

BÖLÜM 2

TSSB Belirtileriniz ve Tetikleyicileri Hakkında Farkındalığınızı Artırmak

Goncagül KARABULUT*

Artık TSSB hakkında temel bilgilere sahip olduğunuza göre belirtilerinizle başa çıkmanıza yardımcı olma sürecine başlayabiliriz. Bu bölüm TSSB belirtileriniz ve belirtilerinizi işaret eden veya tetikleyen şeylerin türleri hakkında farkındalığınızı artırmaya odaklanmaktadır. *Ben belirtilerimin zaten farkındayım* diye düşünebilirsiniz. *Neden daha fazla farkında olmak isteyeyim?* Bu tabi ki anlamlıdır. TSSB belirtilerinin yoğun ve sık olabilmesi, onların farkında olmamayı zorlaştırır. Bununla birlikte, TSSB belirtileri ortaya çıktıkları zaman ne kadar belirgin olursa olsun, en çok hangi belirtilerle mücadele ettiğinizi, hangi belirtilerin en sık ortaya çıkma eğiliminde olduğunu ve belirtilerimize ne tür durum veya şeylerin yol açtığını anlamak önemlidir. Bu artan farkındalık olmadan TSSB belirtileri bazen birdenbire ortaya çıkıyormuş gibi hissedilebilir. Bunun olması fazlaştıkça belirtiler tahmin edilemez ve kontrolünüzün dışında gibi hissedilebilir ve bu da daha fazla kaygıya yol açabilir.

Belirtileriniz ve tetikleyicileri hakkında farkındalığınızı geliştirdiğinizde onların daha öngörülebilir olmalarını sağlayabilirsiniz. Aynı zamanda, belirtilerle nasıl başa çıkacağınıza dair daha iyi bir fikre sahip olabilirsiniz. Örneğin bir belirtiyi normalde olduğundan daha güçlü bir şekilde deneyimlediğinizi farkettiğinizde, bu size kendinizi daha fazla izole ettiğinizi ya da kendinizle yeteri kadar ilgilenmediğinizi söylüyor olabilir. Bu bilgi daha sonrasında sizi sağlıklı düzeltici adımlar atmaya yönlendirebilir. Benzer şekilde, bir belirtiyi neyin tetiklediğini bilerek (tetikleyicinin) sizi gafil avlamamasını sağlayacak şekilde önceden plan yapabilirsiniz. Öyleyse TSSB semptomlarınız ve onları nasıl deneyimlediğinize dair daha iyi bir farkındalık kazanmanıza yardımcı olarak başlayalım.

* Klinik Psikolog, Işık Üniversitesi, goncagul.karabulut@isikun.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5426-7059