

EJO
YOUTH

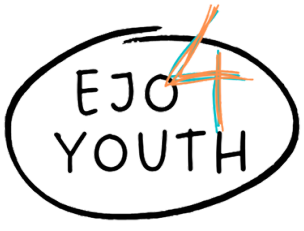
EJO4YOUTH

Duygu arkı

ETKİLİ İŐ ORYANTASYONU
SEMBOL ALIŐMASI
YAKLAŐIMINA DAYALI



Co-funded by
the European Union

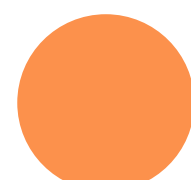
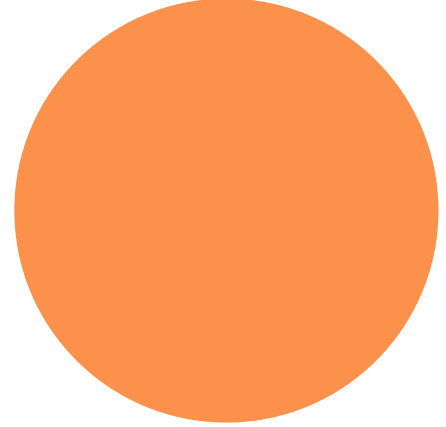


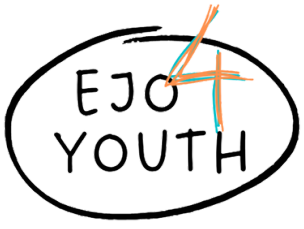
Duygu ve His arkı

Duygularımızı Anlama ve Başa ıkma Rehberi

İçerik

| | |
|------------|----|
| Kızgınlık | 3 |
| Endişe | 5 |
| Depresyon | 8 |
| Yas | 11 |
| Suç | 13 |
| Mutluluk | 16 |
| Aşk | 18 |
| Öfkelenmek | 21 |
| Sakinlik | 24 |
| Utanç | 26 |





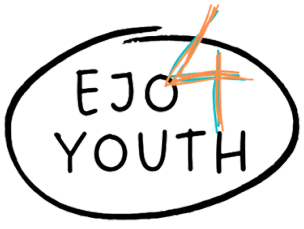
Kızgınlık

Öfke, "güçlü bir rahatsızlık, hoşnutsuzluk veya düşmanlık duygusu" olarak tanımlanır. Öfkenin normal, evrensel bir insani duygu olduğuna dikkat etmek önemlidir. Hayatta kişinin öfkelenmesine neden olabilecek bir dizi örnek ve olay vardır. Tipik olarak öfke, birisi kendini tehdit altında hissettiğinde, rahatsız edildiğinde veya huzurlu bir duygusal durumun başka bir şekilde kesintiye uğradığını hissettiğinde ortaya çıkar. Öfke aynı zamanda kıskançlık, üzüntü veya umutsuzluk gibi diğer duygularla da birleşebilir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır (fiziksel belirtiler vb):

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

- Midenizde çalkalanma hissi.
- Göğsünüzde sıkışma.
- Artan ve hızlı kalp atışı.
- Bacaklar zayıflar.
- Kasları gerginleştirin.
- Sıcak hissediyorsunuz.
- Tuvalete gitme isteğiniz var.
- Terleme, özellikle avuç içleriniz.

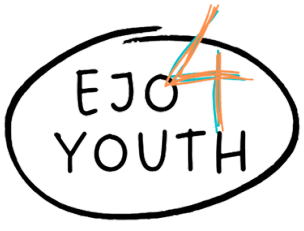


Bu duyguyla nasıl başa çıkılır/başa çıkılır:

- Geri sayım
- Nefes al
- Git dolaş
- Kaslarınızı gevşetin
- Uzatmak
- Zihinsel kaçış
- Müzik dinlemek
- Biraz zaman ayırın
- Harekete geç
- Bir arkadaş ile konuşmak
- Mizahla almaya çalışın

Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

Irene iş konusunda oldukça sinirliydi ve yakın zamanda bir iş arkadaşının yaptığı yanlış bir adım onu oldukça kızdırdı. Kendini çok bunalmış ve patlamak üzere hissediyordu. Bu yüzden arkasına yaslanıp bir kahve almaya ve arkadaşına kısa mesaj göndererek durumla dalga geçmeye karar verdi. Gerginliğinin biraz azaldığını hissederek durumu düzeltmek için işine geri döndü. Daha sonra işinde daha kalıcı bir iyileşme sağlamak için iş arkadaşına sakin bir şekilde konuyla ilgili bir noktaya değinecekti.



Endiŕe

Kaygı, endiŕe ve güvensizlik duygusuyla ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik gerginlik hissini ifade eder. Genellikle tehdit edici olarak algılanan bir duruma tepki olarak ortaya çıkar (bir kaygı durumu), ancak aynı zamanda kalıcı hale gelebilir ve bireyin belirli durumlara iliŕkin genel algısını (kiŕilik özelliği) deđiŕtirebilir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

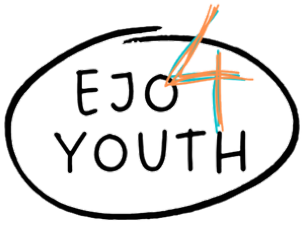
**Yasal Uyarı: Her duygu kiŕiden kiŕiye farklı Şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniŕ bir tanımını bulacaksınız. Baŕkaları da olabilir.*

Fiziksel belirtiler:

Kalp atım hızında artıŕ, terleme, titreme, genel kas gerginliği, nefes darlığı, hızlı nefes alma.

Psikolojik belirtiler:

müdahaleci dŕnceler, endiŕeler, yaklaŕan olaylarla ilgili olumsuz endiŕeler



Bu duyguyla nasıl başa çıkılır/başa çıkılır:

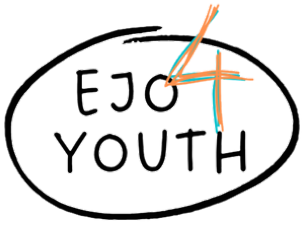
İç kaynakları harekete geçirin:

- Nefes yoluyla duygusal ve fiziksel düzenleme tekniği: Nefesinize odaklanın. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve karnınızı şişirin. Nefesinizi 3 saniye tutun. Karnınızı boşaltırken ağızınızdan uzun süre nefes verin.
- Meditasyon
- Mevcut duygunun kesin kaynağını/kaynaklarını belirlemeye çalışın ve bunun hakkında yazın
- Gelecekte krizi daha hızlı önleyebilmek için kaygının fiziksel ve psikolojik belirtilerini nasıl tanımlayacağınızı öğrenin

Dış kaynakların kullanımı:

- Farklı nefes alma teknikleri sunan sezgisel mobil uygulamalar.
- Zevk aldığınız ve halihazırda refah kaynağı olarak tanımladığınız bir aktiviteye odaklanarak dikkatinizi kaygı uyandıran durumdan uzaklaştırın: yürüyüş, müzik vb.



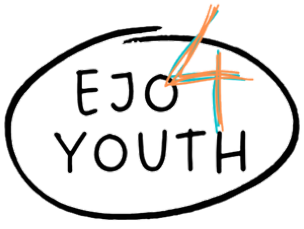


Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasının örnek vakası:

Yeni kurulan bir şirkette yeni çalışan olan James, bir ay önce işyerinde sözlü bir sunum yaptı; kötü gittiğine inanıyor.

Bugün başka bir sunum yapması gerekiyor ve bunu yapamayacağından endişeleniyor.

Birkaç saat önce ellerinin terlediğini, nefesinin hızlandığını ve kalp atışlarının hızlandığını hissediyor. En sevdiği müziği dinlerken dışarıda yürüyüşe çıkmaya karar verir. Sunumdan birkaç dakika önce 5 dakika nefes alarak rahatlamaya zaman ayırıyor ve kendi kendine onlarca kez **"yapabilirsin, sorun olmayacak"** diye tekrarlıyor, bu da hissettiği gerilimi sakinleştirmesine yardımcı oluyor.



Depresyon

Depresyon, nasıl hissettiğinizi, nasıl düşündüğünüzü ve nasıl davrandığınızı olumsuz yönde etkileyen yaygın ve ciddi bir tıbbi hastalıktır. Neyse ki aynı zamanda tedavi edilebilir. Üzüntü hissine ve/veya bir zamanlar keyif aldığınız aktivitelere olan ilginizin kaybolmasına neden olur. Çeşitli duygusal ve fiziksel sorunlara yol açabilir ve işte ve evde çalışma yeteneğinizi azaltabilir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

**Yasal Uyarı: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

Depresyon belirtileri hafiften şiddetliye kadar değişebilir ve şunları içerebilir:

- Üzgün hissetmek veya depresif bir ruh hali içinde olmak
- Bir zamanlar keyif alınan aktivitelere ilgi veya zevk kaybı
- İştahta değişiklikler – diyetle ilgisi olmayan kilo kaybı veya alımı
- Uyuma sorunu veya çok fazla uyumak
- Enerji kaybı veya artan yorgunluk
- Amaçsız fiziksel aktivitede artış (örn. hareketsiz oturamama, tempo tutma, el sıkışma) veya hareketlerde veya konuşmada yavaşlama (bu eylemler başkaları tarafından gözlemlenebilecek kadar şiddetli olmalıdır)
- Değersiz veya suçlu hissetmek
- Düşünme, konsantre olma veya karar vermede zorluk
- Ölüm veya intihar düşünceleri



Bu duyguyla nasıl başa çıkılır:

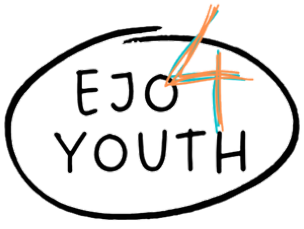
*İntihar düşüncesi durumunda en kısa sürede bir terapistle veya doktorunuza başvurmanızı öneririz!

