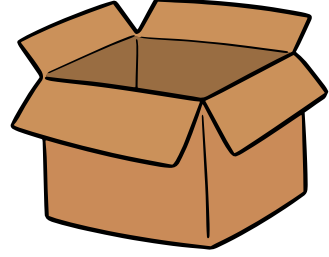
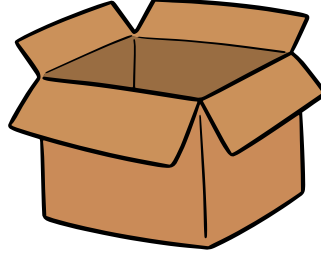
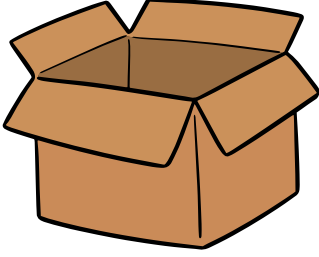


# KAYGI KUTUSU

Seni gergin hissettiren durum, kiři ve olaylar nelerdir? Bořluklara yazalım.



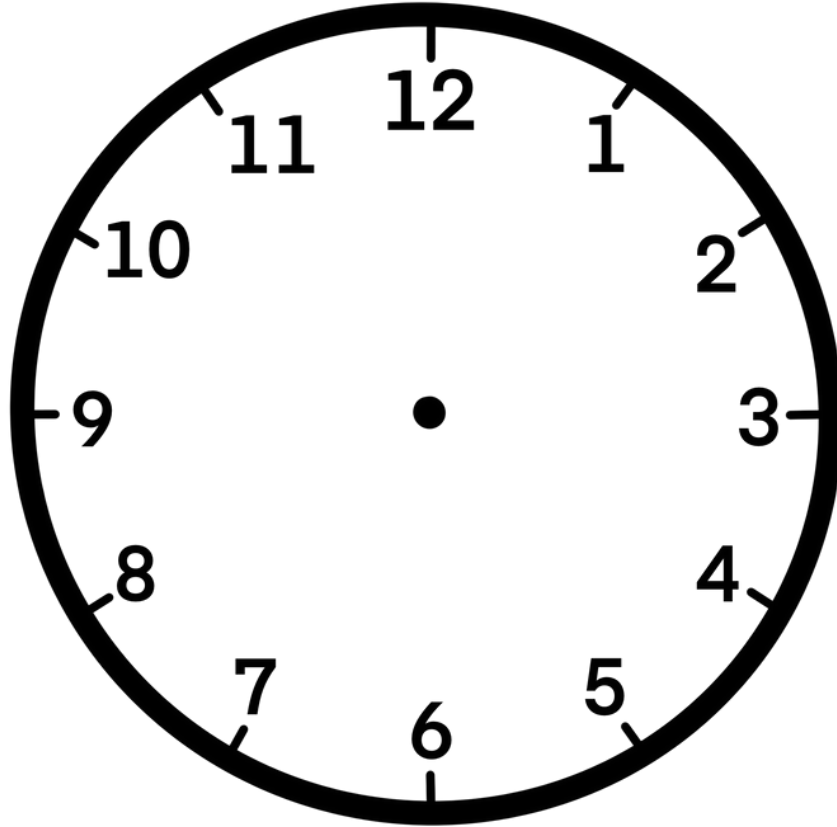
Hiç unutamadığın bir  
anı varsa/  
En son ne zaman/ ne  
için ađladın

...

Lined area for writing answers.

Düşünceler, gün içerisinde hiç ummadığınız saatlerde sizi rahatsız edebilir.

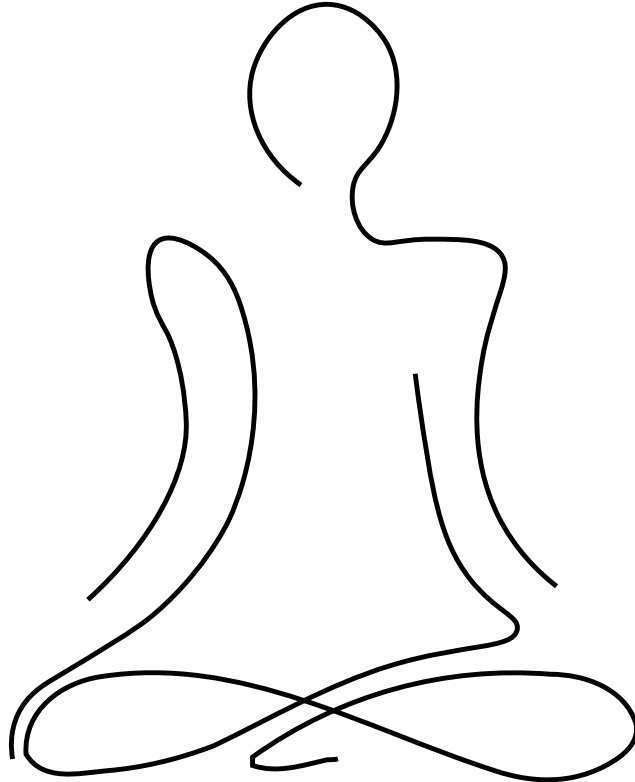
Bu tip durumlar için düşünme saati dediğimiz etkinliği uygulayın. Sizi kaygılandırıldığını, üzdüğünü ya da öfkeliendirdiğini düşündüğünüz her ne varsa bu olayları düşünebileceğiniz bir zaman dilimi belirleyin. 2 1 12 Örneğin akşam 7:00-7:30 arasında düşüneceğim gibi. Ve o saat haricinde zihnimize düşünceler geldiğinde kendinizi bunları akşam 7:00'de düşüneceğim şeklinde telkin ederek, ne iş ile uğraşıyorsanız onu yapmaya devam ediniz. İlginç bir şekilde akşam düşünme saati geldiğinde düşünceniz sizi o kadar da rahatsız etmediğini göreceksiniz. Tekrarlayan düşünceleri tespit etmek onlarla başa çıkmanın ilk adımıdır. Bir sonraki sayfadaki Tekrarlayan Düşüncelerim formunu kullanarak düşüncelerinizi takip etmeye çalışınız. Yakalayabildiğiniz düşünceleri düşünme saati uygulamasını kullanarak erteleyiniz.



