

## ÇAĞIMIZIN KAYGILI İNSANI

Günümüzdeki insanların kaygıları için öyle çok neden var ki... Kendimize ilişkin kaygılar, çevremize ilişkin kaygılar, çocuğumuza ilişkin kaygılar, kimi zaman dünyanın gidişine ilişkin kaygılar yakamızı hiç bırakmaz.

Kaygı kendimizi rahatsız ettiği gibi zamanla çevremizdekilere de zarar vermeye başlar ve en çok çocuklarımız bu duruma maruz kalır. Kaygılı anne çocuğu olmak=kaygılı çocuk olmak demektir. İyi de, hep kaygıyla yaşanmaz ki! Bunun için insanlar “kaygıdan kurtulmanın” yollarını arıyor.



Kaygıdan kurtulmak, bilişsel düzeyde buna uygun bilgi, bilinç, duygu donanımıyla olabilir. Hem akademik zekânın hem de duygusal zekânın bu anlamda eğitilmiş olması “kaygıyı pozitif yaşamaya” dönüştürebilir.

Bunun için “dört adımlı bir strateji” uygulamak gerekiyor:

- 1. Adım: Kaygıyı tanımak, varlığını bilmek.**
- 2. Adım: Kaygıyı oluşturan olgular, koşullar, kişilerle ilgili olarak değişik seçenekler oluşturmak.**
- 3. Adım: Bu seçenekleri tartarak yapılması gereken iş konusunda karar vermek.**
- 4. Adım: Verilen karar doğrultusunda harekete geçmek ve sorumluluk almak.**

Ama pek çok insan için “kaygıdan kurtulmak” kolay değildir. Bu durumda insanlar kendileri için “kaygının vereceği sıkıntı ve acılardan kurtulma yolları” olarak dört temel yol seçerler;

### **1. Kaygı uyandıran olguyu ussallaştırma:**

Çocuğumuzun ateşi çıktığı zaman “kaygılanırız.” Bir yandan da çocukların ateşinin çabuk çıktığını, hemen telaşlanacak bir şey olmadığını biliriz, ama “kaygılanmaktan kendimizi alamayız.” Bu kaygıyı ussallaştırarak (akla uygun duruma getirerek), çocuğumuzun ateşinin yükselmesinin çok kötü bir hastalığın işareti olabileceğini söyler, telaşımıza haklı bir gerekçe buluruz. Pek çok kaygımızı bu biçimde ussallaştırarak “kaygımızın bizde yaratacağı sıkıntıyı haklı kılmaya” çalışırız.

### **2. Kaygının varlığını inkâr etmek:**

İnsanlar kendilerinde kaygı uyandıran herhangi bir şeyi “inkâr ederek” bu kaygıdan kurtulmaya çalışırlar. İşyerinde herkes için var olan bir “işten çıkarılma” riskinin uyandırdığı kaygıyı, kişi “benim için hiçbir şey yok” diye inkâr ederek uzaklaştırır. Bu biçimde “inkâr ederek kurtulmaya çalıştığımız” pek çok kaygımız vardır. İnsanlar kimi zaman çok yakınlarındaki bir tehlikeyi bile “görmeyi inkâr ederek” kurtulmaya çalışırlar. Burada dikkati çeken bir nokta da, tehlikenin yarattığı kaygı ne denli yüksekse inkâr da o denli şiddetli olmaktadır.

### **3. Kaygıyı uyuşturma yolları:**

Bu yolların başında en çok bilinen “alkol kullanma”, “uyuşturucu kullanma” gelir. Dünyada giderek artan alkol ve uyuşturucu kullanımı “kaygıyı uyuşturma” ile doğrudan bağlantılıdır. Ancak uyuşturma yolları sadece bunlar değildir.

“İşe aşırı düşkünlük” de kaygıyı uyuşturmanın çok uygulanan bir yoludur. Cumartesi pazar günleri de çalışmak, yaz tatili yapmamak, işe aşırı düşkünlük, kaygıyı uyuşturmanın hem de yüksek ödüllü bir yoludur. Normal dışı uyku uyumak da kaygıyı uyuşturmanın bir yoludur. Burada dikkati çeken, çok uyuduğu halde kişinin kendisini dinlenmiş hissetmemesidir.

#### **4. Kaygı uyandıran her şeyden kaçınmak:**

Toplumda bu konunun sık görülen örnekleri “bende bir şey bulurlar” kaygısıyla gerektiği halde doktora gidememek, diş hekiminden bile kaçınmaktır. Pek çok insan yapması gereken işleri, duyduğu kaygı nedeniyle yapamaz duruma gelmektedir. Kaygı yarının acısı olmaz, sadece bugünün neşesini götürür.

#### **Kaygılarımdan nasıl kurtulurum**

- Fiziksel rahatlama yöntemlerini deneyin.
- Sorunların üstesinden geldiğinizi gözünüzde canlandırın.
- Hayatınızda sizin kontrolünüzün dışında olan şeyler olduğunu kabul edin.
- Nefes alma tekniklerini öğrenin.
- Hobilerinize zaman ayırın.
- Sağlıklı beslenin.
- Düzenli spor yapın.
- Terapiye gidin.

Özel Sultan Fatih Orta Okulu

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik**