

BÖLÜM 6

Yoğun Duyguları Düzenleme Becerileri

Hilal AKEKMEKÇİ TUNALI*

Travma sonrası stres bozukluğunun merkezinde anksiyete ile bağlantılı problemler yer alıyor olsa da, TSSB'den muzdarip kişiler suçluluk, üzüntü, öfke gibi çok sayıda düzenlenmesi zor yoğun duygu ile mücadele ederler. TSSB'ye eşlik eden uyarım hali, tüm duyguların daha yoğun yaşanmasına yol açabilir ve bu yoğunluğun da düzenlenmesi daha zor bir hal alabilir. Yoğun duyguların düzenlenmesi daha fazla çaba gerektirir. Eğer TSSB tanısı aldıysanız, muhtemelen kimi zaman duygularınızın altında ezilmiş hissettiğinizi ve duygularınızı nasıl yöneteceğinizi bilemediğinizi fark etmişsinizdir. İyi haber: Size yardımcı olabilecek bir dizi duygu düzenleme becerisi var. Bu becerilerin bazıları genel anlamda tüm yoğun duygular için yardımcı olurken, diğerleri spesifik olarak bazı duygular için daha faydalı. Bu bölümde her iki beceri türünü de ele alacağız. İlk olarak duyguları deneyimlemek ve anlamlandırmaktan, duygulardan bir adım uzaklaşarak dikkati farklı bir noktaya odaklandırmaya kadar farklı teknikleri içeren genel duygu düzenleme becerileri ile başlayacağız. Sonrasında TSSB'ye sıklıkla eşlik eden en zor duygulardan ikisi olan öfke ve utancı yönetmeye yönelik spesifik becerileri açıklayacağız.

Duygulara Yaklaşmak ve Duyguları Deneyimlemek

Duyguları düzenlemenin en iyi yollarından biri, duyguları deneyimlemeye izin vermektir. Eğer duygularınız çoğunlukla yoğun ve bunaltıcı hissettiriyorsa, bu öneri mantık dışı gelebilir. *“Duygularımla temas edersem daha da bunaltıcı bir hal almazlar mı?”* diye düşünebilirsiniz. Şaşırtıcı olsa da bu sorunun yanıtı hayır. Çoğu insan duyguları yönetebilmek için en iyi stratejinin duygularından kaçınmak olduğunu düşünse de aslında bu kaçınma çabası duyguları daha da bunaltıcı

* Klinik Psikolog, hilalakekmecci@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-7881-6225