

Değerli Velilerimiz,

Birçoğumuz için telaşlı, stresli yaşam içinde rahatlamanın (gevşemenin) anlamı; gün sonunda TV karşısında uzanmak, sosyal medyada zaman geçirmek veya daha fazla uyumak gibi etkinlikleri kapsıyor olabilir. Ne yazık ki bu, stresin zihin ve beden üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak için çok az işe yarar. Stres ile etkili bir mücadele için, vücudun doğal gevşeme yanıtını etkinleştirmemiz gerekir.

Anksiyete (kaygı) hızlı hareket etmeniz gerektiği acil durumlarda hayat kurtarıcı olabileceği gibi günlük hayatın stresleri tarafından aktive edildiği zaman sizi yıpratmaktadır. Gevşeme yanıtı hızla artan bu durumu frenlerken, vücudunuzu ve aklınızı denge durumuna getirmektedir.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gevşeme Tekniği 1: İlerleyici (progresif) kas gevşemesi vücuttaki farklı kas gruplarını kasmak ve gevşetmek suretiyle oluşan iki adımlı bir süreçtir. Düzenli uygulama ile ilerleyici kas gevşemesi sizi vücudunuzun farklı bölgelerindeki kasların kasılma ve gevşemesi hissine farkındalık kazandırır. Bu farkındalık sizin, strese eşlik eden ilk kas gerginliğinin belirtilerini fark etmeniz ve yok etmenize yardım edecek. Ve böylece vücudunuz rahatladıkça zihniniz de rahatlayacak. Kaygı düzeyinize göre derin nefes ve progresif kas gevşemesini kombine de edebilirsiniz.

Uygulama

Uygulamaya genellikle ayaklardan başlanır ve adım adım ilerleyerek yüze ulaşılır.

- Rahat giysiler giyin, ayakkabınızı çıkartın ve rahatlayın.
- Rahatlamak için bir kaç dakika bekleyin, yavaş ve derin nefes alıp verin.
- Rahatladığınızda ve hazır olduğunuzda, dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Bir müddet oraya odaklanın ve nasıl hissettiğinizi fark edin.
- Sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Sağ ayağınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sol ayağınıza verin. Kasları kasmak ve gevşetmek için aynı adımları takip edin.
- Yavaşça vücudunuzun üst kısımlarına doğru ilerleyin, kas gruplarını kasın ve gevşetin.
- İlk seferde biraz uygulama yapmak gerekebilir fakat kaslarınızı yapabildiğinizden daha fazla kasmaya çalışmayın.

Progresif kas gevşetme basamakları genellikle sıralama şu şekildedir:

Sağ Ayak - Sol Ayak - Sağ Baldır - Sol Baldır - Sağ Uyluk - Sol Uyluk - Kalça – Karın – Göğüs – Sırt – Sağ Kol ve El – Sol Kol ve El – Boyun ve Omuzlar - Yüz

Gevşeme Tekniği 2: Vücut tarama, progresif kas gevşemesi tekniğine benzer ancak, kasmak ve gevşetmek yerine vücudun her bir bölgesinde hissedilen duyuumlara odaklanmayı içerir.

Uygulama

- Sırt üstü uzanın, bacaklar açık, kollar yana uzanmış, gözler açık ya da kapalı olabilir. Nefesinize odaklanın, nefes alırken karnınızın yükselişine ve nefes verirken inişine izin verin. Yaklaşık 2 dakika kadar derin nefes alıp verin, ta ki rahat ve gevşek hissetmeye başlayınca kadar.
- Dikkatinizi sağ ayak parmaklarınıza yöneltin. Nefesinize odaklanmaya devam ederken, hissettiğiniz tüm duyuları fark edin. Her nefesinizin parmaklarınıza doğru kaydığını hayal edin. 1 ya da 2 dakika bu bölgeye odaklanmış vaziyette kalın.
- Dikkatinizi sağ ayak tabanınıza verin. Vücudunuzun bu bölgesindeki tüm duyuları hissedin ve her nefesinizin ayak tabanınızdan aktığını hayal edin. 1-2 dakika sonra dikkatinizi sağ ayak bileğinize verin ve tekrarlayın. Sonra sağ baldır, diz, uyluk, kalça için aynı adımları tekrarlayın. Sol bacak için tekrarlayın. Buradan, alt sırt bölgesi ve karın, üst sırt ve göğüs ve omuzlar üzerinden gövdeye doğru ilerleyin. Vücudunuzun ağrı veya rahatsızlık oluşan bölgelerine dikkat edin.
- Sağ el parmaklarınıza odaklanın ve el bileği, ön kol, dirsek, üst kol ve omuzlara doğru hareket edin. Sol kol için tekrarlayın. Boyun ve boğaz üzerinden geçerek, son olarak yüzünüze, başın arkası ve başın en üst kısmına ulaşın. Çene, ağız, dudaklar, dil, burun, yanaklar, gözler, alın, şakak ve saçlı derinize odaklanın. Başın en üst bölgesine ulaştığınızda, nefesinizin vücudunuzun ötesine ulaşmasına izin verin ve kendinizi üzerinde durduğunu hayal edin.
- Vücut taraması tamamlandıktan sonra, bir an sessizlik ve dinginlik içinde rahatlayın. Vücudunuzun nasıl hissettiğini fark edin. Sonra yavaşça gözlerinizi açın. Gerekirse gerginleşmek için bir müddet bekleyin.

