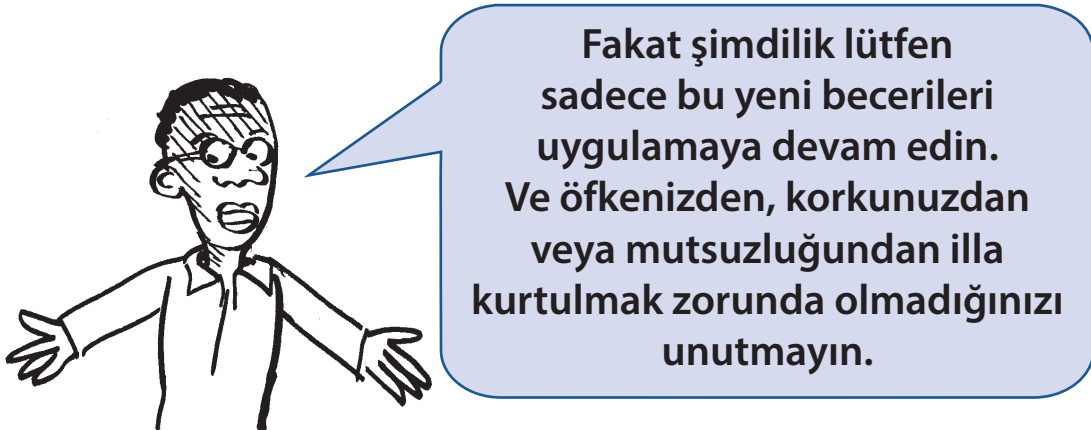
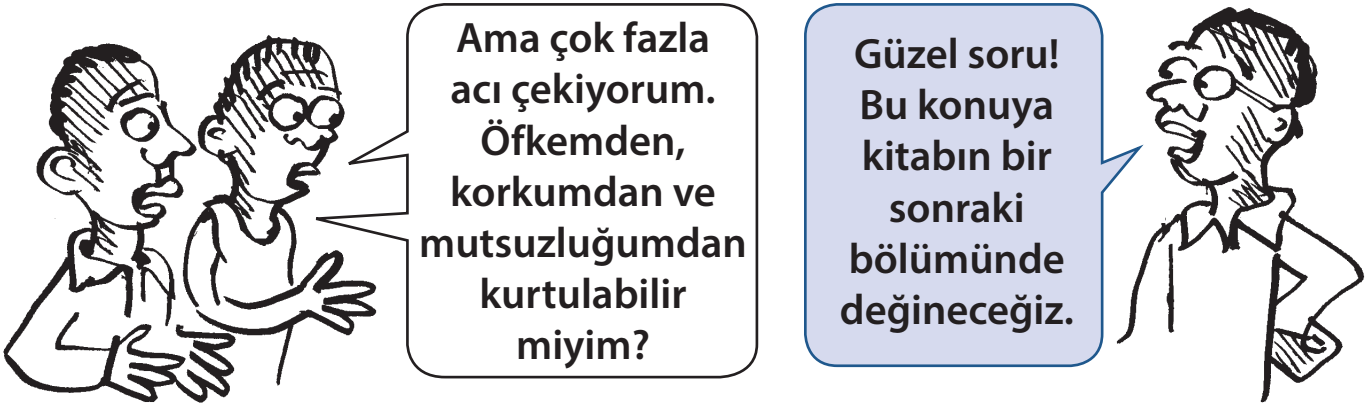
Ayrıca bu alıştırmalar, değerlerinize yaklaşmanıza, olmak istediğiniz insan gibi davranmanıza yardımcı olmayı amaçlar.



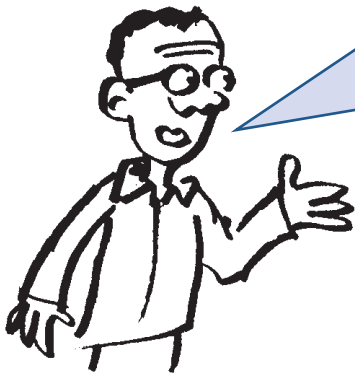
Ve yaptığınız şeyi en iyi şekilde yapabilmeniz için o şeye odaklanmanıza yardımcı olmayı amaçlar.



Herhangi bir şeye dikkatinizi verdiğinizde ve tamamen dâhil olduğunuzda o faaliyetin daha tatmin edici olduğunu da fark edebilirsiniz. Bu, sıkıcı veya canınızın istemediği şeyleri yapmak zorunda olduğunuz durumlar için bile geçerlidir.



Hayata katıldığımızda,  
başkalarına dikkatimizi  
verdiğimizde, yaptığımız  
şeye odaklandığımızda  
ve değerlerimize uygun  
yaşadığımızda stresi çok daha  
iyi yönetiriz.



Etrafındaki dünyaya dâhil olmak,  
odaklanmak ve dünyayla bağlantı  
kurmak tüm bunları yapmamıza  
yardımcı olur.

Ama çok zor görünüyor...



Tüm yeni  
beceriler  
gibi, pratik  
yapmak  
gerekliyor.

ve ne kadar  
alıştırma  
yaparsak...



...bu  
becerilerde  
kendimizi  
o kadar  
geliştiririz!

Daha hızlı koşmak veya daha  
ağır yükleri kaldırmak için  
kaslarınızı geliştirmek gibi.  
Alıştırma yaparak  
kaslarınız daha da gelişir!

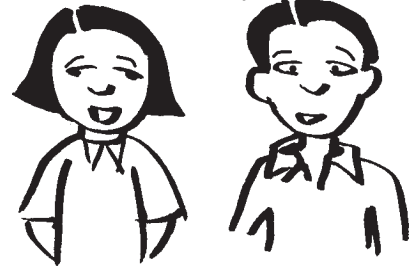


Etrafındaki dünyaya dâhil olma ve dünyayla bağlantı kurma becerilerine ilişkin alıştırmaya yapmanın birçok yol var. Şimdi bunların alıştırmalarını yapacağız!



Kitabı okurken yönergelere uyun. Kitabı sadece okumakla kalmayın, yazılanları gerçekten uygulayın!

TAMAM!



İlk önce nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü FARK EDİN. Daha sonra, YAVAŞLAYIN ve bedeninizle BAĞ KURUN. Yavaşça nefesinizi verin. Yavaşça esneyin. Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın.

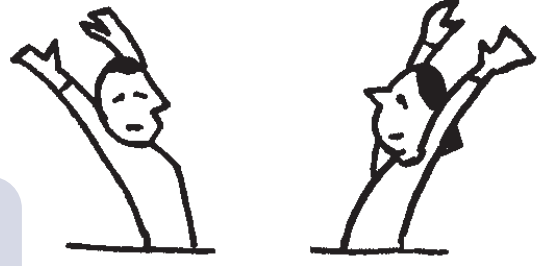


Şimdi tekrar etrafınızdaki dünyaya ODAKLANIN.  
Tüm dikkatinizi şunlara verin...



GÖREBİLDİKLERİNİZ DUYABİLDİKLERİNİZ TADABİLDİKLERİNİZ KOKLAYABİLDİKLERİNİZ DOKUNABİLDİKLERİNİZ

Şimdi güzelce esneyin. Dünyaya dâhil olun. Nerede olduğunuzu, kiminle birlikte olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin.



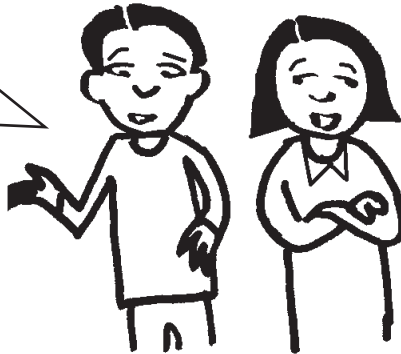
Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Dünyayla Bağlantı Kurma Alıştırması 2'yi dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 3

Bu alıştırma yaklaşık 30 saniye sürecektir. Alıştırmayı istediğiniz zaman istediğiniz yerde yapabilirsiniz.



Bu harika. İstedğim zaman yapabilirim.

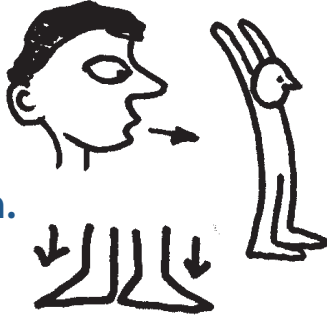


Evet, ne kadar alıştırma yaparsanız o kadar iyi!



Şimdi sırada daha uzun bir "Dünyayla Bağlantı Kurma" alıştırması var. İlk önce nasıl hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü FARK EDİN.

Daha sonra, YAVAŞLAYIN ve bedeninizle BAĞ KURUN. Yavaşça nefesinizi verin. Yavaşça esneyin. Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın.



Şimdi nefesinizi daha da yavaşlatın. Yavaşça ve nazikçe ciğerlerinizi boşaltın.



YAVAŞÇA ve NAZİKÇE nefes alıp verdiğinizden emin olun.

Çok şiddetli veya çok hızlı nefes alıp vermeniz paniklemenize, kaygılı hissetmenize, başınızın dönmesine veya nefesinizin kesilmesine neden olabilir.



Ve nefes ALIRKEN de YAVAŞ ve NAZİKÇE nefes alın.

Başınızın döndüğünü veya sersemlemiş hissetmeye başlıyorsanız çok derin, çok şiddetli veya çok hızlı nefes alıyorsunuz demektir.







Yani başınızın döndüğünü, sersemlediğinizi veya göğsünüzün sıkıştığını hissederseniz nefesinizi **YAVAŞLATIN**. **NAZİKÇE** nefes verin ve olabildiğince **YAVAŞ** ve **DERİN OLMAYAN** bir şekilde nefes alın (Derin nefesler **ALMAYIN**. Bu baş dönmenizi daha da şiddetlendirecektir!)

Şimdi nefes alıp verişinizi, sanki ilk kez nefes alıp veriyormuşsunuz gibi **MERAKLA** fark edin.



Şimdi çok daha **YAVAŞ** nefes verin. Ciğerleriniz boşaldıktan sonra tekrar nefes almadan önce sessizce üçe kadar sayın. Daha sonra **OLABİLDİĞİNCE YAVAŞ BİR ŞEKİLDE** ciğerlerinizi tekrar doldurun.



Etrafınızdaki dünyaya dâhil olma ve odaklanma yeteneğinizi geliştiriyorsunuz. Dikkatinizi nefesinize verebilir misiniz?

Bunu yaparken bazen düşüncelerinize ve hislerinize takılıp kalacaksınız ve alıştırmadan kopacaksınız.



Bunun olduğunu fark ettiğiniz anda tekrar nefesinize ODAKLANIN. Tüm dikkatinizi nefesinize verin.



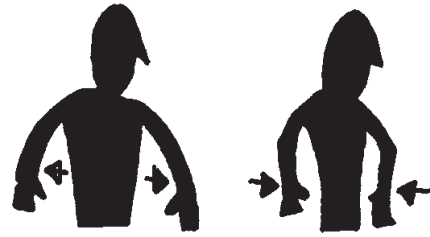
Hava burun deliklerinizden içeri girip çıkarken havayı fark edin.



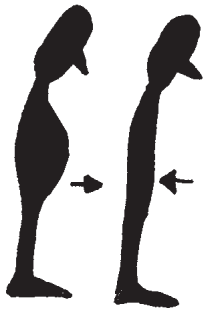
Omuzlarınızın nazik hareketlerini fark edin.



Göğsünüzün inip kalktığını fark edin.



Karnınızın nasıl şişip indiğini fark edin.



Tekrar, tekrar ve tekrar düşünce ve hislere takılıp kalacaksınız.

Bu nedenle, bunun olduğunu fark ettiğiniz anda...



...tekrar nefesinize odaklanın.



Eğer düşünce ve hislerinize 1000 kez takılıp kalırsanız...

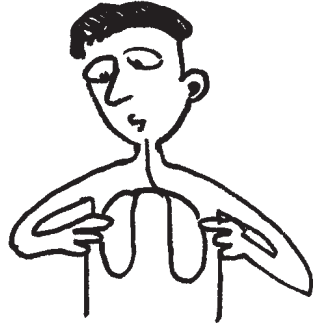
O zaman 1000 kez kendinizi onlardan uzaklaştırın!



Evet, doğru!  
Ve daha sonra nefesinize tekrar odaklanın.



Tekrar, tekrar ve tekrar, nefesinizi fark ederek dikkatinizi tekrar nefesinize verin.



Bunu ne kadar yapacağız?



Tüm beceriler gibi, ne kadar alıştırmaya yaparsanız o kadar iyi. O yüzden...



Bir veya iki dakikalık daha kısa alıştırmalar ve beş-on dakika arası daha uzun alıştırmalar yapabilirsiniz.



Alıştırmayı bitirmek için ayaklarınız tekrar yere bassın.

**YAVAŞLAYIN.**  
Yavaşça nefes verin.  
Yavaşça esneyin.  
Yavaşça ayaklarınızı yere bastırın.



Daha sonra **TEKRAR ODAKLANIN** ve dünyaya **DÂHİL OLUN.** Merakla şunlara dikkatinizi verin...



Nerede olduğunuzu, kiminle birlikte olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin.



Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Dünyayla Bağlantı Kurma Alıştırmaları 3'ü dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

Ve bu alıştırmayı yaptığınız her an şunu kendinize hatırlatmak için bir dakika ayırın...



Kendi sağlığıma, başkalarının ve toplumun sağlığına ...

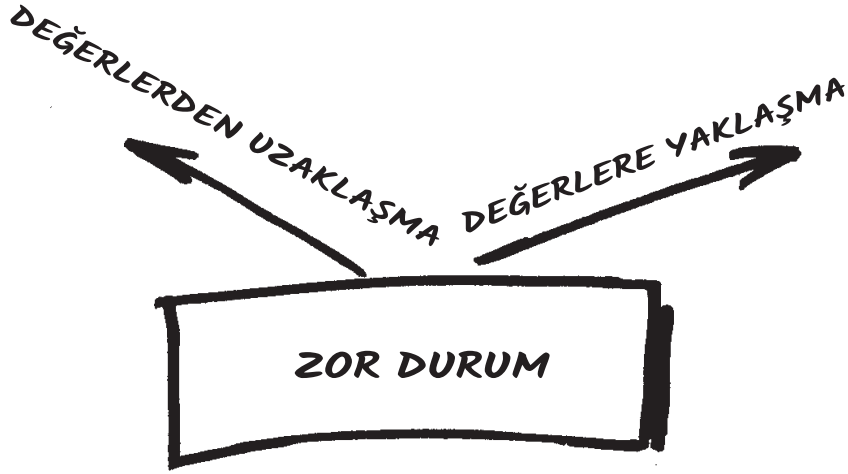
... değer verme değerlerime göre yaşıyorum.





Doğru! Çünkü bu beceriler, etrafınızdaki dünyaya dâhil olmanıza, odaklanmanıza ve sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmanıza yardımcı oluyor...

...yani değerlerinize yaklaşabilirsiniz.



Bu becerileri, gün boyunca fırsatınız oldukça uygulamayı unutmayın.

Bu konuda plan yapmak yardımcı olabilir. Örneğin, dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını her gün ne zaman, nerede ve kaç kez yapacağınızı düşünün. Alıştırma yapmanın zahmetli olması gerekmiyor! İstedığınız zaman, istediğiniz yerde, hatta sadece 1-2 dakika bile alıştırmayı yapabilirsiniz. İdeal olanı, bir sonraki bölüme geçmeden önce en azından bir veya iki gün bu bölümdeki becerilerin uygulanmasıdır.

Kitabın sonunda, her beceriyle ilgili kısa tanımlar bulacaksınız, bu tanımlar size önemli noktaları hatırlatabilir.

## Bölüm 2

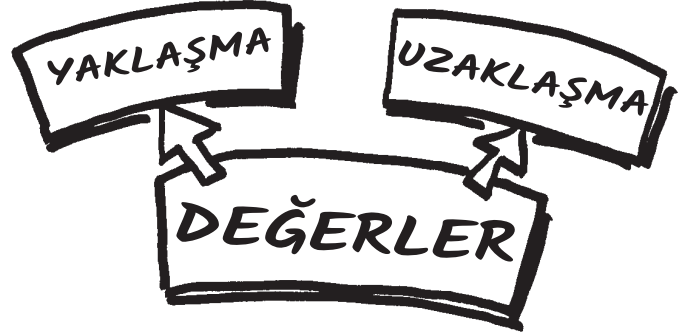
# SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA



Tekrar hoş geldiniz. Umarım duygu fırtınaları sırasında hayata dâhil olma, yaptığınız şeye odaklanma ve dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını yapmışsınızdır.



Hatırlarsanız “yaklaşma” ve “uzaklaşma”dan bahsetmiştik.



Sıkıntı veren düşünce ve hislere takılıp kaldığımızda, değerlerimizden uzaklaşarak “uzaklaşma hareketleri” sergileme eğiliminde oluruz.



Kavgaya, tartışmaya veya münakaşaya karışabiliriz.





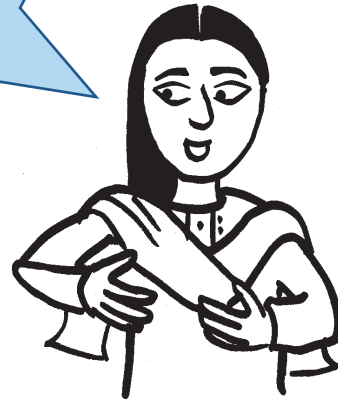
Veya sevdiğimiz insanlardan uzaklaşabiliriz.



Veya yatakta çok fazla vakit geçirebiliriz.



Bugün kendimizi sıkıntı  
veren düşünce ve  
hislerden uzaklaştırmak  
hakkında daha fazla şey  
öğreneceğiz.





Hayatım şu anda çok zor. Sıkıntı veren düşünce ve hislerim bir gün yok olacak mı?

Güzel soru. Bunların yok olmasını istemeniz mantıklı.



Fakat bunlardan kolayca kurtulabileceğimizi düşünmek gerçekçi mi?

Bu düşünce ve hisleri çöp gibi yakabilir miyiz?



Bunları bir yere kilitleyebilir miyiz, saklayabilir miyiz?



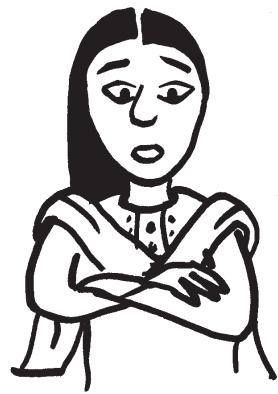
Bunları bir yere gömebilir miyiz?



Koşarak uzaklaşıp bunları geride bırakabilir miyiz?



Bu düşünce ve hislerden kurtulmak için denediğiniz her şeyi bir düşünün.



Çoğu insan en azından şu stratejilerden bazılarını dener:

**Bağırarak!**



**Bu düşünce ve hisler hakkında düşünmemeye çalışmak**



**İnsanlardan, yerlerden veya durumlardan kaçmak**



**Yataktan çıkmamak**



**Kendini soyutlamak**



**Vazgeçmek**



**Alkol**



**Sigara**



**Uyuşturucu**



**Tartışma başlatmak**

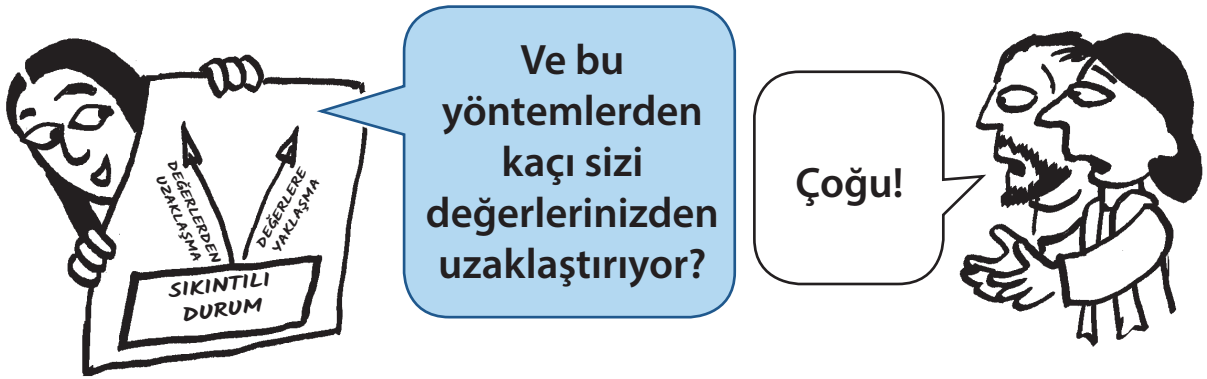
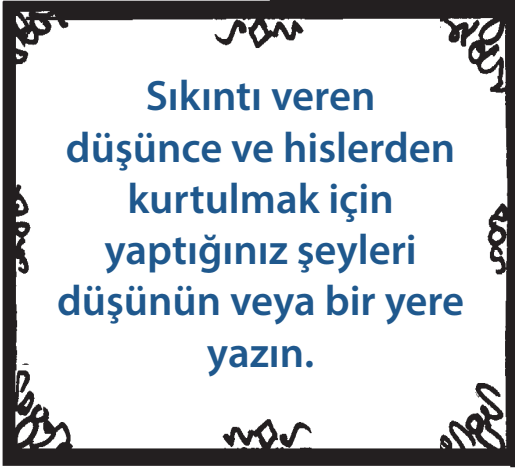


**Kendini suçlamak veya eleştirmek**



**Siz başka neler denediniz?**





Sıkıntı veren düşünce ve hislerin üstesinden gelmenin yeni bir yolu.



Düşünce ve hislerden kurtulmaya çalışmak yerine...



Onlarla mücadele etmeyi bırakın.



Ve ne zaman bu düşünce ve hislere takılıp kalırsanız...



...kendinizi bunlardan tekrar uzaklaştırın.

Bunu nasıl yapacağız?

Birazdan göstereceğim. Ama önce hangi düşünce ve hislere takılıp kaldığınızı belirleyelim.



## Şu düşüncelere mi takılıp kalıyorsunuz?

Geçmişte olan kötü şeyler

Yeterince iyi olmamak; zayıf, salak veya kötü olmak

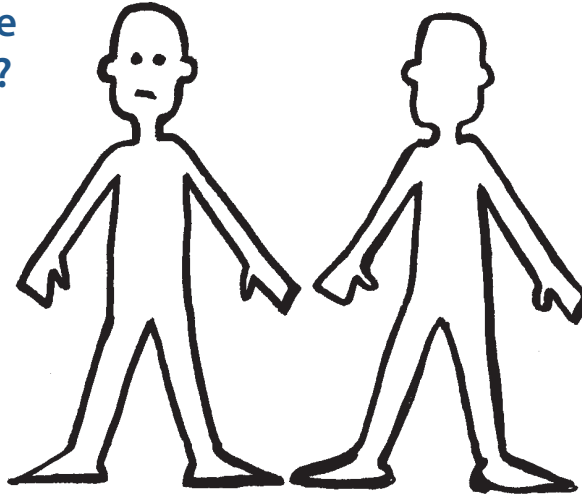
Gelecekte olabilecek kötü şeyler



Takılıp kaldığınız düşüncelerden bazılarını yazın:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines for writing, intended for the user to list thoughts they are stuck on.

Vücudunuzdaki hislere mi takılı kalıyorsunuz?  
Bu hislerin nerede olduğunu gösterin:



Kendinizi bu düşünce ve hislerden uzaklaştırmanın ilk iki adımı şunlardır:



Önce takılıp kaldığınız bir düşünce veya hissi FARK EDİN.  
Daha sonra bunun ADINI KOYUN.

Adını koymak için kendi kendinize sessizce şöyle şeyler söyleyin...

Göğsümün  
burası  
sıkışıyor.



Alnımda  
bir baskı  
var.



Burada acı  
veren bir anı  
var.



Burada  
gelecekle ilgili  
korkular var.









Yani adını koymak, sessizce  
“Burada bir düşünce var” veya  
“Burada bir his var” demekle başlar.

Fakat daha sonra “fark ediyorum” ifadesini eklersek, bunun bizi o düşünce veya histen biraz daha uzaklaştırdığını fark ederiz.



Şimdi bunu deneyin ve neler olduğunu görün.



Göğümde bir ağırlık olduğunu fark ediyorum.

Burada acı veren bir anı olduğunu fark ediyorum.



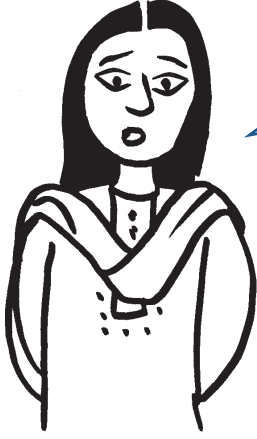
Burada öfke olduğunu fark ediyorum.





Midemde bir düğüm olduğunu fark ediyorum.

Burada korktuğum şeyle ilgili bir düşünce olduğunu fark ediyorum.



Lütfen kitabı okumaya devam etmeden bunu deneyin. Bugün aklınızda olan bir düşünceyi veya hissettiğiniz bir duyguyu **FARK EDİN** ve bunun **ADINI KOYUN**.



Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Fark Etme ve Adını Koyma alıştırmalarını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 5



"Fark etmek ve adını koymak" yöntemi bize nasıl yardımcı olur?



Aslında biz düşünce ve hislerin farkında olmadığımızda onlara takılıp kalırız.

Arkadaşınızla konuşurken ve ne söylediğiyle ilgilenirken...



...bir anda düşünce ve hislere takılıp kalırsınız.



**Bir anda arkadaşınızı dinlememeye başlarsınız.**

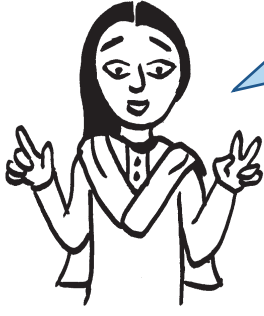


**Hâlâ arkadaşınızla konuşuyor olabilirsiniz...**



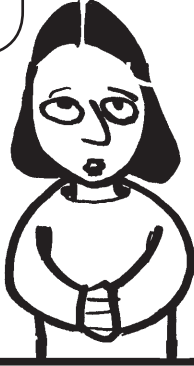
**...ama sohbete aslında "katılmazsınız".**

**Sadece yarım yamalak dinlersiniz.  
Tüm dikkatinizi arkadaşınıza vermezsiniz. Neden?  
Çünkü düşüncelere veya hislere takılıp kalırsınız.**



Kendinizi "düşünce ve hislerden uzaklaştırma"nın ilk adımı, bunlara takılıp kaldığınızı FARK ETMEK'tir. İkinci adım, neye takılıp kaldığının ADINI KOYMAK'tır. Kendi kendinize sessizce şöyle dersiniz...

Anılara takılıp kaldığımı fark ediyorum.



Burada sıkıntı veren bir düşünce var.



Göğsümde bir ağırlık olduğunu fark ediyorum.

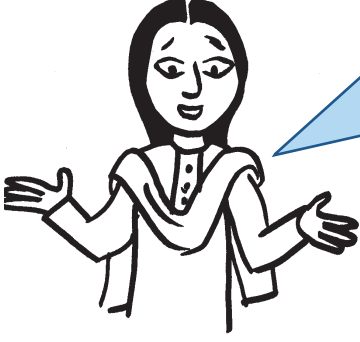


Bir sonraki adım, ister yemek yapıyor olun, yemek yiyor olun, oyun oynuyor olun ister bulaşık yıkıyor olun veya arkadaşlarınızla sohbet ediyor olun, ne yaptığınıza TEKRAR ODAKLANMAK ve bu faaliyete tamamen DAHİL OLMAK'tır, kiminleyseniz ve ne yapıyorsanız TÜM DİKKATİNİZİ ona VERMEK'tir.

Boğazımda acı veren bir his fark ediyorum.

DÜŞÜNCELER  
VE  
HİSLER





Ne zaman düşünce ve hislere takılıp kalsak ve hayattan kopsak aynı şeyi yapabiliriz.

Öfke hissini fark ediyorum.



Ve öfke hissi olsa da tekrar odaklanarak ve ailemle ilgilenerek önemseme değerime göre hareket etmeyi seçiyorum.





Ve bu sıkıntılı düşünceyle bile çocuklarıma karşı özenli olma ve çocuklarımla önemsemeye değerlerime uygun hareket etmeyi seçiyorum.



Yani düşünce ve hislerden uzaklaşmak için...

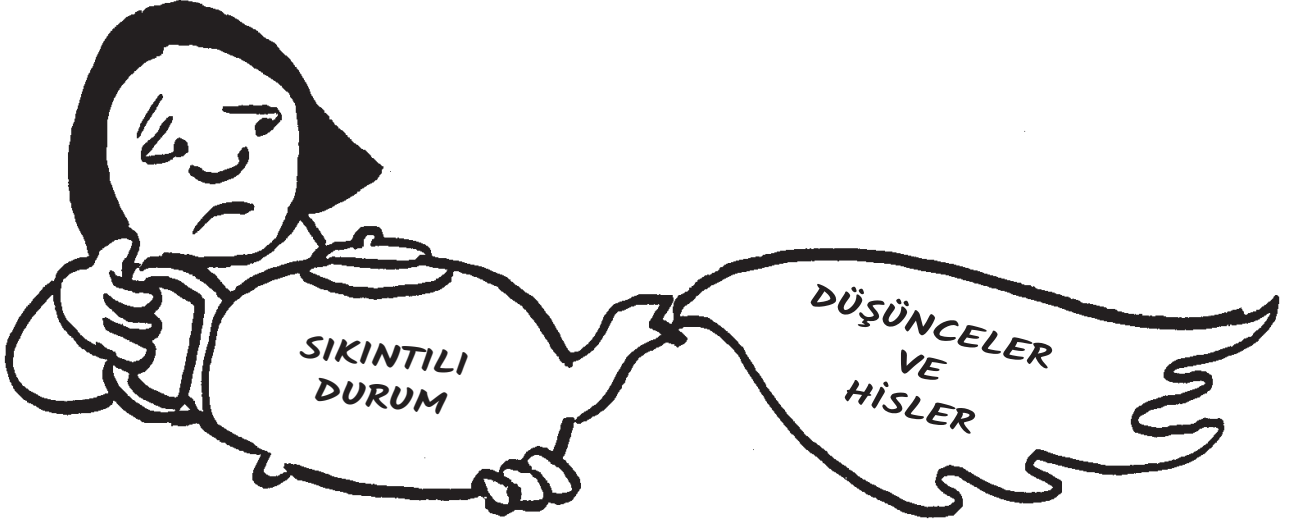


Bu becerileri ne kadar çok denerseniz becerilerde o kadar iyi olursunuz. Bu alıştırmayı, günlük faaliyetlerinizi yaparken tekrar tekrar tüm gün boyunca yapıp yapamadığınıza bakın. Düşünce ve hislerinizi fark ettiğiniz anda bu adımları tekrarlayın.



Ve stresli olduğumuzda sıkıntı veren düşünce ve hislerin ortaya çıkmasının normal olduğunu unutmayın.

Bu herkesin başına gelir!



Bir düşünce veya hissi  
**FARK ETTİKTEN** sonra  
bunun **ADINI KOYMANIN**  
birçok yolu vardır.



Burada  
şununla ilgili  
bir düşünce  
var...

Burada  
şununla  
ilgili bir anı  
var...



Burada  
mutsuzluk  
olduğunu  
fark  
ediyorum.



Göğsümün  
burasında  
bir ağırlık  
olduğunu fark  
ediyorum.



Karnımdaki  
ağrıya takılıp  
kaldığımı  
fark  
ediyorum.

**FARK ETTİKTEN ve ADINI KOYDUKTAN sonra  
etrafımızdaki dünyaya TEKRAR ODAKLANABİLİRİZ.**

**Şunları fark ederek hayata DÂHİL OLURUZ...**



Şu anda takım  
çantanızda ilk iki  
aracınız var.

**ARAÇ 1**  
**“DUYGU FIRTINALARI”**

SIRASINDA DÜNYAYLA  
BAĞLANTI KURMAK. NASIL  
HİSSETTİĞİNİZİ FARK  
ETMEK.

YAVAŞLAMAK VE  
BEDENİNİZLE BAĞLANTI  
KURMAK. TEKRAR  
ODAKLANMAK VE  
ETRAFINIZDAKİ DÜNYAYA  
DÂHİL OLMAK.

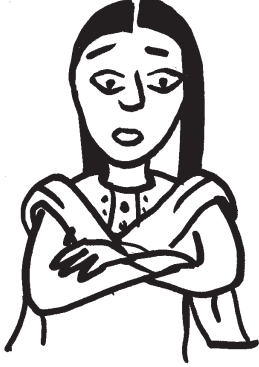
**ARAÇ 2**  
**FARK EDEREK VE**  
**ADINI KOYARAK**

SIKINTI VEREN  
DÜŞÜNCE VE  
HİSLERDEN  
UZAKLAŞMAK, DAHA  
SONRA YAPTIĞINIZ  
ŞEYE TEKRAR  
ODAKLANMAK.

Ve bu araçları  
istediğimiz zaman  
istediğimiz yerde  
kullanarak alıştırma  
yapabiliriz.



Elbette bazı insanlar alıştırmayı unutur.



