

REHBERLİK BÜLTENİ

TEKİRDAĞ RAM

trauma

- Tramva sonrası, geriye dönüşler, anksiyete ve diğer rahatsız edici semptomların deneyimlenmesi normaldir. Temellendirme teknikleri, şu andaki düşünce, hatıra ya da endişelerin ve yeniden odaklanmaların dönen dikkat ile bu semptomları kontrol etmesine yardımcı olmalıdır.

Temellendirme Teknikleri

5-4-3-2-1 Tekniği

5-4-3-2-1 tekniği, tüm duyu organlarını kullanarak, etrafınızdaki detayları ele almayı amaçlamıştır. Unutulmamalıdır ki, beyniniz bazı ufak detayları görmezden gelir. Örneğin, uzaktan gelen sesler ya da bazı alışılmış nesnelerin dokusu gibi.

Görebildiğin 5 şey nedir?

Tavanda bulunan ve ışığın bir yüzeyini yansıtan ya da hiç fark etmediğin bir nesneyi yansıtan küçük detaylara odaklan.

Hissedebildiğin 4 şey nedir?

Üzerindeki kıyafetleri, tenine değen güneşi ya da üzerinde oturduğun sandalyenin verdiği hissin farkına var. Kendine bir nesne belirle ve onun ağırlığını, dokusunu ve diğer fiziksel özelliklerini incele.

Duyabildiğin 3 şey nedir?

Beyninin görmezden geldiği bir sese kulak ver, mesela bir saat sesi, uzaktan gelen bir trafik ya da ağaçların hışırtısı gibi.

Koklayabildiğin 2 şey nedir?

Etrafında bulunan kokuları ayırt etmeye çalış, hava temizleyici ya da biçilmiş taze çimen kokusu gibi. Ayrıca kendine hoş kokulu bir şey bul, bir çiçek ya da bir mum gibi.

Tadabildiğin 1 şey nedir?

Bu aşamada bir şeker, sakız ya da ufak bir atıştırmalık dene. Ağızındaki tat duygusunu hisset ve ona odaklan.

KATEGORİLER

Aşağıdaki kategorilerden en az üç tanesini seç ve kategoriyle ilgili bulabildiğin kadar kelime bul. Her kategori için mümkün olduğunca çok kelime bulmaya çalış.

Filmler

Ülkeler

Kitaplar

Kahvaltılıklar

Takımlar

Renkler

Arabalar

Meyveler&

sebzeler

Şehirler

Tv Programları

Ünlüler

Hayvanlar

Aktivitenin farklı versiyonları için, kategorideki isimleri alfabetik sıraya göre söylemeye çalış. Örneğin; meyveler&sebzeler için "armut, brokoli, çilek" gibi.

VÜCUT FARKINDALIĞI

Vücut farkındalığı tekniği, vücuttaki duyularınızı yönlendirme ile odağınızı “burada ve şimdi” durumuna getirmenizi sağlar. Her adımda fiziksel duyularınıza dikkat edin.

- 1. Burnunuzdan beş uzun ve derin nefes alın, ağızınızdan alın.**
- 2. İki ayağınızı yerde birleştirin. Ayak parmaklarınızı kıpırdatın. Birçok kez parmaklarınızı kıvrın ve açın. Ayaklarınızdaki duyumu fark edin.**
- 3. Ayaklarını birkaç kere yere koyun. Yerle temas kurarken ayaklarınızdaki ve bacaklarınızdaki duyumlara dikkat edin.**
- 4. Ellerinizi yumruk yapın ve sonra serbest bırakın. Bunu 10 kez tekrarlayın.**
- 5. Avuç içlerinizi bir araya getirin. Avuç içlerinize baskı uygulayın ve bunu on beş saniye boyunca yapmaya devam edin. Parmaklarınız ve elinizdeki duyumlara dikkat edin.**
- 6. Avuç içinizi hızlı bir şekilde ovuşturun. Sıcaklığı ve sesi fark edin.**
- 7. Gökyüzüne erişmeye çalışıyormuş gibi ellerinizi başınızın üstüne getirin. Beş saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Kollarınızı aşağıya indirin ve rahatlamanıza izin verin.**
- 8. Beş derin nefes daha alın ve vücudunuzdaki sakinliği hissedin.**

ZİHİNSEL EGZERSİZLER

Rahatsız edici düşünceleri ve hisleri zihninizden uzaklaştırmak için zihinsel egzersizler uygulayın. Onlara her zaman her yerde ve her saatte uygulayabileceğiniz yöntemlerdir. Sizin için nasıl çalıştığını görmek için deneyimleyin.

