

Zor Zamanlar için Dayanıklılık

Psikolojik Öz Yardım Aracı



“Zihin, hem acıyı hem olasılığı aynı anda tutabildiğinde dirençli hale gelir.”

-George A. Bonanno

Bu araç; hayatın stresleri karşısında yönünü kaybetmiş hissedenden sinir sisteminize, kendi hızında yönünü yeniden buldurmak; dayanıklılığı bir zorunluluk değil, bir adaptasyon olarak adım adım inşa etmek isteyenler için hazırlanmıştır. Psikoterapi yerine geçmez.

Negatif düşünceler, mevcut krizler veya gelecekle ilgili korkular sinir sisteminizi sarsmış olsa bile, bu araç otomatik koruma mekanizmalarınızı yargılamak için değil; onları anlamak, esnetmek ve psikolojik dayanıklılığı kendi hızınızda, adım adım yeniden inşa etmek için bir yol haritasıdır.

Psikolojik dayanıklılık, zorlukları hiç yaşamamak ya da sarsılmaz bir güce sahip olmak demek değildir; aksine, sinir sistemimiz stres karşısında dalgalansa bile ruh sağlığımızı koruyarak veya hızla toparlanarak yeniden dengeye gelebilme kapasitemizdir.



Beynimiz sabit ve durağan olmayıp yaşadığı her deneyimle yeni nöral bağlar kurabildiğinden, bu ağlar sayesinde dayanıklılık da tıpkı bir kas gibi pratikle geliştirilebilir. Ancak bu gelişim süreci her zaman doğrusal ilerlemez; karşılaştığımız tehdidin şiddeti, geçmiş yaşantılarımız ve mevcut çevremiz anlık kapasitemizi doğrudan etkiler.

Olayları veya dış dünyadaki krizleri her zaman kontrol edemeyebiliriz; ancak sinir sistemimizi destekleyerek bu durumlara verdiğimiz yanıtları esnetebiliriz. Bu yüzden eğer şu an zorlanıyorsanız kendinize yüklenmeyin; bu, ağır yükler karşısında verilen son derece insani bir tepkidir. Siz içsel kaynaklarınızı güçlendirdikçe, zor koşullar karşısında yeniden dengeye gelme kapasiteniz de adım adım artacaktır.

Zihninizin ve bedeninizin esnekliğine odaklanarak, dört adımla dayanıklılığı inşa etmeye başlamak için sayfayı çevirin!

1) Farkındalık: Bazen yaşadığımız durumun bizde yarattığı etki hızlı olur, bazen yavaş. Her halükürda önce onun orada olduğunu fark edip bakmamız lazım. Zor duyguları bastırmak için harcadığımız enerji veya başvurduğumuz işlevsel olmayan baş etme yöntemleri (sigara, alkol, duygusal yeme, kaçınma vb.) uzun vadede stresi daha da artırır. Duyguları fark edip onlara alan açtığımızda ise, tıpkı bir dalga gibi gelip geçtiklerini görmeye başlarız.

Şu an bu satırları okurken derin ve sakin bir nefes alın. Bedeninizdeki ve zihninizdeki duyguya bakın. Yaşadığınız duyguyu içinizden ya da sesli olarak isimlendirin ("Şu an kaygılıyım", "Şu an çok öfkeliyim" gibi). Sadece bunu söylemek bile beyninizin bu duyguyu işlemesine ve sakinleşmesine yardımcı olur.

2) Sosyal bağlar: Sosyal destek sistemleri stresli durumlar karşısında en iyi yardımcılardan biridir. Destekleyici bir arkadaş, aile dostu, partner bize yaşadığımız zorluğun içinde yalnız olmadığımızı hatırlatır.

Bugün sevdiklerinizle yeniden bağ kurmak için atacağınız ilk (küçük) adım ne olabilir?

Peki, içinizdeki korku, üzüntü veya kaygıya rağmen bu adımı atmanıza ne yardımcı olur?

Not: Eğer şu an hayatınızda zor zamanlarda ulaşabileceğiniz birinin olmadığını düşünüyor ya da kendinizi çok yalnız hissediyorsanız, bu yükü tek başınıza taşımak zorunda değilsiniz. Profesyonel bir psikoterapi desteği almak, kendinize verebileceğiniz bir destektir.



3) Stresin yarattığı düşünceleri değiştirmek

Sres altındayken zihniniz gerçekliği olduğu gibi görmek yerine, bizi daha kaygılı hissettiren bazı düşünce filtrelerine başvurur. Olayları değiştiremeyebiliriz ancak olaylara verdiğimiz tepkileri ve onları yorumlama biçimimizi esnetebiliriz. Bunun için önce zihninizin hangi kısa yola başvurduğunu anlamamız gerekir.

Stres altında aklınıza ilk hangi düşünce/ resim geliyor?

Bu düşünce aşağıdaki bilişsel çarpıtmalardan hangisi/ hangilerini içeriyor?

