

# *Ruhu Besleyen Güneş*



## *Mülteciler için Özyardım Kitabı*

*Travmatik deneyimlerle baş etmeye yardımcı olabilecek bilgiler ve egzersizler*

*Metin: Anne-Margret Wild*

*İllüstrasyon: Jeanette Niqué*

*Fotoğraflar: Joseph Schechner*

*Almancadan Türkçeye çeviri: Osman Murat Ülke*

**Yayıncı:**



1. Auflage 2018

Herausgegeben vom

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

[www.thzn.org](http://www.thzn.org)

illustriert von Jeanette Niqué



[www.ateljoe.de](http://www.ateljoe.de)

**Ausmalbilder: Sabine Fischer**

**Fotos: Josef Schechner**

<https://500px.com/josefschechner>

**Covergestaltung: Barbara Mutzbauer**

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

## İçindekiler:

<b>Önsöz:</b> Almanya'ya hoş geldin	4
<b>Giriş:</b> Bu kitap kimin içindir? Ve sana hangi konuda nasıl yardımcı olabilir?	4
<b>1. Bölüm: Benim neyim var? – Önemli bilgiler</b>	6
1.1. Ruh zedelendiğinde – travma	6
1.2. Ağır ruhsal yaralanma neden meydana gelir? – Travmatik yaşantılar	8
<i>Ara söz: Tahayyülün gücü</i>	10
1.3. Travmatik yaşantı sırasında beyinde ne olur ve bunun bana etkileri nelerdir? – Beyin araştırmalarının sonuçları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve travma belirtileri	11
1.4. Başka sorunlar ve ek yükler	24
1.4.1. Depresyon	25
1.4.2. Korku	26
1.4.3. Fiziksel ağrılar	26
1.5. Beni rahatsız eden ne? Neyim var? Neyi değiştirmek istiyorum? – Şahsi tabelam	27
<b>2. Bölüm: Bana ne iyi geliyor? Neler yardımcı oluyor? – Güçlü yanlarım</b>	31
2.1. Olumlu ve olumsuz düşüncelerin gücü vardır	33
2.2. Kaynak nedir?	34
2.3. Kişisel kaynaklarım nelerdir? – Gömülü kalmış güç kaynakları arayışı	35
2.4. Şimdi'nin olumlu yaşantıları	58
2.5. Şimdi'de ve Burada kalmak – farkındalık	61
2.6. Önemli çerçevem: güvenlik!	70
2.6.1. Günlük akış	70
2.6.2. Kurallar	76
2.7. Sosyal ilişkiler	76
2.8. Kendini ifade etmek ve yaratıcı olmak	79
<b>3. Bölüm: ... durumunda ne yapmalı? – Belli sorunlara ilişkin yardım</b>	80
3.1. Uykuya dalma ve uyumayı sürdürmede zorlanma	80
3.1.1. Dinlendirici bir uyku için kurallar	81
3.1.2. Bedensel gevşeme	86
3.1.3. Zihinsel gevşeme	89
3.1.4. Doktor randevusu ve uyku ilaçları	91
3.2. Kâbuslar	91
3.2.1. Bir kâbustan uyandığında yapabileceklerin	92
3.2.2. Kâbuslara karşı önlem almak	96
3.3. Geçmişe ani dönüşler, tekrarlanan olumsuz anılar/imgeler ve kendinden ayrışma	97
3.3.1. Geçmişe ani dönüşler (Flashback)	97
3.3.2. Tekrarlanan olumsuz anılar veya imgeler (intrüzyon)	100
3.3.3. Kendinden ayrışma (disosiyasyon)	102
3.4. Agresyon: Kendini yaralama, öfke, sinirlilik ve şiddet	103
3.4.1. Kendini yaralama	104

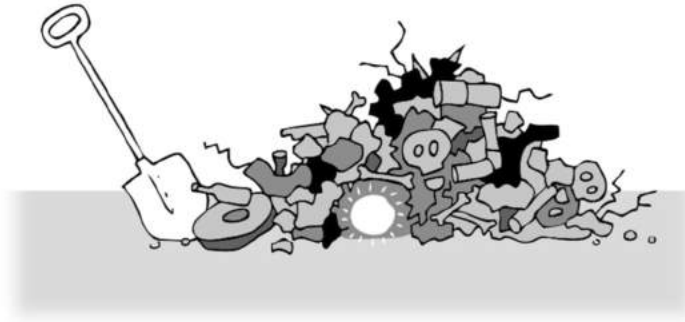
3.4.2. Öfke, sinirlilik ve şiddet	108
3.5. Depresif duygu durumu, evhamlanma, suçluluk duyguları	113
3.6. Odaklanma sorunları ve unutkanlık	121
3.7. Yas	122
3.7.1. Yas evreleri	122
3.7.2. Yası daha da zorlaştıran nedir?	123
3.7.3. Yas tutarken neyin yardımı olabilir?	123
3.8. Korku nöbetleri	124
3.8.1. Korkunun üzerimizdeki etkileri ve varlık nedeni?	124
3.8.2. Korku nöbetlerine karşı ne yapılabilir?	125
3.8.3. Kendisinden kaçındığımızda korku neden daha da büyür?	126
3.9. Baş ağrıları	127
3.9.1. Ağrı günlüğü	127
3.9.2. Ağrının tanımı	128
3.9.3. Gevşemenin yararı	128
3.10. Alkol ve uyuşturucu kullanımı	130
<b>4. Bölüm: Bana kim yardım edebilir? Kime başvurabilirim? – Önemli adresler</b>	<b>131</b>
4.1. Bir psikiyatrist, psikoterapist/psikolog nedir? Psikoterapi nasıl yardımcı olur?	131
4.2. Adresler ve internet bağlantıları	133
4.2.1. Psikososyal danışma merkezleri	133
4.2.2. Çevrimiçi psikososyal danışmanlık	136
4.2.3. İnternet bağlantıları	136
4.2.4. Çocuğum için ne yapabilirim?	136
<b>Sonsöz</b>	<b>137</b>
<b>Egzersiz tablosu</b>	<b>138</b>
<b>Kaynakça</b>	<b>139</b>

## Önsöz

### **Almanya'ya hoş geldin!**

Belki bunu çok duymuşsundur ya da belki sana hiç de hoş gelmediğin duygusunu yaşatan insanlar vardır. Ben ise sana hoş geldin demek istiyorum! Burada olman ne güzel! Ve buraya kadar gelebilmiş olman da harika. Memleketinde ve oradan buraya yaptığın yolculukta zorluklar yaşadın. Ve onlarla baş ettin. Hayatta kaldın. Senin adına seviniyorum. Belki sen şu an yurdunu, aileni ve arkadaşlarını çok özlediğin için buraya geldiğine sevinemiyorsundur. Bütün bunları geride bırakmak zorunda kaldığın için ben de içtenlikle üzgünüm. Bu zorlukları yaşamak ve korku, kayıp, çile ve ölümlerle baş etmek zorunda kaldığın için... Hayatını kurtarabilmek için şu ana kadarki hayallerinden vazgeçmek zorunda kaldığın için... Bütün bunlar can yakıcı. Yaşadığın yas, öfke ve belki korku duygularını paylaşıyorum.

Burada olman güzel! Burada kendin için bir gelecek perspektifi görebildiğini ya da geliştirebileceğini diliyorum ve umuyorum. Seninle kendi kaynaklarını bulabilmen için Buraya ve Şimdi'ye de bakabilmek istiyorum. Bunlar sıklıkla olumsuzlukların ve korkunç yaşantıların altında gömülüp unutulabiliyor. Bunları aldığın desteklerle (ve belki bu kitabın da katkısıyla) tekrar bulabileceğini umuyorum! Çünkü kaynakların içinde bir yerdeler, orası kesin!

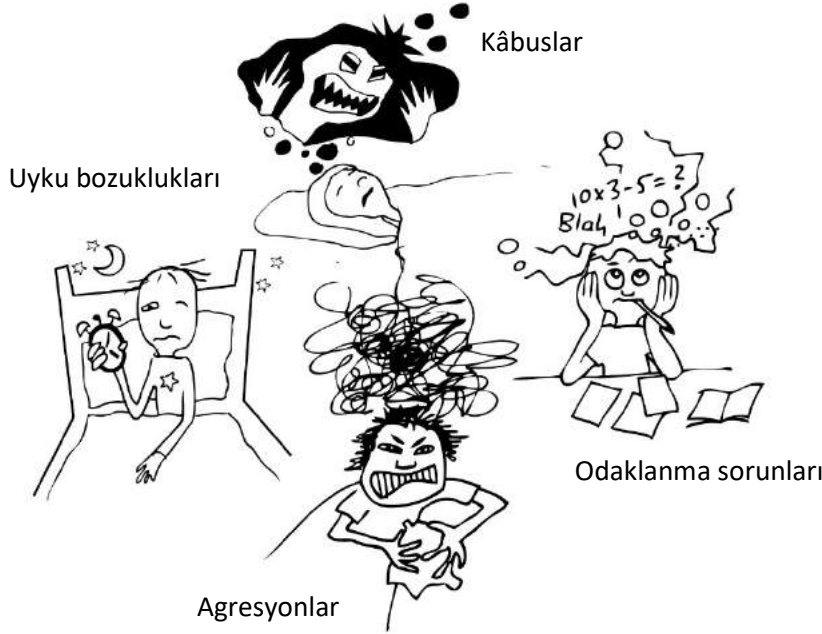


### **Giriş: Bu kitap kimin içindir? Ve sana hangi konuda nasıl yardımcı olabilir?**

Bu kitap senin için yazıldı. Yurdunda zor durumda kaldığın için Almanya'ya geldin. Çünkü orada savaş vardı, belki Taliban huzur vermiyordu ya da El Şebab milisleri seni saflarına katmak istiyordu. Bir diktatörlükte asker olmaya zorlanacaktın ya da nasıl geçineceğini bilemiyor ve geleceğini inşa edemiyordun. Belki de istemediğin bir evliliğe zorlanacaktın. İster genç veya yaşlı, erkek veya kadın ol ve Almanya'ya gelme nedenlerin ne olursa olsun; birlikte ileriye bakmak ve burada nasıl daha iyi olabileceğini düşünmek istiyoruz. Belki bunun için arada geçmişe de bakmamız gerekebilir, ama elimizden geldiğince Buraya ve Şimdi'ye ve Geleceğe odaklanmak istiyoruz.

Bu her zaman kolay olmuyor, değil mi? Belki sen de elinden gelse unutmak istediğin bir geçmişten çıkagelip kendini dayatan resimlere ve yaşantılara aşinasındır. Sen bunları hiç düşünmek istemezken birden zihninde belirirler ve seni rahat bırakmazlar. Belki bu yüzden geceleri iyi uyuyamıyorsundur, çünkü geçmiş rüyalarda bile karşına çıkıyordur? Ya da akşamları uzun saatler boyunca uykuya

dalamıyorsunuz, çünkü kafan hep meşguldür ve kaygılıdır? Belki de okulda hep iyi bir öğrenci olduğun ve Almanca'yı bir an önce öğrenmek istediğin halde bu yeni dilin kelimelerini aklında tutmakta zorlanıyorsunuz? Belki eskisine nazaran daha kolay öfkeleniyor ve sonra kendini kontrol etmekte zorlanıyorsunuz? Ya da kendini kötü hissediyor ve başkaları buraya gelememişken Almanya'da olduğun için vicdan azabı çekiyorsunuz?



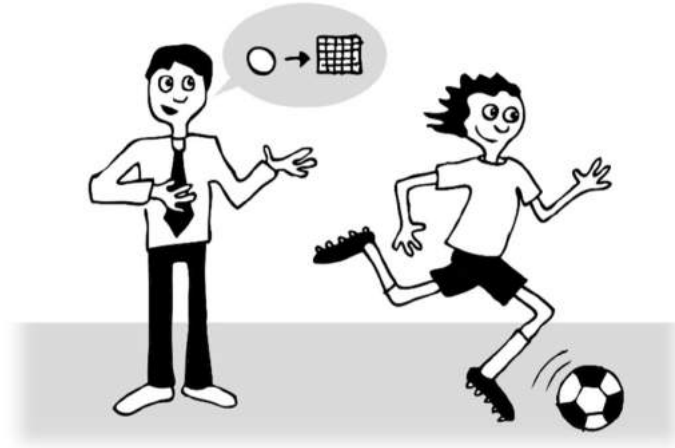
Belki de kendinde yabancıladığın bambaşka şeyler fark ediyorsunuz. Bunlar eskiden daha farklı olduğunu hissettiğin ve şimdi hayatına olumsuz etki eden yanların olabilir.

Bu kitapta böylesi birçok olası değişime değinme fırsatımız olacak. Bu kitap sana bu değişimlerin ardında yatan nedenleri anlamana yardımcı olmayı hedefliyor. Bunları sadece senin yaşamadığını, senin deneyimlerine sahip insanlar için bunların "normal" olduğunu göstermek istiyor. Ve elbette beraberce bu tür şeylerle nasıl daha iyi baş edilebileceğine ya da bir diğer deyişle bunların nasıl düzelebileceğine de bakmak istiyoruz. Yani örneğin uyku düzeninin nasıl düzelebileceğine de...

Yapılabilecek birçok şey var ve bu kitapta bunların bazılarını sana önermek istiyorum. Ama maalesef bütün insanlarda aynı etkiyi gösteren, hemen işe yarayan hazır bir "reçete" de yok.

Yani sana basitçe "şunu, sonra da bunu yap, o zaman uykun düzelecektir" diyemem, çünkü her insan farklıdır ve dolayısıyla herkesin de kendine özgü çözümler bulması gerekiyor. Neyse ki dünyanın her yerinde birçok insana yarar sağlamış stratejiler var. Bilimsel araştırmalar ve mağdur insanlarla yapılan görüşmeler de bunu gösteriyor. Bunlar sana senin için neyin yararlı olabileceği konusunda fikir verebilir. Muhakkak senin kültüründe ve ülkende de sana şu anda yardımcı olabilecek gelenekler ve ilaçlar vardır. Bu olanaklar da güncel sorunlarının çözümüne büyük katkı sağlayabilir. Önemli olan kendin için farklı yollar deneyecek cesaret ve sabra sahip olman ve "kendine özel" çareyi araman. Bu kitap ise sana deneyebileceğin şeyler önererek yardımcı olabilir. Bu da demek oluyor ki, iyileşmek için burada yazılan her şeyi uygulamak zorunda değilsin. Aksine; kendine uygun düşen, hoşlandığın, yapabileceğini düşündüğün şeyleri seçmelisin. Önemli olan burada önerilen egzersizleri sadece bir kez

uygulayıp, yararını hemen göremeyince, bırakmaman. Hayır, maalesef o iş o kadar çabuk olmuyor. Bir şeyi değiştirmek için çok emek vermek gerekiyor. Bu, aynen iyi bir futbolcu olmaya çalışmak gibidir. Kaleye bir kere şut atıp gol atamayınca da pes etmiyoruz. Hayır, uzun uzun ve sık sık antrenman yapmamız gerekir, ta ki kolayca gol atana kadar. Ve senin adına başka hiç kimse de o golleri atamaz. Sen yapmalısın! Ama antrenör önemli ayrıntılara dikkat çekebilir, oyunda başarıya giden stratejileri gösterebilir. Bu kitap da bir antrenör gibi. Ancak antrenmanın kendisi, yani fikirleri uygulama işi sana ait! İşte bu çabanda sana başarılar diliyorum!



## **1. Bölüm: Benim neyim var? – Önemli bilgiler**

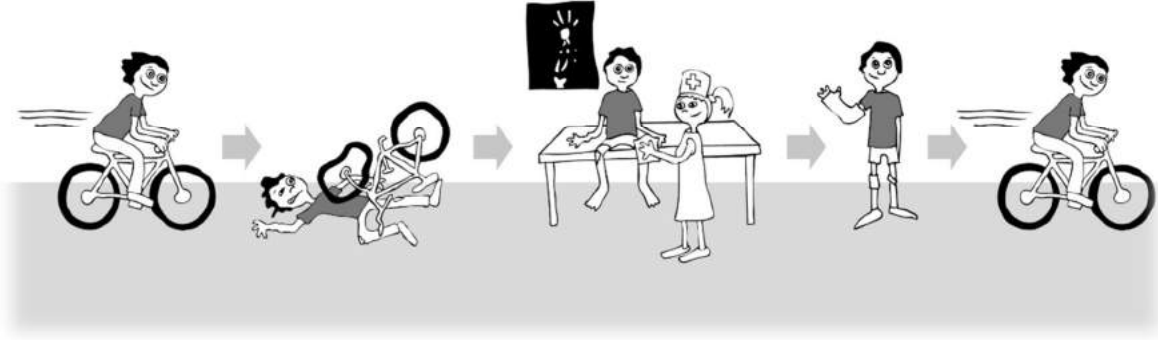
### **1.1. Ruh yaralandığında – travma**

Belki de bu kitabı sana biri kendini iyi hissetmediğin için vermiştir. Ya da belki kitabı kendin keşfetmişsindir ve ruhun şu an sanki karanlık bulutlarla sarılıymış gibi sıkıntılı olduğun için okuyorsundur. Ruhun, yurdunda ve/veya buraya gelirken yaşadığın deneyimler yüzünden yaralandığı için... O berbat deneyimleri henüz unutamadığı (geride bırakamadığı) ve anılar da sana acı verdiği için...

**Ruhsal yaralanmalar**, dışarıdan görünmeseler de, çok can yakıcı olabilir. Ve insan kendini sıklıkla tümüyle çaresiz hisseder, çünkü bunları nasıl iyileştirebileceğini bilemez.

Her insan **bedensel yaralanmanın** ne olduğunu ve başına böyle bir şey geldiğinde ne yapması gerektiğini bilir, değil mi? Bir örnek:

Bisikletten düştüğünü ve ardından kolunun çok ağrıdığını varsayalım. Dizlerinde de sıyrıklar var ve kanıyorsun. Doktora ya da hastaneye gider koluna baktırırsın. Hemşire dizindeki yaraları temizler ve iltihaplanmaması için dezenfekte eder. Doktor kolunun röntgen filmini çekirtir ve kırıldığını tespit eder. Kemikler doğru kaynayabilsin diye kolunu sabitleyecek bir alçı yapılır. Doktor altı hafta sonra alçıyı çıkarır. Hiç ağrın kalmamıştır, kolunu istediğin gibi hareket ettirebilirsin ve dizlerin de sapa sağlamdır.



Tedavi sayesinde yaralar iyileşebiliyor. Röntgen filmi o kemiğin daha önce kırıldığını her zaman gösterecektir ve dizlerinde de izler kalabilir. Ama artık acı veremezler ve kolunu da yine rahatça hareket ettirebilirsin. Tekrar bisiklet sürebilirsin!

**Ruhsal yaralanmalar** da çok farklı değildir. Ama bunları sıklıkla dikkate almıyor, doktora gitmiyor veya yardım aramıyoruz. Kendi kendilerine iyileşmelerini bekleyecek kadar güçlü olmamız gerektiğini düşünürüz.

**Küçük ruhsal yaralanmalar** söz konusuysa, yani örneğin biri bize hakaret ettiğinde ya da bir arkadaş başka bir kente taşındığında, bunu pekâlâ başarıyoruz da.

Ama işte kimsenin çok kolay kaldıramayacağı ve etkilerinin daha belirgin hissedildiği **ağır ruhsal yaralanmalar** da var. Bu etkiler insanın canını yakar ve çoğunlukla da kendi kendilerine ortadan kalkmaz. Bu tür **ağır ruhsal yaralanmalara travma** da denir. Travma eski Yunancadan gelme bir sözcük ve “yara” anlamına geliyor. Belki senin dilinde de bunu ifade eden özel bir kelime vardır...

İnsanın travma ya da travmalar yaşadığı, görünmeyen yaralanmaların davranış ve duygulara olan **etkilerinden** anlaşılır. Bunlara yol açan kötü deneyim geçip gitmiş olsa bile, bu etkiler kolayca ortadan kalkmaz. Bunlara “**semptom**” (ya da belirti) denir. Aynen fiziksel hastalıklarda da **hastalığın belirtilerine** semptom dendiği gibi. Ama korkma, bu zayıf ya da “deli” olduğun anlamına gelmiyor! Bu sadece senin de deneyimlemek zorunda kaldığın şeyleri deneyimleyen herkesin böylesi sıkıntılar yaşayacağı ve büyük olasılıkla duygu durumunda ve davranışlarında benzer değişimler fark edeceği anlamına geliyor. Kötü yaşantıların insanı değiştirmesi “**normal**”dir. Normal (ya da delice!) olmayansa senin bunları yaşamak zorunda kalmış olman. Ruhsal yaralanmanın ortaya çıkardığı etkilerin (semptomlar) tam olarak neler olabileceğini ise Bölüm 1.3.’de okuyabilirsin.

Önemli olan ruhun tekrar iyileşmesi için bir şey yapabilmemizdir. Daha az sıkıntı vermeleri, hatta tümüyle yok olmaları için semptomlar üzerinde çalışılabilir. Böylece tekrar önceden tanıdığımız kendimiz oluruz. Maalesef kötü yaşantıları hiç yaşanmamış kılamayız, onlar artık yaşam öykümüzün parçalarıdır. İzler kalır, ama yaraya iyi bakarız: o yaşantıların sende yol açtıkları yaralar iyileşebilir. Bu kitabın amacı sana bu konuda biraz yardımcı olabilmek. **Yani sana, kendine yardım etmen konusunda yardım etmeyi amaçlıyor!** Bunun için iyileşme isteğine ve bolca sabra ihtiyacın var. İkisine de sahipsen ilk elde kendini daha iyi tanımayı öğrenmen gerekiyor. İnsanın kötü yaşantılar ile bunların etkileri arasındaki bağları kavraması, onu “delirme” duygusundan korur. Çünkü demin de söylediğimiz gibi, “**deli**” olan **SEN değilsin, aksine YAŞAMAK DURUMUNDA KALDIKLARIN deliceydi!** Bunlardan herkes ruhsal olarak etkilenirdi. Öyle ki kafada ve bedende artık her şey kontrol altında değilmiş



duygusu doğabilir, ama bunu değiştirmek de mümkün! Bunun için kendine anlayış göstermelisin. İşte iyileşmeye giden ilk ve belki de en önemli adım bu. Belki 1. bölümü okuduktan sonra o kötü deneyimlerin sonuçlarını biraz daha iyi anlarsın!

## **1.2. Ağır ruhsal yaralanma neden meydana gelir? – Travmatik yaşantılar**

Demek ki böyle ağır bir ruhsal yaralanmaya **travma** da deniyormuş. Bu kadarını biliyorsun artık. Travma geçmişte (!) yaşanmış çok ağır bir deneyimdir. O sırada:

- Senin, bir başkasının ya da birkaç kişinin **hayatı tehlike altındaydı**
- Bir başka insanın **fiziken yaralandığına ya da öldüğüne** tanık olmak zorunda kaldın
- Veya kendin **fiziken yaralandın** ya da **tecavüze uğradın**
- Ne uzaklaşabildin ne de durumu değiştirebildin, yani **ne kaçmak, ne de mücadele etmek** mümkün değildi
- Çok büyük **korku** duydun
- Kendini **çaresiz ve güçsüz** hissettin
- Olanlardan **dehşete** düştün



Bu kadar fena, akıl almaz deneyimlere / travmatize edici yaşantılara bazı örnekler şunlardır:

Aileye ve arkadaşlara yönelik şiddetli saldırılar, kötü muamele, işkence, hapis, tecavüz, savaş ortamı, önemseydiğin insanların ölümü, bir yakının kaybolması, yakınlarından zorla ayrılmak, muharebe deneyimi, kazalar veya doğal afetler...

Elbette akıl almaz ve ruhen yaralayıcı daha birçok başka deneyim de vardır!

Birçok insan birden fazla kes böylesi deneyimler yaşamıştır, hatta yıllarını savaş ortamında ya da cezaevinde geçirmek zorunda kalmıştır. Bu da ruhsal yaralanmayı daha da derinleştiriyor. Ayrıca işkence, savaş ya da cinsel şiddet gibi **insan eliyle kasten gerçekleştirilen** travmatik deneyimleri sindirmek daha zordur ve bunlar örneğin bir trafik kazasından veya bir doğal afetten daha derin yaralar açar, çünkü dünyaya ve insana dair kabullerimizi derinden sarsarlar: İnsanların böyle bir şey yapabileceğini hiç düşünmemişizdir ve nasıl bu kadar acımasız olabildiklerini anlayamayız. İnsanların bunları yapabiliyor olması bizi korkutur ve başkalarına güven duymamızı zorlaştırır.

Yani neredeyse herkes için **ezici** olabilecek **korku, utanç ve ümitsizlik** duygularına yol açan olaylardan söz ediyoruz. Bunlara **“bütün-yollar-tıkandı-durumları”** da deniyor, çünkü kişi o an hiçbir çıkış göremiyor, kendini tümüyle çaresiz ve güçsüz hissediyor. Senin de çıkışın yoktu ve bir başkası olsaydı onun için de olmayacaktı!

Bu satırları okurken belki yaşadığın bazı kötü şeyleri anımsadın. Odaklanmaya devam edebilmek için o anıları şimdilik tekrar biraz olsun arka plana itmeye çalış. Ne de olsa kötü anılarda saplanıp kalmak istemiyoruz, aksine onlarla nasıl daha iyi baş edebileceğimizi anlamak istiyoruz.

Belki Şu an küçük bir ilk egzersiz sana bu konuda yardımcı olabilir:

**1. egzersiz: elik kasa egzersizi**

elik kasanın ne olduğunu biliyor musun? BU rneğin bankada paranın kilit altında tutulduğu büyük, ağır bir kasa olabilir. Kapısında anahtarlı ya da numaralı bir kilit vardır. Böylece kimse kolay kolay içindekilere el uzatamaz. Bu elik kasalar sıklıkla ayrı bir odada durur.



Biz de Şimdi böyle bir yer arayacağız. Belli bazı kötü deneyimlere dair resimleri ve düşünceleri güvenle depolayabileceğin bir yer. Ta ki gücünü toplayıp onlara uygun bir zamanda tekrar bakmayı ve işlemeyi göze alabilediğin zamana kadar. Bu tür düşünceleri, resimleri ve onlarla ilgili duyguları Şimdilik depolayabileceğin bir yer hayal etmeye alıŐ. Bu, anahtarına sadece senin sahip olduğun bir elik kasa olabilir. Derin bir toprak çukur, bir kafes, bir mağara ya da benzeri başka bir yer de olabilir. Bir Şeyleri güvenle saklamak isteyeceğin ve tümüyle sana ait yer neresi olabilir? evresinde neler var? Oraya nasıl varılır?

Bir fikrin varsa bu yeri zihninde tam olarak canlandır. En iyisi aşağıdaki boşluğa resmini iz:

Bundan sonra o kötü olaylara dair düşünceler ve resimler belirmediğinde zihninde bu yere git ve hepsini o çelik kasaya (ya da hayal ettiğin şahsi depona) koy. Onlara şunu söyle: **“Şu anda beni rahatsız ediyorsunuz! Sizi kasaya kapatıyorum ve sizinle ne zaman ilgileneceğimi kendim seçiyorum!”**

Bunu hemen yapamıyorsan dert etme. O kötü düşünceleri tekrar tekrar tut ve kasaya geri koy. Her seferinde de aynı cümleyi tekrar et: “Şu anda beni rahatsız ediyorsunuz! Sizi kasaya kapatıyorum ve sizinle ne zaman ilgileneceğimi kendim seçiyorum!”

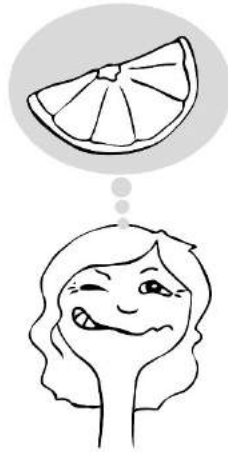
Bunu sık sık yaparsan zamanla kötü düşüncelere ve duygulara mesafelenmeyi öğrenebilirsin. Sonra sana artık aniden baskında bulunamazlar ve onları daha iyi kontrol edebilirsin. Kendi kafanın şefi sensin!

### **Ara söz: Tahayyülün gücü**

Belki bu egzersizi okurken şöyle düşündün: Ne saçma! Bir çelik kasa ya da benzeri bir şey **hayal etmenin** bana ne yararı olacak?

Bu konuda sana bir açıklamada bulunmak isterim. Tahayyülümüz ve düşüncelerimiz çok **güçlüdür**. Duygularımız ve hayata bakışımız üzerinde etkilidirler. Sen de fark etmiş olabilirsin: Vahim anılar canlandığında hemen kötü ve çaresiz hissedersin. **Anılar da tahayyüldür**. Bunlar, o zamanlar neler olup bittiğine dair tahayyüllerimizdir. Bunlar sıklıkla seni iyice bunaltan, derin bir çukura iten, yaşam sevincini bastıran karanlık düşünceler ve tahayyüllerdir.

Tahayyüller ve düşünceler bedenimizde ve ruhumuzda bir şeyleri tetikleyebilir. Bir limon düşün! Kocaman, taze, sarı bir limon. Kokusunu zihninde canlandırabildin mi? Onu kestiğini ve bir parçasını ısırdığını düşün! ...Pekâlâ? Sen de fark ettin mi? Ağzında tükürüğün nasıl da biriktiğini ve ekşi tadı alınca yüzünün aldığı şekli hissettin mi?



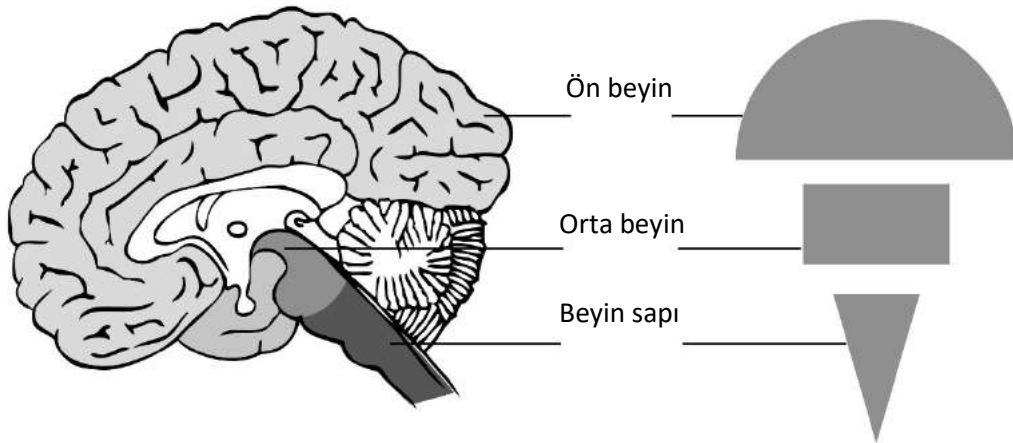
**Tahayyül ettiklerimiz bedenimizi ve duygularımızı etkiler!** Bu olumlu yönde de geçerlidir. Beyin araştırmaları bunu kanıtladı: sağaltıcı, yani iyileştirici tahayyüller kötü deneyimlerin yol açtığı acıyı hafifletiyor! Onları kendi seçimimizle doğru yönlendirdiğimizde nasıl düşünüp hissettiğimizi değiştiriyorlar. 2. bölümde bu konu hakkında daha çok şey öğreneceksin!

### 1.3. Travmatik yaşantı sırasında beyinde ne olur ve bunun bana etkileri nelerdir? – Beyin araştırmalarının sonuçları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve travma belirtileri

Travmatik bir durum **aşırı strese** yol açar. Bu, insanın dayanmakta çok zorlandığı bir durumdur. O sırada beyinde tam olarak neler olduğunu sana açıklamak ve göstermek istiyorum, çünkü böylece aslında geçmişte kalmış olan kötü yaşantıların seni belki de hâlâ niye meşgul ettiğini de açıklamış olacağız. Ruh ya da psişe dediğimiz şeylerin çoğu beyinde yerleşiktir. Beyin bir bakıma düşünceleri, duyguları, davranışları ve tüm bedeni idare eden kafamızdaki bilgisayardır.



İnsan beyni birçok farklı parçadan oluşur. Her birinin kendi görevleri vardır ve oldukça karmaşık bir biçimde ortak çalışırlar. Kesit olarak görüntüsü sol aşağıdaki çizim gibidir:



Gerçek beyin uzmanları beyindeki bütün karmaşık süreçleri daha iyi anlayabilmemiz için araştırmalar yapıyor. Düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız her şey oradan idare ediliyor. Bizim için şu an önemli olan ise travmatik bir yaşantı durumunda, yani aşırı strese ve büyük tehlikelere maruz kalındığında olup bitenler. Beyin araştırmacıları son 20 yıl içinde çok şaşırtıcı keşifler yaptı ve bunlar sana da kendini daha iyi anlaman konusunda yardımcı olabilir.

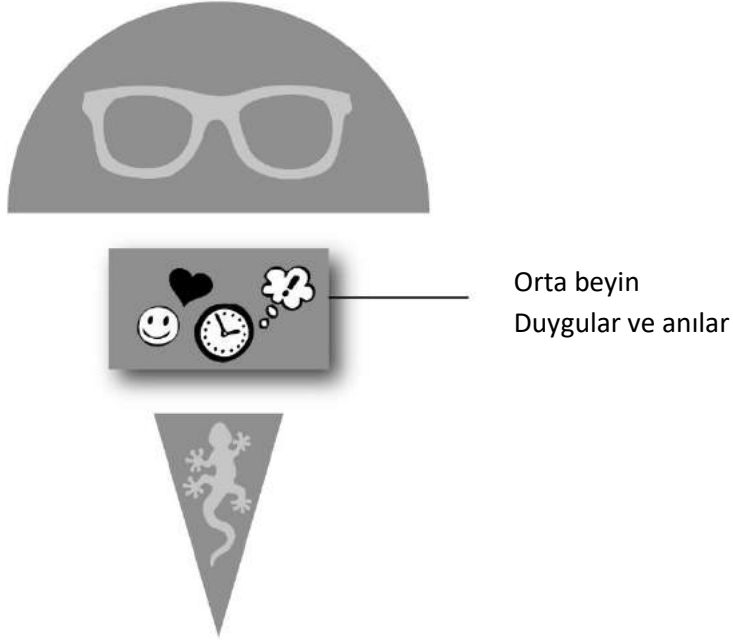
Buradaki açıklama için önem taşıyan farklı beyin kısımları basitleştirilmiş olarak sağ yukarıdaki gibi simgelenebilir.

**Beyin sapı** aynı zamanda **sürünge beyin** olarak da adlandırılır, çünkü hayvanların da sahip olduğu ve insan beyninde fiziksel olarak hayatta kalmamızdan sorumlu olan, solunum gibi bedensel fonksiyonlarımızı da üstlenmiş en eski kısım budur. Beyin sapı ayrıca tehlike durumlarında çok hızlı tepki vermekten de sorumludur. Yani örneğin biri sana taş atarsa, taşın sana çarpmasından **sanki otomatik olarak** kaçınırsın. Bunu hiç düşünmeden yaparsın. Zaten bu tür durumlarda düşünecek zamanın olmaz. Biri sana vurmak için elini kaldırdığında da kollarını kendini korumak için **sanki otomatik olarak** kaldırırsın. Bu tepkileri beyin sapı idare ediyor. Yani beyin sapı çok hızlı **kaçış ve savunma tepkilerinden** sorumludur.



Beyin sapı  
Kaçış ve savunma tepkileri

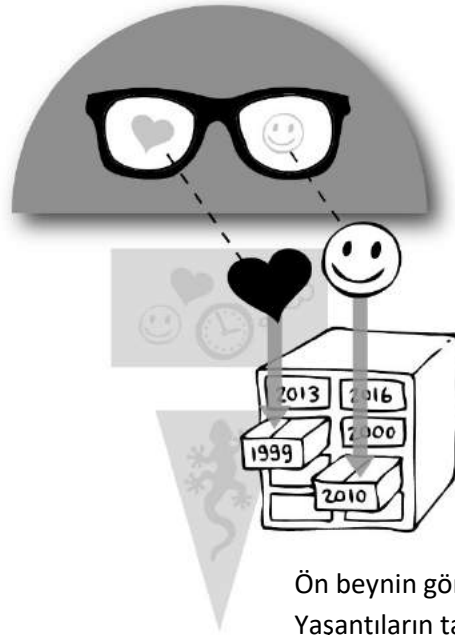
**Orta beyinde**, yani beynin ortadaki kısmında, duygular oluşur. Oradan yönlendirilir ve idare edilirler. Bu kısım **anılar ve hafızadan** da sorumludur. Ancak anıları düzenleyip doğru çekmecelere kaldıran **ön beyindir**. Ön beyin yaşadıklarımızı mekân ve zaman içinde yerleştirir, böylece neyin **nerede ve ne zaman** gerçekleştiğini anımsayabiliriz.



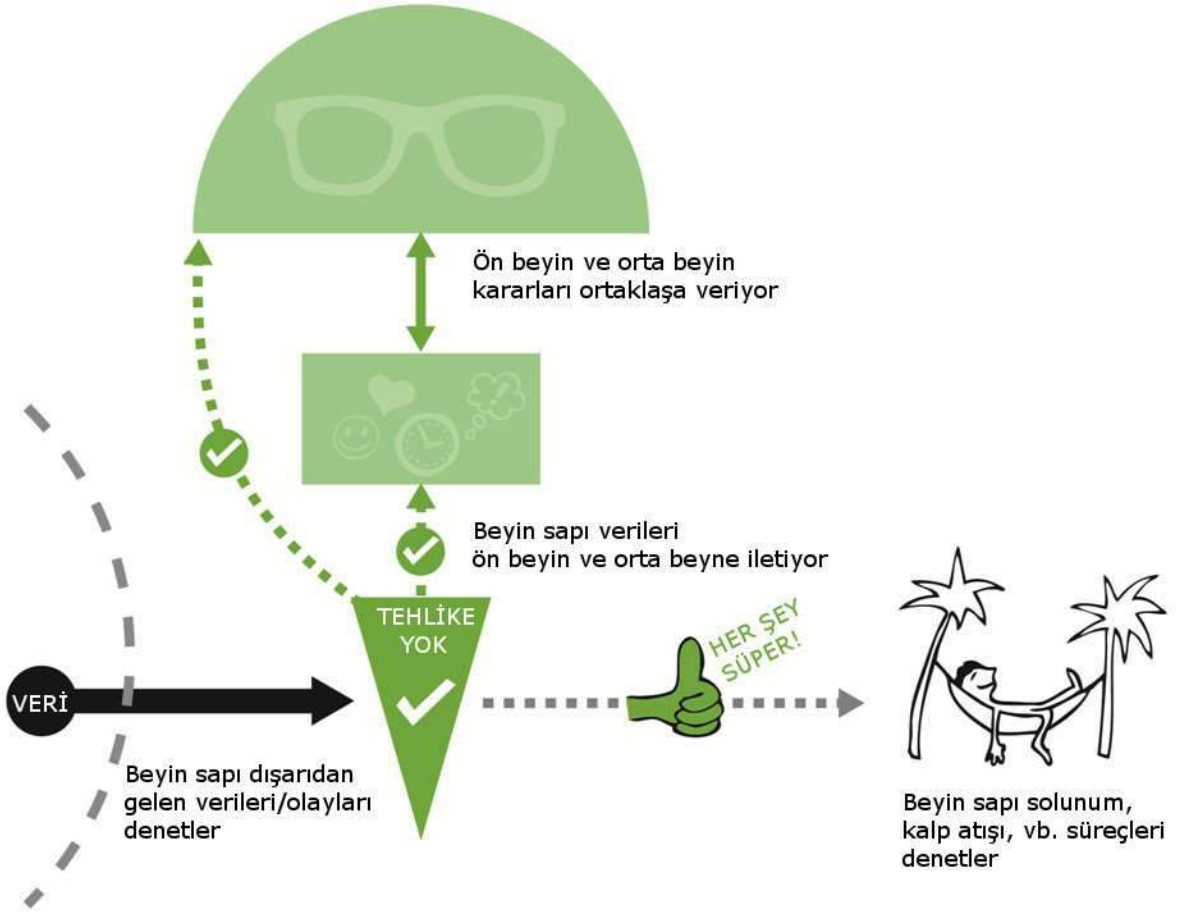
**Ön beyin** bizleri hayvanlardan ayırıyor: **Düşünmekten** sorumlu olan kısım bu. Yani onun sayesinde kendi hakkımızda düşünür, çevremizi anlayabilir, kararlar verir, plan yapar, öğrenir ve konuşabiliriz.



Daha önce de belirttiğim gibi, anıları mekân ve zaman içine yerleştirmek de ön beyin görevi. Yani bir bakıma her şeyi doğru çekmeceye kaldırır ki, olanları anımsadığımızda şöyle diyebilelim: *“Doğru ya, 2000 yılıydı, okulda geçirdiğim ilk gün olduğu için çok heyecanlıydım.”* Ön beyin tarafından düzenlenmeyen yaşantılar ve anılar kafamızda “uçuşup durur” ve nereden geldiklerini, nereye ait olduklarını bilemediğimiz halde birden beliriverirler. Sadece bir duygu da belirebilir, örneğin ilk okul gününün heyecanı, ama böyle olunca bu duygunun o günle ilgili bir anıya ait olduğunu bilemeyiz. Bu sefer nedenini ve bu nedenin geçmişte kaldığını bilmeden heyecanlanırız, oysa o anda heyecanlanmamızı gerektirecek güncel bir neden yoktur.