- İlaçlar: Sağlık uzmanları tarafından reçete edilen birçok antidepresan türü mevcuttur.
- Psikoterapi: Psikoterapi, durumunuz ve ilgili konular hakkında bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşarak depresyonu tedavi etmek için kullanılan genel bir terimdir.

Aşağıdakiler dahil alternatif tedaviler:

- Meditasyon: meditasyon uygulamaları depresyon belirtilerini iyileştirmeye ve depresyonun tekrarlama olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Akupunktur: Akupunktur, çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmek amacıyla vücudun belirli bölgelerini uyarmak için iğneler kullanan geleneksel Çin tıbbının bir şeklidir.

Hastanede ve yatılı tedavi: Bazı kişilerde depresyon o kadar şiddetlidir ki hastanede kalmayı gerektirir.



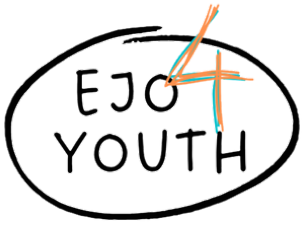
Natural remedies and lifestyle tips:

- Egzersiz: Haftanın 3 ila 5 günü 30 dakikalık fiziksel aktivite yapmayı hedefleyin. Egzersiz vücudunuzun ruh halinizi iyileştiren hormonlar olan endorfin üretimini artırabilir.
- Alkol ve madde kullanımından kaçınin: Alkol almak veya maddeleri kötüye kullanmak kendinizi bir süreliğine de olsa daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Ancak uzun vadede bu maddeler depresyon semptomlarını daha da kötüleştirebilir.
- Sınırları nasıl koyacağınızı öğrenin: Bunalmış hissetmek depresyon belirtilerini kötüleştirebilir. Mesleki ve kişisel yaşamınızda sınırlar koymak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Kendinize iyi bakın: Kendinize dikkat ederek depresyon belirtilerini de iyileştirebilirsiniz. Buna bol miktarda uyumak, sağlıklı beslenmek, olumsuz insanlardan kaçınmak ve eğlenceli aktivitelere katılmak da dahildir.
- Takviyeler: Çeşitli takviye türlerinin depresyon belirtileri üzerinde bazı olumlu etkileri olabilir.

Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

Luke'un tedaviye dirençli depresyona sahip olduğu ve intihara meyilli olmasa da ölümcül bir hastalığın hayatını alacağını veya ortadan kaybolacağını umduğu anlatılıyor.

Tedavisi, katılımcıların ezici olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarına ve bunları yeniden tanımlamalarına yardımcı olan farkındalık temelli bilişsel terapiyi içeriyordu. Terapinin bir bileşeni olarak farkındalık tekniklerinin ve egzersizlerinin düzenli olarak uygulanmasını içerir.



Keder

Keder, kayba verilen bir tepkidir. Bir kişinin kaybı olabilir ama başka tür kayıplar da vardır (iş, ev, ülke, hayallerimiz vb.). Kederi deneyimleme şeklimiz oldukça bireyseldir, ancak keder sıklıkla fizyolojik sıkıntıyı, ayrılık kaygısını, kafa karışıklığını, özlemi, takıntılı bir şekilde geçmişe takılıp kalmayı ve gelecekle ilgili endişeyi içerir. Yoğun keder, bağışıklık sisteminin bozulması, kendini ihmal etme ve intihar düşünceleri nedeniyle hayatı tehdit edici hale gelebilir.

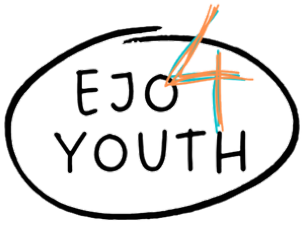
Keder aynı zamanda kaybedilen bir şeyden dolayı pişmanlık, yapılan bir şeyden dolayı pişmanlık veya kişinin başına gelen bir aksilikten dolayı üzüntü şeklini de alabilir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

Yaşayabileceğiniz kederin fiziksel belirtilerinden bazıları şunlardır:

- midenizde boşluk hissi
- göğsünüzde veya boğazınızda gerginlik veya ağırlık
- gürültüye karşı aşırı hassasiyet
- nefes almada zorluk
- çok yorgun ve zayıf hissetmek
- enerji eksikliği
- kuru ağız
- iştahta artış veya azalma
- uyumakta zorluk çekmek veya uyumaktan korkmak
- Ağrı ve sızılar.



Bu duyguyla nasıl başa çıkılır/başa çıkılır:

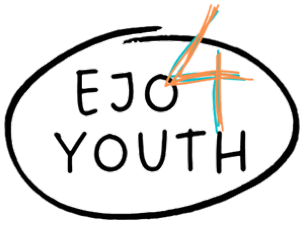
- Kaybınız hakkında güvenli ve yakın ilişkiler bağlamında konuşun.
- Duygularınızı kabul edin. Üzüntüden öfkeye ve hatta bitkinliğe kadar çok çeşitli duygular yaşayabilirsiniz. Bu duyguların tümü normaldir ve bu şekilde hissettiğinizi anlamak önemlidir.
- Bu duygulardan dolayı kendinizi sıkışmış veya bunalmış hissediyorsanız, duygularınızla başa çıkmanıza ve yeniden yolunuza çıkmanın yollarını bulmanıza yardımcı olabilecek bir psikolog veya başka bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmak yararlı olabilir.
- Kendine dikkat et. Sağlıklı yiyecekler yemek, egzersiz yapmak ve bol miktarda uyumak fiziksel ve duygusal sağlığınıza yardımcı olabilir. Yas süreci kişinin vücuduna zarar verebilir.

Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

Lauren eski erkek arkadaşından ani bir ayrılık yaşarken bir kayıp yaşadı. Haftalarca kendini yorgun ve halsiz hissetti, midesinde sürekli bir ağrı vardı ve geceleri iyi uyuyamadı. Takıntılı bir şekilde ve sürekli olarak düşünebildiği tek şey, erkek arkadaşıyla geçmiş ilişkilerinde paylaştığı anlardı.

Bir arkadaşıyla yaşadıklarını konuşmaya karar verdi ve ayrıca günün birkaç saatini meditasyona ve sevdiği yemeği hazırlamaya ayırmaya karar verdi.





Suçluluk

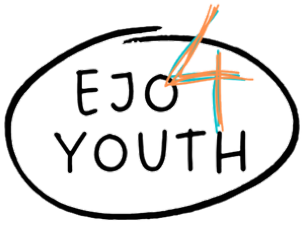
Suçluluk duygusu düşüncelerimizin bir sonucudur; bu, insanların zarar verdiklerini düşündüklerinde veya başka birinin acı veya talihsizliğinden kendilerini sorumlu hissettiklerinde bu duyguyu yaşadıkları anlamına gelir. Suçluluk karmaşık, katlanılması zor bir duygudur, her zaman acı çekme deneyimiyle bağlantılıdır ve ilk bakışta fark ettiğimizden çok daha kapsamlı özelliklere ve sonuçlara sahiptir. Suçluluk duygusunun en yaygın belirtilerinden bazıları şunlardır: utanç, başkalarına karşı suçluluk, kendine karşı suçluluk, diğer bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

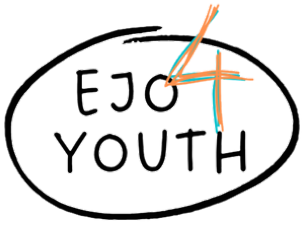
Her şey için özür dilersiniz, inisiyatif eksikliğiniz olur, kendi ihtiyaçlarınızı unutursunuz, savunmaya geçersiniz ve sıklıkla etrafınızdaki her şeyi kontrol etmeye çalışırsınız. Fiziksel düzeyde sürekli bir gerginlik, hızlanan bir kalp atış hızı veya boğulma hissi hissedebilirsiniz.





Bu duyguyla nasıl başa çıkılır (başa çıkma mekanizmalarının listesi):

- Suçluluk farkındalığı - Bu deneyimi azaltmanın ilk adımı, suçluluğun bir mesaj, bazı derin ve eski yaraların ortaya çıkıp iyileşecek bir belirtisi olduğu gerçeğinin farkındalığıdır.
- Yasaklama kalıplarını analiz edin - Bir kağıt alın ve suçluluk duygusunu denediğiniz durumları yazın. Daha sonra ihlal ettiğiniz yasakları analiz edin; yaşlılara sesinizi yükselttiniz, büyük bir dilim pasta yediniz, hafta sonu daha çok uyudunuz.... Bu egzersiz sayesinde son zamanlarda sizi boğan birçok düğümü çözebilecek veya en azından gevşetebileceksiniz.
- Geçmişten ders alın - Geçmiş geride bırakabilmeniz için önce onu kabul etmeniz gerekir. Geriye bakmak ve anılar üzerinde düşünmek, olanları düzeltmeyecektir. Geçmiş yeniden yazamazsınız ama öğrendiklerinizi her zaman hesaba katabilirsiniz
- Kendinizi affedin - Kendini affetmek, kendine şefkatin önemli bir bileşenidir. Kendinizi affettiğinizde, tıpkı diğer insanların yaptığı gibi, hata yaptığınızı kabul etmiş olursunuz. O zaman bu hatanın sizi tanımlamasına izin vermeden geleceğe bakabilirsiniz. Kusurlu benliğinizi kabul ederek kendinize sevgi ve nezaket verirsiniz.
- Güvendiğiniz insanlarla konuşun - Arkadaşlarınız ve aileniz de deneyimlerini paylaşarak kendinizi daha az yalnız hissetmenize yardımcı olabilir. Hemen hemen herkes pişman olacağı bir şey yapmıştır, dolayısıyla çoğu insan suçlu hissetmenin nasıl bir şey olduğunu bilir.
- Bir terapistle konuşun - Bir terapist, suçluluk nedenlerini belirlemenize ve ele almanıza, etkili başa çıkma becerilerini keşfetmenize ve daha fazla öz şefkat geliştirmenize yardımcı olacak rehberlik sağlayabilir.

