

## BÖLÜM 10

# Olumlu Duyguları ve İyilik Halini Destekleme Becerileri

*Cansu DİKMEN\**

**B**irinci bölümde de belirttiğimiz gibi, TSSB'den yakınmakta olan kimi kişiler depresyona çok benzeyen belirtiler gösterebilirler. Kimileri geçmişte keyif aldıkları aktivitelerden zevk almazken; sevinç ve mutluluk gibi olumlu duyguları deneyimlemekte zorlanabilir ve diğerlerinden kopuk hissedebilirler. Bu belirtiler grubu genellikle duygusal hissizleşme/duygusal uyuşma olarak tanımlanır. TSSB'den yakınmakta olan bazı kişiler, bu deneyimi sanki olumlu duyguları deneyimlemeyi engelleyen (ama kesinlikle olumsuz olmayan duyguları değil) bir duvar örülmüş gibi hissettikleri şeklinde tarif eder. TSSB ile ilişkili diğer belirtiler ise, bu yakınmaları daha da kötüleştirebilir. Örneğin, çözülme (disosiyasyon) tüm olumlu ya da olumsuz duygu yelpazesini hissetmeyi daha da zorlaştırabilir. Tehdit veya tehlikeye karşı sürekli olarak aşırı uyarılmışlık veya tetikte olma hali, kişinin yaşamındaki iyi şeyleri fark etmesini ve olumlu duygularla bağlantı kurmasını zorlaştıracaktır. Ek olarak, daha önceki bölümlerde bahsedildiği gibi, insanlardan, yerlerden veya durumlardan kaçınmak, mutluluk ve esenlik halini destekleyen aktivitelere katılma fırsatlarını sınırlayabilir. Ek olarak, TSSB'si olan bazı kişiler, keyif alma deneyimini büyük ölçüde güçleştiren depresyondan da muzdariptir (Perkonig ve ark. 2000).

Çok fazla ağrınız olduğunda, esas olarak semptomları azaltmanın veya acıyı dindirmenin yollarına odaklanmak kolay olabilir. Aslında, bu kitabın büyük bir kısmı tam da bunu yapmanın yollarına adanmıştır. Aynı zamanda, günlük yaşamınıza enerji sağlayabilen olumlu deneyimler ve duygular üzerinde çalışmak dahi aynı derecede yararlı olabilir. Hayatınıza olumlu yönler inşa etmek ve daha sık mutlu hissedebileceğiniz deneyimlere yer açmak sizi stresin etkilerinden de koruyabilir. Geri dönecek olumlu deneyimleriniz olduğunda, stresli olayların üstesinden gelmek çok daha kolaydır. Bu adımları takip etmek, depresyonu ve diğer duygusal zorlukları azaltmak açısından da önemli bir yol kat edilmesine destek olabilir. (Dobson ve ark. 2008; Seligman, Rashid ve Parks 2006; Sin ve Lyubormirsky 2009).

---

\* Klinik Psikolog, Korto Psikoloji, cansu.dikmen@yahoo.com