



KAYGI ANINDA

5 Dakikalık İlk Yardım Kartı

Kaygı yükseldiğinde sırayla uygula. Her adım yaklaşık 1 dakika.

01

Dur ve kabul et

Kendine sessizce söyle: "Bu kaygı. Rahatsız edici ama tehlikeli değil. Geçecek."

• Kaygıyla savaşmak onu büyütür; adını koymak dalgayı küçültür.

02

4-7-8 nefes

Burnundan 4 saniye al, 7 saniye tut, ağzından 8 saniyede ver. 3 kez tekrarla.

• Uzun nefes verme, bedene 'tehlike yok' sinyali gönderir.

03

5-4-3-2-1 tekniği

Gördüğün 5 şey · duyduğun 4 ses · dokunduğun 3 şey · kokladığın 2 şey · tattığın 1 şey.

• Dikkati zihinden duyulara çeker, seni 'şimdi'ye getirir.

04

Düşünceyi yakala

"Ya olursa?" sorusunu yakala ve çevir: "Ya olmazsa?" / "Olursa ne yaparım?"

• Felaket senaryosunu bir ihtimale indirir.

05

Bedeni sakinleştir

Omuzlarını indir, çeneni gevşet, bileklerine soğuk su tut, 2 dakika yürü.

• Beden sakinleşince zihin onu takip eder.

Önemli not

Bu kart anlık rahatlama içindir. Kaygı sık tekrarlıyor ya da günlük hayatını etkiliyorsa profesyonel destek almaktan çekinme.

Kaygıyı tanı: bedeninin sana ne söylüyor?

Kaygı anında sende hangileri oluyor? İşaretle; kendi 'kaygı imzanı' tanımak onu erken fark etmeni sağlar.

- | | |
|--|--|
| ☐ Çarpıntı, göğüste sıkışma | ☐ Nefes darlığı, yetmiyormuş hissi |
| ☐ Titreme, terleme, sıcak basması | ☐ Baş dönmesi, uyuşma, karıncalanma |
| ☐ Mide bulantısı, boğazda düğüm | ☐ "Kontrolü kaybedeceğim" düşüncesi |
| ☐ Olayı sürekli zihinde oynatmak | ☐ Kaçma / ortamdan uzaklaşma isteği |

Kaygı günlüğü: 3 satırda farkındalık

Kaygı geçtikten sonra doldur. Birkaç haftada tetikleyicilerini ve işe yarayan yöntemleri görmeye başlarsın.

Tarih / Saat

Ne oldu? (tetikleyici)

Ne düşündüm?

Ne yaptım, işe yaradı mı? (0-10)

Ne zaman profesyonel destek almalısın?

- Kaygı haftada birkaç kez tekrarlıyor ve 6 aydır sürüyorsa
- İş, okul ya da ilişkilerini belirgin şekilde etkiliyorsa
- Bazı yerlerden, kişilerden ya da durumlardan kaçınmaya başladıysan
- Uyku ve iştahın bozulduysa, sürekli yorgun hissediyorsan
- Kendi başına denediğin yöntemler artık yetmiyorsa

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi, kaygı bozukluklarında etkinliği en çok araştırılmış yaklaşımlardandır.

Cüzdan kartı — kes ve yanında taşı

KAYGI ANINDA · 5 ADIM

- 1 Dur, adını koy: "Bu kaygı."
- 2 4 al · 7 tut · 8 ver (3 kez)
- 3 5 gör · 4 duy · 3 dokun · 2 kokla · 1 tat
- 4 "Ya olursa?" yerine "Ya olmazsa?"
- 5 Omuzları indir · soğuk su · yürü

Nasıl kullanılır?

- Kesik çizgiden kes, cüzdanına koy.
- Kaygı yükselince çıkar; satırları sırayla uygula.
- Her adım yaklaşık 1 dakika sürer.
- Ekran görüntüsünü kilit ekranına da koyabilirsin.