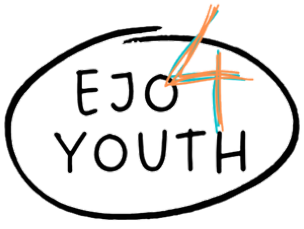


Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

Sabina, kocasının söylediği gibi evde yemek pişirmek yerine en yakın arkadaşıyla parka gittiği için kendini suçlu hissediyor. Suçluluk duygusu onu o kadar ezdi ki ağlamaya başladı ve yaptığı "hata" için özür diledi ve bir daha yapmayacağına söz verdi.

Sabina, suçluluk duygusunu hafifletmek için kız kardeşiyle konuştu ve buzdolabında zaten iki çeşit yiyecek bulunduğunu düşünerek hata yapmadığını fark etmesine yardımcı oldu.





Mutluluk

Mutluluk, sevinç, tatmin, memnuniyet ve tatmin duygularıyla karakterize edilen duygusal bir refah ve memnuniyet durumudur.

Mutluluğun iki temel bileşeni şunlardır:

- Duyguların dengesi: Herkes hem olumlu hem de olumsuz duyguları, hisleri ve ruh hallerini deneyimler. Mutluluk genellikle olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguların deneyimlenmesiyle bağlantılıdır.
- Yaşam memnuniyeti: Bu, ilişkileriniz, işiniz, başarılarınız ve önemli olduğunuzu düşündüğünüz diğer şeyler de dahil olmak üzere hayatınızın farklı alanlarından ne kadar memnun hissettiğinizle ilgilidir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

- Dudaklar gülümsüyor
- Gülen gözler
- Alçaltılmış kaşlar
- Alçaltılmış göz kapakları
- Gözleri kısmak
- Dudakların yanları gülümsemeyle birlikte simetriktir
- Yükseltilmiş yanaklar
- Dişlerin gösterilmesi



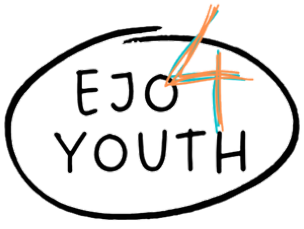
Bu duyguyla nasıl baş edilir (kaynak olarak nasıl kullanılır):

- KEYFİNİ ÇIKARIN Durumunuz aynı zamanda mutluluğu da içeriyorsa, bazen onu odak noktasına koyun ve kendi büyüsunü yaratmasına izin verin.
- Sizi neyin mutlu ettiğini bulmaya çalışın. Bir listesini yapın. Daha üzücü zamanlarda iyi bir kaynak olabilir.
- Mutluluğunuzu sevdiklerinizle paylaşın. Mutlu anları paylaşmanın uygunsuz olduğunu düşünebileceğimiz için yalnızca kötü duygularımızı paylaşma eğilimindeyiz.
- Mutluluktan gelen gücünüzü, uzun zamandır yapmayı planladığınız şeyleri yapmak için kullanın ve sizde güzel duygular uyandırın.

Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

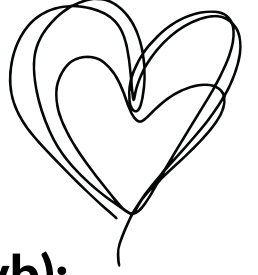
Ana okulun tatil olması ve tatillerin başlaması nedeniyle mutluydu. Kendini rahatlamış ve her türlü baskıdan tamamen arınmış hissediyordu. Eve giderken gülümsüyor ve eğleniyordu.





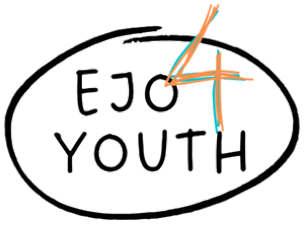
Aşk

Bir kişiyi sevdiğinizde, onun varlığından hoş duygular hissedersiniz ve onun size karşı tepkileri konusunda duyarlı olursunuz. Robert Sternberg'e göre aşkın üç bileşeni samimiyet, tutku ve bağlılıktır. Yakınlık, bağlılık, yakınlık, bağlılık ve bağlanma duygularını kapsar. Tutku, hem sınırlayıcılığa hem de cinsel çekiciliğe bağlı dürtüleri kapsar. Bağlılık, kısa vadede kişinin belirli bir kişiyi sevme kararını, uzun vadede ise kişinin bu sevgiyi sürdürme taahhüdünü ifade eder.



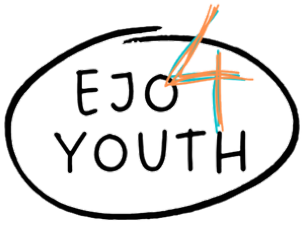
Bu duygunun farkına nasıl varılır (fiziksel belirtiler vb):

Mutlusunuz ve biraz gerginsiniz, Her şey yeni ve heyecanlı geliyor, İlişkiniz kolaylaşıyor, Onlara karşı daha şefkatli oluyorsunuz, Onları ailenizin ve arkadaşlarınızın yanına getirmek istiyorsunuz, Partnerinize karşı empati duygusu hissetmeye başlıyorsunuz , Onlar hakkında her şeyi bilmek istersiniz, Daha iyi bir insan olursunuz, Gelecek için plan yapmaya başlıyorsunuz. Ortaya çıkabilecek fiziksel reaksiyonlarla ilgili olarak şunları yaşayabilirsiniz: Yemek yiyememek, huzursuz olmak, gergin, gergin, dengesiz olmak. Ayrıca yarışan bir kalp de yaşayabilirsiniz.



Bu duyguyla nasıl baş edilir (kaynak olarak nasıl kullanılır):

- Zihniyeti seçin - Bir ilişki ararken ona "İlişkiye ne katabilirim?" tutumuyla yaklaşın. "Bundan ne çıkarabilirim?" yerine Sağlıklı ilişkileri teşvik eden tutum budur.
- Kendi sağlığınıza dikkat edin - Bunu yapmazsanız, yalnızca aynı duygusal düzeyde veya daha düşük seviyedeki birini çekeceksiniz. Eğer sağlıklıysam, sağlıklı bir partneri kendime çekerim. Eğer duygusal olarak sağlıksızsam, duygusal olarak sağlıksız partnerleri kendime çekerim.
- Çevrenizdeki başkalarının duygularının değil, kendi duygularınızın sorumluluğunu alın. Yalnızca kendinizi ve belirli olaylara nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz. - Partnerinizin nasıl hissettiğini bildiğinizi varsaymayın. Nasıl hissettiğini bilmiyorsanız sorun.
- Partnerinizin canı yanıyor ise onun için üzülebilirsiniz; ancak acıya sebep olduğunuz için kendinizi suçlu hisseden kişi olmak zorunda değilsiniz. Partneriniz HİÇ suçluluk hissetmenizi bekliyorsa veya suçluluk duyarlılığınızı kullanmaya çalışıyorsa, partnerinizle olan ilişkinizi yeniden değerlendirin.
- Duyguları ifade etme ve iletişim teknikleri - Partnerinizle duygularınız hakkında konuşurken, suçu partnerinize yüklemekten bu duyguları açıklamayı öğrenin; güvensiz veya savunmacı olmanın sorumluluğunu üstlenin.



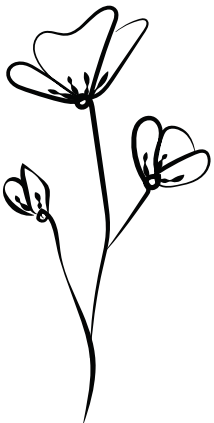
Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

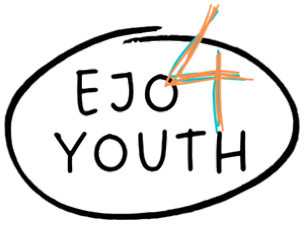
Loredana - 34 yaşında, Mircea ile 12 yıldır ilişki içinde. Evlendiklerinden beri "sanki her şey değişti".

Loredana, kocasıyla artık eskisi gibi iletişim kuramadığını ve tartışmaların yoğunlaştığını düşünüyor. "Mircea uzaklaşmaya başladı, her adımda sinirleniyor ve onu hiçbir şeyle tatmin edemeyeceğimi hissediyorum". Loredana duygularını ifade etmek için belirli iletişim yöntemleri kullandı ve kocasını da aynısını yapmaya teşvik etti.

Böylece ikisi arasındaki ilişki gelişti, Loredana kocasının mesafeli olmasının nedenlerini öğrenerek onu duygusal olarak destekleyebildi ve bu da faydalı oldu.

İkili, bu şekilde partnerlerinden anlayış, empati ve destek alabileceklerinin farkına vararak, belirli iletişim yöntemlerine çok daha sık başvuruyor.





Öfke

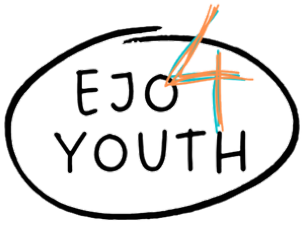
Öfke en iyi şekilde şiddetli bir öfke ve öfke krizi olarak tanımlanır. Öfkenin en uç ifadesidir. Öfke aslında iyi olabilir ve performans ve başarı için motive edici bir unsur olarak ya da bazı kişisel zorlukların üstesinden gelmenin bir yolu olarak hareket ederek olumlu sonuçlara yol açabilir. Öfke, genellikle şiddetli olan aşırı öfkedir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır (fiziksel belirtiler vb.):

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

Bazı belirti ve semptomlar öfke krizi geçirmek üzere olduğunuzu gösterebilir. Bunlar şunları içerir:

- Görünür bir sebep olmadan aniden öfkeli veya sinirli hissetmek
- Fiziksel gerginlik veya "sınırdan" hissetme
- Konsantre olma veya net düşünme zorluğu
- Bunalmış veya kontrolden çıkmış olma hissi
- Hızlanma veya yumruk sıkma gibi fiziksel aktivitede artış
- Bağırmak veya sonradan pişman olacağınız şeyler söylemek gibi öz kontrolde azalma
- Patlayacak veya kontrolü kaybedecekmiş gibi hissetmek
- Çok tedirgin veya huzursuz hissetmek
- Nesnelere (veya insanlara) vurmak veya yumruklamak gibi fiziksel saldırganlık
- Bir şeyleri fırlatmak veya nesnelere kırmak gibi yıkıcılık