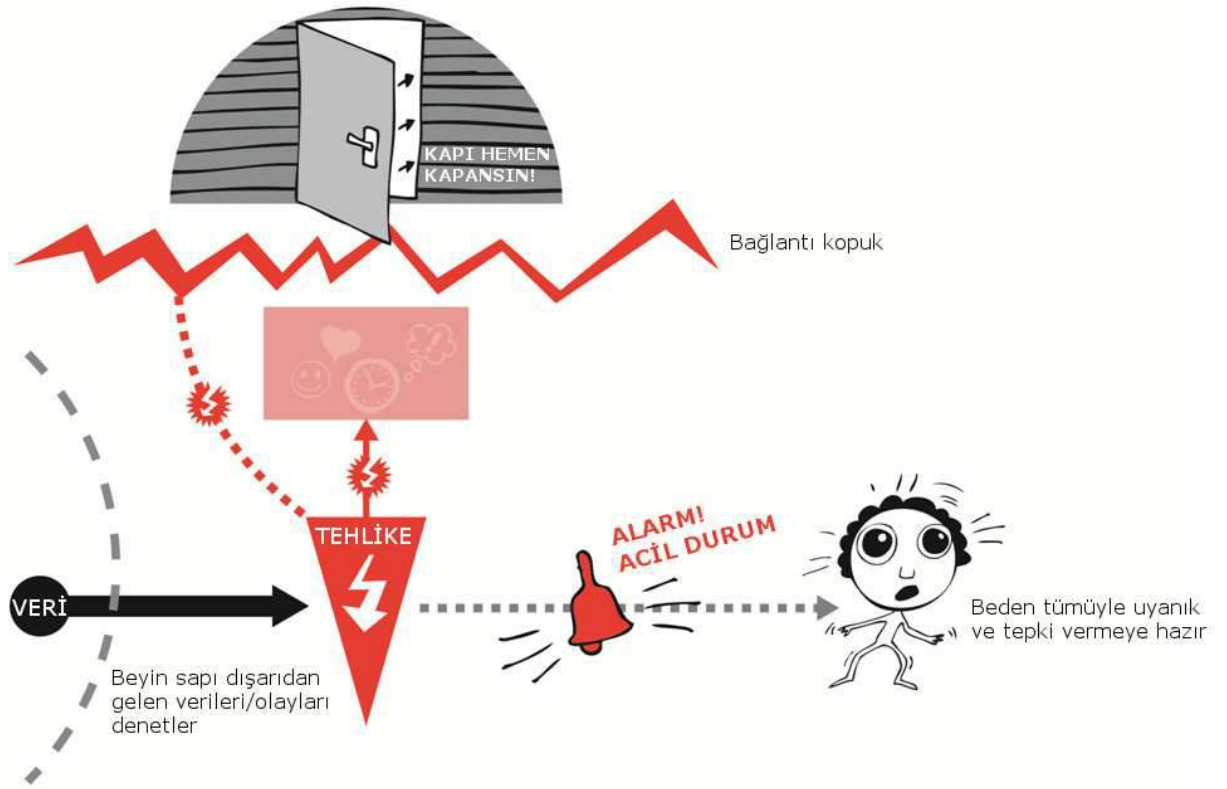


Olağan koşullar altında beynimizin bu üç farklı kısmı arasında yakın ve iyi bir uyum vardır. „Bilgisayar programı“ hatasız çalışır. **Beyin sapı** dışarıdan gelen tüm verileri denetler ve öncelikle ortada bir tehdit olup olmadığına karar verir. Tehdit yoksa beyin sapı orta beyne ve ön beyne her şeyin yolunda olduğunu bildirir ve bedenimizde her şeyin normal işlemesi için solunumu, kan dolaşımını, uykuyu ve kalp atışını düzenler. Dışarıda hava güneşli olduğu için **orta beyin** bize yüzmeye gitmek istediğini duyurursa **ön beyin** devreye girer: *“Bu duyguya teslim olayım mı, yoksa dikkate alınması gereken başka şeyler var mı?”* Ön beyin olur da patron ya da okul için yarına bir şeylerin hazırlanması gerektiğini anımsarsa orta beyin ile konuyu tartışılır ve sonunda ortak bir çözüme varırlar. Bizim örneğimizdeki çözüm önce önemli işleri halledip ardından havuza gitmek olabilir. Bilinç (ön beyin) ve duygu (orta beyin) barışçıl bir anlaşmaya varmışlardır.



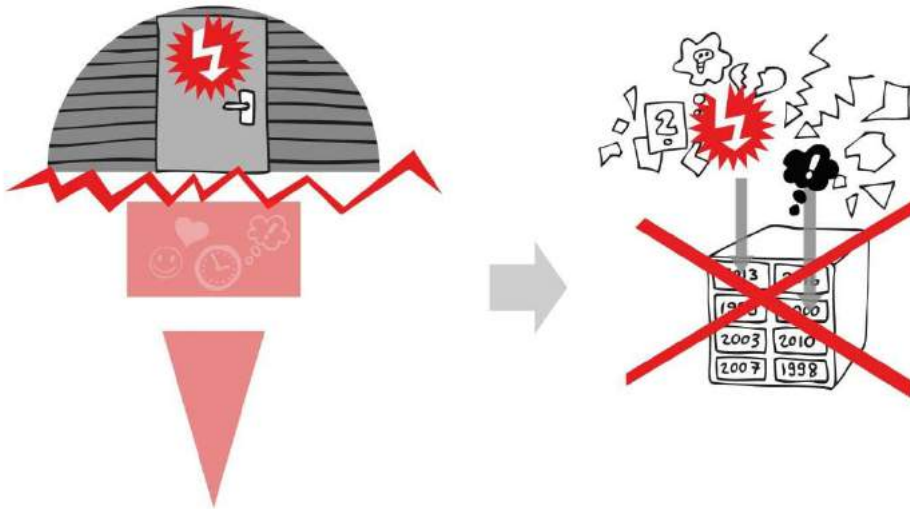
Beyin sapı dışarıdan gelen verileri denetlerken bir şeylerin yolunda olmadığını ve bunların tehdit oluşturabileceğini tespit ederse bir tür **alarm sistemi** devreye girer: Dışarıdan gelen sinyaller, yani tam o durumdayken algıladıklarımız, **sadece orta beyne kadar ulaşır**. Bu aşamada orta beyin araya girer ve bir tür **acil durum programı** başlatır. Bu acil durum programında ilk iş olarak **ön beyin ile olan bağlantı kesilir**. Ön beyin durumu değerlendirip ne yapacağına karar verene kadar iş işten geçmiş olabilir! Bu yüzden ona o an için söz hakkı tanınmaz, yani kendisi bir bakıma devre dışı bırakılır. Sanki “kapı kapatılmış” gibidir, ön beyin artık ne olup bittiğinden habersizdir. **Beyin sapı** geçici olarak **kafanın şefi** olur ve kontrolü eline alır. **Normal durumda** (yani tehdit yokken) kararları hep ön beyin verir. **Acil durumda** ise bu görevi beyin sapı üstlenir. **Bütün bedenin mücadeleye ya da kaçmaya hazırlanmasını sağlar**. Bedeni stres mesajları göndererek “elektriklendirir”. Böylece bütün beden tümüyle uyanır. Tüm kaslar gergindir ve yıldırım hızıyla tepki vermeye hazırdır. Beden azami derecede uyarılmıştır. Aynen bir yarışçının araba yarışından hemen önce içinde bulunduğu durum gibi: heyecanlıdır, tümüyle uyanıktır ve başla işareti üzerine hızla gaz pedalına basmaya hazırdır.





Ön beyin o an çalışmaya katılmadığı için yaşananları tasnif edip işleme olanağından da yoksundur. Yani böyle bir durumda bir şeylerin yaşandığını anımsayabiliriz, ama örneğin bazen bunun **o anda mı gerçekleştiğini yoksa geçmişe mi ait olduğunu bilemeyebiliriz.**

Ne de olsa yaşananları zaman ve mekân içine yerleştirmek ön beyin göreviydi.



## **Çok önemli bilgi:**

Acil durumda ön beyne giden kapının geçici olarak kapanması beynimizin **hayati bir koruma fonksiyonudur!** Ön beyin önce uzun uzun düşünecek olsa hayatımızı kurtaracak kadar hızlı tepki veremeyiz. Acil durumda önemli olan düşünmek ve düzenlemek değildir, hayatta kalmaktır! Yani iş bölümünün böyle işleminin mantıklı bir nedeni var. Beynimizde **otomatik bir süreç** işliyor! Sanki **otomatik olarak** mücadele etme veya kaçma tepkisi veriyoruz; ikisi de olamıyorsa **donup kalıyoruz**. Böylesi durumlarda ne yapacağımıza kendimiz karar vermiyoruz, otomatik süreç devreye giriyor! Birçok durumda o andan sonra olup bitenleri de tam anlamıyla algılayamıyoruz ya da bunları olaydan **uzakta bir yerdeymiş gibi** yaşıyoruz. Ön beyin devre dışı kalıyor ve artık ne yapıp yapmayacağımızı belirleyemiyor.

Daha sonra, acil durum geçtiğinde, ön beyin kapısı tekrar açılır. Ön beyin düşünmeye başlar ve olanlara şaşırır. Sıklıkla nasıl daha farklı davranmış olmayı istediğini düşünür ve kendini suçlar. **Suçluluk duyguları** oluşur. Oysa **zaten müdahale edemedi! Kapı sımsıkı kapanmıştı!**

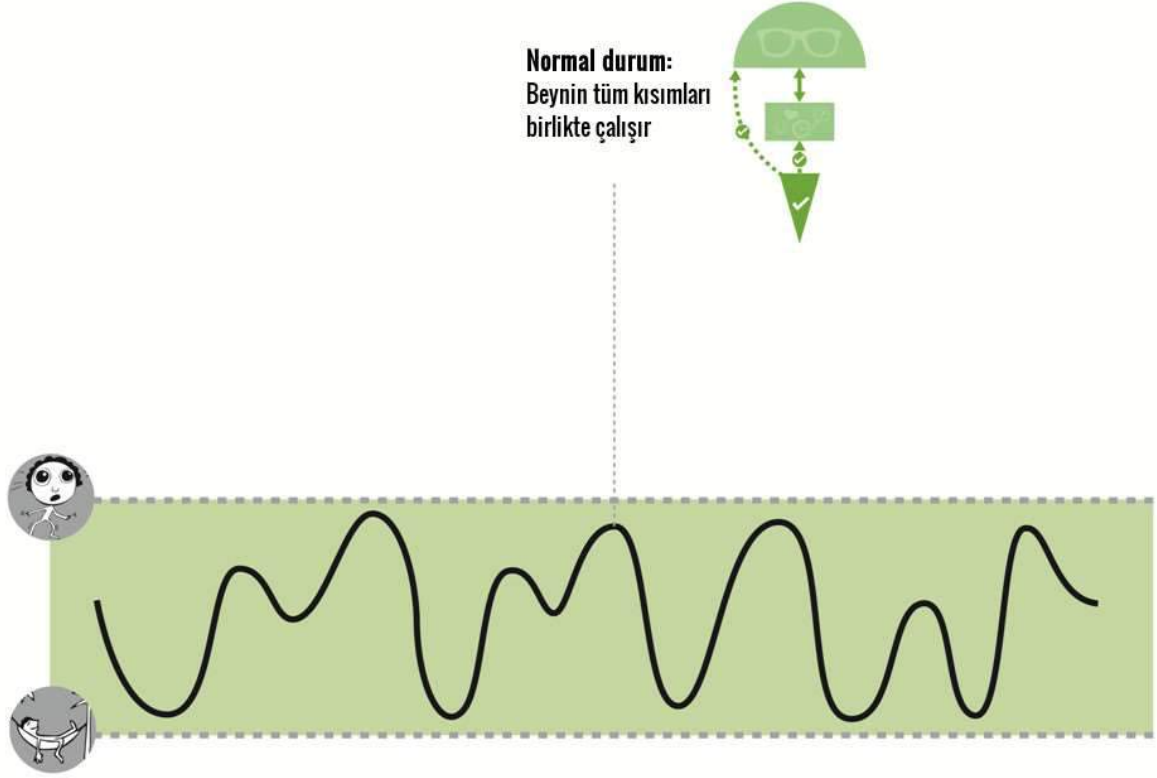
Ön beyin ayrıca bir karmaşa ile karşı karşıya kalır, çünkü birbirinden kopuk birçok küçük resim ve duygu belirir ve bunları her zaman yaptığı gibi yönetip tasnif edemez. Bu da onu epey korkutur, çünkü ne olup bittiğini anlayamaz ve izlenimleri doğru sıraya koyamaz. Anılar tek tek kısa birer film sahnesi veya fotoğraf kareleri gibi ortaya çıkıverir. Durumla ilgili geriye sadece duygular da kalmış olabilir: korku, çarpıntı, boşluk. Ön beyin bunların nereden kaynaklandığını bilemez, dolayısıyla düşünen insan olarak bizler de durumu anlamlandıramayız. Bütün bunlar fazla gelince ön beyin kendini tekrar kapatıverdiği de olur. Yani bazen kötü yaşantılara ilişkin anılar düzensiz parçalar halinde ortaya çıktığında ön beyin aynen acil durumda yaptığı gibi kapıyı kapatıverdiği için düzgün düşünemeyebiliriz. Bir diğer deyişle, bu anılara söz geçiremeyiz. Birçok zaman içinde bulunduğumuz ana aitlermiş gibi hissederiz, çünkü ön beyin onları henüz doğru çekmeceye yerleştirememiştir. Böyle durumlarda beynimiz bir olayın geçmişte mi yaşandığını, yoksa o anda mı gerçekleştiğini ayırt edemez. Bu belirsizliğe ise her zaman yoğun stres ile karşılık veririz, yani bir kez daha kendimizi mücadele etmeye ya da kaçmaya hazırlarız. Ne olur ne olmaz; her şey o an olup bitiyormuş gibi tepki veririz. Bu tutum geçmişte yer alan o yaşantı sırasında pekâlâ doğru ve belki de hayat kurtarıcıydı, ancak aslında kötü durum artık devam etmediği için tepkimiz içinde bulunduğumuz ana uygun düşmüyor.

Böylesi bir karmaşa sonucu özdenetimimiz zayıflayabilir ve **agresif** davranışlar sergileyebiliriz. Bazı insanlarda bu durumda stres ve baskıyı hafifletmek için **kendilerine zarar verir**. Ön beyin yine kapandığı için o anlarda mantıklı düşünemeyiz. Ön beyin kapısı geçici olarak kapalıdır. Acil durum geçtiği halde, acil durum programı hâlâ iş başındadır.

Bu tür anılar tekrar tekrar gelir bizi bulur ve buna karşı koyamayız. Bu tetiklenmeler özellikle bize **kötü durumu anımsatan** bir şey ile karşılaştığımızda gerçekleşir; bu zeminin rengi de olabilir, korku veya çaresizlik hissi de olabilir.

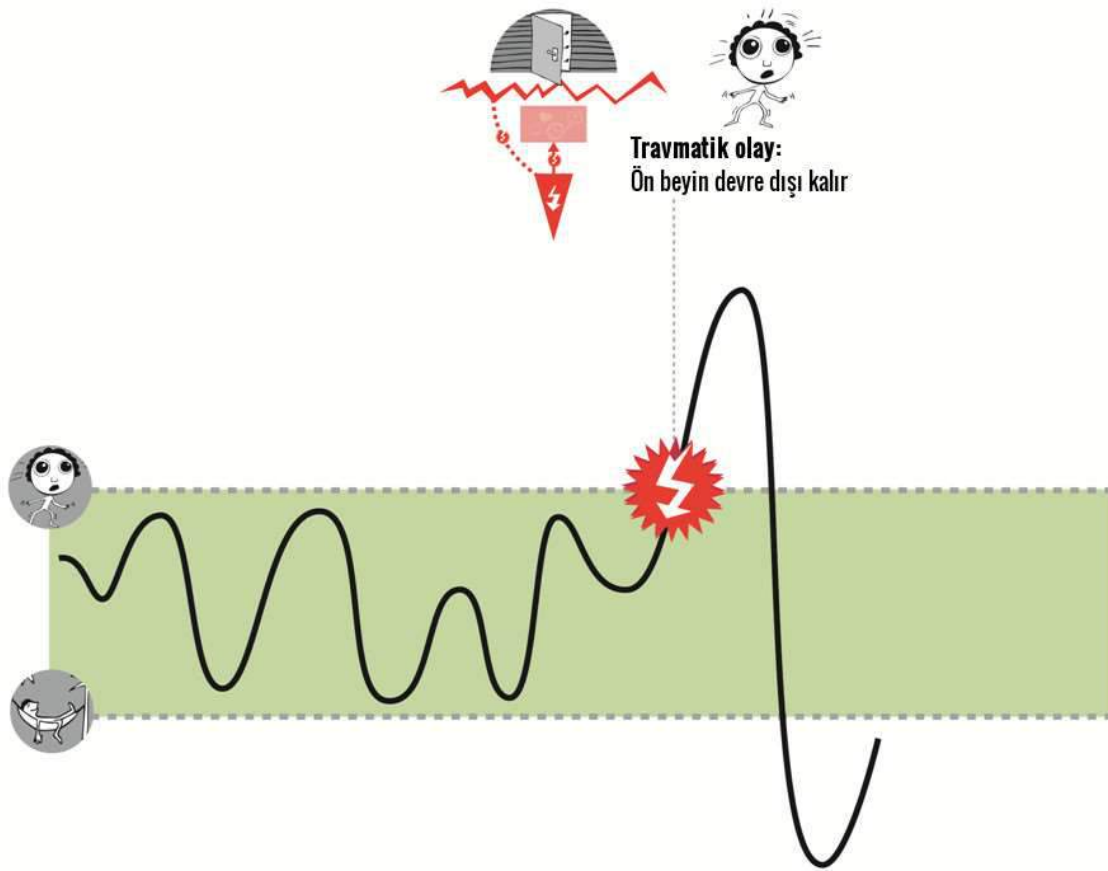
Ön beyin büyük bir çabayla anıların geçmişte ait olduğuna ve her şeyi doğru tasnif edebilmek için yardımına ihtiyacımız olduğuna ikna edebildiğimizde bu tetiklenmeler son bulur. Yani bir bakıma kafamızdaki bilgisayarı yeniden programlamamız gerekiyor: acil durum programı kapansın, normal program devreye girsin! Ön beyin acil durum programını kapatmaya nasıl ikna edebileceğin konusuna ileride döneceğiz (2. bölümde).

Travmatik bir olay sırasında ne yaşadığımızı sana bir başka resimle daha göstermek istiyorum:



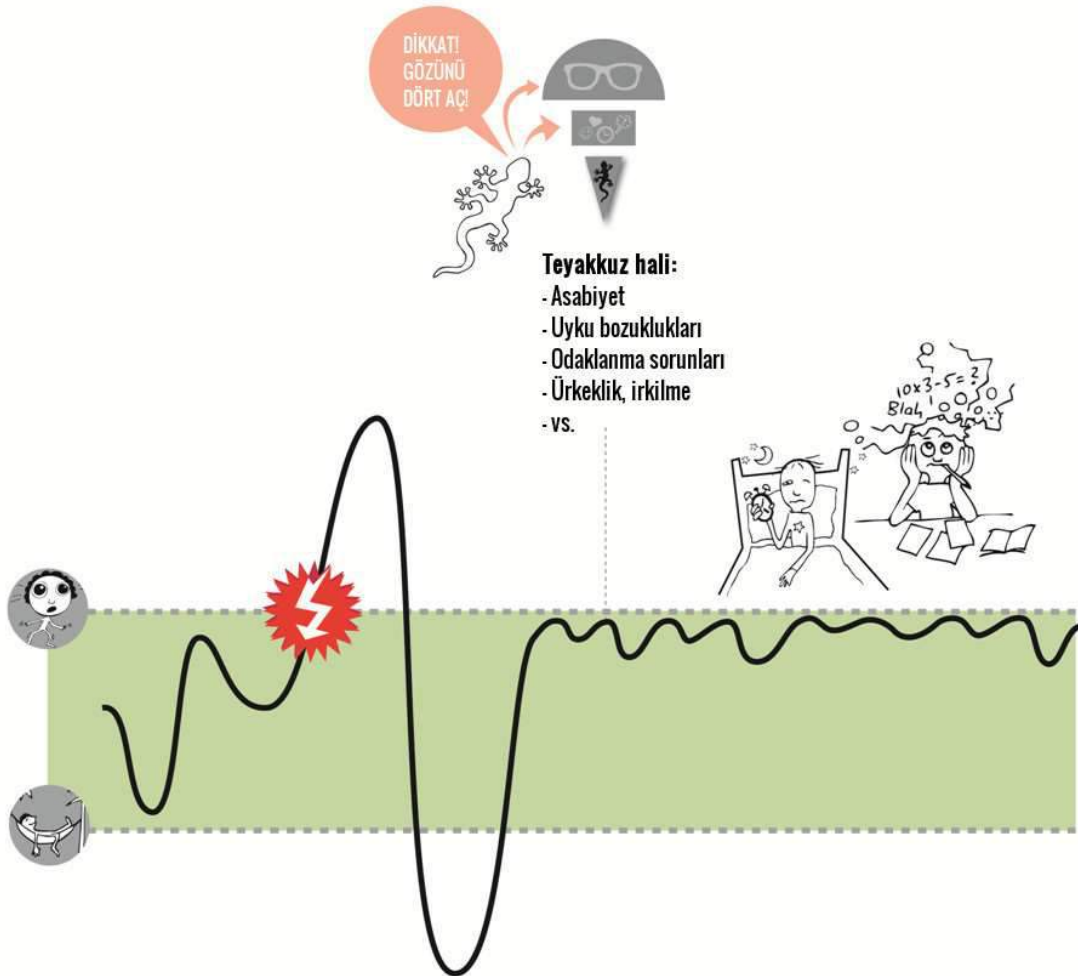
Siyah çizgi farklı anlarda hissedilen stresi gösteren gerilim eğrisidir. Normalde belli bir alan içinde bir aşağı bir yukarı hareket eder. Yani bazen örneğin bir sınava girmek üzere olduğumuz için biraz daha gerginizdir, bazen de örneğin koltukta uzanıp keyifle müzik dinlediğimiz için daha rahattır. Demek ki gerilimin veya stresin belli bir alan içinde bazen daha yüksek, bazen daha düşük olması tümüyle normalmiş. Beynin tüm kısımları olması gerektiği gibi birlikte çalışır.

Oysa travmatik bir olaya, yani ne mücadele edebildiğimiz, ne de kaçabildiğimiz bir duruma maruz kalıp kendimizi tümüyle çaresiz hissettiğimizde stres ve gerilim çok yükselir, öyle ki ona rahatça dayanabileceğimiz alanın dışına taşar. Beyin sapı tehlikeye daha hızlı tepki verebilsin diye ön beyin devre dışı kalır. Ancak ne kaçabildiğimiz, ne de kendimizi savunabildiğimiz için bir bakıma donup kalırız. Aynen elektrik devresinde tehlike durumunda sigortanın attığı gibi. Durum çok vahim olduğu ve karşılık veremediğimiz için bilincimiz bizi korumak amacıyla kısa süreliğine kapanır. Beden hâlâ aynı yerde olsa da, sanki bir süre için orada bulunmuyormuşuz gibi bir durum ortaya çıkar. Buna mesleki dilde **disosiyasyon** denir. O kısa aralık için gerilim tümüyle ortadan kalkar.



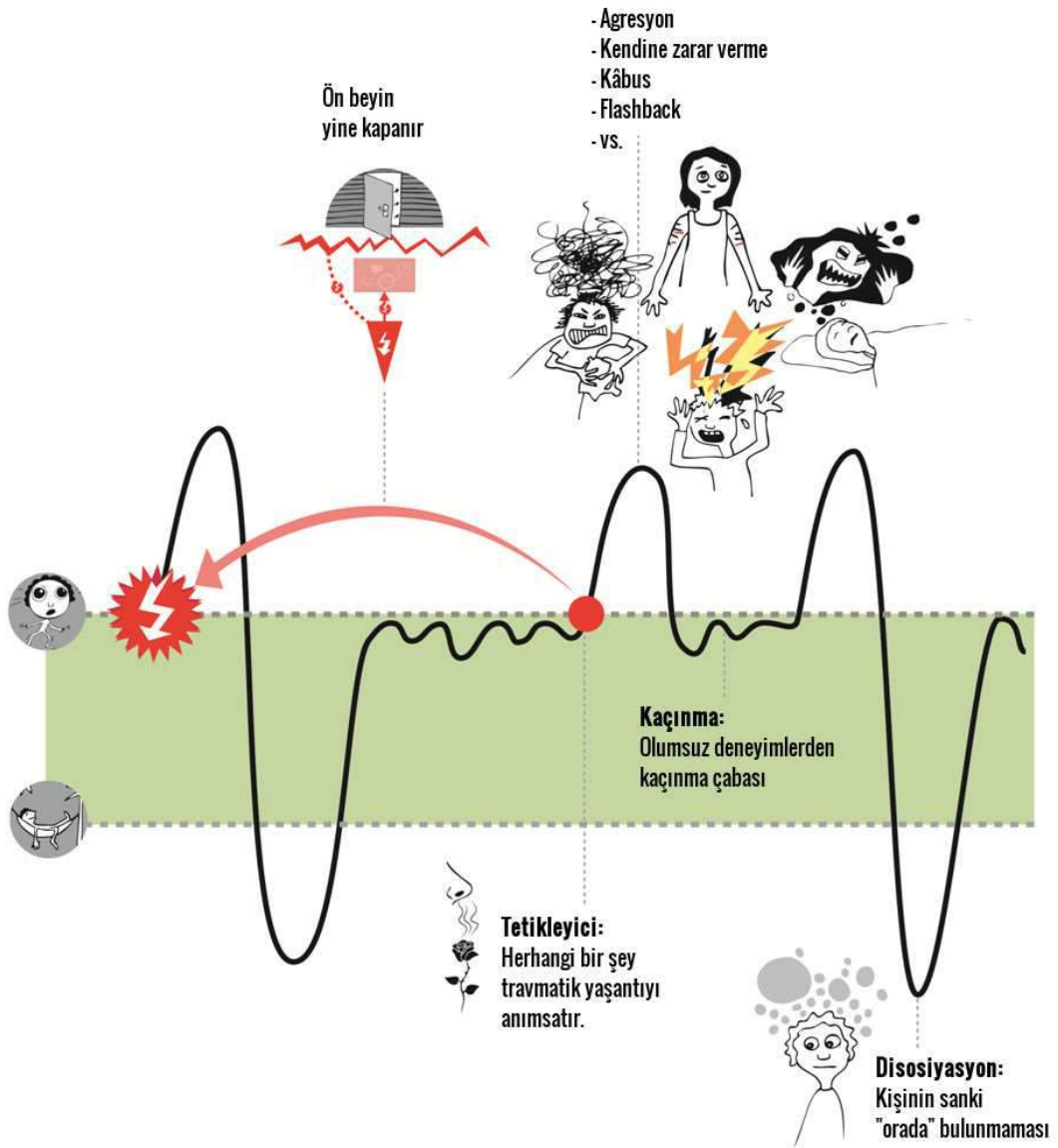
Bir kez böyle aşırı bir duruma maruz kaldıktan sonra beyin sapımız öncesine göre daha faal olmaya devam eder. Bize adeta benzer bir tehdidin bir kez daha ortaya çıkabileceğini fısıldar ve sürekli tetikte olmamızı ister. Sağduyumuz aksini de söylese, bu durum düşüncelerimizi de etkiler. Bir tehlikeye maruz kalmayı göze almaktansa her zamankinden daha dikkatli davranırız. Sonuç olarak bize yaşananları anımsatabilecek her şeyden **kaçınmaya** çalışırız. Hatta bazen tehlikeden uzak durmak adına başka insanlar veya duygularla yakın temastan da kaçınırız. Bu tutum **kaçınma davranışı** olarak adlandırılıyor. Bazıları da kötü anılardan **alkol** veya **uyuşturucu** alarak kaçınmaya çalışır. Bu da başka sorunlara yol açar.

Beyin sapı artık bu kadar faal olduğu için neredeyse kesintisiz olarak tetikteyizdir. Bir şey olursa hemen tepki verebilelim diye **teyakkuz** halindeyiz. Yani sürekli olarak çok gerginiz ve her an tepki vermeye hazırız. Gerilim eğrisi sürekli üst sınırdadır. Bir diğer deyişle, motorumuz sürekli azami devirde çalışır. Bu hal **aşırı heyecanlanma** olarak adlandırılır. Bu durumda bulunmak oldukça yorucudur. Ayrıca sürekli tetikte olduğumuz için **uykuya dalmak veya kesintisiz uyumak** çok zorlaşır. Artık çok daha **asabiyizdir**, yani ufaklık meseleler bile bizi anında öfkeli edebilir. Örneğin okulda **odaklanmak** da öncesine göre çok daha zordur. Belki de ayrıca sürekli **korku** duyuyoruzdur.



Olanları bize anımsatan herhangi bir şey ile karşılaştığımızda, yani örneğin bir koku, bir görüntü ya da bir duygu, olay sırasındakine benzer bir deneyim yaşarız. Gerilim neredeyse dayanılmaz hale gelir. Sanki her şeyi bir kez daha yaşıyormuş gibi hissederiz. Buna da **flashback** (geçmişe dönüş) denir. Bunlar kontrol edemediğimiz **ezici anılar**. Bize yetişirler ve bizi gerisingeriye geçmişe götürürler. Bu rüyada da yaşanabilir, yani geçmiş olaylarla ilgili bir **kâbus** da olabilir. Beynimiz o sırada bunun geçmişte mi yaşandığını, yoksa o anda mı olup bittiğini bilemez.

Bu da, normalde öyle olmasak da, çok **agresif** olmamıza yol açabilir. Böylesi anlarda kontrolümüzü yitiririz. Ön beyin, yani düşünme süreci artık işlemez. Ya da gerilimi düşürmek, bu basınç ve anılardan kurtulmak için **kendimize zarar veririz**.



Bu flashback'lere yol açan şeyler ve durumlar **tetikleyici** olarak adlandırılır. Birçok şey tetikleyici olabilir ve belli bir durumda flashback'i tetikleyen ne olduğunu tespit etmek sıklıkla zor olabiliyor. Örneğin bir bombalı saldırıya maruz kaldıysak, bir uçak sesi flashback tetikleyicisi olabilir. Ya da saldırı sırasında tam da bir gül ağacının yanında bulunmuşsak, Almanya'da bir gülün kokusu bizi anında o duruma geri götürebilir. Bu bilinçli olarak ne belirleyebileceğimiz ne de bilebileceğimiz bir şey değil. Bunlar genelde bilinçli olarak anımsayamadığımız, ama bu tür flashback'leri tetikleyebilen ve beynimize kaydolmuş ayrıntılardır. Daha önce de belirttiğim gibi bunun ne istediğimizle ilgisi yoktur.

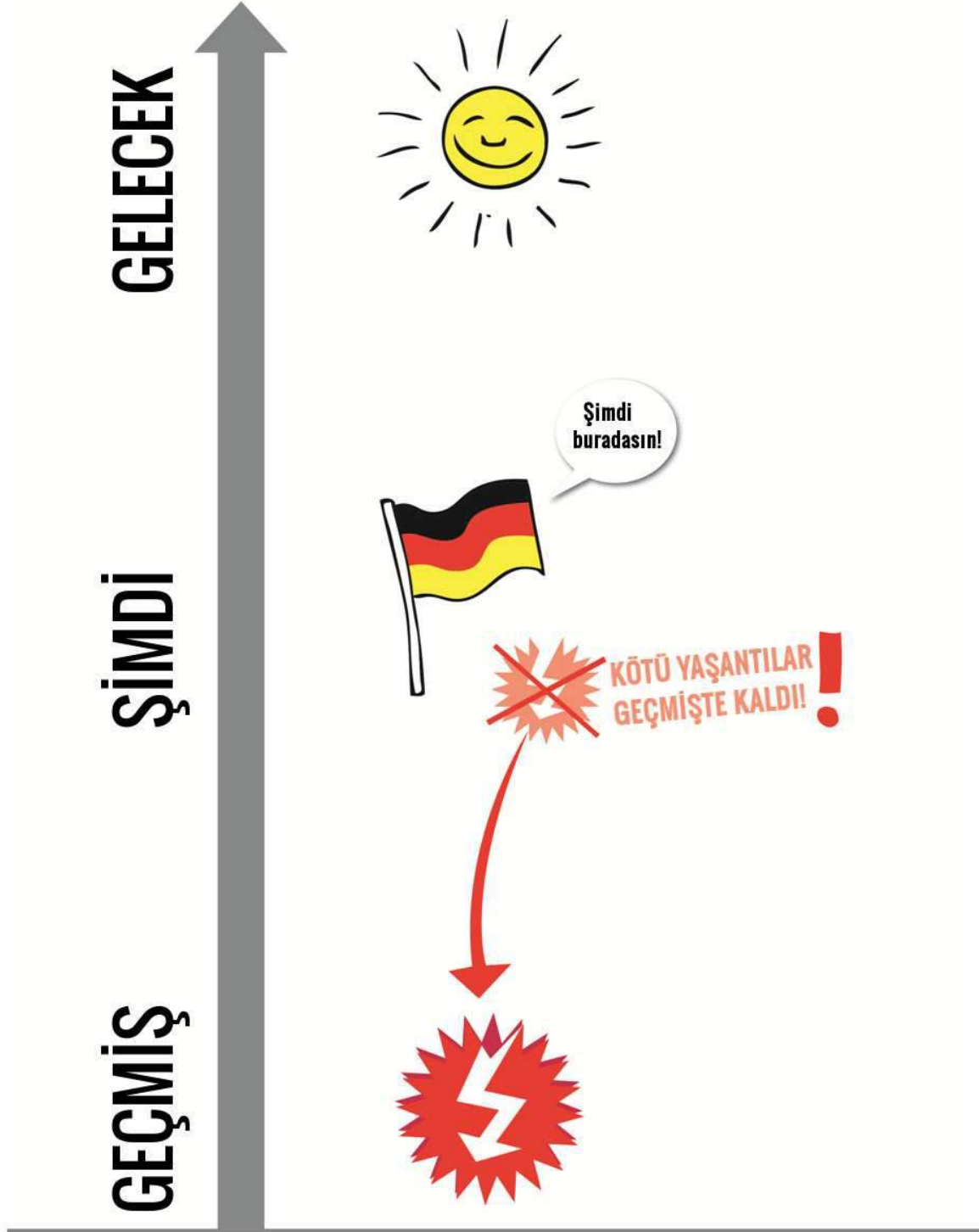
Aslında beyin sapımız bütün bu süreçlere başvurarak sadece bizi korumaya ve hayatta kalmamızı sağlamaya çalışır. Görevi budur, dolayısıyla tüm bu semptomların da bir anlamı var, o da bizi tekrarlanan tehditlerden kurtarmak ve korumak. Sonrasında tehlike geçse ve onlara artık ihtiyaç duymasak da, maalesef semptomlar belirledikleri kadar kolay ortadan kalkmaz. Örneğin Almanya'daki bir gül ağacı tehdit oluşturmaz, beyin sapı da gevşeyebilir, ama gül ağacını artık travmatik durumla birlikte kayda geçirdiği için ona karşı hep tetikte kalır.

Semptomların bizi uzun bir süre daha rahatsız etmesi de **travma sonrası stres bozukluğu** olarak adlandırılır.



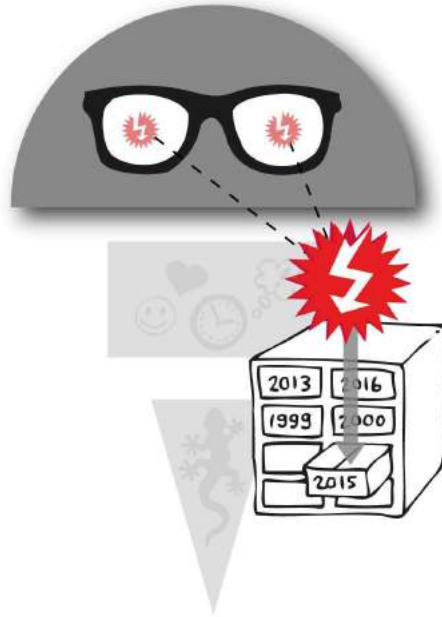
Ama korkma. Bu „bozukluklara“, yani artık ihtiyaç duymadığımız ve bizi rahatsız eden bu mekanizmalara karşı yapılabilecekler var. Ancak bunun için, kitabın başında da belirttiğim gibi, çok sabırlı olmaya, alıştırmaları yapmaya ve de aklımıza ihtiyacımız var. Çünkü o kafamızda tekrar patron olabilir ve beyin sapını mola vermeye ve sakinleşmeye ikna edebilir!

Beyin sapına travmatik yaşantıların artık **geçmişin** parçası olduğunu yavaş yavaş öğretmemiz çok önemli. **Onlar geçmişte kaldı!**





Demek ki ön beynimize ihtiyacımız var: Travmatik deneyimi sonradan doğru çekmeceye kaldırmayı öğrenmeli. O deneyim sırasında kapatılmış olsa da.



Bu hiç de kolay bir görev değil! Ama 2. bölümde ön beyne bu görevinde nasıl yardımcı olabileceğini öğreneceksin.

Ayrıca çeşitli sorunlar karşısında neler yapabileceğini de 3. bölümde okuyabilirsin. Olası tüm bozukluklar her insanda ortaya çıkmaz. Örneğin bazıları artık rahat uyuyamıyorken, başkaları bir anda öfke patlamaları yaşayabiliyor, daha başkaları da arada tümüyle “kapanmış” gibi olabiliyor. Ne olursa olsun, kendinde fark ettiğin ve sana sıkıntı veren bir şey varsa, bu kitapçık bunu değiştirmene yardımcı olabilir! 3. bölümde seni ilgilendiren ve değiştirmek istediğin şeyleri bir bakışta seçebildiğini göreceksin. Elbette tümünü okuyabilirsin, ama öncesinde muhakkak bu bölümü tamamlamalı ve 2. bölümün de tümünü okumalısın, çünkü bunlar herkes için önemli ve 3. bölümdeki egzersizlerin de temelini oluşturuyorlar. Haliyle okurken molalar da vermelisin. Önemli olan her şeyi iyi anlamak ve kafamızda yavaşça yerleşmesine olanak tanımak. Dediğim gibi, bir şeyleri değiştirmek için biraz sabra ve egzersizlerle çalışmaya ihtiyaç vardır. Sen yaparsın!

#### **1.4. Başka sorunlar ve ek yükler**

Maalesef başına kötü şeyler geldi. Almanya’ya gelen birçok insan için bunlara bir de başka sorunlar da ekleniyor:

Bambaşka bir dili ve kültürü olan yepyeni bir ülkedesin. Her şey yeni ve farklı. Kendini belki yabancı hissediyorsun, bir şey anlamıyorsun ve yeni duruma alışman gerekiyor. Özellikle mülteci merkezlerinde geçen ilk zamanlar çok zordur. Kendine ayırarak zamanın yoktur, sürekli bir şeyler olup biter, huzur bulamazsın. Zaten uzun ve zorlu bir yolculuğun ardından memleketini özlediğin için kötü hissederken, tanımadığın onca yabancı insanla bir arada yaşamak ve anlaşmak gerçekten zorlayıcıdır. Bu insanlarla yaşadığın anlaşmazlıklar daha da streslenmene neden olur.

Birçok insan ayrıca memlekette kalmış olan ya da hâlâ yolculuğunu tamamlamamış ailesi ve dostları için kaygılıdır. Belki sen de sana yakın bir ya da birkaç kişiyi çok yakın zamanlarda kaybettin ve henüz yas tutacak fırsatı bile bulamadın.

Bir de elbette önünde uzanan belirsizlikler var: Bundan sonra ne olacak? Nasıl bir hayatım olacak? Kimden yardım alabilirim? Burada kalmama izin verilecek mi? ...

Bunların her biri başlı başına taşınması zor sorunlar, hepsi bir arada ise ciddi bir yük.



Bu bölümün devamında sana kötü deneyimler yaşamış insanların karşı karşıya bulunduğu birkaç sorunu daha betimlemek istiyorum.

#### **1.4.1. Depresyon**

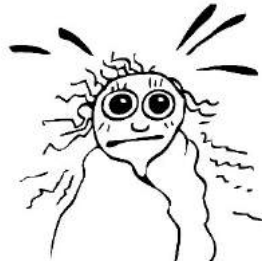
Birçok insan için aktardığım şeylerden biri bile, yani örneğin başka bir ülkeye taşınmak, derin bir çukura düşmeleri için yeterli olabiliyor. Bunun sonucunda örneğin sürekli üzgün oluyorlar, bir şeyler yapacak motivasyonu bulamıyorlar, kendilerini ve duygularını doğru düzgün hissedemiyorlar ve eskiden severek yaptıkları şeylere karşı bile ilgilerini kaybediyorlar. Belki iştahları da kapanıyor, suçlu hissediyorlar ve hayatın hâlâ anlamlı olup olmadığını sorguluyorlar.



Bu durum depresyon veya depresif epizod olarak adlandırılır. Savaş yaşamamış ya da ülkesini terk etmek zorunda kalmamış birçok insanda da bu tablo görülür. Depresyon herkesin başına gelebilir. İşin iyi yanı depresyona karşı bir şey yapabilecek olmamız ve durumun da bir süre sonra düzelmesi. Durum iyice kötüleşirse ve artık örneğin hiç gülemiyorsak ya da uyuyamıyorsak hekim bize bir süreliğine bazı ilaçlar da yazabilir. Bunların adı antidepresan. Ancak genelde sadece ilaçları almak yeterli olmuyor. Biriyle bu konuları konuşmak ve bazı şeyleri dikkate alarak değişiklik yapmak işe yarıyor. Bu konuya 3. bölümde döneceğiz!

#### **1.4.2. Korku**

Kişi zaten çok sayıda kötü deneyim yaşamışsa, bunların tekrar yaşanacağı korkusu çok büyüyebilir. Olabileceklere ilişkin kaygı ve korku o kadar büyür ki kişi paniğe kapılabilir. O kadar ki, bedeni örneğin çarpıntı, terleme, titreme, üşüme, baş dönmesi gibi çok yoğun tepkiler verebilir. Bazıları artık düzgün nefes alamadıklarını da hisseder. Ortada somut bir neden olmadığının bilincinde olsak da, böyle bir panik atak insanı bir anda ele geçirebilir.



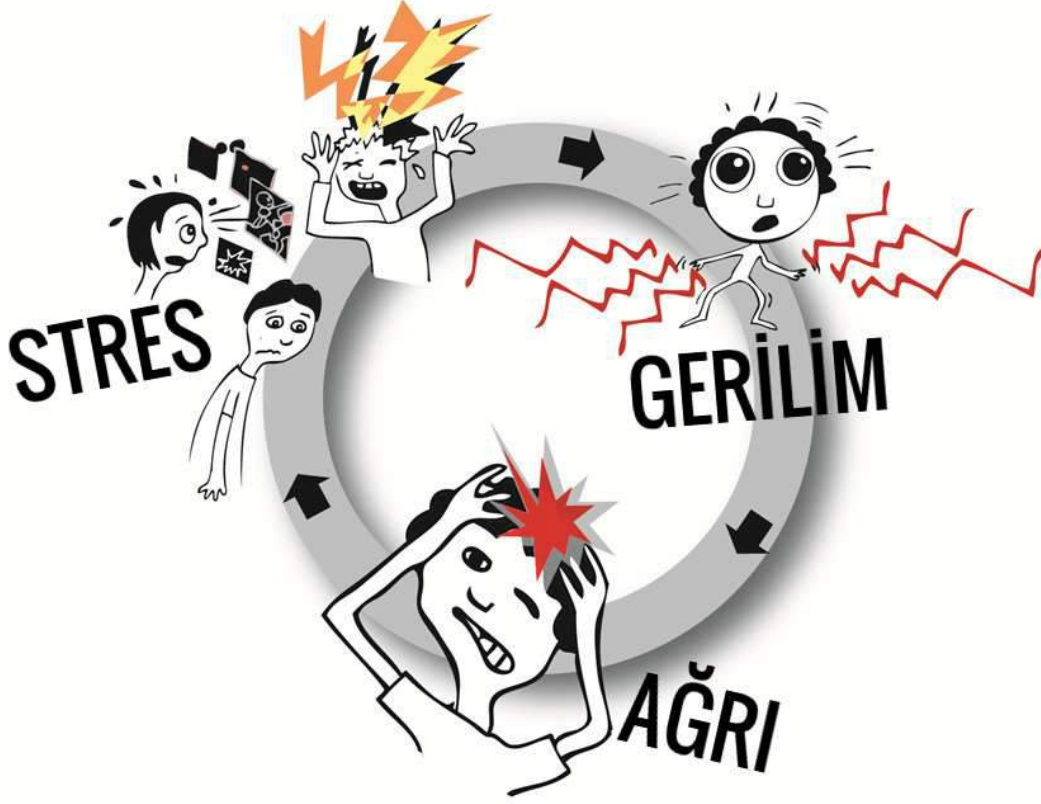
3. bölümde korkuya karşı yapılabilecek egzersizler de yer alıyor.

Korku farklı biçimlerde de ortaya çıkabilir. Örneğin evhamlanabilir ve kendimizi sürekli aynı rahatsız edici konuları düşünürken bulabiliriz.



#### **1.4.3. Fiziksel ağrılar**

İnsanların böylesi yüklenmeler sonucu ağrı çektiğine de sık rastlanır. Bunlar sürekli görülen baş veya sırt ağrıları olarak ortaya çıkabilir. Ağrı varsa bir hekimin bunların kaynağını kontrol etmesi her zaman iyi olacaktır, ancak çoğu zaman böylesi aşırı yüklenmelere maruz kalmış insanlarda fiziksel nedenler tespit edilemez. Ağrıların örneğin kesintisiz süren yüksek gerilimden kaynaklanıyor olabilir, çünkü bu gerilim hali kaslarımızın sertleşmesine neden olur ve epey can yakabilir.







Bu konuda ne yapabileceğine 3. bölümde değinilecek.






### **1.5. Beni rahatsız eden ne? Neyim var? Neyi değiştirmek istiyorum? – Şahsi tabelam**



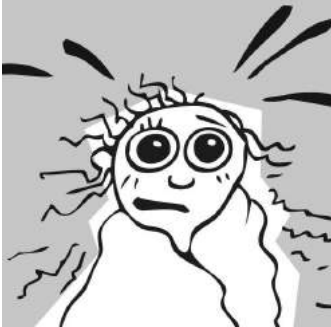
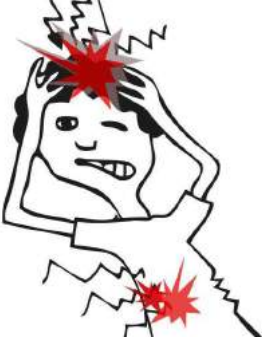
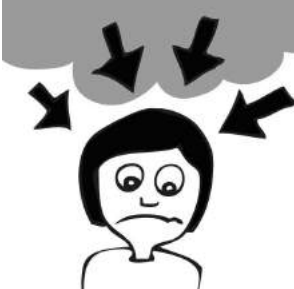
Bu bölümde kendinde gördüğün değişimlerin bir travma sonucu ortaya çıkan normal etkiler olduğunu ve bu semptomları sadece senin yaşamadığını, benzer şeyler yaşamış birçok insanın bunlara aşina olduğunu öğrendin.

Aşağıdaki tabelada travmatik yaşantılar sonucu ne gibi “bozukluk”ların ortaya çıkabileceğini bir kez daha toparlıyoruz. Semptomların sağındaki sütunda seni de rahatsız edenleri işaretleyebilir ve bu sorunun seni ne kadar rahatsız ettiğini not düşebilirsin. Değerlendirmeni 1 ile 10 arası bir sayı ile belirtebilirsin. 1, “bu beni pek fazla rahatsız etmiyor”, demek. 10 ise “bu hayatımı çok yoğun etkiliyor”, demek. Böylece o semptomun senin için ne kadar ağır olduğuna dair kendi değerlendirmeni yapabilirsin. En sağdaki sütunda ise ilgili semptomla baş etme yöntemini kitabın neresinde bulabileceğini göreceksin.

**Şahsi tabelam: Kendimde ne gözlemliyorum? Neyim var?**

Semptom		Bu bende var mı? Öyleyse burayı işaretle.	Beni günlük hayatımda ne kadar rahatsız ediyor? 1-10 arası derecelendir 1 = Beni fazla rahatsız etmiyor 10 = Beni çok rahatsız ediyor	Bu konuda ne yapabileceğinin açıklandığı bölüm
<p><b>Uyku bozuklukları</b></p> <p>Yorgunum, yine de uyuyamıyorum ve/veya gece sık sık uyanıyorum.</p>				Bölüm 3.1.
<p><b>Kâbuslar</b></p> <p>Sıklıkla başıma gelenlerle ilgili kâbuslar görüyorum.</p>				Bölüm 3.2.
<p><b>Odaklanma sorunları</b></p> <p>Uzun süre odaklanamıyorum ve sıklıkla bir şeyleri unutuyorum.</p>				Bölüm 3.6.
<p><b>Tekrarlanan anılar</b></p> <p>Sık sık, gün içinde de, gözümün önünde geçmişten sahneler canlanıyor</p>				Bölüm 3.3.2.

<p><b>Flashback yaşantıları</b></p> <p>Bazen sanki her şeyi tekrar yaşıyorum. Anılar o dönemin tüm korkunç duygularıyla beraber bir „yıldırım“ gibi çakıyor. Onları kontrol edemiyorum.</p>				<p>Bölüm 3.3.1.</p>
<p><b>Agresyon / öfke</b></p> <p>Bazen ortada anlaşılır bir neden olmasa da hızlı öfkeleniyorum.</p>				<p>Bölüm 3.4.2.</p>
<p><b>Kendini yaralama</b></p> <p>Basıncı hafifletmek ve anıları ortadan kaldırmak için kendimi yaralıyorum.</p>				<p>Bölüm 3.4.1.</p>
<p><b>„Mekân“dan kopukluk</b></p> <p>Bazen uzaklaşmış gibiyim. Bedenim hâlâ orada, ama aslında başka yerdeyim.</p>				<p>Bölüm 3.3.3.</p>
<p><b>Alkol veya uyuşturucu</b></p> <p>Daha fazla düşünmek ya da anımsamak zorunda kalmamak için çok alkol tüketiyorum ya da uyuşturucu alıyorum.</p>				<p>Bölüm 3.10.</p>

<p><b>Depresif ruh hali</b></p> <p>Sıklıkla üzgün ve çaresiz hissediyorum.</p> <p>Başka zamanlarda keyif aldığım şeyleri bile canım çekmiyor.</p> <p>Sadece yalnız kalmak istiyorum.</p>				<p>Bölüm 3.5.</p>
<p><b>Evhamlanma</b></p> <p>Bir yerlere varabileceğime inanmıyorum. Geleceğim yok.</p>				<p>Bölüm 3.5.</p>
<p><b>Korku</b></p> <p>Sık sık beni sıkıştıran büyük korkulara kapılıyorum.</p>				<p>Bölüm 3.8.</p>
<p><b>Fiziksel ağrılar</b></p> <p>Sıklıkla baş veya karın ağrılarım oluyor. Hekim de fiziksel bir neden bulamıyor.</p>				<p>Bölüm 3.9.</p>
<p><b>Suçluluk duyguları</b></p> <p>Olup biten her şeyin suçlusu benmişim gibi hissediyorum.</p>				<p>Bölüm 3.5.</p>

## **2. Bölüm: Bana ne iyi geliyor? Neler yardımcı oluyor? – Güçlü yanlarım**

Kitabın 2. bölümüne küçük bir egzersizle başlıyoruz:

### **2. egzersiz: Son 24 saatim**

Geçirdiğin son 24 saati düşün. **OLUMLU** neler yaşadın? Ya da çok da kötü olmayan neler oldu? Neler güzeldi? Seni biraz olsun gülümseten anlar hangileriydi? Ya seni kısa süreliğine keyiflendiren olaylar? Küçük şeyler de sayılır!

Şu an aklına fazla bir şey gelmiyor mu? Bir daha iyice düşün. Neler olup bitti? Sen o ara tam olarak ne yapıyordun? Kiminle konuştun, telefonda görüştün, birlikte bir şeyler yaptın? Yemekte ne vardı? Tadı nasıldı? Hangi anlarda geçmiş kötü yaşantıları düşünmedin? Belki de Almanca bir kelime öğrenmişindir. Odana güneş vuruyor muydu? Ya da biri sana gülümsedi mi? Futbol oynadın ya da güzel bir film izledin mi? Seni dinleyen oldu mu? İyi bir haber aldın mı?

O anlar ne kadar kısa sürmüş olursa olsun, buraya son 24 saat içinde yaşadığın **olumlu** (ya da en azından **rahatsız edici olmayan**) şeyleri yaz. Elimizde büyüteç varmış gibi en ufak anları bile arıyoruz!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

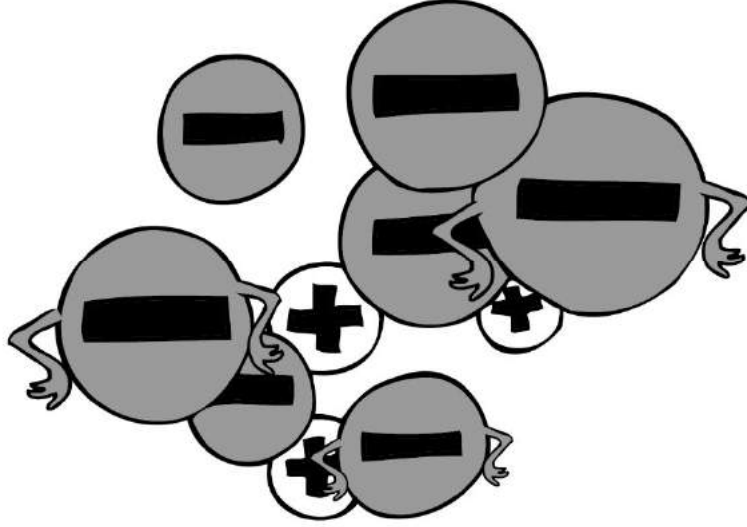


İzleyen günlerde de yaşadığın güzel anları not düşmeye çalış. Böyle bir „**Olumlu Günlük**“ tutmak epey işe yarayabilir. Zor anlarda daha önce yazdıklarına dönüp bakabilirsin ve keyifli anılar sana iyi gelebilir.



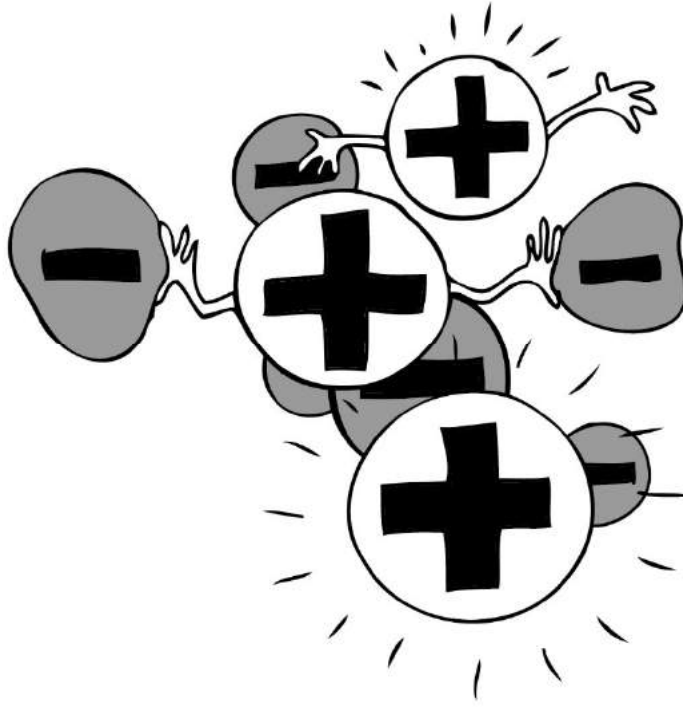
## 2.1. Olumlu ve olumsuz düşüncelerin gücü vardır

Bu egzersiz seni zorlamış olabilir – bu gayet anlaşılır bir durum. Ağır ruhsal yaralanmalara maruz kalmış hemen her insanda olumlu düşünceler, duygular ve anılar sanki çok derine gömülmüş gibidir. Olumsuz anılar ve düşünceler sürekli öne çıkar ve olumlulukları geri plana iter. Bunun nedeni beyin sapının kafada hâlâ patron konumunda olması ve kişinin hayatta kalacağını güvence altına almak için sürekli olarak tehlike kaynakları aramasıdır. Olumsuz anılar henüz doğru yerde kayıt altına alınmamıştır.



**Görsel ile ilgili açıklama:** Almanya’da + işareti olumlu şeylerin simgesi olarak kullanılır. Buna karşın – işareti olumsuzlukları temsil eder. Senin kültüründe de bu böyle mi? Yoksa olumlu ve olumsuz için başka simgeler mi kullanıyorsunuz?

İşin iyi yanı olumlu anı ve düşüncelerin mevcut olması! Hem de herkeste! Beynimiz bütün o olumsuzluklarla meşgul olduğu için bunlara erişemese de, oradadırlar. Olumluluklar bir bakıma çekmecelerin en kuytu köşelerinde saklanmış durumda. Ya da kocaman bir olumsuz anılar tepesi altında gömülü olduklarını da düşünebiliriz. Beynimizin olumlu anıları tekrar açığa çıkarmasına ve güçlenmelerine yardımcı olmalıyız. Böylece olumsuz düşünceler artık kafamızın tek hâkimi olmaktan çıkar. 1. bölümü anımsa: Kafamızdaki bilgisayarı yeniden programlıyoruz. Acil durum programı artık kapatılabilir! Olumlu düşüncelerin güçlendirilmesi bu sürece yardımcı olan kapatma tuşlarından biridir! Acil durum programının kapatma tuşuna basabilmek için ön beynimize ihtiyacımız var. O, kötü deneyimlerin ardından güzel ve iyi tahayyül ve düşüncelerle kontrolü tekrar ele alır. Böylece beyin sapına şu mesajı verebilir: “Sakinleşebilirsin, tehlike geçti! Haydi tekrar uyumlu ve ortaklaşa çalışalım. Biz de artık arada gevşeyip güzel düşüncelere izin verebilir ve keyif alabiliriz!”



Bunu başardığımızda, yani olumlu düşünceleri emek ve egzersizlerle bilinçli olarak güçlendirerek olumsuz düşünceleri doğru çekmecelere kaldırıp arka plana almayı öğrendüğümüzde, genel gerilim seviyemiz de düşer ve artık bizi geçmişe iten o eşikten o kadar kolay geçmeyiz. Yani 1. bölümde aktarılan gerilim eğrisiyle daha uzun süre beynin tüm kısımlarının uyum içinde çalıştığı yeşil alan içinde kalırız. Aşırı heyecan diner, dolayısıyla örneğin uyku bozuklukları, asabiyet, öfke nöbetleri, odaklanma sorunları da geriler. Kulağa o kadar da zor gelmiyor, değil mi? Ama bunu başarmak bolca alıştırmayı gerektiriyor, çünkü beyin sapı patronluktan kolay vazgeçmez. Ön beynin onu ikna etmesi için çok çabalaması gerekiyor. Bir kere uyarmak yetmiyor.

Ön beynimizle birlikte olumlu şeyler için arayışa çıkıyoruz! Bu olumluluklar bizim kaynaklarımız, güçlü yanlarımız. Beyin sapımızı tekrar sakinleştirmekte ve böylece yarayı iyileştirmekte, dolayısıyla travmanın sonuçlarını aşmamızda bize yardımcı olacaklar.

## **2.2. Kaynak nedir?**

Kaynaklarımız bizim güçlü yanlarımız, gücümüzü besleyen pınarlardır. Bunlara örnek birçok şey sayılabilir:

- Güzel anılar
- İyi karakter özelliklerimiz
- Önemsediğimiz değerler
- Eğitimimiz, ebeveynlerimiz ve önemseydiğimiz kişilerin bize kattıkları
- Becerilerimiz: Hangi konularda iyiyim?
- Stratejiler: Şu ana dek sorunları nasıl çözdüm, onlarla nasıl baş ettim?
- Bilgi: Neler biliyorum, neler öğrendim?
- İlgi alanları ve eğilimler: Neler ilgimi çekiyor? Nelerden hoşlanıyorum?
- Keyifli etkinlikler: Ne yapmaktan hoşlanıyorum?

- İnanç ve kanaatler
- İstek ve hayaller: Kendim için ne istiyorum? Gelecek hayallerim neler?
- Örnek aldıklarımız: Kimden öğrenmeye devam etmek istiyorum? Kimi takdir ediyorum?
- Destek: Kim yanımda? Kim bana yardımcı olabilir?
- Sosyal ilişkiler: Kimi önemsiyorum? Kiminle bir şeyler yapmaktan keyif alıyorum? Kime kendimden söz ediyorum?
- Bir şeyleri değiştirebildiğimiz ve hedeflere ulaşabileceğimiz bilgisi

### **2.3. Kişisel kaynaklarım nelerdir? – Gömülü kalmış güç kaynakları arayışı**

Her insanın kaynakları vardır. Biri iyi futbol oynar, uçaklara ilgi duyar ve mizah duygusu güçlüdür. Bir başkası da resim yapmaktan hoşlanır, sorunlara yaratıcı çözümler getirir ve inançlıdır. Herkesin bir yere kadar farkında olduğu ya da olmadığı kendine özgü güçlü yanları ve hazineleri vardır. Bazen becerilerimizin, nasıl biri olduğumuzun ve yetiştirilirken boşa giden neler olduğunun çok da farkında olmayabiliyoruz. Bunlar, üzerine düşündüğümüz şeyler değil. Neysek oyuşt. Neysen oyuşt.

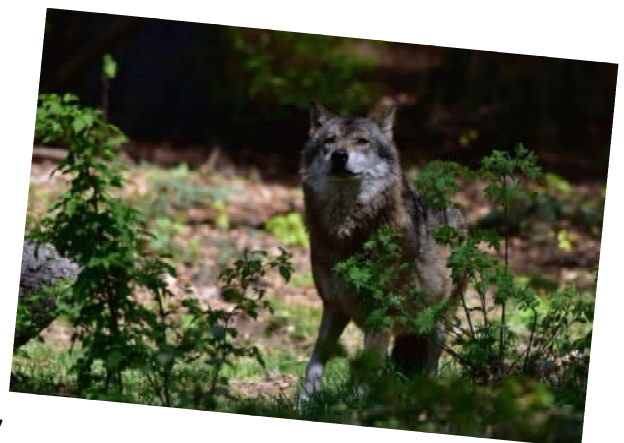
Belki sen de bu yüzden, başka birçok insan gibi, kaynaklarının neler olduğu sorusuna hemen yanıt veremeyenlersindir. Öyleyse aşağıdaki egzersizler ile kendin için nelerin önemli olduğunu keşfedebilirsin.

#### **3. egzersiz: Olumlu resimler**

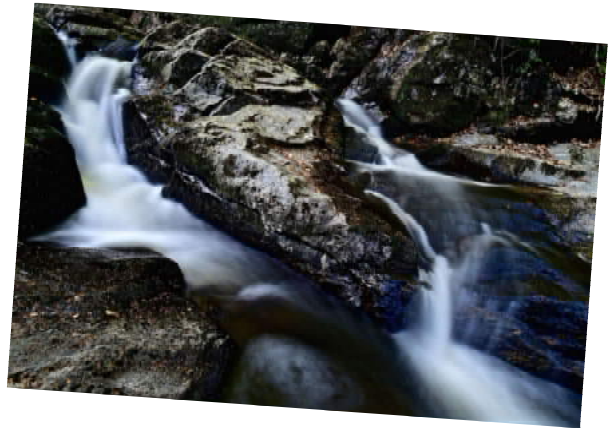
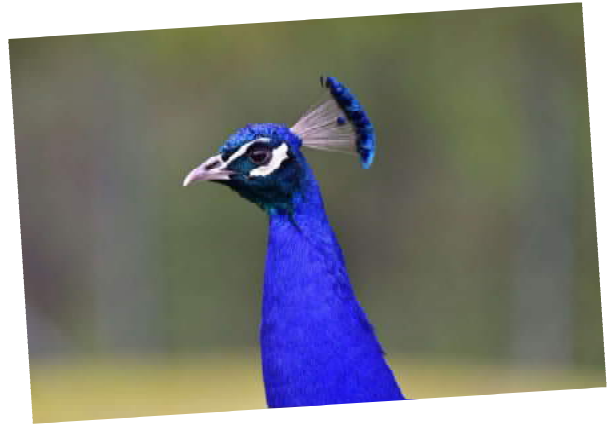
Aşağıdaki resimlere dikkatlice bak. Bir anda hoşuna giden veya sana hitap eden resimleri seç. Belki de sana olumlu bir şeyleri anımsatıyorlardır? O resimleri işaretle (örneğin resmin altına küçük bir çarpı koy) ve bu şekilde seçtiğin resimlerin sana ne ifade ettiğine, onları ne ile bağdaştırdığına dair kısa notlar al.





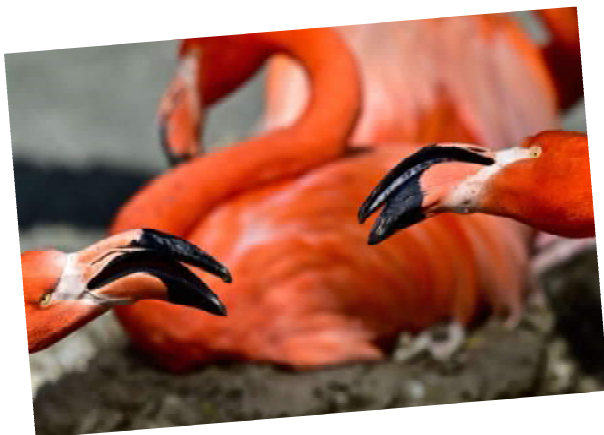




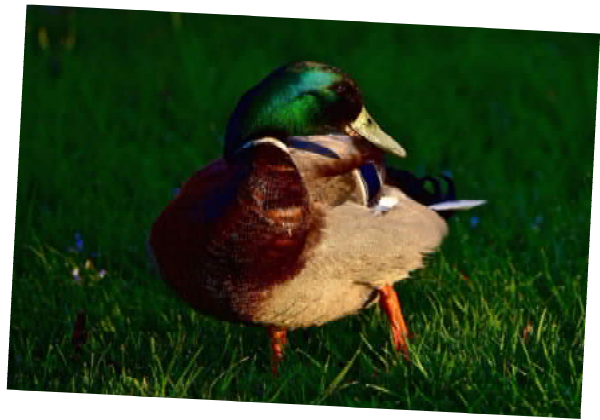




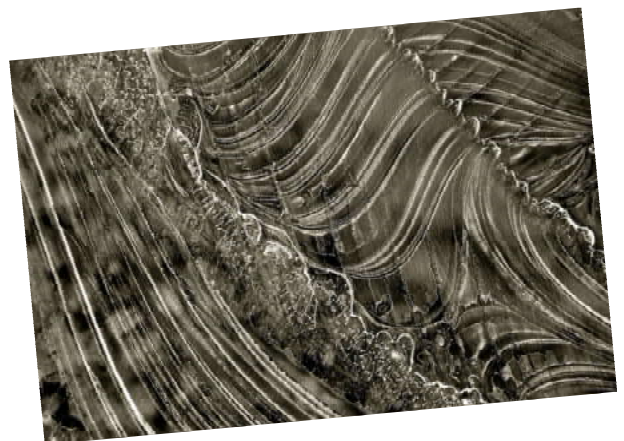




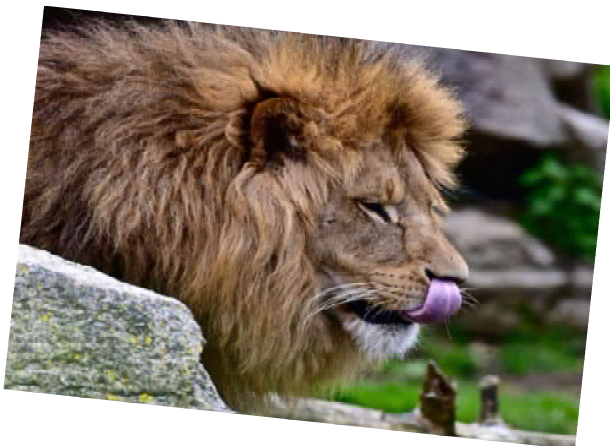
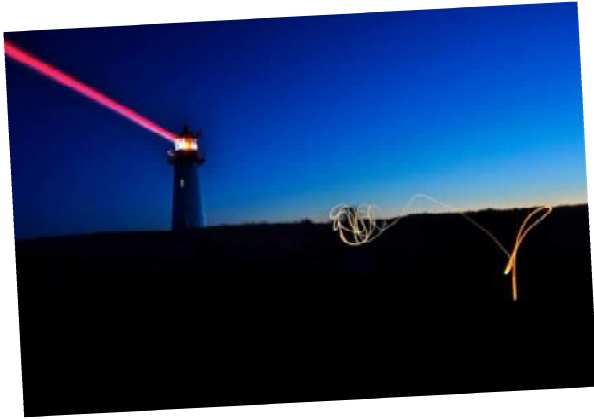






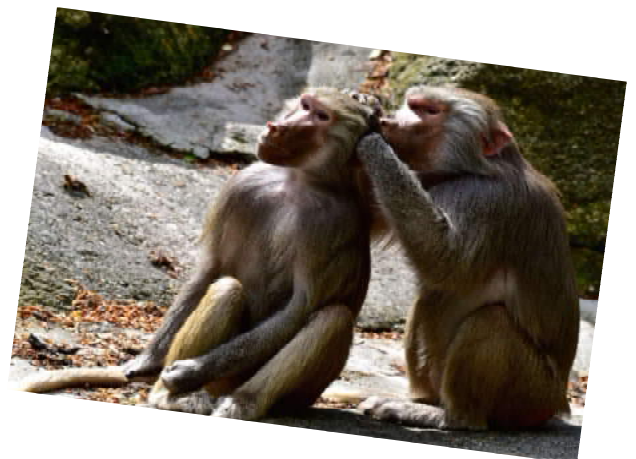
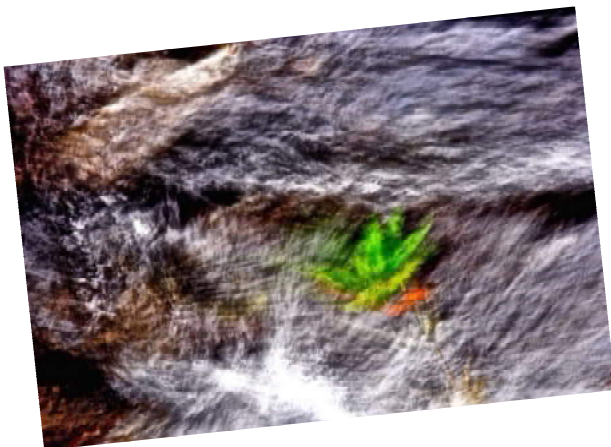




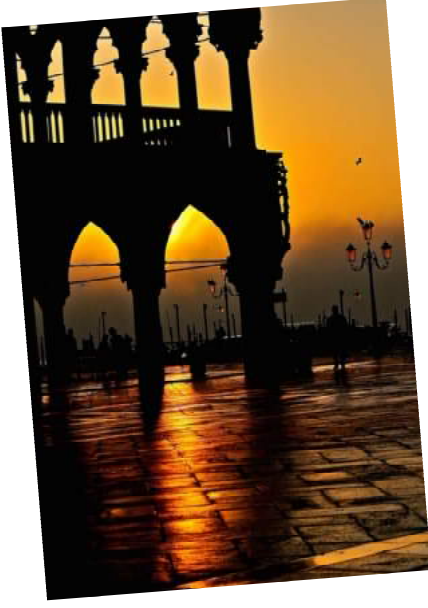








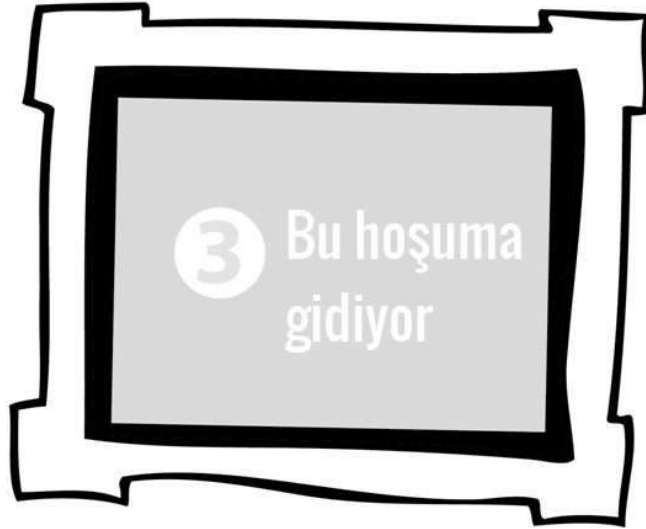




Şimdi işaretlediğin resimlerden üç tanesini kes ve içinde birer sayı olan aşağıdaki çerçevelere yapıştır:

1. *Güzel bir anı*
2. *Güçlü yanım*
3. *Bu hoşuma gidiyor*





İçinde üç çerçeve olan bu sayfayı kitaptan kesebilir ve kaynaklarını her istediğinde anımsayabilmen için örneğin yatağının üzerine asabilirsin!

Şimdi de boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlandığını düşün. Nelerden keyif alıyorsun – ya da önceleri nelerden keyif alırdın? Ya da neleri denemek veya öğrenmek isterdin? Nelerle ilgilenmek hoşuna gidiyor?

Aklına gelen yanıtları buraya yazabilirsin:


Aklına bir şeyler geldi mi? Harika! İşte bunlar kendin için gitgide daha fazla yararlanman gereken şeyler. Bunlar seni güçlendirir ve sana iyi gelir!

Aklına fazla bir şey gelmediyse kaynakların belki de hâlâ olumsuz deneyimlerin oluşturduğu yığının altında gömülü kalmıştır. Belki aşağıdaki liste bazılarını tekrar bulmana yardımcı olabilir.

#### 4. egzersiz: Olumlu etkinlikler listesi

Etkinlikleri dikkatlice oku ve geçmişte ya da şimdi yapmaktan hoşlandığın veya yapmayı istediğin etkinlikleri işaretle. Uzun uzun düşünme, kendine yakın bulduklarını seç!

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Bisiklet sürmek                 | <input type="radio"/> Bitki bakımı                         | <input type="radio"/> Bir gezi planlamak                 |
| <input type="radio"/> Arkadaşlarla yemek yemek        | <input type="radio"/> Koşuya çıkmak                        | <input type="radio"/> Kare bulmaca ya da Sudoku çözmek   |
| <input type="radio"/> Müzik dinlemek                  | <input type="radio"/> Ormanı keşfetmek                     | <input type="radio"/> Bilardo oynamak                    |
| <input type="radio"/> Futbol oynamak                  | <input type="radio"/> İnsanları gözlemlemek                | <input type="radio"/> Fotoğraf çekmek                    |
| <input type="radio"/> Birine yardımcı olmak           | <input type="radio"/> Öykü yazmak                          | <input type="radio"/> Sinemaya gitmek                    |
| <input type="radio"/> Hayvanları gözlemlemek          | <input type="radio"/> Birilerine okumak                    | <input type="radio"/> Birine komplimanda bulunmak        |
| <input type="radio"/> Fıkra dinlemek                  | <input type="radio"/> Bir şeyleri ayıklamak/düzenlemek     | <input type="radio"/> Parfüm kullanmak                   |
| <input type="radio"/> Bir kitap okumak                | <input type="radio"/> Yüzmek                               | <input type="radio"/> Gazete okumak                      |
| <input type="radio"/> Yürüyüşe çıkmak                 | <input type="radio"/> Tiyatro oynamak                      | <input type="radio"/> Tatlı yemek                        |
| <input type="radio"/> Kenti keşfe çıkmak              | <input type="radio"/> Örgütlemek                           | <input type="radio"/> Kütüphaneye gitmek                 |
| <input type="radio"/> Güzel bir yemeğin tadına varmak | <input type="radio"/> Izgara yapmak                        | <input type="radio"/> Pedallı bot kullanmak              |
| <input type="radio"/> Şarkı söylemek                  | <input type="radio"/> Hayvanat bahçesine gitmek            | <input type="radio"/> Satranç oynamak                    |
| <input type="radio"/> Kuran/İncil okumak              | <input type="radio"/> Bir kent/kasaba etkinliğine gitmek   | <input type="radio"/> Tiyatroya gitmek                   |
| <input type="radio"/> Güneşlenmek                     | <input type="radio"/> Bir kent/kasaba etkinliğine gitmek   | <input type="radio"/> Dua etmek                          |
| <input type="radio"/> Dışarıda takılmak               | <input type="radio"/> Bir yeri, örneğin bir müzeyi, gezmek | <input type="radio"/> Bir şeyi tamir etmek               |
| <input type="radio"/> Doğa yürüyüşüne çıkmak          | <input type="radio"/> Badminton oynamak                    | <input type="radio"/> Arkadaşlarla çay ya da kahve içmek |
| <input type="radio"/> Bir partiye gitmek              | <input type="radio"/> Bir mum yakmak                       | <input type="radio"/> Bir odayı süslemek                 |
| <input type="radio"/> El işi yapmak                   | <input type="radio"/> Bir çiçek demeti satın almak         | <input type="radio"/> Masa tenisi oynamak                |
| <input type="radio"/> Futbol hakkında konuşmak        | <input type="radio"/> Bir park bankında oturmak            | <input type="radio"/> Yalın ayak dolaşmak                |
| <input type="radio"/> Birini sevindirmek              | <input type="radio"/> Günlük yazmak                        | <input type="radio"/> Koleksiyon yapmak                  |
| <input type="radio"/> Saç bakımı yapmak/yaptırmak     | <input type="radio"/> Bir şarkı ya da şiir yazmak          | <input type="radio"/> Meditasyon ya da yoğa yapmak       |
| <input type="radio"/> Beden egzersizleri yapmak       | <input type="radio"/> Bir enstrüman çalmak                 | <input type="radio"/> Bir film izlemek                   |
| <input type="radio"/> Televizyon izlemek              |  |  |
| <input type="radio"/> Telefonda konuşmak              |  |  |

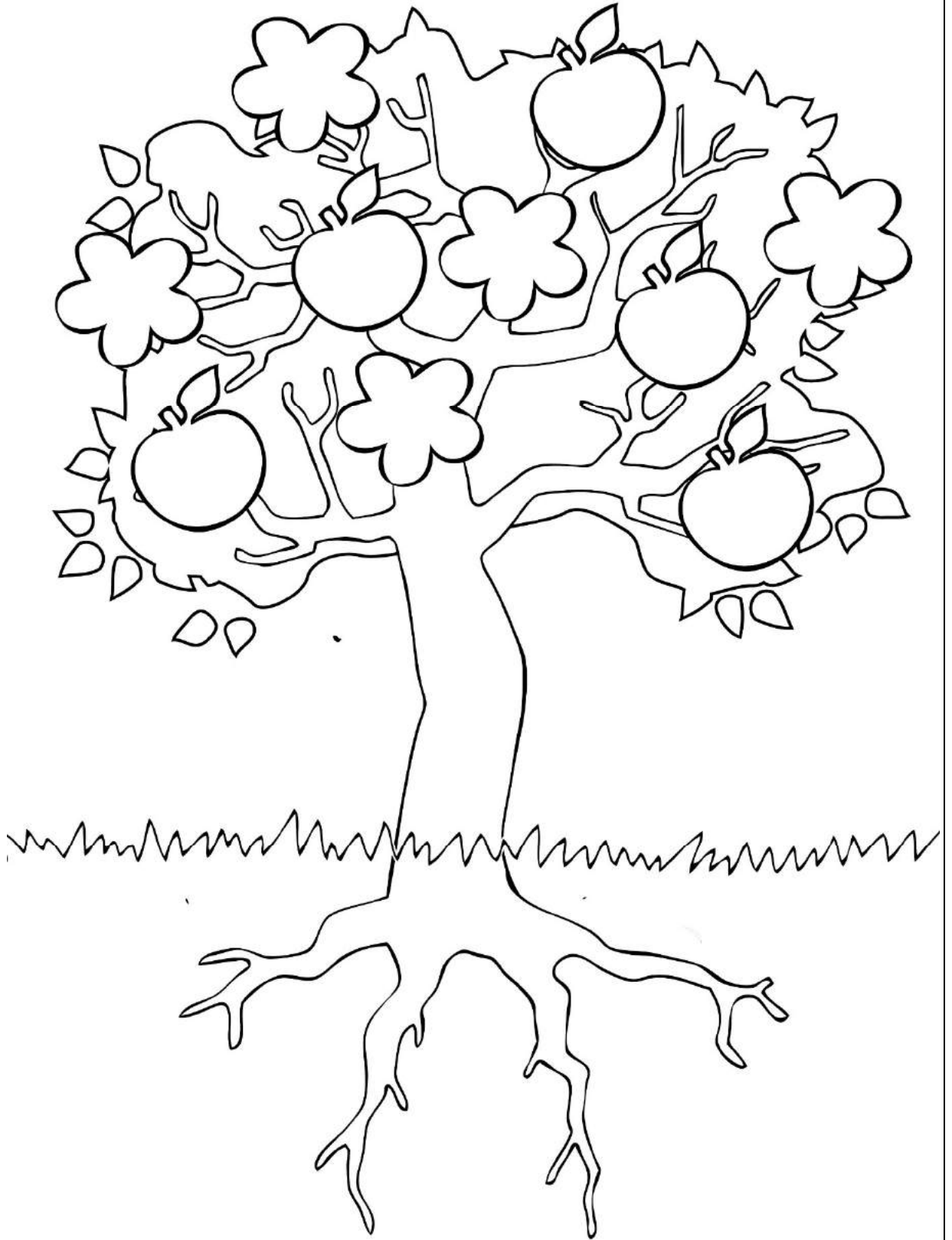
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="radio"/> Kek pişirmek                      | <input type="radio"/> Konsere gitmek              | <input type="radio"/> Ortalığı toplamak |
| <input type="radio"/> Gökyüzünü izlemek                 | <input type="radio"/> Bir futbol maçına gitmek    | <input type="radio"/> Müzik yapmak      |
| <input type="radio"/> Teknik cihazlar üzerinde çalışmak | <input type="radio"/> Doğanın seslerini dinlemek  | <input type="radio"/> Almanca öğrenmek  |
| <input type="radio"/> Yaprak ya da taş toplamak         | <input type="radio"/> İnternette gezinmek         | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> İskambil oynamak                  | <input type="radio"/> Müzeye gitmek               | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> Parka gitmek                      | <input type="radio"/> Kriket oynamak              | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> Voleybol oynamak                  | <input type="radio"/> Bilgisayar oyunları oynamak | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> Playstation oynamak               | <input type="radio"/> Dans etmek                  | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> Dikiş yapmak                      | <input type="radio"/> Çocuklarla oynamak          | <input type="radio"/> _____             |
| <input type="radio"/> Savunma sporları yapmak           |   |   |



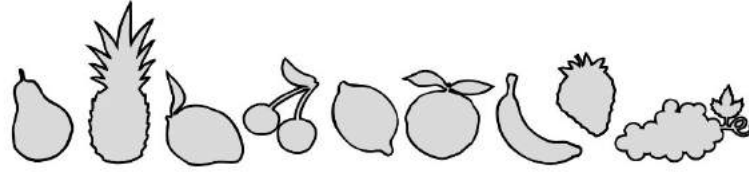
Bazı etkinlikleri görünce „ah, evet, eskiden bunu yapmaktan keyif alırdım!“ veya „bunu yapmak/denemek isterim“, diye düşündüysen bir sonraki adım, bu etkinlik için günlük hayatında yer açmak ve ona bilinçli olarak zaman ayırmak olmalı. Belki bazı şeyleri yalnız başına ayarlayamazsın ve bir sosyal hizmet görevlisinden veya yardımsever başka birinden bunu Almanya’da nerede ve nasıl yapabileceğini öğrenmelisin. Bazı şeyler birazcık yardımla kolayca gerçekleştirilebilir. Sormaya değer! Almanya’da keyifli şeyler yapman konusunda sana yardımcı olmayı isteyecek çok insan var! Bir konuda kimden yardım alabileceğini bilmiyorsan Bölüm 4.2.1.’de sayılan danışma merkezlerinden birinden destek alabilirsin.



5. egzersiz: Hayat ağacım



Bir önceki sayfada güçlü çiçekleri ve meyveleri ile bir elma ağacı görüyorsun. Geldiğin ülkede de elma ağaçları var mı? Belki de çiçekli ve meyveli başka ağaçlar vardır. Kendi ağacını da çizebilirsin! En sevdiğin meyveleri taşıyan bir ağaç olsa...? Ağaç senin hayatını simgeliyor – o senin „hayat ağacın“.



### **Köklerin:**

Ağaçların tümü kökleri sayesinde toprağa sınıksız tutunur. Zemin ister çok yumuşak, ister bir kum tepesi ya da bir kayalık olsun. Kökler ağacı destekler, şiddetli rüzgâr karşısında yıkılmasını önler. İster fırtına kopsun, ister bir hayvan ağacı kemirsin ya da sarıssın, ağaç kökleri sayesinde hep ayakta kalır! Kendi hayatını bir ağaçla karşılaştır: Senin köklerin neler? Bir fırtına hayatını altüst ettiğinde seni ayakta tutan nedir? Ailen sana hayatın boyunca eşlik edecek hangi değerleri aşıladı? Ülkedeki ya da inancındaki hangi geleneğin senin üzerinde büyük etkisi oldu ve sana dayanak sağlıyor? Bu soruların yanıtlarını doğrudan ağaç köklerinin yanına yaz.