1.Gördüğünüz tüm nesnelere isimlerini söyleyin.

2.Yapmaktan en çok keyif aldığınız şeyin hazırlama aşamalarını tanımlayın. Örneğin; favori yemeğinizi nasıl hazırlarsınız gibi.

3.100'den 7'ye kadar geriye doğru say.

4.Bir nesne seç ve onu tüm detaylarıyla tanımla. Onun rengini, dokusunu, ölçüsünü, ağırlığını ve aklınıza gelen diğer özelliklerini tanımlayın.

5.Geriye doğru isminizi ve diğer üç kişinin ismini heceleysin.

6.Aile bireylerinizin isimlerini, yaşlarını, onların favori aktivitelerini söyleyin.

7.Geriye doğru bir şey okuyun. Bunu en az birkaç dakika boyunca devam edin.

8.Bir nesne düşünün ve zihninizde resmini çizin. Evinizi, aracınızı veya bir hayvanı çizmeyi deneyin.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Stresin kötü bir Şey olmadığını aklınızda tutun.

Stres, problemlerimizi çözmek için bizi çalıŐmaya motive eder. Stresi kabul edilebilir bir duygu olarak veya bir araç olarak görmek için düşüncelerin, bununla ilişkilendirilen olumsuz semptomların çoğunu azalttığı bulunmuŐtur.

Çözölemeyecek gibi olsa bile, problemlerinizi konuşun.

Çözemeseniz bile, streslerinizden bahsetmek vücudunuzdaki hormonları serbest bırakarak stresle ilgili olumsuz hisleri azaltır. ArkadaŐlarınızla ya da sevdiğiniz kişilerle konuşarak zaman geçirmek değerlidir.

Sorumluluklarınıza öncelik verin.

Öncelikle çabuk bitirebileceğiniz işlere odaklanın. Çok büyük olmasalar bile, çok fazla yapılacak Őeyle uğraŐma stresli bir süreç olabilir. Hızlı bir Şekilde ufak işlerinizi halledin ve daha sonra büyük sorumluluklarınıza odaklanın.

Basite odaklanın.

Daha çok strese yol açan basit ihtiyaçlarımız ihmal edildiğinde, stres zararlı bir döngüye yol açar. Sağlıklı bir uyku programı, egzersiz ve diğer kişisel bakım biçimlerini korumak gibi temel ihtiyaçlarınıza odaklanmanın bir yolunu bulun.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Kendin için zamanı bir kenara koy.

Kişisel zaman genellikle işler yoğun olduğunda listenin en altına itilir. Ancak, kişisel zaman ihmalinde her şey daha acı vermeye meyilli olur. Kesintilere rağmen, her gün rahatlamaya ve eğlenmeye çalışın.

Bir şeyleri perspektifte tutun.

Anın sıcaklığında küçük sorunlar onlardan daha büyükmüş gibi gözükebilir. Geri adım atın ve streslerin daha geniş bir bağlamda ne kadar önemli olduğunu düşünün. Bunlar bir hafta içinde ya da bir yılda önemli mi? Stresleriniz hakkında yazmak, daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Tüm sorumluluklarınızı tek bir noktada birleştirmeyin.

Hayatlarının bir evresinde aşırı meşgul olan insanlar, bu alan tehdit edildiğinde stresle başa çıkmakta zorlanır. Kariyeriniz, aileniz, arkadaşlarınız ve kişisel hobileriniz gibi çeşitli alanlar arasındaki zamanınızı ve enerjinizi dengeleyin.