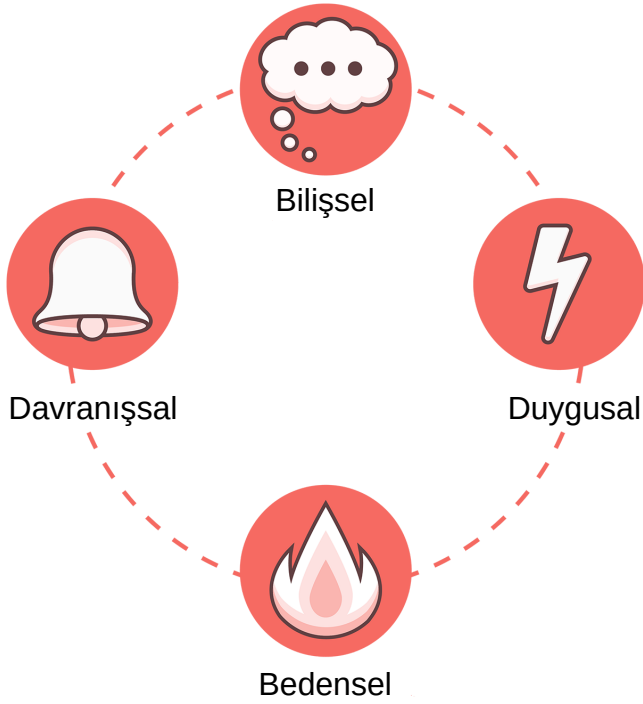




Kaygı “tehdit edici” olarak algılanan içsel veya dışsal bir uyarana karşısında verilen bedensel, bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir tepkidir. Şiddetine bağlı olarak hafif endişeden yoğun paniğe kadar bir aralıkta deneyimlenebilir. Krizler, yaşam değişiklikleri, performans gerektiren durumlar, belirsizlikler, yeni ve yabancı ortamlar hepimizi farklı ölçüde kaygılandıran durumlardır ancak verilen tepkinin şiddetini kişinin geçmiş yaşantıları, inançları ve tutumları belirler. Bu nedenle kaygıyı “ne tetikliyor?” ve uyarana karşısında “nasıl tepki veriyoruz?” anlamak önemlidir.



Kaygının Bazı İşaretleri:

Bedensel: Kalp atışı ve solunumda hızlanma, ağız kuruluğu, terleme, kas gerginliği, baş ağrısı, mide bulantısı, sindirim problemleri, tetikte olma hali.

Bilişsel: Olumsuz düşünceler, geleceğe ilişkin felaket senaryoları (örn: “aptal gibi görüneceğim; herkes bana gülecek”, “kontrolümü kaybedeceğim” vb.), odaklanma ve hatırlamada güçlük.

Duygusal: Umutsuzluk, üzüntü, çaresizlik, huzursuzluk.

Davranışsal: Erteleme, kaçınma, uyku ve beslenme problemleri.

Bu belirtiler zorlayıcı ve tehdit edici durumlar karşısında doğal ve yaygın bir yanıtıdır ancak sürekli ve yoğun olarak deneyimleniyorsa, gündelik hayatı işlevsel olarak sürdürmenizi zorlaştıran bir hal alırsa (örn: okula, derslere devam edememek) kaygı bozuklukluğuna işaret edebilir.

Kaygı bozukluğu türlerini şu şekilde sıralayabiliriz: ·

- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Obsesif-Kompulsif Bozukluk
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Fobiler
- Sosyal Kaygı Bozukluğu
- Panik Bozukluk:

Kaygı ile nasıl baş edebilirsiniz?



- Öncelikle kaygıyı tanımak, endişe kaynaklarını fark etmek için kendinize şu soruları sorabilirsiniz: “Kaygıyı ne tetikliyor?”, “Hangi düşünceler ve fiziksel belirtiler kaygıya eşlik ediyor?”, “Ne tür duygular kaygıyla ilişkili?”, “Kaygıyla baş etmek için neler yapıyorum/ yapabilirim?”



- Olumlu iç konuşmaları deneyebilirsiniz. (örn: “Bu duygu iyi hissettirmiyor ama bununla kalabilirim”)



- Daha önce baş edemediğiniz, olumlu deneyimleri kendinize hatırlatabilirsiniz. “Ne yardımcı olmuştu?”, “Hangi güçlü yanlarınızı fark etmişsiniz?”



- Kaygıyı hafifleten egzersizleri deneyebilirsiniz. (rahatlama teknikleri; farkındalık egzersizleri, nefes egzersizleri, meditasyon, yoga, yürüyüş vb.). Çoğunlukla kaygının fiziksel belirtilerini hafifletmek kaygıyı azaltmada son derece etkindir.



- Kaygı gelecekle ilgili bir duygudur. Zihninizden geleceğe dair olumsuz düşünceler/senaryolar geçtiğinde kendinizi “şimdiki ana” getirin. Bunu bedeninizin o anki hislerine odaklanarak yapabilirsiniz. Örneğin, bedeninize odaklanmak ve ayaklarınızın yerle temasını hissetmek “şimdiki anı” deneyimlemenize yardımcı olur.



- Gündelik rutinlerinizi gözden geçirin. Beslenmenize ve uykunuza dikkat etmek, aşırı kafein, madde ve alkolden kaçınmak baş etmenizde destekleyici olacaktır.



- Sevdiğiniz, rahat hissettiğiniz kişilerle vakit geçirebilirsiniz.



- Baş etme kaynaklarınızı fark etmek için kendinize “*bana ne iyi gelir?*” sorusunu sorabilir, kaynaklarınızın listesini çıkarabilirsiniz. (örneğin; rahatlatan, sakinleştiren kişiler, mekanlar, etkinlikler; doğa, topraklanma, hobilerle uğraşmak, egzersiz/spor yapmak, seyahat, yazmak, müzik)

Nasıl Destek Alabilirsiniz?

Eğer kendinizde baş edemediğiniz düzeyde kaygı belirtileri fark ediyorsanız bir uzmandan yardım almanız doğru olacaktır. Bu konuda destek almak isteyen öğrencilerimiz, Koç Üniversitesinde bu alanda hizmet veren Rehberlik Servisinin (KURES) iletişim bilgilerini kullanarak KURES'e başvurabilir, uzman psikologlardan yardım alabilir (kures@ku.edu.tr). KURES, Koç Üniversitesi öğrencilerine destek vermektedir.