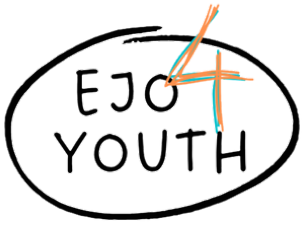
Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

“Çocuklarıma sürekli bağırdığımı ve hatta bazen onlara şaplak attığımı fark ettim. Ancak büyük çocuğum altını ıslatmaya başladığında öfkemle başa çıkma zamanının geldiğini fark ettim” diyor yardım için bir ebeveyn grubuna başvuran 34 yaşındaki yönetim danışmanı Mary. Orada birkaç seans onu bir psikoterapistle tanışmaya ikna etti ve artık kendisini tanımlamayı ve öfke tetikleyicileriyle baş etmeyi öğrendi.

Bu duyguyla nasıl başa çıkılır (baş a çıkma mekanizmalarının listesi):

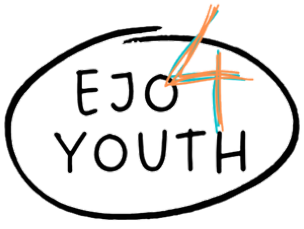
Atak Sırasında: Kendinizi bir öfke krizinin ortasında bulursanız sakin kalmak için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır:

- Nefes alın: Yavaş, derin nefes alın ve nefesinizin girip çıkmasına odaklanın.
- Görselleştirin: Zihninizi ve vücudunuzu rahatlatmaya yardımcı olacak huzurlu bir sahneyi veya yeri gözünüzde canlandırın.
- Hareket: Yürüyüşe çıkın, koşun ya da vücudunuzdaki gerilimi azaltmak için başka bir egzersiz yapın.
- Konuşun: Güvendiğiniz biriyle olup bitenler hakkında konuşun veya düşüncelerinizi bir günlüğe yazın.



Ataktan Sonra: Bir öfke krizinin ardından başa çıkmakta zorlanıyorsanız yardım almak için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır:

- Doktorunuzla konuşun: Öfke ataklarınıza katkıda bulunabilecek altta yatan tıbbi veya zihinsel sağlık durumlarını belirlemenize yardımcı olabilir ve size tedavi seçenekleri hakkında bilgi verebilir.
- Bir terapistle görünün: öfkenize katkıda bulunan duygu ve davranışlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.
- Davranışınız üzerinde düşünmeyi deneyin: Olmuş olanı geri almak imkansız olsa da, sizi tetikleyen şeyin ne olduğu, ne yaptığınız ya da söylediğiniz ya da kimi incittiğiniz konusunda her zaman öz değerlendirme yapabilirsiniz. Bu, davranışlarındaki ve duygularınızdaki bir modeli tanımanıza yardımcı olacaktır.
- Topraklama veya rahatlama egzersizleri yapın: Dikkatli nefes alma, meditasyon, topraklama, duyularınızı yeniden canlandırma gibi egzersizler, kendinizi daha sakin ve daha nötr bir duygusal dengeye getirmenize yardımcı olabilir.
- Kişisel bakıma kendinizi kaptırın: Bir öfke saldırısının sonraki etkileri duygusal açıdan yorucu olabilir. Kendinizi daha iyi ve sakin hissetmeniz için kişisel bakım faaliyetlerine katılmak gerçekten yararlı olabilir. Yürüyüşe çıkmak, uyumak, duş almak, yemek yemek, uzanmak veya en sevdiğiniz hobileri denemek gibi şeyleri deneyebilirsiniz.



Sakinlik

Huzur, zihin ve bedende belirli bir dinginlik ile sonuçlanan bir refah durumunu ifade eder. Çoğunlukla sakinlik, huzur ve özgürlük kavramlarıyla ilişkilendirilir ve aynı zamanda psikolojik heyecanın yokluğu olarak da anlaşılabilir.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

Fiziksel semptomlar: Vücut gerginliğinin olmaması, yüz kaslarının gevşemesi, genel bir hafiflik hissi, iyi düzenlenmiş nefes alma.

Psikolojik semptomlar: İstilacı düşüncelerin eksikliği, yaklaşan olaylar hakkında olumlu endişeler, daha iyi verimlilik ve odaklanma.

Bu duyguyla nasıl baş edilir:

Kendi huzur halinizin farkına varmak ve bunun farkında olmak, gerektiğinde onu kullanılabilir hale getirmek için yararlı bir kaynak olabilir. Örneğin bu "hoş duygunun" kökenlerini ve tezahürlerini belirlemek ve yazmak, onu her zaman somut ve erişilebilir hale getirebilir.