Gevşeme Tekniği 3: Strese karşı farkındalık, şu anda nasıl hissettiğinin bilincinde olma yeteneğidir. Sürekli olarak içsel ve dışsal deneyimleri, geçmişini düşünmek, kendini suçlama ve yargılama ya da gelecek hakkında endişelenmek sıklıkla strese yol açar. Fakat sakin kalarak ve şu ana odaklanarak, sinir sisteminizi dengede tutabilirsiniz. Farkındalık yürüme, egzersiz, yemek yeme veya rahatlamak için yapılan odaklanma gibi aktiviteleri içerir.

Farkındalığı geliştiren odaklanmalar eskiden beri yoğun stresi azaltmak için kullanılmıştır. Bunlardan bazıları, nefesiniz, tekrarladığınız bazı sözcükler ya da bir mumun titreyen ışığı gibi tek bir tekrarlayıcı harekete dikkatinizi odaklamak yoluyla size şu an ki zamana getirir. Diğer farkındalık odaklanma formları içsel düşünce ve duyularınızı kavramanız ve serbest bırakmanızı konusunda sizi harekete geçirir.

Uygulama

Anahtar noktalar:

- **Sessiz ortam;** Evde, ofiste, bahçede, açık havada, gözden uzak, dikkatiniz çelinmeden, araya girilmeden rahatlayabileceğiniz bir yer seçin.

- **Rahat pozisyon;** Rahatlayın, fakat uzanmaktan kaçınin çünkü bu, uyuklamanıza yol açabilir. Bir sandalye veya yere dik bir şekilde oturun. Ayrıca bacak bacak üstüne atmayı ya da lotus pozisyonunu da deneyebilirsiniz.
- **Odak noktası;** Bu nokta içsel bir his, hayal ya da dışsal bir alev ya da seans boyunca tekrarladığınız anlamlı bir sözcük ya da deyim olabilir. Gözleriniz açık ya da kapalı yapabilirsiniz. Ayrıca çevrenizde konsantre olmanızı sağlayabilecek bir cisim seçin ve ona odaklanın, alternatif olarak gözlerinizi de kapatabilirsiniz.
- **Dikkatli, eleştirel olmayan tavır;** Zihninize giren düşünceleri uzaklaştırma konusunda endişelenmeyin. Eğer gevşeme seansınız sırasında zihninize istemeden giren düşünceler olursa, onlarla savaşmayın. Bunun yerine, dikkatinizi tekrar odak noktanıza çevirin.

Gevşeme Tekniği 4: Ritmik egzersiz (yürümek, koşmak, kürek çekmek, bisiklete binmek gibi) stresi azaltmada ve zihni gevşetme de çok yararlıdır. Bu hareketleri yaparken vücut hareketlerinize ve nefesinizin nasıl hareketlerle bütünleştiğine odaklanın. Eğer zihniniz başka düşüncelere kayarsa yavaşça tekrar nefesinize ve hareketlerinize odaklanmaya çalışın. Örneğin yürürken veya koşarken her bir adıma odaklanın, ayaklarınızın yere dokunurken ki hissine, hareket ederken nefesinizin ritmine ve yüzünüze değan rüzgârın bıraktığı hissi zihninizde araştırın.

Gevşeme tekniklerini hayatınıza yerleştirmek için öneriler

- **Mümkünse bir program yapın.** Gün içinde egzersizleri tek parça halinde veya bölerek yapın. Ayrıca sabah kalktığınızda ilk iş olarak egzersizlerinizi yaparsanız iş ve diğer sorumlulukların size ayak bağı olmasını engelleyebilirsiniz.
- **Gevşeme tekniklerini başka işlerle birlikte de yapabilirsiniz.** İşe giderken otobüste veya metroda veya dişçi randevusu beklerken odaklanın. Ev işi yaparken ya da çimleri biçerken derin nefes almayı deneyin.
- **Egzersizin yararlarının farkındalığıyla yapın.** Egzersiz yaparken televizyona odaklanmak yerine dikkatinizi vücudunuza vermeye çalışın. Eğer başaramazsanız nefesiniz ve hareketlerinizin uyumunu yakalamaya çalışın.
- **Uykuluyken egzersizden kaçınin.** Eğer uyku vaktinize yaklaşıyorsanız egzersizler size rahatlatmaktan çok yorabilir. En iyi verimi tamamen uyanıkken alırsınız.
- **İnişler ve çıkışlar olabilir.** Birkaç gün egzersiz yapamadığınızda hatta birkaç hafta cesaretiniz kırılmasın.
- **Hayatınıza dahil edin.** Gevşeme hareketlerine başlamanın ve sürdürmenin en iyi yolu günlük hayatınıza bu hareketleri dâhil etmektir. İş, aile, okul ve diğer sorumluluklar arasında buna vakit ayırmak birçok insana zor gelebilir. Neyse ki çoğu egzersiz bu işlerle meşgulken de yapılabilir.

Rehberlik Servisi

Metin Sabancı Özel Eğitim Okulları

Kaynakça: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği