

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

# Kaygı ile Başa Çıkma Rehberi

Anksiyete Yönetimi ve Pratik Çözümler

## Bu Rehber Hakkında

Bu kapsamlı rehber, kaygı bozukluğu ve panik atak ile başa çıkmak için kanıta dayalı teknikler, gevşeme egzersizleri ve günlük yaşam stratejileri sunmaktadır. Klinik psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe'nin deneyimleri doğrultusunda hazırlanmıştır.

### ⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tedavinin yerini alamaz. Şiddetli kaygı belirtileri yaşıyorsanız, mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

## 1. Kaygıyı Anlamak

### Kaygı Nedir?

Kaygı, gelecekte olabilecek tehlikeli durumlar karşısında yaşanan doğal bir duygu tepkisidir. Normal düzeyde kaygı koruyucudur, ancak aşırı ve kontrol edilemeyen kaygı günlük yaşamı olumsuz etkiler.

### Normal Kaygı vs Patolojik Kaygı

| Normal Kaygı           | Patolojik Kaygı                 |
|------------------------|---------------------------------|
| Gerçek tehlikeye karşı | Belirsiz veya abartılı korkular |

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Kısa süreli            | Uzun süreli (6 ay+)       |
| İşlevselliği etkilemez | Günlük hayatı zorlaştırır |
| Kontrole edilebilir    | Kontrol edilemez          |
| Problemle orantılı     | Problemle orantısız       |

## Kaygı Bozukluğu Türleri

### 1. Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB)

- Sürekli ve aşırı endişe
- Kaslar gerginlik
- Yorgunluk
- Konsantrasyon güçlüğü
- İritabilite
- Uyku problemleri

### 2. Panik Bozukluk

- Tekrarlayan panik ataklar
- Atakların geleceği konusunda kaygı
- Kaçınma davranışları
- Fiziksel belirtiler (kalp çarpıntısı, nefes darlığı)

### 3. Sosyal Kaygı Bozukluğu

- Sosyal durumlardan korkma
- Yargılanma korkusu
- Sosyal kaçınma
- Fiziksel belirtiler (kızarma, titreme)

### 4. Spesifik Fobiler

- Belirli nesnelere/durumlara karşı aşırı korku

- Kaçınma davranışları
- Mantıksız olduğunun farkında olma

## Kaygının Fiziksel Belirtileri



### Kardiyovasküler Sistem

- Kalp çarpıntısı
- Göğüs ağrısı
- Kan basıncı değişiklikleri
- Sıcak/soğuk basması



### Solunum Sistemi

- Nefes darlığı
- Hiperventilasyon
- Boğulma hissi
- Göğüste sıkışma



### Sinir Sistemi

- Titreme
- Uyuşma
- Baş dönmesi
- Konsantrasyon bozukluğu



## Sindirim Sistemi

- Mide bulantısı
- Karın ağrısı
- İshal/kabızlık
- İştah değişiklikleri

## 2. Panik Atak Yönetimi

### Panik Atak Nedir?

Panik atak, aniden başlayan yoğun korku ve rahatsızlık hissinin 10 dakika içinde zirveye çıktığı durumudur. Fiziksel belirtiler çok şiddetli olabilir ancak hayati tehlike oluşturmaz.

### Panik Atak Belirtileri

#### ⚠️ DSM-5 Panik Atak Kriterleri (4 veya daha fazla belirtili)

1. Kalp çarpıntısı, güçlü kalp atışı
2. Terleme
3. Titreme veya sarsılma
4. Nefes darlığı, nefes alamama hissi
5. Boğulma hissi
6. Göğüs ağrısı veya rahatsızlığı
7. Bulantı veya karın rahatsızlığı
8. Baş dönmesi, dengesizlik, bayılma hissi
9. Gerçeklik duygusunda bozulma (derealizasyon/depersonalizasyon)
10. Kontrolü kaybetme veya çıldırma korkusu
11. Ölüm korkusu
12. Uyuşma veya karıncalanma
13. Sıcak/soğuk basması

### Panik Atak Sırasında Yapılacaklar

### ✓ STOP Tekniği

- **S - Dur (Stop):** Mevcut aktiviteyi durdur
- **T - Nefes Al (Take a breath):** Derin nefes almaya odaklan
- **O - Gözle (Observe):** Çevrenizi ve hislerinizi gözlemle
- **P - Devam Et (Proceed):** Sakin bir şekilde devam et

## Acil Sakinleşme Teknikleri

### 🫁 Box Breathing (Kutu Nefes) Tekniği

1. 4 sayarak nefes al
2. 4 sayarak nefes tut
3. 4 sayarak nefes ver
4. 4 sayarak bekle
5. Bu döngüyü 4-6 kez tekrarla

**Görsel:** Zihninde bir kare çiz, her kenarı 4 saniye

### 🎯 5-4-3-2-1 Grounding Tekniği

Panik atak sırasında gerçeklikle bağlantı kurmak için:

- **5 şey:** Görebileceğiniz 5 şeyi isimlendir
- **4 şey:** Dokunabileceğiniz 4 şeyi hisset
- **3 şey:** Duyabileceğiniz 3 sesi dinle
- **2 şey:** Kokabileceğiniz 2 kokuyu al
- **1 şey:** Tadabileceğiniz 1 şeyi tadan

## Panik Atak Şiddeti Ölçeği

0 - Kaygı Yok

3 - Hafif

5 - Orta

7 - Şiddetli

10 - Maksimum Panik

**Kullanım:** Panik atak sırasında kendinizi 0-10 arasında puanlayın. Bu size kontrolün sizde olduğunu hatırlatır.

## Panik Atak Sonrası



### Atak Sonrası Toparlanma

- Kendinizi suçlamayın
- Su için (dehidrasyon olabilir)
- Rahat bir pozisyonda dinlenin
- Atak hangi tetikleyicilerle başladığını not edin
- Başarılı olan baş etme stratejilerini kaydedin
- Gerekirse güvendiğiniz birine ulaşın

### 3. Nefes Alma ve Gevşeme Teknikleri

#### Doğru Nefes Almanın Önemi

Kaygı sırasında nefes almamız sıkışır ve hızlanır. Bu da fiziksel belirtileri artırır. Doğru nefes alma teknikleri parasempatik sinir sistemini aktive ederek sakinleşme sağlar.

#### Diyafram Nefesi



##### Diyafram Nefesi Egzersizi

1. Sırt üstü uzanın, dizlerinizi kırın
2. Bir elini göğsünüze, diğerini karnınıza koyun
3. Burnunuzdan yavaşça nefes alın
4. Karnınızdaki el yukarı kalkmalı, göğsünüzdeki değil
5. Ağızınızdan yavaşça nefes verin
6. 5-10 dakika boyunca devam edin

**İpucu:** Karnınıza ufak bir kitap koyarak hareketin daha iyi fark edilmesini sağlayabilirsiniz.

#### Farklı Nefes Teknikleri

| Teknik          | Açıklama                    | Ne Zaman Kullanılır       |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------|
| 4-7-8 Nefesi    | 4 sn al, 7 sn tut, 8 sn ver | Uykusuzluk, yoğun kaygı   |
| Box Breathing   | 4-4-4-4 döngüsü             | Panik atak, stresli anlar |
| 7-11 Nefesi     | 7 sn al, 11 sn ver          | Genel kaygı azaltma       |
| Eşit Nefes      | 4 sn al, 4 sn ver           | Günlük pratik             |
| Karnından Nefes | Diyafram aktivasyonu        | Günlük yaşamda sürekli    |

## Progressif Kas Gevşemesi (PMR)

Edmund Jacobson tarafından geliştirilen bu teknik, kas gruplarını sırayla kasıp gevşeterek tam vücut gevşemesi sağlar.

### PMR Adım Adım

#### Hazırlık:

- Rahat kıyafetler giydin
- Sessiz bir ortam seç
- Rahat bir pozisyonda otur veya uzun
- Gözlerini kapat

#### Kas Grupları (5 sn sık, 10 sn gevşet):

1. **Ayaklar:** Parmaklarınızı yumruk gibi büz
2. **Baldırlar:** Bacaklarınızı gerin
3. **Kalçalar:** Kalça kaslarınızı sıkın
4. **Karın:** Karın kaslarınızı gergin
5. **Sırt:** Kürek kemiklerini birbirine yaklaştır
6. **Eller:** Yumruk yap
7. **Kollar:** Biseps kasını gerim
8. **Omuzlar:** Omuzları kulaklara yaklaştır
9. **Boyun:** Çenejz önce göğsüne indirin
10. **Yüz:** Yüz kaslarının tümünü sık

## Hızlı Gevşeme Teknikleri

## ⚡ 2 Dakikada Gevşeme

1. **Omuz Germe (30 sn):** Omuzları kulağa yaklaştır, bırak
2. **Yüz Masajı (30 sn):** Şakaklardan başlayarak dairesel
3. **Boyun Hareketleri (30 sn):** Yavaş çivirilir
4. **Derin Nefes (30 sn):** 3 derin nefes al-ver

## 4. Bilişsel Teknikler

### Kaygılı Düşünceleri Tanıma

Kaygı bozukluğunda belirli düşünce kalıpları sık görülür. Bu kalıpları tanımak, onlarla başa çıkmanın ilk adımıdır.

### Kaygıda Sık Görülen Bilişsel Çarpıtmalar

| Bilişsel Çarpıtma        | Açıklama                                   | Örnek                                           |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Felaketleştirme          | En kötü senaryoyu düşünme                  | "Bu baş ağrım beyin tümörü olabilir"            |
| Aşırı Genelleme          | Tek olaydan genel sonuç çıkarma            | "Bir kez başarısız oldum, hep başarısız olurum" |
| Zihin Okuma              | Başkalarının düşüncelerini bildiğini sanma | "Beni aptal olarak görüyorlar"                  |
| Kara-Beyaz Düşünme       | Aşırı iki uçlu değerlendirme               | "Ya mükemmel ya da hiç"                         |
| Olumluyu Görmezden Gelme | Pozitif kanıtları reddetme                 | "Bu sadece şans eseri oldu"                     |
| Mental Filtre            | Sadece olumsuz ayrıntılara odaklanma       | 10 olumlu yorumdan 1 olumsuz yoruma takılma     |

### Düşünce Kayıtları



### Günlük Düşünce Analizi

Her kaygılı an için şunları kaydedin:

1. **Tarih/Saat:** Ne zaman oldu?
2. **Durum:** Nerede, ne oldu?
3. **Duygu:** Ne hissettiniz? (0-10 puan)
4. **Otomatik Düşünce:** Aklınızdan ne geçti?
5. **Kanıt:** Bu düşünceyi destekleyen kanıtlar?
6. **Karşı Kanıt:** Bu düşünceye karşı kanıtlar?
7. **Denge Düşünce:** Daha gerçekçi düşünce?
8. **Yeni Duygu:** Şimdi nasıl hissediyorsunuz? (0-10)

## Endişe Zamanı Tekniği



### Kontrollü Endişe Etme

1. Günde 15-20 dakika "endişe zamanı" belirleyin
2. Endişeler geldiğinde "endişe zamanında düşüneceğim" deyin
3. Endişeleri bir kağıda not edin
4. Belirlenen zamanda bu endişeleri ele alın
5. Çözümünebilir endişeler için eylem planı yapın
6. Çözümünebilir endişeleri "bırakma" pratiği yapın

## En Kötü Senaryo Tekniği

## **Korkunun Gerçek Yüzü**

Kaygınızın temelindeki korkulara mantıklı yaklaşım:

1. **En kötü ne olabilir?** Korkunuzu detaylandırın
2. **Bu ne kadar olası?** Gerçekçi olasılığı değerlendirin
3. **Bu olsa nasıl başa çıkarsınız?** Eylem planı yapın
4. **Destek kaynaklarınız neler?** Kimden yardım alırsınız?
5. **Daha önce benzer durumlar yaşadınız mı?** Geçmiş deneyimleriniz
6. **6 ay sonra bu ne kadar önemli olacak?** Zaman perspektifi

## 5. Maruziyet Terapisi ve Aşamalı Yaklaşım

### Maruziyet Terapisi Nedir?

Maruziyet terapisi, kaçınılan durumlarla kontrollü bir şekilde yüzleşerek kaygıyı azaltmayı hedefler. Temel prensibi, kaçınılan şeyle güvenli bir ortamda karşılaşarak korkunun gerçekçi olmadığını öğrenmektir.

### Kaygı Hiyerarşisi Oluşturma

#### Kaygı Merdiveni (0-100 Puan)

##### Örnek: Sosyal Kaygı Hiyerarşisi

- **10 puan:** Aileyle sohbet etme
- **20 puan:** Yakın arkadaşla telefon konuşması
- **30 puan:** Markette soru sorma
- **40 puan:** Küçük grupta konuşma
- **50 puan:** Randevu alma
- **60 puan:** İşyerinde toplantıda söz alma
- **70 puan:** Tanımadığın biriyle sohbet başlatma
- **80 puan:** Sunbat yapma
- **90 puan:** Büyük topluluk önünde konuşma
- **100 puan:** Televizyonda röportaj verme

### Aşamalı Maruziyet Planı

### ✓ Maruziyet Kuralları

- **Küçük adımlarla başla:** 20-30 puanlık durumlardan
- **Yeterince practice:** Her seviyede rahatlayana kadar
- **Kaçma:** Kaygı azalana kadar durumda kal
- **Düzenli practice:** Haftada en az 3-4 kez
- **Kendini zorla:** Rahat bölgenin dışına çık
- **Başarıları kutla:** Her küçük ilerlemeyi takdir et

## Sanal Maruziyet (Imaginal Exposure)

### 🧠 Zihinsel Maruziyet Egzersizi

1. Rahat bir pozisyonda oturun
2. Gözlerinizi kapatın
3. Kaygı yaratan durumu detaylı hayal edin
4. Tüm duyularınızı kullanın (görme, duyma, koklama)
5. Kaygınızın yükseldiğini hissedene kadar devam edin
6. Kaygı doğal olarak azalana kadar senaryoda kalın
7. 15-20 dakika boyunca devam edin

**Fayda:** Gerçek maruziyet öncesi hazırlık, ulaşılamayan durumlar için alternatif

## İnteroceptif Maruziyet

Panik bozukluğu için özellikle yararlıdır. Kaygı sırasında hissedilen fiziksel sensasyonları kasıtlı olarak oluşturarak, bu sensasyonlara alışmayı hedefler.

| Egzersiz         | Oluşturduğu Sensasyon         | Süre      |
|------------------|-------------------------------|-----------|
| Hızlı nefes alma | Hiperventilasyon, baş dönmesi | 60 saniye |

|                      |                                |           |
|----------------------|--------------------------------|-----------|
| Nefesi tutma         | Nefes darlığı                  | 30 saniye |
| Koşu/merdiven çıkma  | Kalp çarpıntısı, nefes darlığı | 2 dakika  |
| Kafein               | Çarpıntı, titreme              | değişken  |
| Karanlık odada dönme | Baş dönmesi, dengesizlik       | 30 saniye |
| Pipet ile nefes alma | Nefes darlığı                  | 2 dakika  |

## 6. Yaşam Tarzı Değişiklikleri

### Beslenme ve Kaygı

#### Kaygıyı Artıran Besinler:

- **Kafein:** Kahve, çay, çikolata, enerji içecekleri
- **Şeker:** Ani kan şekeri değişimleri yaratır
- **Alkol:** Geçici rahatlama sonrası kaygı artışı
- **İşlenmiş gıdalar:** Yapay katkıları ve koruyucuları
- **Aşırı tuz:** Kan basıncı ve kalp atışını etkileyebilir

#### Kaygıyı Azaltan Besinler:

- **Omega-3:** Balık, ceviz, keten tohumu
- **Magnezyum:** Koyu yapraklı sebzeler, kuruyemişler
- **Probiyotikler:** Yoğurt, kefir, fermente gıdalar
- **Kompleks karbonhidratlar:** Tam tahıllar, fasulye
- **B vitamini:** Yumurta, süt ürünleri, yeşil sebzeler

### Egzersiz ve Kaygı



#### Kaygı İçin En İyi Egzersizler

- **Aerobik Egzersizler:** Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet
- **Yoga:** Nefes, hareket ve meditasyon kombinasyonu
- **Tai Chi:** Yavaş, akıcı hareketler
- **Pilates:** Kontrollü hareketler ve nefes
- **Kuvvet Antrenmanı:** Kontrol hissi artırır

### Haftalık Egzersiz Programı

| Gün       | Aktivite               | Süre         | Yoğunluk    |
|-----------|------------------------|--------------|-------------|
| Pazartesi | Hızlı yürüyüş          | 30 dakika    | Orta        |
| Salı      | Yoga/gerilme           | 20 dakika    | Hafif       |
| Çarşamba  | Kuvvet antrenmanı      | 25 dakika    | Orta-yüksek |
| Perşembe  | Dinlenme/hafif gerilme | 15 dakika    | Hafif       |
| Cuma      | Jogging/bisiklet       | 30 dakika    | Orta        |
| Cumartesi | Doğa yürüyüşü          | 45-60 dakika | Orta        |
| Pazar     | Yoga/meditasyon        | 30 dakika    | Hafif       |

## Uyku ve Kaygı Yönetimi

### ✓ Kaliteli Uyku İçin İpuçları

- **Düzenli uyku saatleri:** Her gün aynı saatte yat-kalk
- **Uyku ortamı:** Serin (18-20°C), karanlık, sessiz
- **Akşam rutini:** Yatmadan 1 saat önce gevşeme
- **Kafein sınırı:** Öğleden sonra kafein alma
- **Teknoloji detoksu:** Yatmadan 1 saat önce ekran yok
- **Yatak sadece uyku için:** Yatak= uyku yeri

## Sosyal Destek Ağları



## Sosyal Desteęi Güçlendirme

- Güvendiğiniz kişilerle duygularınızı paylaşın
- Destek gruplarına katılın
- Sosyal aktiviteleri tamamen bırakmayın
- Online toplulukları değerlendirin
- Profesyonel yardım almayı düşünün
- Aile üyelerini durumunuz hakkında bilgilendirin

## 7. Teknoloji Destekli Baş Etme

### Mobil Uygulamalar



#### Kaygı Yönetimi Uygulamaları

##### Meditasyon ve Mindfulness:

- **Headspace:** Rehberli meditasyon
- **Calm:** Uyku hikayeleri ve doğa sesleri
- **Insight Timer:** Ücretsiz meditasyon kitaplığı

##### Nefes Egzersizleri:

- **Breathe:** Basit nefes egzersizleri
- **Pranayama:** Çeşitli nefes teknikleri

##### Bilişsel Davranışçı Terapi:

- **MindShift:** Kaygı yönetimi teknikleri
- **Sanvello:** Ruh sağlığı takibi

### Online Kaynaklar



#### Yararlı Web Siteleri

- **Anxiety and Depression Association (ADAA):** Bilgi kaynağı
- **Centre for Clinical Interventions:** Ücretsiz self-help modülleri
- **NHS Anxiety Resources:** Pratik araçlar
- **YouTube:** Rehberli meditasyon ve egzersizler

### Dijital Detoks

### ⚠ **Teknoloji ve Kaygı**

Aşırı teknoloji kullanımı kaygıyı artırabilir:

- Sosyal medya karşılaştırmaları
- Haber bombardımanı
- Bilgi aşırı yüklenmesi
- Uyku kalitesinin bozulması
- Fiziksel aktivite azalması

### 📵 **Dijital Detoks Planı**

1. **Günlük ekran süresi:** Cihazlarınızda kontrol edin
2. **Telefonsuz zaman:** Günde 2-3 saat
3. **Sosyal medya sınırı:** Günde maksimum 30 dakika
4. **Haber tüketimi:** Günde 1 kez, belirli saatte
5. **Uyku öncesi 1 saat:** Hiç ekran
6. **Doğa zamanı:** Telefonsuz doğa aktiviteleri

## 8. Uzun Vadeli Strateji ve Nüks Önleme

### Kaygı Yönetimi Yaşam Planı

#### ✓ Kalıcı İyileşme İçin

- **Düzenli pratik:** Öğrendiğiniz teknikleri sürdürün
- **Erken uyarı sistemi:** Belirtileri fark etmeyi öğrenin
- **Destek sistemi:** Güçlü sosyal bağlar kurarak koruyun
- **Yaşam tarzı:** Sağlıklı alışkanlıkları sürdürün
- **Profesyonel takip:** Düzenli kontroller
- **Kişisel gelişim:** Sürekli öğrenmeye açık olun

### Nüks Uyarı İşaretleri

#### ⚠ Dikkat Edilmesi Gereken Belirtiler

- Uyku düzeninde bozulmalar
- Kaçınma davranışlarının artması
- Fiziksel belirtilerin geri dönmesi
- Endişeli düşüncelerin sıklaşması
- Sosyal geri çekilme
- İlaç veya madde kullanımında artış
- Günlük aktivitelerde zorlanma

### Acil Durum Planı

## Kişisel Kriz Planı

Şiddetli kaygı atağı sırasında kullanmak üzere hazırlayın:

### 1. Anında Baş Etme Stratejileri:

- 5-4-3-2-1 tekniği
- Box breathing
- Güvenli yer görselleştirmesi

### 2. Destek Kişileri:

- Aile üyesi: \_\_\_\_\_
- Yakın arkadaş: \_\_\_\_\_
- Terapist: \_\_\_\_\_

### 3. Profesyonel Yardım:

- Doktorunuz: \_\_\_\_\_
- Acil servis: 112
- Kriz hattı: 182

### 4. Güvenlik:

- Güvenli ortam oluşturma
- Zararlı olabilecek eşyaları kaldırma
- Yanında güvendiğiniz birini bulundurma

## İlerleme Takibi

| Hafta | Kaygı Düzeyi (0-10) | Kullanılan Teknikler | Başarılar | Zorluklar |
|-------|---------------------|----------------------|-----------|-----------|
| 1     |                     |                      |           |           |
| 2     |                     |                      |           |           |
| 3     |                     |                      |           |           |





## Acil Durum İletişim Bilgileri

### İntihar Önleme Hattı

**182**

7/24 Ücretsiz Destek

### Acil Sağlık Hizmetleri

**112**

Acil Tıbbi Müdahale

### Klinik Psikolog

**0544 151 58 15**

Tuğberk Osman Kızıltepe

### Kriz Danışma Hattı

**0212 547 99 99**

Türkiye Kriz Hatları

### Panik Atak Sırasında:

- Bu geçici bir durumdur, geçecektir
- Nefes alma egzersizlerini uygulayın
- 5-4-3-2-1 tekniğini kullanın

- Güvendiğiniz birine haber verin

## İletişim Bilgileri

### Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

 **Telefon:** 0544 151 58 15

 **E-posta:** klinikpsikologtugberk@gmail.com

 **Adres:** Gevhernesibe Mah. Kocasinan, Kayseri

 **Çalışma Saatleri:** Pazartesi-Cumartesi 09:00-18:00

**Bu rehber eğitim amaçlıdır ve profesyonel tedavinin yerini alamaz.**

Şiddetli kaygı belirtileri yaşıyorsanız, lütfen bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

© 2024 Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe | Kayseri Psikoloji Danışmanlığı