***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.

gevsemebrosur docx. Türkiye Psikiyatri Derneği