

RAHATLAMA TEKNİKLERİ

Gerginlik günümüzde, özellikle büyük şehirlerde, yaşamın bir parçası haline geldi. Öyle ki çoğu zaman insan gergin olduğunun bile ayırđına varamayabiliyor. Gerginlik ‘normal’ durum haline gelebiliyor.

Gerginlikle başetmek, gevşeyebilmek için öncelikle gerginliği farketmek gerekir.

- Kaslarda gerginlik, kas ağrıları
- Uykuya dalmada güçlük
- İştahsızlık, mide rahatsızlıkları
- Süregelen yorgunluk
- Baş ağrısı
- Hızlı, kısa kısa nefes almak
- Odaklanmada güçlük
- Herşeyin üstüne gelmesi hissi, panik

gibi yakınmalar, eğer başka bir tıbbi neden yoksa, gergin olduğunuzu ve gevşemeye gereksinim duyduğunuzu gösterir.

Rahatlamak için Öneriler

En iyi gevşeme yöntemi kişiden kişiye değişir. Herkes için geçerli bir ‘doğru’ gevşeme yöntemi yoktur. Önemli olan sizin için en uygun gevşeme yöntemini bulmanızdır. Kimine yürüyüş veya spor yapmak iyi gelirken, kimine deniz kıyısında oturmak veya müzik dinlemek iyi gelir. Kaslarınızı gevşetmek de iyi bir gevşeme yöntemidir. Bedensel gevşemenin zihinsel olarak da gevşemenizi sağlayacağını göreceksiniz. Zihinsel gevşeme, meditasyon ve yoga da gerginlikten kurtulmanın etkin yöntemlerindedir. Beden zihinden kopuk olmadığı için gevşemeye nereden başlarsanız başlayın diğerini olumlu yönde etkileyecektir. Ancak uyguladığınız gevşeme yöntemi ne olursa olsun zaman içinde, uygulaya uygulaya getirisini görebilirsiniz.

Aşağıda kendi kendinize hemen hemen her yerde uygulayabileceğiniz basit gevşeme alıştırmaları bulacaksınız. Unutmayın, her gevşeme yöntemi zamanla, pratik yaptıkça daha fazla işe yarayacaktır.

- Rahat edebileceğiniz bir yere oturun. Ayaklarınızı yere tabanları tam olarak değecek şekilde basın. Bedeninizin gerginliği en çok hissettiren kaslarını önce kasıp sonra gevşeteceksiniz. Her bir hareketi üç kez yapın.
 - Ellerinizden başlayın. Eller gerginliğin en çok hissedildiği yerlerden biridir. Gergin olunca ya yumruk yapılır, ya da herhangi birşeye sıkıca tutunulur. Elinizdeki bir dosyayı sıkı sıkı tutarsınız, oturduğunuz koltuğun kenarına tutunursunuz veya ellerinizi birbirine kenetlersiniz. Bu nedenle ellerinizi gevşetmekten başlayabilirsiniz. Önce parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak gerin. Avuç içlerinizin ve elinizin dış yüzeyinin kasıldığını iyice hissedin. Sonra ellerinizi kucağınızın içine veya yanlarınıza bırakın. Hiçbirşeyi tutmayın. Onları olduğu gibi, rahat bırakın. Ellerinizi gevşediğini hissedin.
 - Omuzlar da en çok gerilen bölgelerdendir. Gergin olunca omuzlar kısılır, kambur çıkarılır. Dik durun ve omuzlarınızı aşağı doğru çekin. Kollarınızda ve boynunuzdaki gerginliği hissedin. Birkaç saniye durun. Sonra omuzlarınızı doğal haline getirin. Doğal halinizin de kambur olmamasına özen gösterin.
 - Boyun kaslarının sertliği de gerginliğin göstergelerindendir. Başın ağırlığını hafifletmek boyun kaslarını rahatlatır. Başınızı eğebildiğiniz kadar öne doğru eğin. Sağa sola çevirmeden başınızı dümdüz aşağı sarkıtın. Bir süre durduktan sonra başınızı yavaşça kaldırın. Zamanınızın çoğu okuyarak, masa başında geçiyorsa, başınız genelde öne eğiktir. Bu durumda, tam tersine başınızı geriye doğru atın. Geride ve yukarıda görebileceğiniz en uzak noktaya bir süre bakın. Sonra başınızı yavaşça dik konumuna geri getirin.
 - Yüz de birçok kastan oluşur ve gerginlik sırasında yüz kasları farkında olmadan kasılır. Gevşemek için önce yüz kaslarınızı mümkün olduğu kadar sıkın. Yüzünüzü çok ekşi birşey tatmış gibi buruşturun. Tüm yüz kaslarınızı hissetmeye çalışın ve hepsini kasın. Birkaç saniye sonra bırakın. Eğer kontakt lens veya takma diş kullanıyorsanız, yüzünüzü kasmak yerine tamamen kaslarınızı bırakmayı deneyin. Çenenizi sarkıtın. Tüm mimiklerinizi bırakın. Karşıya 'boş boş' baktığınızı düşünün.
- Gergin olduğunda sık sık ve kısa nefesler alınır. Rahatlamak için yavaş nefes almaya çalışın. Nefesinizi tutmayın. Düzenli ve yavaş nefes almayı deneyin. Derin nefes de bazı durumlarda bedeni yanlış etkileyebilir. Bu nedenle, düzenli ve yavaş nefes almaya çalışın, gevşediğinizi ayırdedeceksiniz. Nefesinizin sesini duymak da sizi rahatlatır.
 - Bir yandan derin nefes alırken, bir yandan da kaygı düzeyinizi zihinsel olarak düşürmek de mümkün. Burnunuzdan yavaş ve derin nefes alın, midenize doğru.

Havanın iinize girişine odaklanın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve **geçmiş**le ilgili yaşadığınız tüm kaygı ve stresi düşünün ve nefesinizi verirken bunun vücudunuzdan dışarı çıktığını hayal edin. Bunu ikinci nefeste **şimdi**ki kaygılarınızı ve son nefeste **gelecek**le ilgili kaygılarınızı düşünerek 3 kere tekrarlayın.

- Zihinsel gevşeme, bedensel gevşemeyle birlikte kendiliğinden gelebilir. Ancak, düşünceleriniz sizi rahat bırakmıyorsa zihinsel olarak da gevşeme yapmanız gerekecektir. Aşağıda iki küçük zihinsel gevşeme alıştırması bulabilirsiniz:
 - Sizi düşündüren, rahatsız eden şeyleri bir videonun ‘stop’ düğmesine basar gibi durdurun. Hoşunuza giden bir yeri düşleyin. Hiçbir sıkıntının, gerginliğın, acının olmayacağı bir yer. Oradaki detayları gözünüzün önüne getirin; görüntüleri, sesleri, kokuları... Neler hissettiğimize odaklanın. Yavaş yavaş bulunduğunuz yere geri dönün. Orada hissettiklerinizi de beraberinizde getirin. Özellikle oradaki duyguları buraya getirmek bu alıştırmanın en önemli kısmı, çünkü gergin durumlarda bu duyguları anımsamak kişiyi gevşetir.
 - Sizde gerginlik yaratan durumları düşünerek bedensel gevşeme yapmayı deneyebilirsiniz. Önce bedeninizi gevşetin. Daha sonra sizde gerginlik yaratan olayı veya durumu düşünün. Sonra tekrar gevşemeyi deneyin. Sırayla gerginlik konunuzu düşünmek ve bedensel gevşeme arasında gezinin. Ta ki, sizi geren durumu düşünürken rahat olduğunuzu hissedene kadar.
- İyi bir uyku rahatlamınıza yardımcı olur, ancak sadece uyumak, gevşemek demek değıldir. Birçok insan gergin uyur. Uyumadan önce rahat olduğunuzdan emin olun. (Not: İyi bir uyku için Uykusuzluk broşüründeki önerilere göz atabilirsiniz)

Bu alıştırmaların ihtiyaç duyduğunuzda işe yaraması için bir süre düzenli olarak uygulanmaları gerekir. Bu uygulamalardan sonra, hem genel olarak daha sakin, daha rahat bir kişi olabilir, hem de zor zamanlarla daha iyi başedebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIşMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve
personeline hizmet verilmektedir*