### **Çiçeklerin:**

Ağacın arılar tarafından tozlanan çiçekleri daha sonra meyvelenir. Çiçek halleriyle gözümüze hoş görünürler ve ileride dönüşecekleri lezzetli ve olgun meyveler için sevinçli bir beklenti yaratırlar. Senin hayatında da birçok çiçek var: hayaller ve dilekler, ufuklar ve hedefler. Gelecek için ne istiyorsun? Üç dilek hakkın olsa ne dilerdin? Hayaller gerçek olabilse hayatında neler değişirdi? Kendine hangi hedefleri koydun? Almanya’da neler yapabilmek istiyorsun? Bu soruların yanıtlarını ağacın çiçekli boşluklarına yaz! Ve şunu düşün: İnsan her şeyi dileyebilir! Gerçekleşip gerçekleşemeyeceklerini şu an hesaba katmıyoruz. Bu çiçeklere her şey yazılabilir! Yeterince çiçek yoksa yenilerini çiz!

### **Meyvelerin:**

Hayatın bu noktaya kadar birçok meyve verdi!  
Neler öğrendin? Neleri iyi yapıyorsun? Hangi konularda bilgilisin? Nelere ilgi duyuyorsun? Neleri yapmaktan hoşlanıyorsun? Güzel özelliklerin neler?  
Becerilerini, bilgili olduğun alanları, ilgilerini ve özelliklerini ağacın meyveli boşluklarına ya da kendi çizdiğin meyve ağacına yaz. Elmalar yeterli gelmezse daha fazlasını ekle.

İstersen ağacı şimdi bir de renklendirebilirsin.

Sonra da bir an ara ver ve ağaca bir daha iyice bak!

Hayatın bu çiçekler ve meyveler ile ne kadar da zengin! Sana en kötü fırtınada dayanak sağlayan köklerin ne kadar da derin!

Hayatın harika bir ağaç gibi!

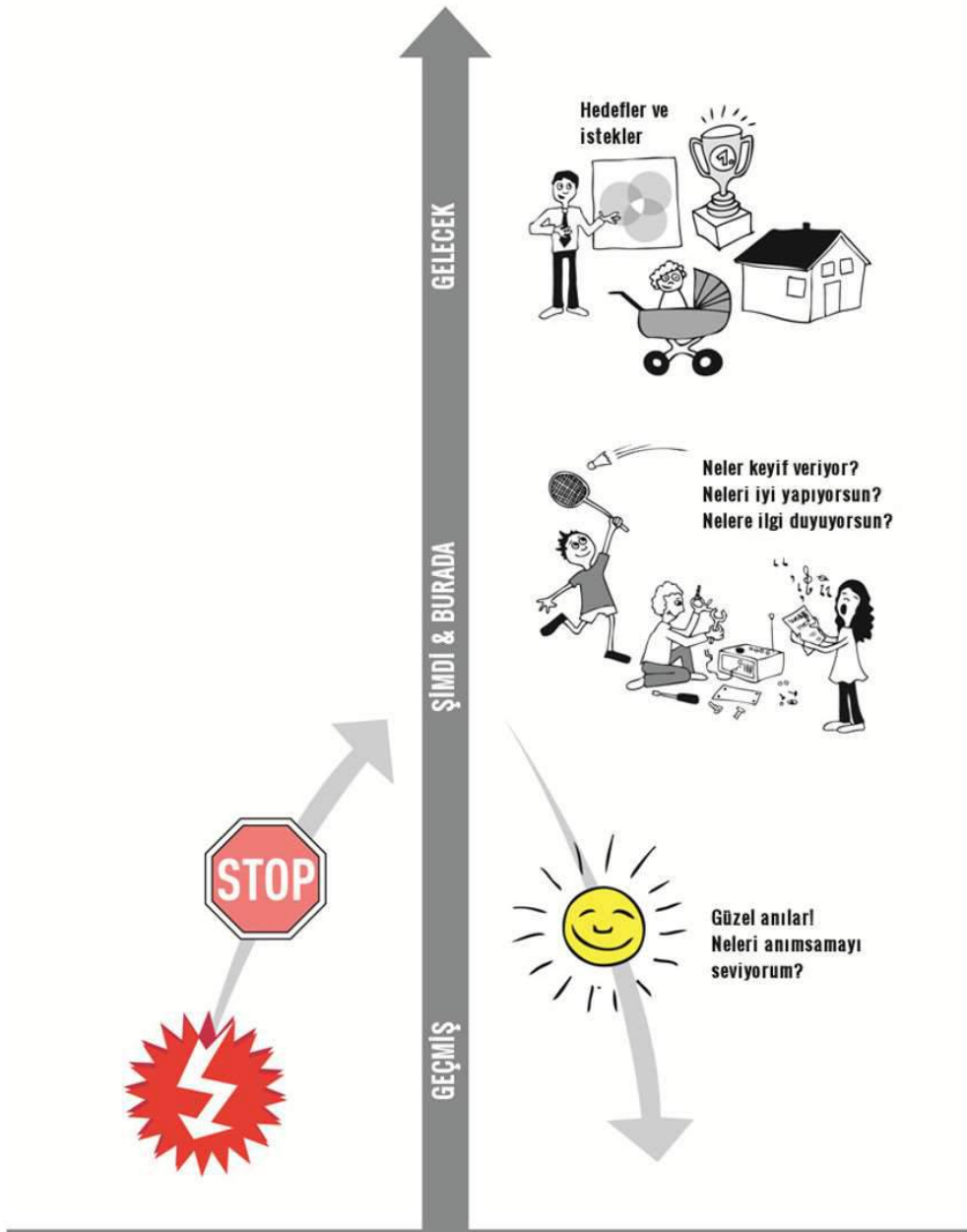
İstersen ağaç resmini kitaptan kesebilir ve bir yere asabilirsin ya da cüzdanında veya çantanda hep yanında taşıyabilirsin. Bu ağaca tekrar tekrar bakmaya değer!

## 2.4. Şimdi'nin olumlu yaşantıları

Beyin sapına travmatik yaşantıların geçmişte kaldığını, geçmişe ait olduklarını öğretmenin ne kadar önemli olduğunu 1. bölümde okudun. Ön beynimiz geçmiş yaşantıları beynin doğru çekmecesine kaldırmalı. Ona bu işi yaparken yardım edebiliriz.

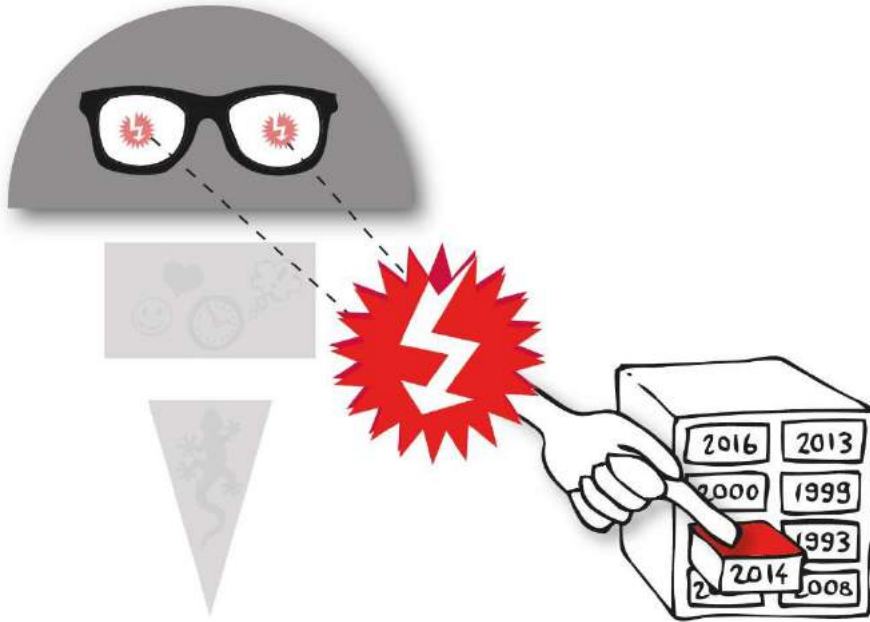
Her şeyden önce geçmiş yaşantılar zihnimizde her ortaya çıktığında ona şunu diyebilirsin: **“Bu, geçmişte kaldı!”** Ayrıca karşıt bir ağırlık koymak için şunu da diyebilirsin: **“Ve ŞİMDİ Almanya’dayım.”** ŞİMDİ nelerin önemli ve senin için iyi olduğunu kendine anımsatarak bu ağırlığı gitgide güçlendirebilirsin.

Bu söylediğimize zaman çizelgesi üzerinde göz atalım:



Zaman çizelgesine bakınca geçmişte yer alan ve istediğimizde bilinçli olarak çağırabileceğimiz anılar olduğunu görüyoruz. Anımsayabileceğimiz birçok güzel an var. Bu Şimdi & Burada'da bize iyi gelir ve bizi güçlendirir!

Kötü yaşantıların anıları ise istesek de istemesek de gelir bizi bulur. Belki de onları henüz yeterince kontrol edemiyoruzdur. Ama onları frenlemeyi öğrenebilir ve anılar üzerinde kontrolünü geri kazanabilirsin. Onları frenlerken kendine özellikle şunu söylemenin yararı olur: **"Bu geçmişte kaldı! Bu kötü yaşantı geçmişe ait!"** Diğer yandan da **ŞİMDİ** olanları tekrar tekrar göz önüne getirmek de işe yarar: **ŞİMDİ** nelerden keyif alıyorum? **ŞİMDİ** neler ilgimi çekiyor? **ŞİMDİ** yanımda kim var? **ŞİMDİ** (burada, Almanya'da) güzel olan neler yaşadım? **ŞİMDİ** Almanya'da hoşuma giden neler var? Zaman çizelgesinde birkaç örnek görüyorsun. **ŞİMDİ** neler olup bittiği ve nelerin geçmişe ait olduğu üzerine düşünerek ön beyne ayıklama işinde yardımcı olursun ve ona kötü yaşantıların girmesi gereken doğru çekmeceyi gösterirsin.



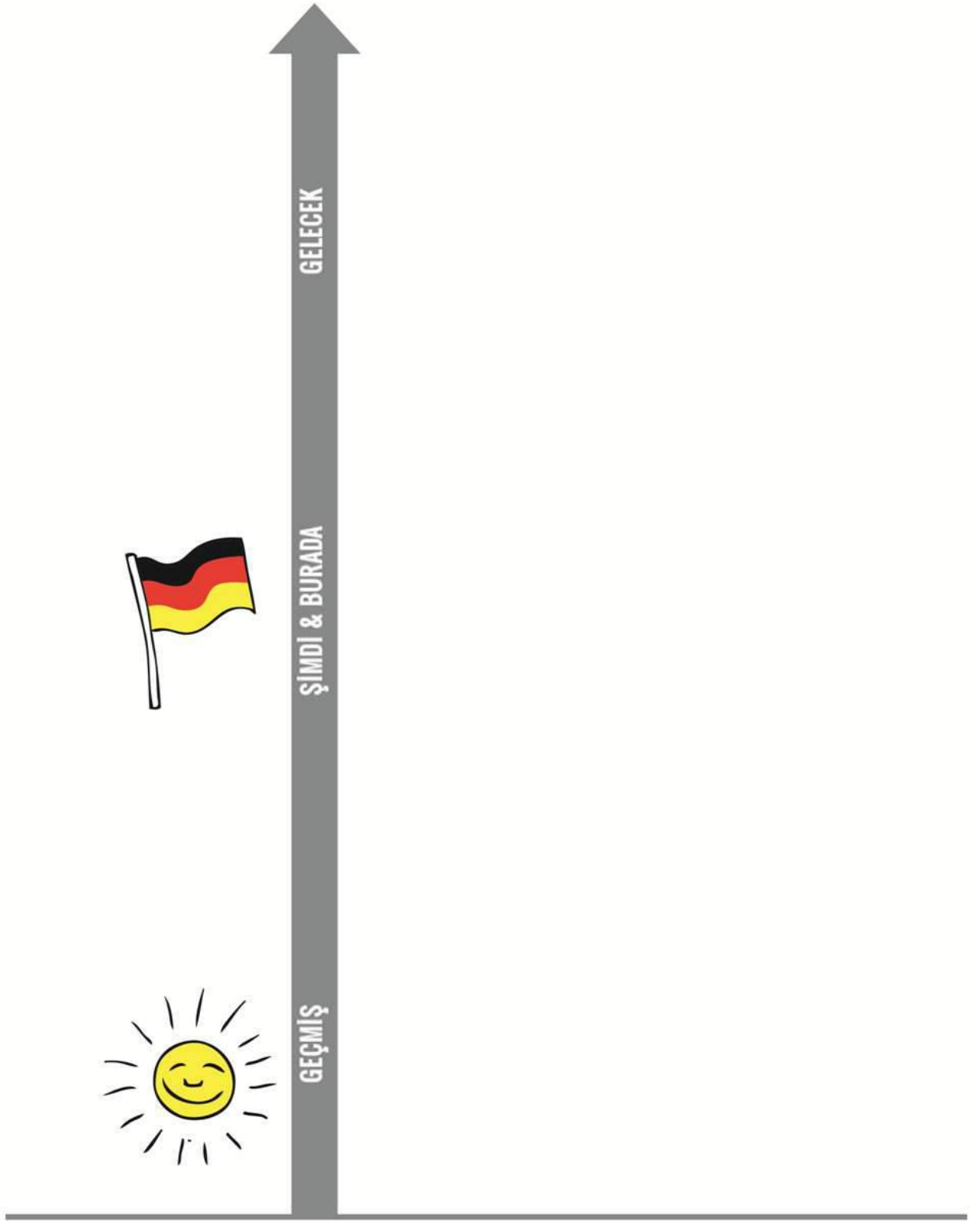
Tekrarlanan anıları frenlemek için işe yarar başka stratejiler de var! Daha fazlasını Bölüm 3.3.'de okuyabilirsiniz!

Bir sonraki sayfada bir zaman çizelgesi daha var: KİŞİSEL zaman çizelgesi!

Şimdi ve Burada neler var, senin için kimler ve neler önemli; bunları düşün. Neleri yapmaktan hoşlandığını ve neler yapabildiğini düşün. Bunları "Şimdi & Burada" bölümüne yaz.

Geçmiş insanı hâlâ sık sık yakalarken geleceği düşünmek bazen zor olabilir. Dilek ve hedeflerin varsa onları buraya bir daha yaz. Yoluna nasıl devam edeceğini henüz bilemiyorsan sadece Şimdi ve Burada'ya bakarız ve kötü anıları frenlemeyi öğrenirsin. Bunun alıştırmalarını yaptıktan sonra ileride kitabın yardımıyla tekrar geleceğe bakmaya çalışabilirsin.

Şu an hayatının güzel bir anını anımsayabiliyor musun? Sana unutulmaz gelen bir an bulabilir misin? Belki de **3. egzersiz** olan **Olumlu resimler** sırasında aklına böylesi bir an gelmiştir? Belki bir an daha bulabilirsin ya da **3. egzersiz** sırasında bulduğun anı alır ve aşağıdaki çizelgede güneşin yanına yazarsın. İstersen resmini de çizebilir ya da **3. egzersiz**'deki resmin kendisini kullanabilirsin.



## 2.5. Şimdi’de ve Burada kalmak – farkındalık

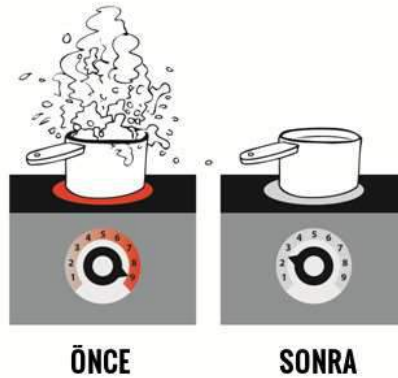
**Şimdi ve Burada** olanlara odaklanmak da geçmişin kötü yaşantılarını düzenlememize ve artık o kadar sık altlarında ezilmememize yardımcı olabilir. Zihnimizi **şu anda, Şimdi’de** olanlarla meşgul ediyoruz. Bunu yaparken **beş duyumuzdan** da yararlanabiliriz. Yani **görme, işitme, dokunma, tat alma ve koku alma** duyuları.

Buna farkındalık denir. Anlamı ise çevremizi tam anlamıyla algılamamız, ama değerlendirmememiz. Bir şeye tam olarak bakmamız, onu tam olarak işitmemiz, kendi içimizi tam olarak duyumsamamız, kendi bedenimizi tam olarak hissetmemiz. Tüm bunları tam bir farkındalıkla algılamadığımız zaman içimizde ve çevremizde olup biten birçok süreç ve olayı kaçıırıyoruz. Bir örnek: Almanca kursundayız ve öğretmeni dinliyoruz. Pencerenin önünden bir kuş uçup geçiyor, yağmur yağmaya başlıyor, yan odada bir masa yerinden oynatılıyor, koridorda iki kişi sohbet ediyor, bir başka kurs katılımcısı mendilini yere düşürüyor, oda gitgide ısınıyor ve hoş olmayan bir koku yayılıyor... Bütün bunlar aynı anda olur ama muhtemelen pek azını fark ederiz, çünkü dikkatimizi öğretmenin söylediklerine vermişizdir. Zaten bu durumda diğer her şeyi algı ufkumuzun dışında tutabilmemiz çok önemli. Bu durum uyarıları (yani duyumsadıklarımızı) göz ardı edebilmemizin yararlı olabileceğini örnekliyor.

Tersi de geçerli:

Kötü bir anının ya da sıkıntı veren bir düşüncenin etkisi altına girdiğimizde veya evhama kapıldığımızda **ŞİMDİ** olan şeyleri algılayıp iyice odaklanmak yardımcı olur. Bu, zihnimizi/beynimizi geçmişle ilgili baskın kötü düşüncelerden ve anılardan uzaklaştırır ve bizi Şimdi’ye ve Burada’ya geri getirir. Tekrar her şeyimizle Şimdi’de yer alırız.

Örneğin Budist rahipler daha iyi meditasyon yapabilmek ve tüm düşüncelerden bir süreliğine arınmak için farkındalık egzersizleri yaparlar. Meditasyon büyük bir sanattır ve başarı için bolca tekrar gerekir. Bir süreliğine hiçbir şeyi düşünmemenin çok zor olduğunu sen de mutlaka fark etmişsinizdir. Bu şaşırtıcı değil, çünkü 24 saat içinde insanın aklından 70.000’e yakın düşünce geçer! Bu da saniye başına neredeyse bir düşünce eder. Düşünce deposunda çok fazla olumsuz düşünce biriktiği zaman başka bir şeye odaklanmak zorlaşır. Demek ki böylesi bir stresi azaltma yöntemine farkındalık diyormuşuz ve farkındalığımızı da çalışarak geliştirebiliriz. Farkındalık egzersizlerinin kan basıncını düşürdüğü, solunumun derinleştiği ve hatta ağrıların bile hafifleyebildiği bilimsel olarak kanıtlanmış. Farkındalığın etkisini şöyle de resmedebiliriz:



Farkındalık egzersizleri için hangi duyusunu ya da hangi duyularını bir arada kullanmak istediğine herkes kendi adına karar verebilir. İşte kendine en uygun olanları bulmana yardımcı olabilecek birkaç örnek:

#### **7. egzersiz: Bilinçli işitme**

- Rahat bir oturma pozisyonuna geç. Otururken tümüyle gevşe. Şimdi dikkatini işitme duyuna ver, çevrenden gelen tüm sesleri bilinçli olarak algılayacak kadar odaklan. İstersen gözlerini kapatabilirsin. Gözlerin kapalı olarak rahat edemiyorsan, gözlerini mekândaki sabit bir noktaya da odaklayabilirsin.
- Şu an duyduğun seslere odaklan. Duyduklarını kendine söyle: ... duyuyorum... ve... duyuyorum ...
- Sesler nasıl? Hafif mi, güçlü mü? Düzenli mi, yoksa kısa veya kesintili mi? Boğuk mu, açık ve net mi? Tiz mi, pes mi?
- Şimdi kendi nefesini duymaya çalış. Az önce de duyuyor muydun?
- Yavaş ve sakin olan nefes alışına odaklan. Özel bir çaba göstermeden, kendi kendine ve kendi ritminde, nasıl nefes alıp verdiğini dinle.
- Eğer gözlerini kapattıysan onları şimdi yavaşça aç. Çevrene bak, derin bir nefes al ve egzersize son ver.