- ☐ **Ya Hep Ya Hiç (Siyah-Beyaz) Düşünme:** Olayları sadece iki uçta görmek, ortadaki gri tonları kaçırmaktır. (Örnek: "Asla ilgi çekici bir şey söyleyemiyorum.")
- ☐ **Zihinsel Filtreleme (Olumsuz Odaklanma):** Harika giden onlarca şey varken, sadece tek bir olumsuz detaya takılıp kalmaktır. (Örnek: "Yeterince uyuma konusunda berbatım (Günün diğer sağlıklı adımlarını görmezden gelerek).")
- ☐ **Acele Karar Verme / Akıl Okuma:** Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimizi varsaymak veya kanıt olmadan en kötüsüne inanmaktır. (Örnek: "Bana öyle baktı çünkü benden nefret ediyor.")
- ☐ **Kişiselleştirme:** Bizim dışımızda gelişen olumsuz durumların sorumluluğunu tamamen kendi üzerimize almaktır. (Örnek: "Bizim takım benim yüzümden kaybetti.")
- ☐ **"-meli / -mali" Cümleleri:** Kendimize aşırı baskı yapan, sert ve eleştirel bir dil kullanmaktır. (Örnek: "Asla hata yapmamalıyım.")
- ☐ **Aşırı Genelleme:** Tek bir olumsuz deneyimden yola çıkarak bunun her zaman ve her yerde tekrarlayacağına inanmaktır. (Örnek: "Hayatım boyunca asla kendime uygun bir partner bulamayacağım.")

Bilişsel Çarpıtmalar (devam)

- ☐ **Büyütme ve Küçültme:** Olumsuzlukları devasa boyutlara ulaştırırken, başarılarımızı ve olumlu adımlarımızı önemsizleştirmektir. (Örnek: "Altı üstü bir öğün sağlıklı beslendim, ne önemi var ki?")
- ☐ **Falcılık (Geleceği Okuma):** Gelecekte ne olacağını kesin olarak bildiğimizi varsayıp en kötü senaryoya inanmaktır. (Örnek: "Test sonuçlarım geldiğinde kolesterolüm kesin tavan yapmış olacak.")
- ☐ **Kıyaslama:** Başkalarının hayatının sadece dışarıdan görünen tek bir parçasını, kendi içsel zorluklarımızla adil olmayan bir şekilde karşılaştırmaktır. (Örnek: "İş yerindeki herkes benden çok daha mutlu görünüyor.")
- ☐ **Felaketleştirme:** Falcılık ve ya hep ya hiç düşüncenin birleşimidir; küçük bir kartopunu çığa dönüştürmektir. (Örnek: "Cildimdeki bu leke kesin kanser, yakında öleceğim.")
- ☐ **Olumluyu Geçersiz Kılma:** Başarılarımızı tamamen şansa veya tesadüfe bağlayarak kendi emeğimizi yok saymaktır. (Örnek: "O soruya doğru cevap verdim ama tamamen şans eseri bildim.")
- ☐ **Etiketleme:** Kendimizi tek bir davranış üzerinden sert ve kalıcı sıfatlarla tanımlamaktır. (Örnek: "Ben zaten sağlıksız bir insanım." veya "Ben tam bir başarısızım.")



4) Sağlıklı Rutinlerle Bedeni ve Zihni Beslemek

Stres altındayken zihninizin o anlık rahatlamayı bulmak için en sık yöneldiği yol (sosyal medyada kaybolmak, şekerli gıdalar, alışveriş, alkol...) ne oluyor?.

Bu yol size kısa vadede ve uzun vadede nasıl hissettiriyor?

Kısa vadede (O ilk an):

Uzun vadede (Sonrasında):

5) Anlam ve Amaç Edinmek

Büyük krizler ve zorluklar, hayatın anlamını sorgulamamıza neden olabilir. Böyle zamanlarda büyük ve uzak hedefler koymak yerine, bugüne ve "anamlı küçük adımlara" odaklanmak bizi ayakta tutar. Küçük ve doğal rutinler, zihnimize ve bedenimize çok ihtiyaç duyduğu öngörülebilirliği ve güven hissini verir.

Bugün yaşadığınız bu zorluğun içinde, kendi değerlerinize uygun olarak atabileceğiniz en küçük, en anlamlı adım ne olur?

Bu adımı atmak için kendinizi nasıl motive edebilirsiniz? Başlamakta zorlanan bir arkadaşınıza ne söylerdiniz?

Kaynakça:

American Psychological Association. (2020). Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features. Routledge.

Harvard Health Publishing. (2022, May 4). How to recognize and tame your cognitive distortions. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-recognize-and-tame-your-cognitive-distortions-202205042738>

Lembke, A. (2021). Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence. Dutton.

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W. W. Norton & Company.

Schönfeld, P., Schmuck, J., & Brailovskaia, J. (2024). A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. Current Psychology, 43, 138-154. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-00138-w>