Bu benim düşünme saatim. Gün içerisinde aklıma gelen olayları, beni rahatsız eden ve zihnimde dönüp duran düşünceleri yukarıdaki forma işleyerek, belirlediğim saatte düşüneceğim. Kendime kaygılanmak, üzölmek ya da öfkelenmek için yarım saatlik bir zaman vereceğim. Bu zamanın haricinde zihnime düşünceler doluştuğunda kendime bu saati hatırlatacağım. Not: Kendi belirlediğiniz saati boş saat üzerine çizebilirsiniz.

**Davranışsal aktivasyon** öncelikle depresyon için bir tedavidir. Bireylerin davranışlarını değiştirdiklerinde zevk ve yetkinlik duygusu geliştiren faaliyetleri artırdıklarında, ruh hallerinin gelişeceği görüşüne dayanır . Davranışsal aktivasyon, doğrudan kaçınmayı azaltmayı hedefleyerek ve bizlerin ruh halini artıran faaliyetlere katılmaya teşvik ederek depresyon döngüsünü kesintiye uğratar. Bizler kendimize uygun eğlenceli, güvenimizi veya yapabilirlik hislerimizi arttıran veya kaçınmanın olumsuz sonuçlarını azaltmada işlevsel olan aktiviteleri belirleyebiliriz. Aktivitelere başladıkça, ruh haliniz değişir ve olumluya döner. Kendinizi daha iyi hissettikçe daha fazla enerjik hale gelirsiniz, etkinliklerden kaçınmak istemez ve daha önce yaptığınız ancak depresyon yüzünden yapmadığınız sağlıklı rutinlerinizle uğraşmaya başlarsınız.

Depresif duygudurum yaşarken hiçbir şey içinizden gelmeyebilir. Ancak bir adım atmak için içinizden gelmesi gerekmez. Evet, başlangıçta oldukça zor olacaktır. Ancak denemeye devam edin. Aslında, içinizden gelmeyen aktivitelerin bile zamanla sandığınızdan daha çok hoşunuza gideceğini göreceksiniz. Bunun için size bir sonraki sayfada yer alan etkinlik çizelgesini öneriyoruz



### **Fiziksel Aktivite**

- 1.Pilates veya yoga
- 2.Yürüyüş
- 3.Top oynamak (tenis, basketbol, beyzbol, masa tenisi vs)
- 4.Bilardo oynamak
5. Bowling
- 6.Bisiklet
- 7.Yüzme
- 8.Koşu
- 9.Herhangi bir takım sporu

### **İnsanlarla Olmak**

- 10.Çocuklarla bir şeyler yapmak
- 11.Kahve, çay veya arkadaşlarınızla yemek yemek
- 12.Eski bir arkadaşınızı aramak
- 13.Bir arkadaşınızla veya aile üyesiyle yürüyüşe çıkmak
- 14.Oyun oynama (Monopoly, Scrabble, satranç, dama vb.)
- 15.Bir kurumu ziyaret (çocuk evleri, huzurevi gibi)

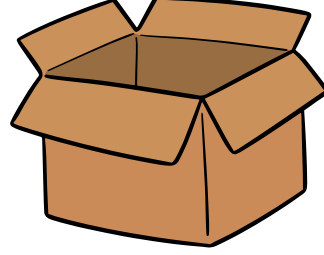
### **Dışarıda Olmak**

- 16.Parka gitmek
- 17.Doğa Yürüyüşü
- 18.Mahallede yürüyüş yapmak ve ağaçları farketmek
- 19.Güneşte Oturmak
- 20.Bahçecilik, çevre düzenlemesi veya bahçe işleri yapmak
- 21.Alişveriş yapmak

### **Planlama Yapmak**

- 22.Yakın gelecekte yapılacak bir iş bulmak
- 23.Herhangi bir konu ile ilgili internet araması yapmak
- 24.Bir ürünün fiyatını piyasadan araştırmak
- 25.Gezi tatil planı yapmak
- 26.Açıköğretim gibi eğitim seçenekleri araştırmak
- 27.Tarihi bir olayı araştırmak

**Kaygıyla baş ederken yukarıdaki etkinliklerden hangileri size iyi hissettiriyor? Kutuya numaraları yazalım.**



**Size iyi gelen uygulamaları yapmaya devam ediniz. Unutmayın problemler bir günde oluşmadılar ve bir günde de geçmeyecekler. Ne kadar çok pratik yaparsanız düşünce dünyanızı da o kadar iyi anlamlandırabilir daha olumlu duygularla dolu bir yaşantıya sahip olabilirsiniz.**

***Şimdi kaygı kutusunu kapattığınızı hayal edin ve derin bir nefes alın..***

