

## BÖLÜM 3

# Kaygı ile Başa Çıkmak için Temel Stratejiler

*Berçem GÖKTÜRK DURU\**

2013 yılına kadar Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) bir kaygı bozukluğu olarak kabul edilmekteydi (Amerikan Psikiyatri Birliği 2000). Bugün travma ile ilişkili bozukluk olarak sınıflandırılmasına rağmen TSSB'nin esas olarak bir kaygı bozukluğu olduğu düşünülmektedir. TSSB'nin merkezinde yoğun bir biçimde kaygı deneyimi vardır. TSSB'li kişiler öfke, utanç ve üzüntü gibi her türlü yoğun duyguyu yaşıyor olsalar da kaygı en yaygın olan duygudur ve bu bozukluğun semptomlarının çoğunu oluşturur. İyi haber şu ki; TSSB yaşayan kişilerin kaygısını yönetmek için yardımcı olabilecek, basit ve uygulanabilir stratejiler var. TSSB tedavisinde yararlı olduğu kanıtlanan tedavilerin çoğu, kişilerin kaygılarını yönetmeleri için uygulayabilecekleri stratejileri öğrenmelerine odaklanır.

Grup olarak, bu beceriler birkaç nedenden dolayı faydalıdır. İlk olarak, basittirler. Tabii ki, bu onları yapmanın kolay olduğu anlamına gelmez; herhangi bir yeni beceriyi kullanmak ve ustalaşmak zor olabilir. Bu bölümdeki becerilerin nispeten basit ve anlaşılır olması bir avantajdır, bu anlamda başlamak için mükemmel bir başlangıç noktasıdır. İkinci olarak, bu beceriler neredeyse her yerde ve her zaman kullanılabilir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde öğreteceğimiz bazı becerileri etkin bir şekilde kullanmak için zaman, enerji ve planlama gerekmektedir. Ancak bu bölümdeki beceriler, her zaman erişilebilir durumdadır ve eğer yalnızca birkaç dakikanız varsa, bundan daha uzun sürdürmenize gerek yoktur. Bu da onları günlük hayatınıza daha rahat ve kolay dahil edebileceğiniz anlamına gelir. Son olarak, bu beceriler sadece kaygıyı yönetmenize yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda genel sağlığınızın iyileşmesine ve fiziksel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Fiziksel ve psikolojik sağlığımız birbiriyle yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, birini iyileştirmek diğeri de etkileyecektir, bunun tersi de mümkündür. Haydi başlayalım!

---

\* Klinik Psikolog, Varoluşçu Akademi, [bercemgokturk@gmail.com](mailto:bercemgokturk@gmail.com), ORCID iD: 0000-0003-0529-0767