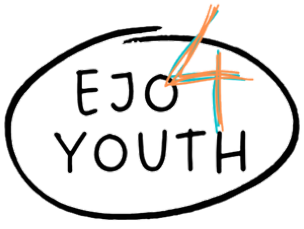


Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasının örnek vakası:

25 yaşında genç bir kadın olan Mia, son birkaç aydır iş arayışı ve çok sayıda iş görüşmesi nedeniyle zorlu bir dönemden geçiyor. Aktif ve motive kalabilmek için yoga dersleri almaya başladı ve her seanstan sonra hafiflik hissi, kas gerginliğinin azalması ve araştırmasına daha fazla güven duyma gibi iyi hissetme hissini fark etti.

Mia daha sonra düzenli bir egzersiz rutini benimsedi ve her seferinde bir çalışma seansı izledi; bu sırada verimli olmayı başardı ve iş görüşmelerine hazırlanmaya odaklandı.





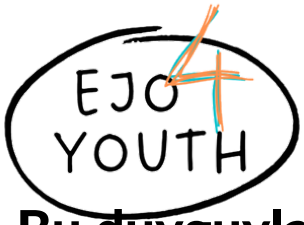
Utanç

Utanç, kişinin kendisi hakkında temelde bir şeylerin yanlış olduğu hissinden kaynaklanan, bilinçli bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Utançla çoğu zaman kendimizi yetersiz hissederiz ve kendimizden şüphe duyarız, ancak bu deneyimler bilinçli farkındalığımızın dışında olabilir. Bu, utancın tanımlanmasını ve etiketlenmesini zorlaştırır.

Bu duygunun farkına nasıl varılır:

**Sorumluluk reddi: Her duygu kişiden kişiye farklı şekilde ortaya çıkabilir; burada en yaygın semptomların veya belirtilerin geniş bir tanımını bulacaksınız. Başkaları da olabilir.*

Utanç bedende bir patlama yaratır: baş eğik, gözler kapalı ya da gizlenmiş ve bedenin üst kısmı sanki mümkün olduğu kadar küçük olmaya çalışıyormuş gibi kendi üzerine kıvrılmıştır (bedensel olarak yok olma arzusunun dışa vurumu). Utanç, öznel bir zaman yavaşlaması hissini de beraberinde getirir ve bu, utanç durumunda meydana gelen her şeyin büyütülmesine hizmet eder. Ayrıca kızarma, terleme ve kalp atış hızının artması gibi fiziksel belirtiler de eşlik eder.

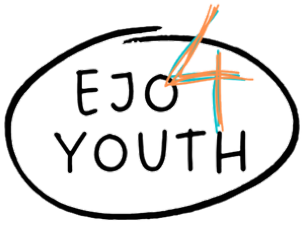


Bu duyguyla nasıl başa çıkılır:

Utancı ortaya çıktıkça tanıyın. Utançla ilgili düşüncelerin bir kaydını tutmak, kendinizle nasıl ilişki kurduğunuz ve kendinizle nasıl konuştuğunuz konusunda size fikir verebilir.

- Utancınızın kökenlerini anlayın. Çocuklukta kötü muameleden sosyal damgalanmaya kadar birçok deneyim kronik utancın oluşmasına katkıda bulunabilir. Kontrolünüz dışında olan koşulları kabul etmek faydalı olabilir.
- Kendinize şefkat geliştirmek için kendinize bakın. Sıkıntılı olduğunuzda kendinize şunu sorun: "Şimdi bana ne yardımcı olabilir?", "Neye ihtiyacım var?" ve başa çıkmanın en iyi yollarını keşfedin.
- Kendinize şefkatli bir mektup yazmayı deneyin. Önemseydiğiniz birine yazılan bir mektup (daha sonra yeniden çerçevesiz kendinize bir mektup olarak okunarak) kendinizle daha nazik, daha şefkatli bir şekilde ilişki kurma kapasitesini uyandırmaya yardımcı olabilir.
- Kendinizin mevcut olan farklı kısımlarını kabul edin. Zor bir durumda verebileceğiniz çeşitli tepkileri tanımlayın ve her biri için doğrulayıcı, öz şefkatli bir yanıt oluşturun.
- Güvenli ilişkiler bağlamında paylaşın. Utanç sessizlikten beslenir ve gücü utançtan geri almanın en etkili stratejilerinden biri, güvendiğiniz insanlarla bu konudaki deneyiminiz hakkında konuşmaktır.

Source: <https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>



Bu duyguyla başa çıkma mekanizmasına ilişkin örnek olay

Bir akrabasının davranışlarıyla ilgili olumsuz yorumunun ardından Sally kendini hemen yetersiz hissetti ve kendisinde ve kişiliğinde bir sorun olduğunu hissetti. Terlemeye başladı, kalp atış hızı arttı ve zamanın yavaşladığı hissini yaşamaya başladı. Sally, çok yakın bir arkadaşıyla duyguları ve bu duyguları tetikleyen durum hakkında konuşmaya karar verdi. Eve varır varmaz, kendine karşı daha nazik olmak için kendine şefkatli bir mektup yazmaya biraz zaman ayırdı.