Bu nedenle, bu becerilerin alıştırmalarını düzenli olarak yapmak için zaman ayırın. Örneğin, yatakta veya yemekten önce ya da sonra.



Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve şu ana kadar öğrendiğiniz tüm alıştırmaları dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 6

Düzenli alıştırmayı yapmak için bazı zamanları, yerleri veya faaliyetleri düşünün.



Ve akşamları yatağınıza uzandığınızda ve uyuyamadığınızda yavaşlama ve vücudunuzla bağlantı kurma alıştırmaları yapın.

Bu alıştırmayı muhtemelen uyumanızı sağlamayacaktır (fakat bazen sağlar) ama dinlenmiş hissetmenize yardımcı olacaktır.





Başka şeyler de bu araçlar (yöntemler) konusunda alıştırmayı engelleyebilir.

Belki çok yorgun hissediyorsunuzdur...

Çok yorgunum!



Belki çok üzgün, sinirli veya korkmuşsunuzdur...



Belki de sadece uğraşmak istemiyorsunuzdur...

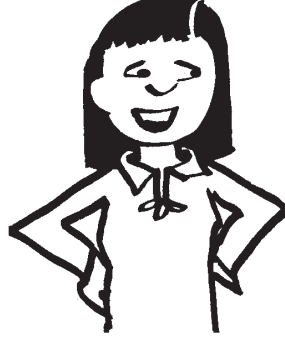
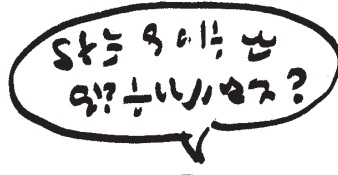
Bu bir işe yaramıyor!





O yüzden tekrar tekrar kendinize hatırlatın...

Bu, yeni bir dil öğrenmek gibidir. Çok fazla pratik yapmanız gerekir!



Hiçbir faydası olmayan düşüncelere de takılıp kalabilirsiniz.



**BUNLARIN HEPSİ ÇOK SAÇMA!**

**BU ÖNEMLİ DEĞİL!**

**BUNUN BİR FAYDASI OLMAYACAK!**

**ÇOK İŞİM VAR!**

**BİR ANLAMI YOK!**

**ZAMAN KAYBI!**

**BUNU YAPAMAM!**

Bu hislere takılıp kaldığınızın farkına vardığınız anda...



FARK EDİN, ADINI KOYUN VE TEKRAR ODAKLANIN



Yaptığınız en ufak bir alıştırmaya bile bir fark yaratacaktır.



Ve her alıştırmayı yaptığımızda önemsemeye değerlerimize uygun hareket etmiş oluyoruz.



Evet, doğru. Kitabın bir sonraki bölümünde değerleri daha derinlemesine inceleyeceğiz.



Ama sonraki bölüme geçmeden önce lütfen bu bölümde açıklana yöntemler hakkında alıştırmayı yapmak için bir veya iki gün ayırın.

Ve kitabın sonunda öğrendiğiniz tüm becerilerin kısa tanımlarına yer verildiğini unutmayın.



## Bölüm 3

# DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME





Tekrar hoş geldiniz.  
Düşünce ve hislerden uzaklaşma ve dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını yaptınız mı?

Unutmayın ki bu alıştırmaları yapmak yeni bir beceri kazanmak gibidir. Alıştırma yaparak kendinizi geliştirirsiniz ve bu becerileri uygulamak kolaylaşır.



Şimdi değerlere daha ayrıntılı olarak bakacağız.

Değerleriniz, nasıl bir insan olmak istediğinizi ve kendinize, diğer insanlara ve etrafınızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğinizi tanımlar.

Değerler ile amaçlar aynı mıdır?



Hayır!

Amaçlar, elde etmeye çalıştığınız şeyi ifade eder. Değerler, nasıl bir insan olmak istediğinizi ifade eder.



Diyelim ki  
amacınız önem  
verdiğiniz insanları  
destekleyebilmek  
için bir işe girmek.

**Ve diyelim ki değerleriniz (ailenize, arkadaşlarınıza ve çevrenizdeki insanlara karşı nasıl olmak istediğiniz) nazik, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici olmak.**





Amacınıza ulaşmak mümkün olmayabilir...

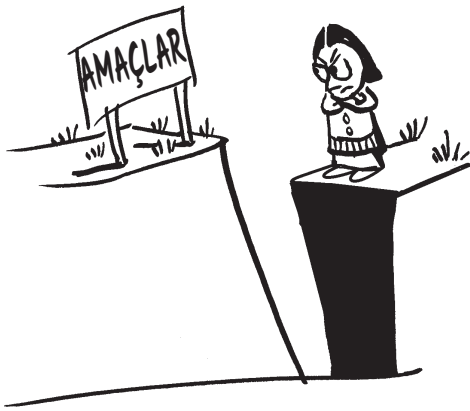


...fakat yine de ailenize, arkadaşlarınıza veya çevrenizdeki insanlara karşı nazik, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici olma değerlerinize uygun yaşayabilirsiniz.

Ve çok sıkıntılı bir durumla karşılaşırsanız ve ailenizden ve arkadaşlarınızdan ayrı kalsanız bile nazik, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici olma değerlerinize uygun yaşayabilirsiniz. Çevrenizdeki insanlara bu değerlere uygun muamele etmenin yollarını bulabilirsiniz.



Amaçlarınızın çoğuna şu anda ulaşmak imkânsız olabilir.



Ama değerlerinize göre hareket etmek için her zaman bir yol bulabilirsiniz.



Bu neden önemli?





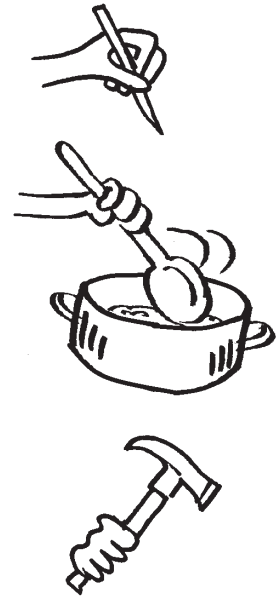
Çünkü etrafınızdaki dünyayı EYLEMLERİNİZLE etkilersiniz.

“EYLEMLER”, kollarınızla, ellerinizle, bacaklarınızla ve ayaklarınızla yaptıklarınız ve ağızınızla söylediklerinizdir.



Kendi eylemlerinize ne kadar odaklanırsanız...

...yakın çevrenizi, yani her gün karşılaştığınız insanları ve durumları, daha çok etkileyebilirsiniz.



Ülkeniz savaş halindeyse, bütün savaşı durduramazsınız...



...ama kendi topluluğunuzdaki insanlarla tartışmayı bırakabilirsiniz...



...ve bunun yerine, değerlerinize uygun hareket edebilirsiniz.



Ve EYLEMLERİNİZLE etrafınızdaki insanları etkileyebildiğinizi fark edebilirsiniz.

*Kavga etmek*



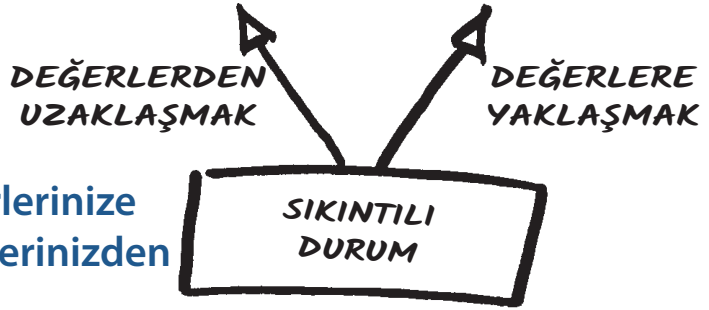
*İş birliği yapmak*





Bu yüzden kendimize şu soruyu sormalıyız:

Eylemlerim değerlerimi destekliyor mu?



Evet. Eylemlerinizi sizi değerlerinize yaklaştırıyor mu yoksa değerlerinizden uzaklaştırıyor mu?

Değerlerinizi belirlemenize yardımcı olabilecek bir listemiz var. Bunlar, "doğru" veya "en iyi" değerler değil, sadece yaygın olan değerler.

Nazik olmak  
Önemsemek  
Cömert olmak  
Destekleyici olmak  
Yardıms sever olmak

Sabırlı olmak  
Sorumluluk sahibi olmak  
Koruyucu olmak  
Disiplinli olmak  
Çalışkan olmak  
Özverili olmak

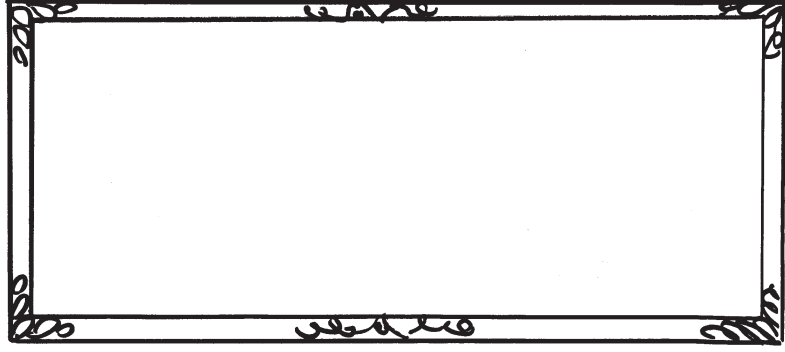
Cesur olmak  
Kararlı olmak  
Affedici olmak  
Tatminkar olmak

Sadık olmak  
Saygıdeğer/onurlu olmak  
Saygılı olmak  
Güvenilir olmak  
Adil/adaletli olmak  
... olmak  
... olmak



Şimdi sizin için en önemli olan üç veya dört değer seçin ve aşağıdaki kutucuğa yazın.

Şimdi başka bir alıştırma yapacağız. Çevrenizdeki bir rol modeli, hayranlık duyduğunuz birini düşünün.



Bu kişi sizin hayranlık duyduğunuz ne söylüyor veya ne yapıyor?



Bu kişi başkalarına takdire değer şekilde mi davranıyor?



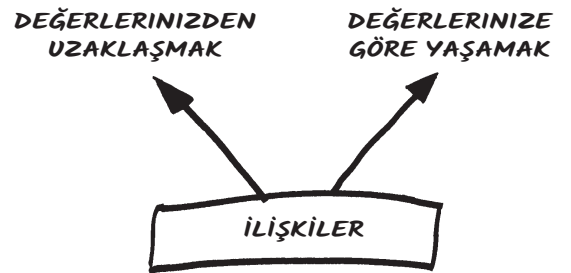
Bu kişi eylemleriyle hangi değerleri sergiliyor?



Bu değerlerden hangilerinin çevrenizdeki insanlara örnek olmasını istersiniz?

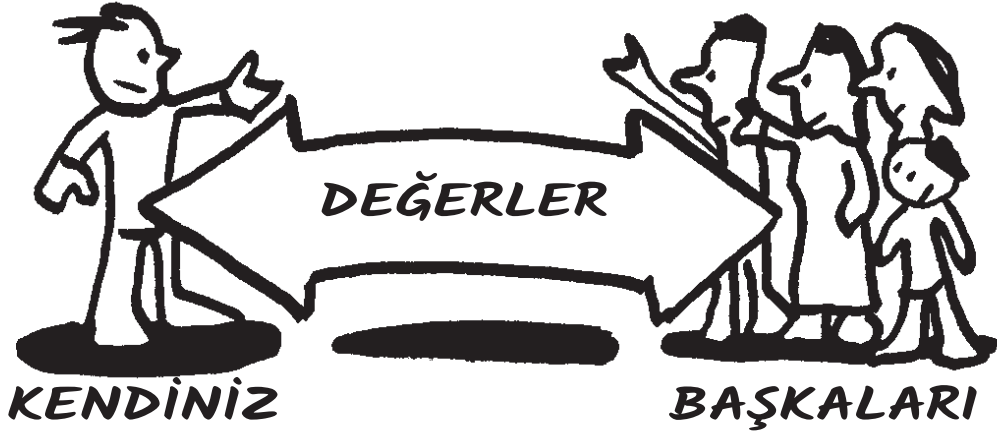


Şimdi çevrenizdeki insanları düşünün. Bu insanlara davranış biçiminizde hangi değerlere göre yaşamak istiyorsunuz?





Değerler iki yönlüdür; hem size hem başkalarına.



Yani değerleriniz önemsemek ve naziklik ise...



... o zaman hem kendinize hem başkalarına karşı bu değerlere uygun yaşamayı amaçlarsınız.



Şimdi değerlerinizi eyleme dönüştürme zamanı.



Önemli bir ilişkiyi seçin, çok fazla değer verdiğiniz ve düzenli olarak görüştüğünüz birini seçin.



Bu ilişkide hangi değerlere göre yaşamak istiyorsunuz?



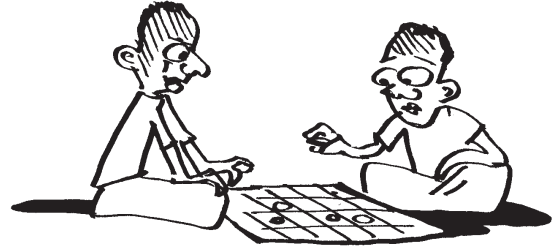
Örneğin,  
diyelim ki çocuğunuzu seçtiniz.



Ve davranışlarınızda sergilemek  
istediğiniz değerler şunlar:



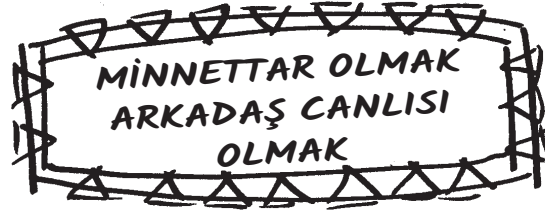
O halde her gün 10 dakika  
çocuğunuzla oyun oynamak veya  
çocuğunuza kitap okumak küçük  
bir adım olabilir.



Veya diyelim ki bir akrabanızı  
seçtiniz.



Ve davranışlarınızda sergilemek  
istediğiniz değerler şunlar:



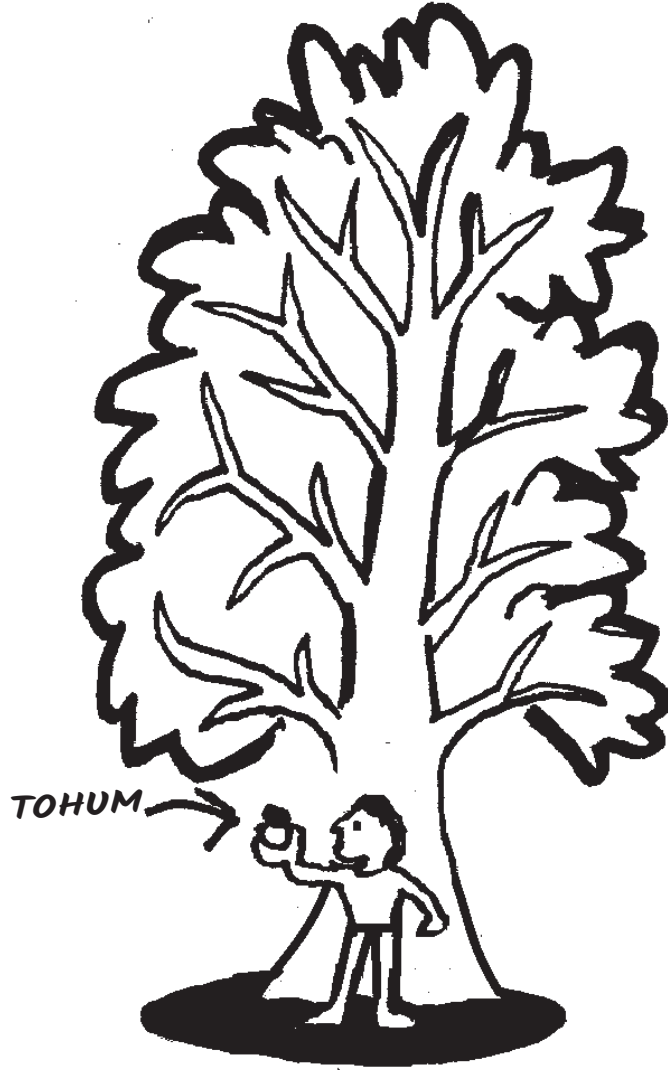
Yardımların için  
teşekkür ederim amca.

O halde küçük bir adım atmak  
adına, bu kişiyi sıcak bir şekilde  
karşılatabilir ve minnetinizi dile  
getirebilirsiniz

**En küçük eylemlerin bile önemli olduğunu unutmayın.**

**Kocaman bir ağaç küçük bir tohumdan yetişir. En zorlu veya en stresli zamanlarda bile değerlerinize göre yaşamak için küçük ADIMLAR atabilirsiniz.**

**Değerlerinize uygun hareket ettiğinizde daha memnun edici ve tatmin edici bir yaşam inşa etmeye başlayacaksınız.**



Şimdi kendi eylem planınızı hazırlayın.

Değerlerinize uygun hareket etmek için önümüzdeki hafta ne yapacaksınız?



**EYLEMLER** açısından düşünün. Dilinizle ne söyleyeceksiniz? Elleriniz, kollarınız, bacaklarınız ve ayaklarınızla ne yapacaksınız?



Size gerçekçi gelen bir şey seçin.

Bunu yapabileceğinize inanıyor musunuz?

Hayır!

Evet!





Planınız çok zor görünüyorsa, bunu yapabileceğinize inanmıyorsanız daha küçük ve basit bir şey seçin.



TAMAM!

Lütfen bu planı kitabı okumaya devam etmeden şimdi yapın. Bu önemli!

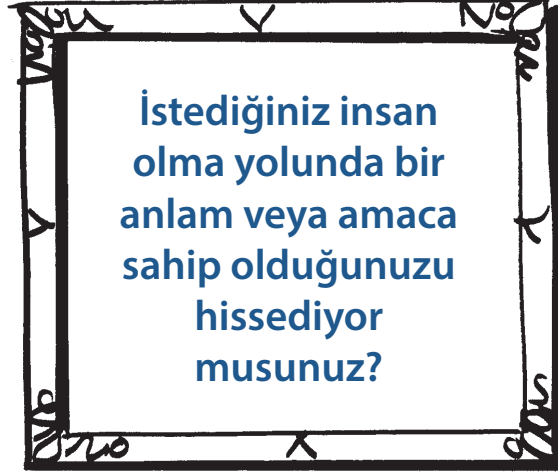
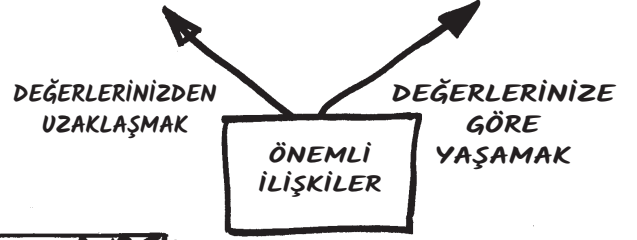


Sizin için önemli bir ilişki seçin. Önem verdiğiniz ve düzenli olarak görüştüğünüz kişi kim? Bu ilişkiyi hangi değerlere uygun yaşamak istiyorsunuz? Bazı ortak değer örnekleri için sayfa 85'e bakabilirsiniz.

Önümüzdeki hafta değerlerinize göre hareket etmek için bu kişiyle yapabileceğiniz bir veya birden fazla EYLEM ne olabilir? Spesifik olarak ne yapacaksınız veya bu kişiye ne diyacaksınız?

Planınız size gerçekçi görünüyor mu? Hayır ise, daha küçük, basit ve kolay bir şey seçin.

Bu eylemler sizi değerlerinize yaklaştıracak mı yoksa değerlerinizden uzaklaştıracak mı?



53C

Evet, hissediyorum.



Bu, değerlerinize uygun yaşamamanın faydalarından biridir.



Şimdi sıkıntı veren düşünce ve hislere takılıp kalmaya başlayıp başlamadığınızı ve bunların eylem planınıza uygun hareket etmenize engel olup olmadığını fark edin.



Genellikle bir eylemde bulunmayı düşünmeye başlar başlamaz sıkıntı veren düşünce ve hisler ortaya çıkar ve biz de kolayca bunlara takılıp kalırız.



Eğer öyleyse, ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz.



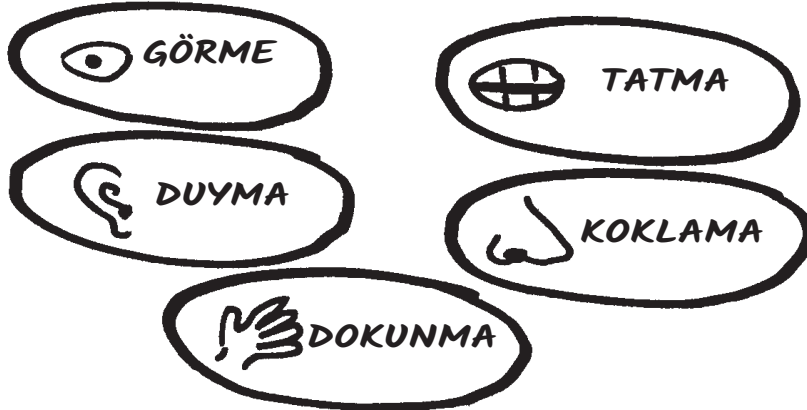
**FARK EDİN ve ADINI KOYUN.**

Burada çok zor olan sıkıntı veren bir düşünce olduğunu fark ediyorum.



Karnımda acı veren bir his olduğunu fark ediyorum.

**Ve etrafınızdaki dünyaya DÂHİL OLUN.**







Her güne davranışlarınızla sergilemek istediğiniz iki veya üç değeri düşünerek başlamayı amaçlayın.

Hâlâ yataktayken veya yataktan kalkarken.



Ve gün boyunca...

Bu değerlere uygun hareket etmenin yollarını arayın.



Evet! En küçük eylem bile önemli!

1000 kilometrelik yolculuk bir adımla başlar!



Bu, takım çantanızdaki bir sonraki araç.



VE NE ZAMAN DEĞERLERİNİZE UYGUN HAREKET EDERSENİZ...

OLMAK İSTEDİĞİM İNSAN GİBİ DAVRANIYORUM



DEĞERLERİME UYGUN HAREKET EDİYORUM

... BUNU KENDİNİZE SÖYLEYİN.

ŞİMDİ ELİNİZDE ÜÇ  
TANE GÜÇLÜ ARAÇ VAR:

- \* DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA
- \* DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA
- \* DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME.

Ama çok fazla sorunumuz var!

Evet!  
Ve sıkıntılı durumlara yönelik üç yaklaşım var.

Nedir bunlar?

1. BIRAKIP GİTMEK.
2. DEĞİŞTİRİLEBİLECEK OLANI DEĞİŞTİRMEK, DEĞİŞTİRİLEMİYEN ACIYI KABUL ETMEK VE DEĞERLERİNİZE UYGUN YAŞAMAK.
3. VAZGEÇMEK VE DEĞERLERİNİZDEN UZAKLAŞMAK.

Fakat bazen bırakıp gidemezsiniz...  
örneğin, cezaevindeyseniz veya terk etmek kalmaktan daha kötüyse.

Doğru, o zaman ikinci ve üçüncü seçenek arasında seçim yapmanız gerekir.



Ama vazgeçip değerlerimden uzaklaşma fikrinden hoşlanmadım.

Ben de. Değerlerim benim için önemli.

O zaman geriye ikinci seçenek kalıyor.



**DEĞİŞTİRİLEBİLECEK OLANI DEĞİŞTİRİN,  
DEĞİŞTİRİLEMİYEN ACIYI KABUL EDİN VE  
DEĞERLERİNİZE UYGUN YAŞAYIN.**



**DEĞİŞTİRİLEBİLECEK OLANI DEĞİŞTİRİN...**

**HAREKETE GEÇMEK için kollarınızı, bacaklarınızı, ellerinizi, ayaklarınızı ve ağızınızı kullanın: Ne kadar küçük olursa olsun durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapın.**

**DEĞİŞTİRİLEMİYEN ACIYI KABUL EDİN...**



Sıkıntılı durumlara karşılaştığınızda, özellikle bunları düzeltemiyorsanız, birçok sıkıntı veren düşünce ve his ortaya çıkar.

Yani kendimizi düşünce ve hislerden uzaklaştırırız...

...ve ayaklarımız yere basar.



## VE DEĞERLERİNİZE UYGUN YAŞAYIN.



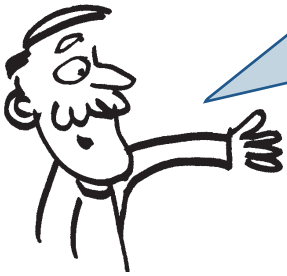
Yani durumu iyileştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoksa...

Değerlerimize uygun yaşamak için başka yöntemler buluruz.



Evet! Bunu hafızanıza kazıyın ve sorunlarınızla başa çıkmanıza yardımcı olması için kullanın.

Ve şimdi,



Sıkıntılı bir durumu en azından birazcık da olsa iyileştirmek için yapabileceğiniz bir şey VAR.

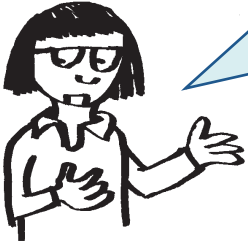
Nedir?



Güzel soru! Bir sonraki bölümde buna odaklanacağız. Fakat önce bu bölümde öğrendiklerimizin alıştırmalarını yapmak için bir veya iki gün ayırmayı unutmayın. Şu ana kadar öğrendiğimiz araçları nasıl kullanacağınızı kendinize hatırlatmak için kitabın sonundaki özetlerden faydalanabilirsiniz.

# NAZİK OLMA



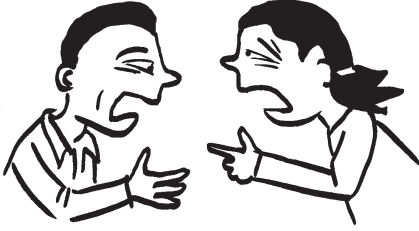


Durumunuz  
ne kadar kötü  
olursa olsun

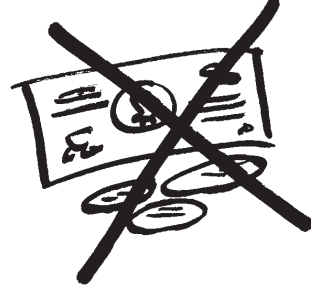
İster tehlikede olun...



İster ailenizle tartışın...



İster geliriniz olmasın...



...yanınızda bir arkadaşınızın  
olması her zaman daha iyidir.



Nazik, ilgili ve  
yardımsever biri...



Siz acı çekerken güzel şeyler  
söyleyen biri.

Bunun senin için zor  
olduğunu anlayabiliyorum.  
Sana destek olmak için  
buradayım.



Fakat birçoğumuz, zor  
durumdayken kendimize karşı  
nazik olmayız.



Genellikle  
acımasız  
düşüncelere  
takılıp kalırız.

Zayıfım

Salağım

Kötüyüm

Yanlış  
yaptım.



Bu benim  
hatam

Kendimi  
asla  
affedemem

Bunu  
yapmamalıydım





Acımasız düşünceler doğaldır ve sıklıkla ortaya çıkabilir, bunda bir sorun yok. Fakat bunlara takılıp kalmanın bir faydası olmaz çünkü...

... bu acımasız düşüncelere takılıp kaldığımızda değerlerimizden uzaklaşırız.



Bu düşüncelerden uzaklaşmak için bunları FARK ETMEMİZ ve bunların ADINI KOYMAMIZ gerekir.

Şimdi deneyin. Kendinizle ilgili acımasız bir düşünce seçin.

Ben kötü bir anneyim.

Zayıfım.





Ve kendinize sessizce şunu söyleyin...



Daha sonra "fark ediyorum" sözcüklerini ekleyin.



Daha sonra DÜNYAYLA BAĞLANTI KURUN ve etrafınızdaki dünyaya DÂHİL OLUN.



Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Acımasız Düşüncelerden Uzaklaşma alıştırmasını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 7

Mücadele ederken, dertliyken, acı çekerken birisi size nezaketle, ilgiyle ve anlayışla yaklaştığında nasıl hissediyorsunuz?



En zorlu durumlarda bile nazik ve önemseme değerlerimize uygun hareket edebiliriz.



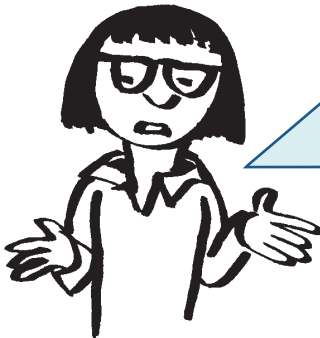
Nezaketli en ufak eylemler bile fark yaratabilir.



Bu gerçekten acı verici.

Ben yanındayım.

Nazik sözcükler de buna dâhildir.



Acı çeken, dertli ve mücadele eden birini gördüğünüzde ne gibi nezaketli davranışlarda bulunabilirsiniz?



Küçük, nezaketli davranışlar fark yaratır.

Ve kendimizde karşı da nazik olabiliriz.



Yani kendinizi şu tür düşüncelerden uzaklaştırın...

Nezaketi hak etmiyorum.



İhtiyaçlarımın bir önemi yok.

Herkesin bir arkadaşına ihtiyacı vardır.  
Herkesin nezakete ihtiyacı vardır.



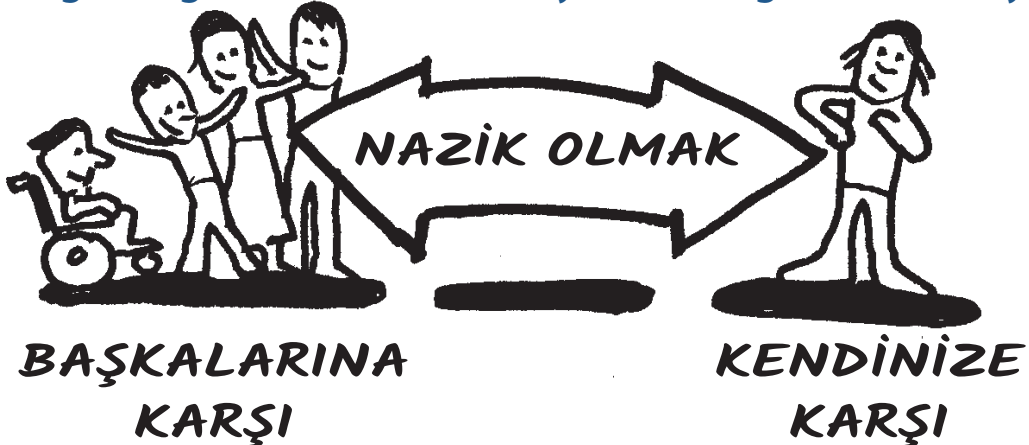
Ve kendinize karşı nazik olursanız...



...başkalarına yardım etmek için daha fazla enerjiniz olacaktır ve başkalarına karşı nazik olmak için daha fazla motivasyonunuz olacaktır, böylece bundan herkes faydalanacaktır.



Tüm değerler gibi nezaketin de iki yönlü olduğunu unutmayın.



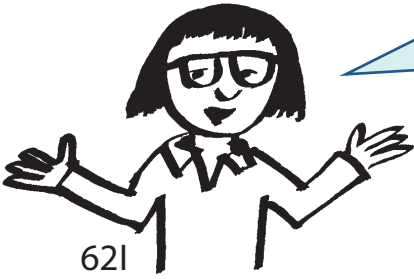
Yani kendinizle nazik bir şekilde konuşun.

Bu zor ve acı verici.



62H

Yine de kendimi ve başkalarını önemseyebilirim.



62I

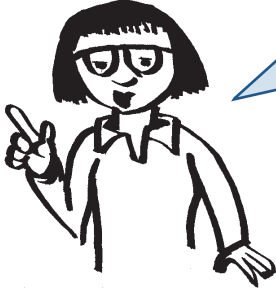
Evet! Doğru! Ve şimdi kitabın son bölümünde stresle başa çıkmanıza yardımcı olacak gerçekten faydalı bir beceri daha öğreneceğiz.

Son bölüme geçmeden önce lütfen bu bölümde öğrendiklerinizin alıştırmasını yapmak için bir veya iki gün ayırmayı unutmayın. Kitabın sonundaki özetler de şu ana kadar öğrendiğiniz tüm becerilerin alıştırmasını nasıl yapacağınızı size hatırlatacaktır.

## Bölüm 5

# SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA



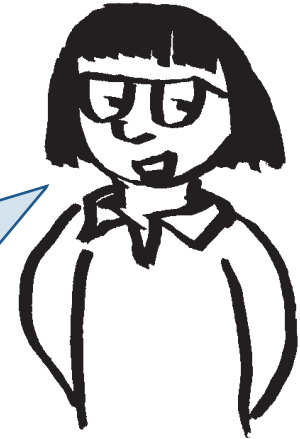


Sayfa 56-57'de, düşüncelerimizle ve hislerimizle mücadele ettiğimizde ortaya çıkan ortak sorunları inceledik: bu düşünce ve hislerden kaçmaya veya kurtulmaya çalışmak. Eğer unuttuysanız, lütfen ilerlemeden önce bu kısımları tekrar okuyun.



**SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA**, düşüncelerimizle ve hislerimizle mücadele etmeyi bırakmak için başvurabileceğimiz bir yöntemdir.

