Merhabalar yazımızın ikinci bölümünde de kaygı ve endişeyle baş etmede, olumlu düşünme becerilerini geliştirmede etkili yöntemlerden bahsetmeye devam edeceğiz.

Bazı bireyler mizaçlarının da katkısıyla çözüm odaklı olmayı, en zor yaşam olaylarında bile çıkış yolu bulmayı başarırlar...

Çözüm odaklı düşünmek, stres-kaygı halindeyken yardım aramak kadar, başkalarına ilgi gösterip, şefkatle yaklaşmak da çok önemli. Şefkatin-güvenin biyolojisi diyoruz buna: OKSİTOSİN salgılıyoruz. Oksitosin hormonu yardım ararken ya da başkasına yardım ederken salgıladığımız bir hormon. Kalbi güçlendiriyor, iyi hisettiriyor. Çocuğa şefkat ve güven vermenin önemini bir kez daha somut biyolojik bir gerçeklik olarak anlamamızı sağlıyor oksitosin hormonu. Pandemi de mümkün olmasa da ‘Sarılma hormonu’ da deniyor, 6 saniyeden uzun el sıkışmak, masaj bu hormonu salgılamamızı sağlayan yöntemlerden diğerleri.

-Negatif düşüncelerinden arınma içinde yapabileceklerimiz var; olumlu düşünmeyi teşvik eden kitaplar okumak, filmlerden, karikatürlerden mizahtan yararlanmak. Negatif insanlardan bilinçli olarak uzak kalmak.

Kalamıyorsak (evimizin içindeyse😊) bu yazıda ki gibi çeşitli kaynakları onunla paylaşmak, onu empatiyi derinleştirmeden dinleyip (olumsuz otomatik düşünce ve yargılarını)kısa ve olumlu cevaplar vermek. Bahanelerle belki ortamı ya da konuyu değiştirmek yararlı olabilir.

-Farkındalık da; endişe ve kaygıyı ruhumuzdan- tıpkı bir geminin limandan ayrılması gibi- uzaklaşmasını sağlayan önemli tekniklerdendir.

Farkındalık için tütsüler yakıp, bağdaşlar kurmaya da gerek yoktur. Birkaç kural var; şimdiye odaklanmak, mesafe koymak, yargısızlık, gözlem yapmak. Yaptıkça geliştiğimiz teknikler, becerilerdir. ***Dikkatimizi topladıktan sonra, kendimize soracağımız sorular basit: ‘’Şu an hissettiğim ne? Şu an ne yapıyorum?’’.***

Başka bir yazımda daha detaylı açıklamalar da bulunacağım. Şimdilik merak edip biraz araştırmanız için tadında bırakalım.

A.J. CRONIN’in sözündeki gibi ‘Üzülmek yarının sıkıntısından bir şey eksiltmez. Sadece bugünün gücünü tüketir’. Dingin ve güçlü bir ruh sağlığına sahip olmak için bir çok unsurdan bahsedilebilir. Bana kalırsa; ***en önemli formül yarınları beklemek değil, bugün güçlü yaşam tutkusu ile var olmaya devam etmektir.*** Bu felsefenin varlığıyla kendimizin ve çocuklarımızın hayallerini gerçekleştirme yolculuğunda daha cesur ve daha güçlü olmak mümkün. ***Hayal güçleri ve bakış açıları muhteşem olan çocuklarımıza gelin şefkat, farkındalık ve kabullerimizle kapılar açalım***

Sizinle olan ilk buluşmamızın sonundayım tekrar görüşmek üzere sağlıkla, sevgiyle kalalım.

Not: Sizi sıkmayacak, keyifli, küçük bir ev etkinliği . Ekteki balık origamisini hadi evde yapalım.

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Psikolojik Danışman

Halil İNALCIK Bilsem

EK:

