



## GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

Yaşanılan zorlayıcı döneme bağlı olarak ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen yöntemler, sanılanın aksine, bir takım olumsuz duygulardan (korku, üzüntü, öfke gibi) kurtulmayı hedeflemez; bu olumsuz duyguları fark etmeye ve anlamaya çalışmakla başlar.

Stres yönetiminde göz önünde bulundurulması gereken fiziksel aktivite ve beslenmenin yanı sıra, çeşitli gevşeme teknikleri de travmatik stresle başa çıkmada kullanılması önerilen kanıta dayalı yöntemlerdir (WHO 2013).

### Diyafram Nefesi

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “nefes terapisi” gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyaranları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- *Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.*
- *Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.*
- *İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.*
- *Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.*
- *Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.*
- *Denemeye devam edin.*



## Dengeleme (Grounding)

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.

*Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.*

- *Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.*
- *Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.*
- *Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.*
- *Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.*
- *Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.*
- *Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.*
- *Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.*



## Aşamalı Kas Gevşetme

*Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçınin. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor. Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.*

*- İlk olarak sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gelecek şekilde yumruğunuzu sıkın, beş saniye bekleyin, bırakın, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Şimdi aynı şekilde yine sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği de hissedin, bekleyin ve bırakın.*

*- Şimdi, sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın.*

*Germe ve gevşetmeye şu kas gruplarıyla devam edin:*

- Sol el ve alt ön kol*
- Sol üst kol*
- Alın (Kaşlarınızı, şaşırmışsınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca yukarı kaldırın)*
- Gözler ve yanaklar (İyice sıkın)*
- Ağız ve çene (Ağzınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın)*
- Boyun (Buradaki kasları gererken yavaş ve dikkatli olun. Mümkünse yüz üstü yatın ve tavanda bir noktaya bakacakmışsınız gibi başınızı kaldırın)*
- Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin)*
- Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışmışçasına arkaya doğru itin)*
- Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın)*
- Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın)*
- Sağ üst bacak*
- Sağ alt bacak (Kramp girmesini önlemek için bunu yavaşça ve dikkatli bir biçimde yapın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı kasın)*
- Sağ ayak: Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin)*
- Sol üst bacak*
- Sol alt bacak*
- Sol ayak*



**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi Tarafından  
Hazırlanmıştır**