Bunun için **SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA** adı verilen başka bir yol daha vardır.



Bu beceriyi öğrenmek için gökyüzünü düşünebilirsiniz.



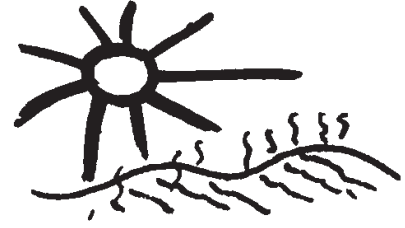
Hava ne kadar sert olursa olsun...



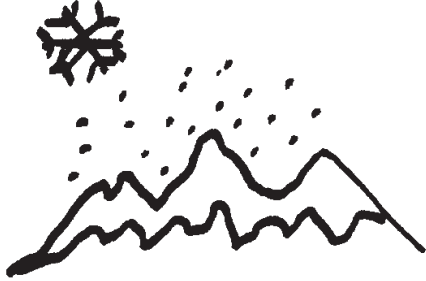
...gökyüzünde bunun için yer vardır!



Ve hava aşırı sıcak...



...veya aşırı soğuk olsa bile gökyüzünün canını acıtamaz veya gökyüzüne zarar veremez.



Ve er ya da geç hava durumu her zaman değişir.



Düşüncelerimiz ve hislerimiz de hava durumu gibidir.



Evet! Her zaman değişirler!

Ve biz de gökyüzü gibi olmayı ve sıkıntı veren düşünce ve hislerimizden zarar görmeden, onların yarattığı "kötü hava"ya yer açmayı öğrenebiliriz.





Şimdi bunu deneyin. İlk önce, sessizce **FARK EDİN** ve **ADINI KOYUN**.

Göğsümde ve karnımda bir ağrı olduğunu fark ediyorum.



Burada sıkıntı veren düşünceler var.



Bu düşünce ve hisleri **MERAKLA** fark edin.

Ve bu düşünce ve hislerin hava durumu gibi olduğunu düşünün.



Ve siz gökyüzü gibi hava için...



Sıkıntı veren bir düşünce veya hisse odaklanın. Bunu **FARK EDİN** ve **ADINI KOYUN**, daha sonra bu düşünce veya hissi merakla gözlemleyin.



Ve bunu yaparken yavaşça nefes verin. Daha sonra ciğerleriniz boşaldığında üçe kadar sayarak bekleyin.



Sonra yavaşça nefes alın ve nefesinizin acınızın içine ve etrafına doğru aktığını hayal edin.

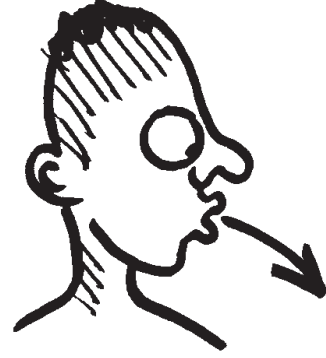




Bunu nasıl isterseniz öyle hayal edin.



Nefes vererek  
ciğerlerinizi boşaltmak...



Yavaşça nefes almak...



Nefesinizi acınızın içine ve  
etrafına doldurmak...



Bu düşünce veya hissi ortaya  
çıkarmak ve bunun için yer açmak...



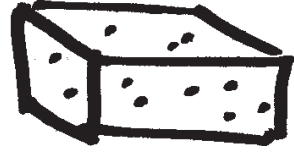
Onun orada olmasına  
izin vermek...



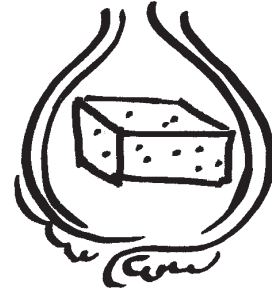


Genellikle acı veren hissi, bir obje gibi düşünmek yardımcı olur.

Bu hissin bir boyutu, şekli, rengi ve sıcaklığı olduğunu hayal edin.



Ve bu objenin içine ve etrafına nefesinizi doldurduğunuz, ona yer açtığınızı hayal edin.



URL 8

Göğsümün üstünde ağır, soğuk, kahverengi bir tuğla var gibi.

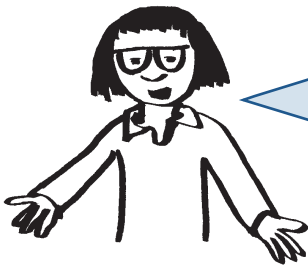


Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislere Yer Açma alıştırmalarını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)



Ve sıkıntı veren bir düşünceyi...

...bir kitabın sayfalarındaki sözcükler veya resimler olarak düşünmek genellikle yardımcı olur.



Lütfen şimdi bunu deneyin.

Sıkıntı veren bir düşüncenizi fark edin...



Zayıfım



...ve bu düşünceyi bir kitabın sayfalarındaki sözcükler ve resimler olarak hayal edin.



...ve kitabın nazikçe kucağınızda durduğunu hayal edin.



...etrafınızdaki dünyaya DÂHİL OLUN.

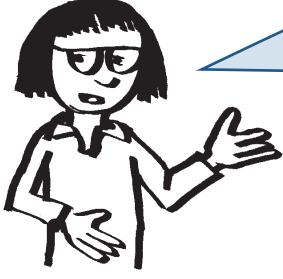


Ayrıca kitabı koltuğunuzun altına sıkıştırıp yanınıza aldığınızı da hayal edebilirsiniz.



Yani bu düşünce hâlâ sizinle birlikte ama siz etrafınızdaki dünyaya DÂHİL OLABİLİRSİNİZ.





Başlangıçta bu alıştırma birkaç dakika sürebilir. Fakat yeni bir beceri öğrenmek gibi...



Alıştırma yaptıkça kolaylaşır!

Ve daha da hızlanır!



Şimdi lütfen okumaya devam etmeden geri dönün ve bu alıştırmaları yapın. Bu alıştırmayı ayrıca gün boyunca ne zaman sıkıntı veren bir düşünce ve his yaşarsanız yapabilirsiniz.

Bunun yeni bir beceri öğrenmek gibi olduğunu unutmayın!

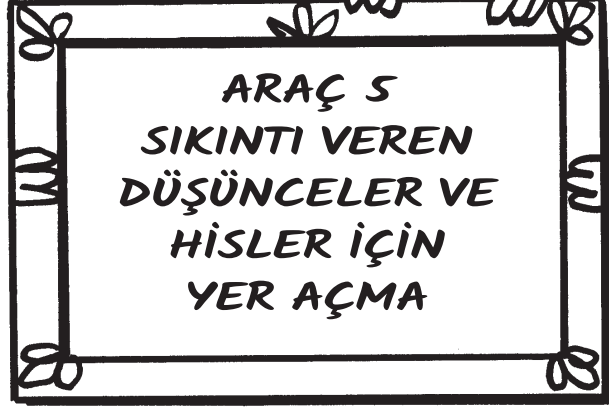


Ve SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇTIKTAN sonra etrafınızdaki dünyaya DÂHİL OLURSUNUZ.

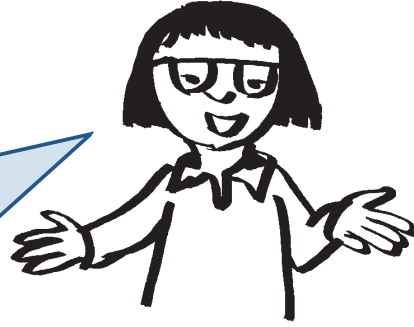
Nerede olduğunuzu, kiminle birlikte olduğunuzu FARK EDİN ve tüm dikkatinizi yaptığınız şeye verin.



Şimdi takım  
çantanızda bir  
araç daha var.



Ve unutmayın: alıştırma,  
alıştırma, alıştırma.



Özellikle yataktayken uyuyamıyorsanız,  
SIKINTI VEREN DÜŞÜNCELER VE HİSLERE YER AÇMA alıştirmasını  
nefes alma alıştırmalarıyla birleştirebilirsiniz.



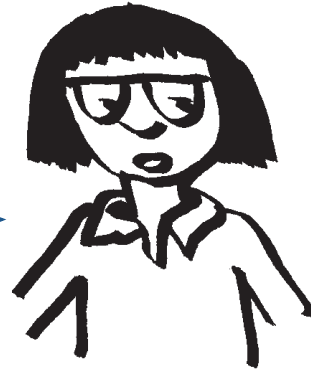
## Nefesinizi sıkıntı veren düşünceler ve hislerle doldurursunuz...



...ve nefesinizin bu düşünce ve hislerin içinde ve etrafında akmasını sağlarsınız.



Vücudunuzda bir acı hissediyorsanız, bunu merakla fark edin.



Acının şeklini, boyutunu ve sıcaklığını fark edin...



...ve neler olduğunu merakla fark edin. Acınız büyüebilir veya küçülebilir, acınız devam edebilir veya yok olabilir. Amacınız sadece bu acıya yer açmak, acının orada olmasına izin vermek, acıyla mücadele etmeyi bırakmak ve acıya yer vermektir.



Ve ne zaman düşüncelere ve hislere TAKILIP KALIRSANIZ ve alıştırmadan uzaklaşırsanız...





Neredeyse kitabın sonuna yaklaşıyoruz. Son bir alıştırmaya için vaktimiz var.

Kendinize karşı nazik olma ve acınıza yer açma alıştırmaları.



Bu, yataktayken veya yalnızken yapmak için güzel bir alıştırmadır.

Bir elinizi alın ve elinizi nezaketle doldurduğunuzu hayal edin...



Şimdi bu elinizi nazikçe vücudunuzda bir yere yerleştirin: kalbinizin üzerine, karnınıza, alnınıza veya nerede acı hissediyorsanız oraya.



Elinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin ve eliniz aracılığıyla kendinize karşı nazik olup olmadığınızı görün.





İsterseniz iki elinizi  
kullanabilirsiniz.



Kendinize nazikçe sarılın...



Yataktaysanız ve uyuyamıyorsanız, bu alıştırmayı nefes alma ve SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA alıştırmalarınıza eklemeniz faydalı olabilir.



Bir elinizi acı veren hissin üzerine yerleştirin. Eliniz aracılığıyla bu acı veren hisse doğru nefes alıp verdiğiniz hayal ederek kendinize karşı nazik olup olmadığınızı görün.



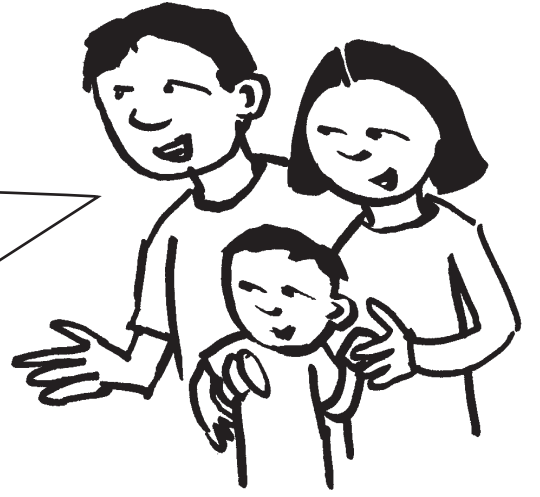
Şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayabilir ve Kendinize Karşı Nazik Olma alıştırmasını dinleyebilir veya indirebilirsiniz. Ya da sadece kitaptaki resimleri ve yönergeleri takip edebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)





Ve elbette  
bu kitaptaki  
alıştırmaları  
her  
yaptığınızda...

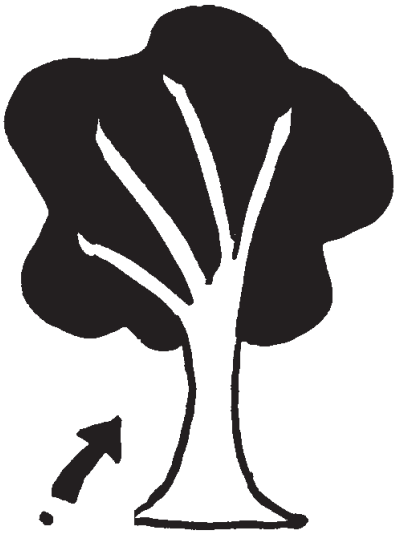
... kendinize  
ve başkalarına  
karşı bir  
nezaket bir  
davranışta  
bulunmuş  
oluyorsunuz!



Bunun kasları geliştirmek gibi olduğunu unutmayın. Ne kadar alıştırmaya yaparsanız o kadar iyi. Kitaptaki fikirleri ve becerileri daha da iyi anlamanıza yardımcı olması için kitabı tekrar okuyabilirsiniz.



Ve küçük adımlar da önemlidir.  
Küçük bir tohum kocaman bir ağaca dönüşür.



Ve 1000 kilometrelik bir yolculuk,  
bir adımla başlar.



**Yolculuğunuzun tadını çıkarın! Kitaptaki fikirleri ve becerileri daha da iyi anlamınıza yardımcı olması için alıştıırma yapabileceğiniz gibi kitabı tekrar okuyabilirsiniz. Vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz. Kitabın faydalı olduğunu düşünüyorsanız lütfen kitabı başkalarıyla paylaşın.**



## Araç 1: DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA

Duygu fırtınaları sırasında, düşüncelerinizi ve hislerinizi FARK EDEREK, YAVAŞLAYARAK ve ayaklarınızı yavaşça yere bastırarak, esneyerek ve nefes alarak bedeninizle BAĞLANTI KURARAK ve etrafınızdaki dünyaya TEKRAR ODAKLANARAK ve DÂHİL OLARAK AYAKLARINIZ YERE BASSIN.

Ne görebiliyorsunuz, duyabiliyorsunuz, neye dokunabiliyorsunuz, neyi tadabiliyorsunuz ve koklayabiliyorsunuz? Önünüzdeki şeye merakla dikkatinizi verin. Nerede olduğunuzu, kiminle birlikte olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin.

### Alıştırma ile ilgili ipucu:

Dünyayla bağlantı kurma tekniği, özellikle stresli durumlarda veya duygu fırtınalarında faydalıdır. Dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını, örneğin, bir şey için beklerken veya bulaşık yıkamak, yemek yemek, yemek yapmak veya uyumak gibi her gün yaptığınız bir faaliyetten önce veya sonra bir veya iki dakika ayırarak yapabilirsiniz. Bu anlarda alıştırmaya yaparsanız, sıkıcı faaliyetlerin daha eğlenceli hale geldiğini ve dünyayla bağlantı kurmanın daha sonra daha zor durumlarda daha kolay hale geleceğini fark edebilirsiniz.



Farklı uzunluklardaki dünyayla bağlantı kurma alıştırmalarını şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayarak indirebilirsiniz veya dinleyebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 10



## Araç 2: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA

Aşağıda belirtilen üç adımla SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞIN:

- 1) Sıkıntı veren bir düşünce veya hisse takılıp kaldığınızı FARK EDİN. Sıkıntı veren bir düşünce veya hissin dikkatinizi dağıttığını anlayın ve bu düşünce veya hissi merakla fark edin.
- 2) Daha sonra sıkıntı veren düşünce veya hissin ADINI KOYUN. Örneğin:
  - “Burada sıkıntı veren bir his var”
  - “Göğsümün burasında ağırlık var”
  - “Burada öfke hissi var”
  - “Burada geçmişle ilgili sıkıntılı bir düşünce var”
  - “Burada sıkıntılı bir düşünce olduğunu fark ediyorum”
  - “Burada gelecekle ilgili korkular olduğunu fark ediyorum”
- 3) Daha sonra yaptığınız şeye TEKRAR ODAKLANIN. Tüm dikkatinizi kiminle birlikteyseniz ve ne yapıyorsanız ona verin.



Fark Etme ve Adını Koyma alıştırmalarını şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayarak indirebilirsiniz veya dinleyebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>).

URL 11



## Araç 3: DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME

Sizin için en önemli olan değerleri belirleyin. Örneğin:

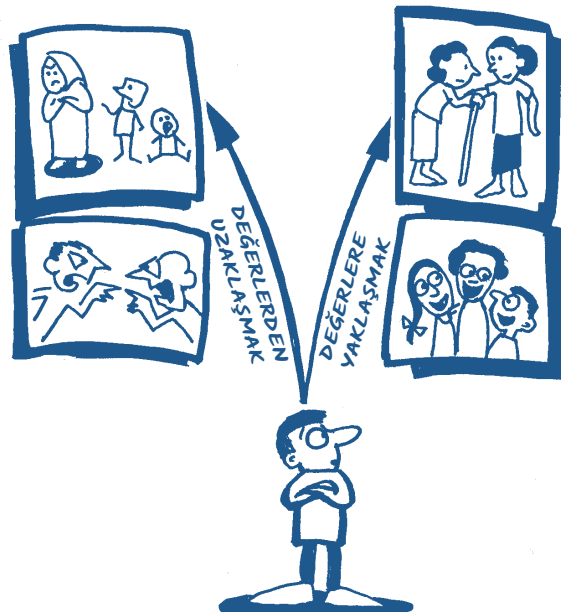
- Nazik olmak ve önemsemek
- Yardımsever olmak
- Cesur olmak
- Çalışkan olmak.

Hangi değerlerin sizin için çok daha önemli olduğuna karar vermeniz gerekiyor!

Daha sonra bir sonraki hafta bu değerlere uygun hareket edebilmek için kolay bir yol seçin. Ne yapacaksınız? Ne söyleyeceksiniz? En ufak adımlar bile önemli!

Tüm sıkıntılı durumlarda uygulanabilecek üç yaklaşım olduğunu unutmayın:

1. BIRAKIP GİTMEK.
2. DEĞİŞTİRİLEBİLECEK OLANI DEĞİŞTİRMEK, DEĞİŞTİRİLEMİYECEK ACIYI KABUL ETMEK VE DEĞERLERİNİZE UYGUN YAŞAMAK.
3. VAZGEÇMEK VE DEĞERLERİNİZDEN UZAKLAŞMAK.



## Araç 4: NAZİK OLMA

NAZİK OLUN. Kendi acınızı ve başkalarının acılarını fark edin ve bunlara nezaketle karşılık verin. Acımasız düşünceleri FARK EDEREK ve bunların ADINI KOYARAK acımasız düşüncelerden kendinizi uzaklaştırın. Daha sonra kendinizle nazikçe konuşmayı deneyin. Kendinize karşı nazik olursanız başkalarına yardım etmek için daha fazla enerjiniz olacaktır ve başkalarına karşı nazik olmak için daha fazla motivasyonunuz olacaktır. Böylece herkes bundan fayda sağlayacaktır.

Bir elinizi alıp elinizi nezaketle doldurduğunuzu hayal edebilirsiniz. Bu elinizi nazikçe vücudunuzda acı hissettiğiniz bir yere yerleştirin. Elinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin ve eliniz aracılığıyla kendinize karşı nazik olup olmadığınızı değerlendirin.



Acımasız Düşüncelerden Kendini Uzaklaştırma ve Kendine Karşı Nazik Olma alıştırmalarını şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayarak indirebilirsiniz veya dinleyebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>).

## Araç 5: SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA

Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya çalışmak genellikle çok işe yaramaz. Bunun yerine, bu düşünce ve hislere YER AÇIN:

- 1) Sıkıntı veren düşünce veya hissi merakla FARK EDİN. Dikkatinizi bu düşünceye veya hisse verin. Acı veren hissin bir obje olduğunu hayal edin ve boyutunu, şeklini, rengini ve sıcaklığını fark edin.
- 2) Sıkıntı veren düşünce veya hissin ADINI KOYUN. Örneğin:
  - “Burada sıkıntı veren bir düşünce var”
  - “Burada geçmişle ilgili sıkıntı veren bir düşünce var”
  - “Burada mutsuzluk olduğunu fark ediyorum”
  - “Burada zayıf olduğum düşüncesi olduğunu fark ediyorum”
- 3) Acı veren hissin veya düşüncenin hava gibi gelip gitmesine izin verin. Nefes alırken nefesinizin acıya yer açmak için acının içinde ve etrafında aktığını hayal edin. Bu düşünce veya hisle mücadele etmek yerine, havanın gökyüzünde hareket etmesi gibi bu düşünce veya hissin içinizde hareket etmesine izin verin. Havayla mücadele etmezseniz, etrafınızdaki dünyaya dâhil olmak ve sizin için önemli şeyleri yapmak için daha fazla vaktiniz ve enerjiniz olacaktır.



Sıkıntı Veren Düşünce ve Hislere Yer Açma alıştırılmalarını şu [bağlantıya](http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications) tıklayarak indirebilirsiniz veya dinleyebilirsiniz. (<http://www.euro.who.int/en/countries/turkey/publications>)

URL 13











## Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), uluslararası sağlık sorunları ve halk sağlığı için birincil sorumlulukla 1948'de kurulmuş, Birleşmiş Milletler'in uzmanlaşmış bir kuruluşudur. DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, dünya genelindeki altı bölge ofisinden biridir ve her bir ofisin hizmet verdiği ülkelerin özel sağlık koşullarına göre düzenlenmiş kendi programı bulunmaktadır.

### Üye Ülkeler

Arnavutluk  
Andorra  
Ermenistan  
Avusturya  
Azerbeycan  
Belarus  
Belçika  
Bosna Hersek  
Bulgaristan  
Hırvatistan  
Kıbrıs  
Çekya  
Danimarka  
Estonya  
Finlandiya  
Fransa  
Gürcistan  
Almanya  
Yunanistan  
Macaristan  
İzlanda  
İrlanda  
İsrail  
İtalya  
Kazakistan  
Kırgızistan  
Letonya  
Litvanya  
Lüksemburg  
Malta  
Monako  
Karadağ  
Hollanda  
Kuzey Makedonya  
Norveç  
Polonya  
Portekiz  
Moldova Cumhuriyeti  
Romanya  
Rusya Federasyonu  
San Marino  
Sırbistan  
Slovakya  
Slovenya  
İspanya  
İsveç  
İsviçre  
Tacikistan  
Türkiye  
Türkmenistan  
Ukrayna  
Birleşik Krallık  
Özbekistan



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

World Health Organization  
Regional Office for Europe

WHO Country Office, Turkey,  
Oran Mahallesi Turan Güne Bulvarı  
Kudüs Caddesi 180 E BLOK  
Park Oran Os Kat: 7 No: 20 Ankara  
Tel.: +90 312 4961489-90-91  
Fax: +90 312 496 1488  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)