#### **8. egzersiz: Özenli boyama**

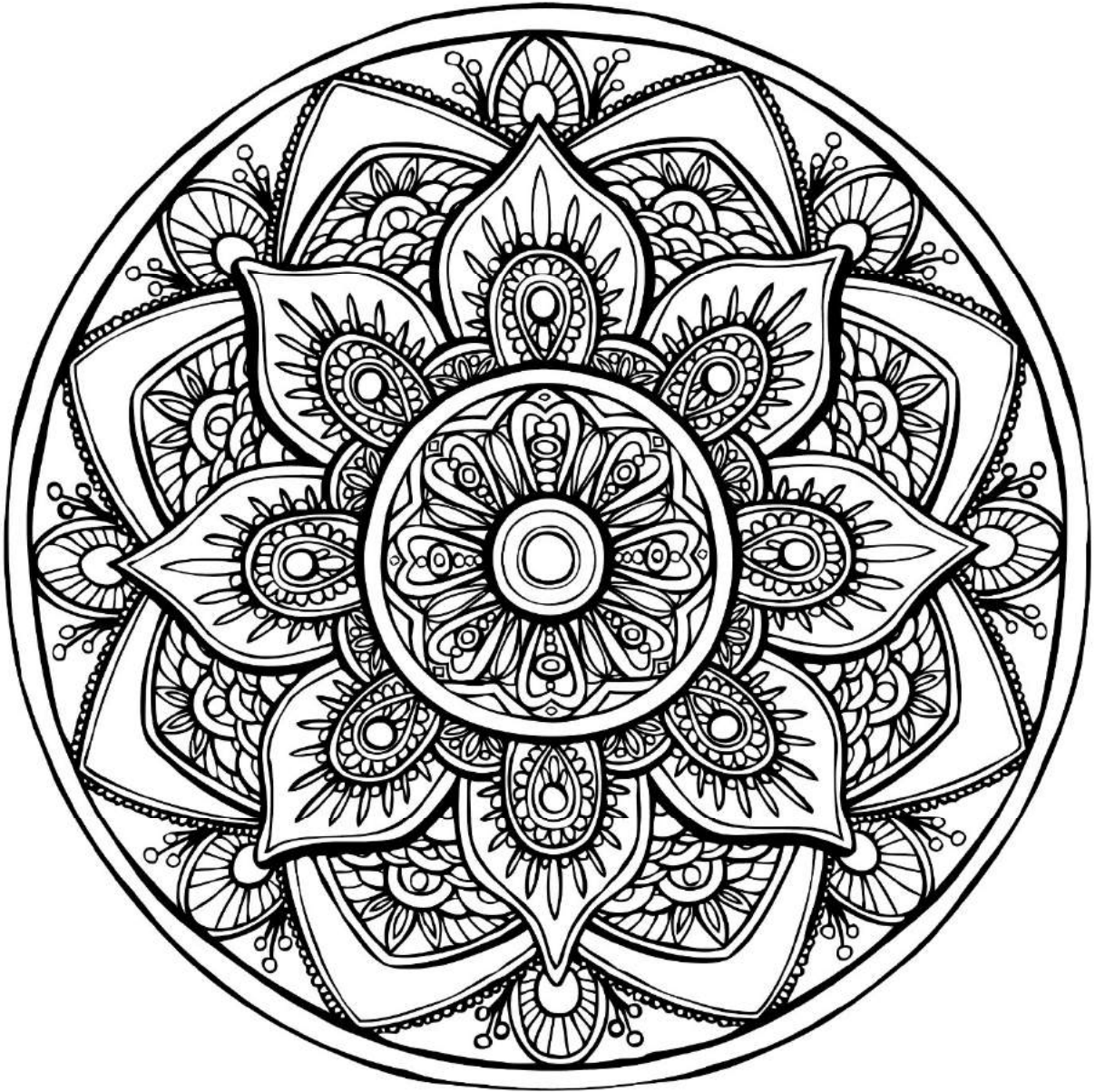
*Bu egzersiz için renkli kalemlere ihtiyacın var.*

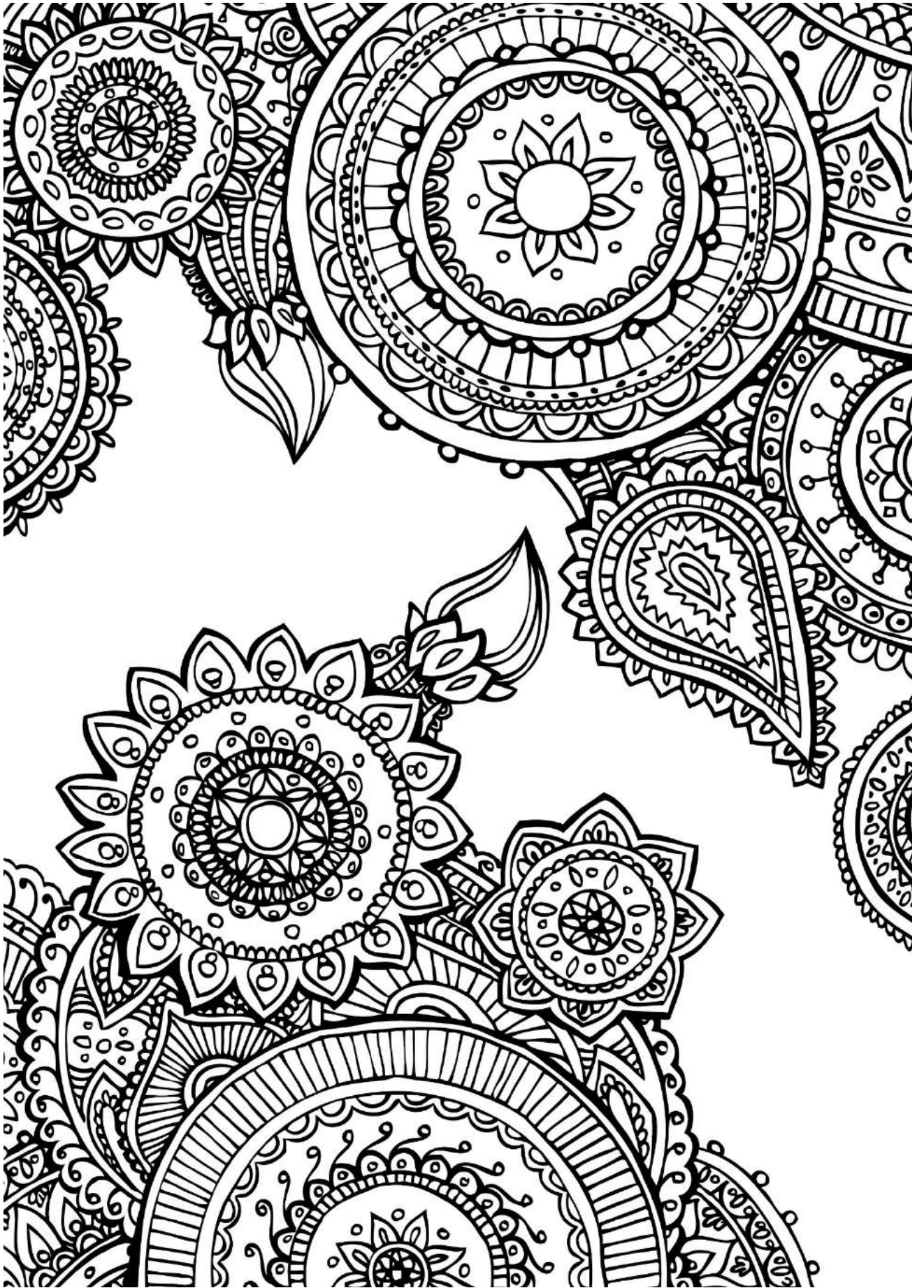
Sonraki sayfalarda huzur ve güç duygusu yansıtabilen resimler var. Hoşlandığın bir resim seç. Renkli kalemlerini al ve şekillerin içlerini tek tek boya. Resimde gördüğün ve siyah kenarlarla ayrılan alanlar için farklı renkler kullan. Boyama işine ve yavaşça ortaya çıkan güçlü resme iyice odaklan.

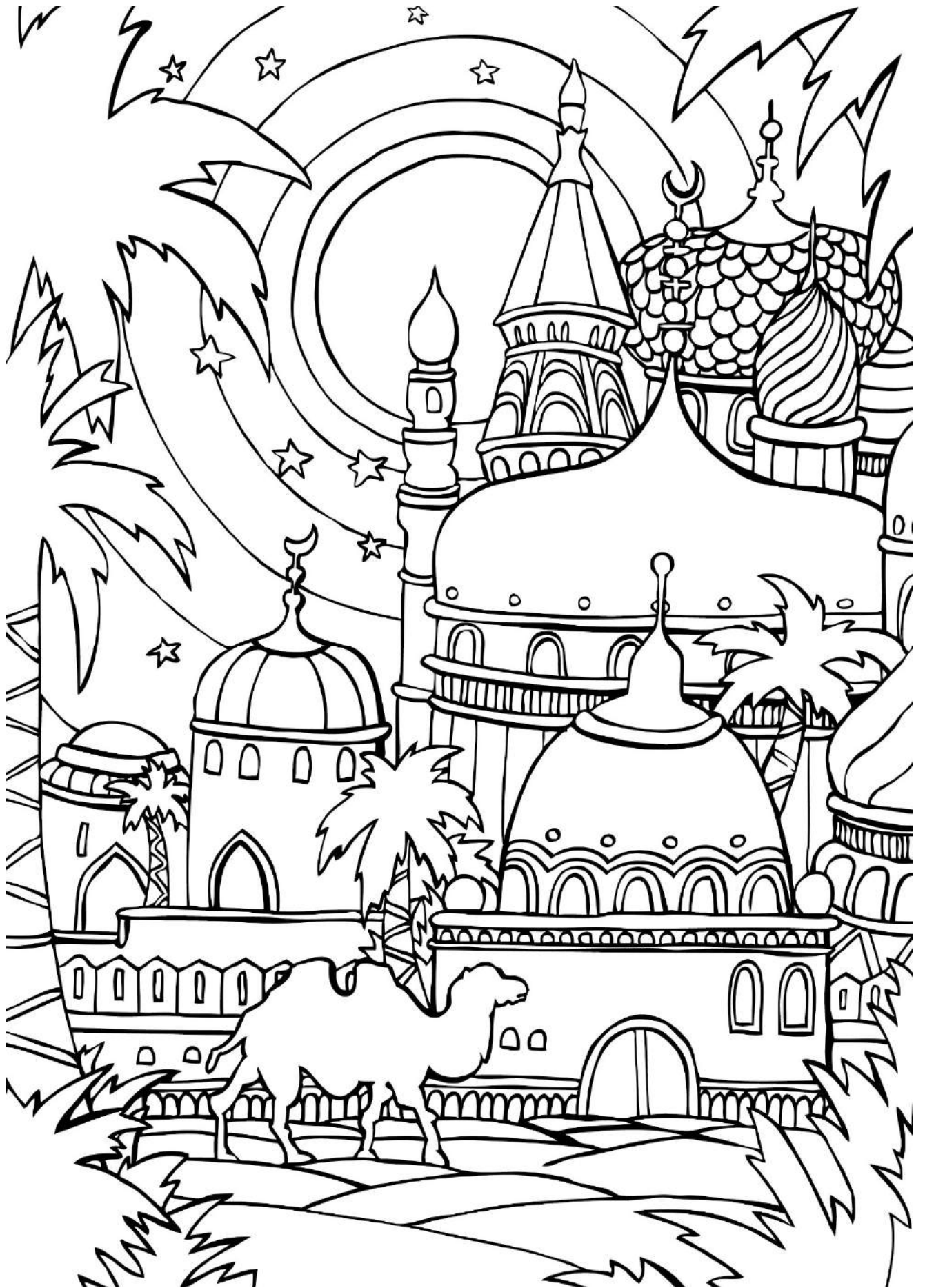










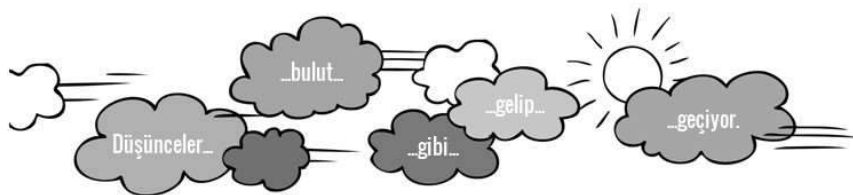


## 9. egzersiz: Bedensel yolculuk

*Bu egzersiz için seni kimsenin rahatsız etmeyeceği kesin bir yer bulmanda yarar var. İzleyen tüm adımlarda bilinçli olarak her şeyi olduğu gibi algılamaya çalış – nasılsa öyle. Amaç gözlemlemek, değiştirmek değil.*

- Bir sandalye ya da banka olabildiğince dik otur. Rahat mısın? Her iki ayağın da yere değiyor mu?
- İstersen gözlerini kapatabilir ya da egzersiz sırasında görüş alanında yer alan belli bir noktaya odaklanabilirsin.
- Şimdi yere temas eden **ayak tabanlarını** düşün. Ayaklarınla ilgili hissin nasıl? Çorap ya da ayakkabı mı giyiyorsun? Onlara ilişkin hissin nasıl? Ayakların sıcak mı, soğuk mu? Ayakların başka ne hissediyor?
- Sonra dikkatini **baldırlarına** ver. Baldırlarınla ilgili hissin nasıl? Kısa pantolon ya da etek mi giyiyorsun? Baldırlarında esinti ya da rüzgâr hissediyor musun? Yoksa giysilerinin kumaşını mı hissediyorsun?
- Ardından dikkatini **uyluklarına** ve **kalçalarına** kaydır. Üzerinde oturduğun sandalye ile nasıl temas ettiğini hisset. Üzerinde oturduğun yüzey sert mi, yumuşak mı? Uylukların belki gergin, belki de gevşektir?
- Şimdi dikkatini **sırtına** ver. Omurgana kalça kemiğinden boynuna kadar odaklan. Dik mi oturuyorsun, yoksa hafif eğilmiş misin?
- Sonra **karnına** odaklan. Karnın kasların gevşek mi? Karnın nefes alıp verdikçe kalkıp iniyor mu?
- Dikkatini **göğsüne** odakla. Göğüs kafesinin her bir nefes alıp verişinle nasıl kalkıp indiğini gözlemler.
- Dikkatini **omuzlarına** ver. Gergin ve yukarı çekilmiş haldeler mi, yoksa gevşekçe asılı mı duruyorlar?
- Sonra dikkatini **ellerine** odakla. Neredeler? Ellerin altındaki materyalin verdiği his nasıl? Ellerin sıcak mı, soğuk mu?
- Sıra **ön kollarına** geldi. Ne hissediyorsun?
- **Üst kollarına**, sonra da **boğazına** ve **başına** geç. Başını bir yere mi yasladın, yoksa onu tümüyle boynun mu taşıyor? Saçlarında esinti hissediyor musun? Belki de yüzüne düşmüş bir perçem saç hissediyorsundur? Alnına odaklan. Ne hissediyorsun? Serin mi, gergin mi? **Gözlerini, burnunu, ağzını** hisset.
- Sonra da derin bir nefes al ve ver. Dikkatini tekrar çevrene ver.

Harika olan, her zaman ve her yerde kendimizin farkında ve anın içinde olabilmemiz. O an nerede olursan ol ya da çevrende neler yaşanır yaşıyorsun: kendini iyi hissetmediğini fark ettiğin anda hemen bilinçli olarak algılarına ve çevrene odaklanmaya başlayabilirsin. Bunu yaparken kendine karşı çok katı olma. İstemediğin düşünceler belirdiğinde bırak gelsinler, kızgınlığa kapılmadan onların da farkına var ve kayıp gitmelerine izin ver. Gelen düşüncelerin birer bulut olduğunu, süzülerek geldiklerini, sonra da çekip gittiklerini düşünebilirsin. Ya da gökyüzüne yükselen balonlar da olabilirler.



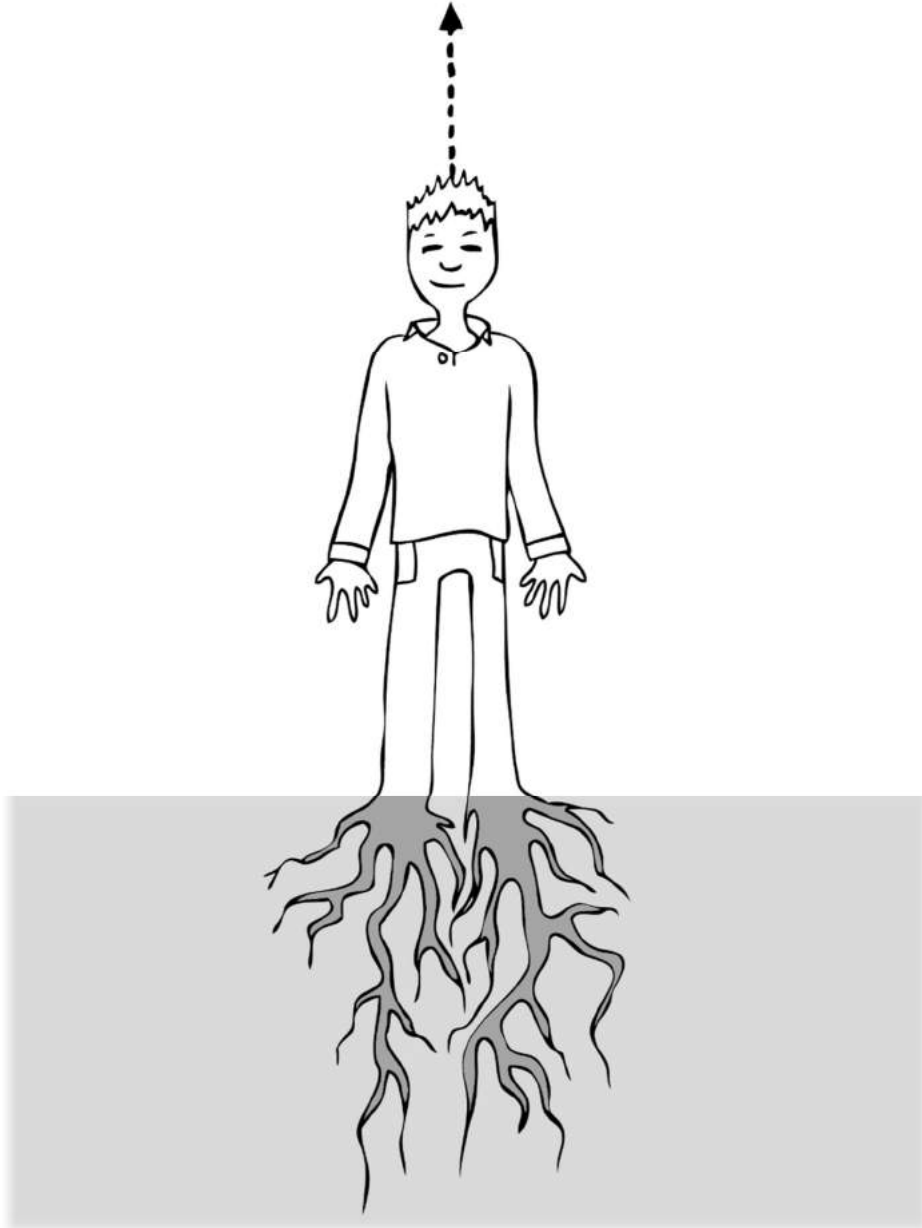
Ayrıca ağaç egzersizi ile Şimdi'de ve Burada sınımsıkı kök salabilirsin.

### 10. egzersiz: Ağaç egzersizi

*„Hayat ağacım“ egzersizini yaptıysan bu egzersiz onu çok iyi tamamlayacaktır.*

Ayakta dik dur, iki ayağın da sınımsıkı yere bassın. Aralarında kalça eni kadar mesafe olsun. Birinin omurgana tutturulmuş bir ipi başının üzerinden yukarı doğru biraz daha çektiğini, dolayısıyla omurganın dikleştiğini tahayyül et. Kolların iki yandan serbestçe asılı duruyor, el ayaların ileri doğru bakıyor.

Şimdi ayaklarının zeminle nasıl bağ kurduğunu tahayyül et. Ayak tabanlarından yavaşça köklerin çıkıp uzandığını... Ta toprağın derinliklerine kadar. Bu kökleri seni sınımsıkı yerinde tutuyor. Şimdi ani bir rüzgâr çıktığını tahayyül edebilirsin. Yaprakların rüzgârda hisirdiyor ama ağaç yerinde dimdik duruyor ve okşayan rüzgârın tadını çıkarabiliyor.



**Egzersizlerin ve tekrarların anlamı** üzerine küçük bir anımsatma:

Bu tür egzersizlerle ulaşılabilen olumlu duygular ancak bunların tekrarıyla kalıcı hale gelebiliyor. Beden bir kerelik yaşanan rahatlatıcı yaşantıyı hızla “unutur”, çünkü beyin hâlâ yoğun olarak travma deneyimleriyle meşguldür. Olumsuz duygular ve düşünceler beyne kazanmış gibidir. Dolayısıyla bunların karşısına sürekli ve yeniden bu tür küçük egzersizlerle elde edilebilen kısa ama olumlu deneyimlerle çıkmamız gerekiyor. Ta ki onlar beynimizde ve bedenimizde sımsıkı yer edinene dek. Bir düşüncenin içselleştirilip bedensel duyular üzerinde etkisini kendi başına gösterebilmesi için bin kez düşünülmesi gerektiği tespit edilmiş. Yani buraya kadar sunduğumuz egzersizlerden hoşuna giden olduyorsa bunları sürekli tekrarlamayı önermek isterim. Ta ki günlük hayatının doğal bir parçası haline gelinceye dek. Elbette bu kitaptaki tüm egzersizleri sürekli yapmak zorunda değilsin. Sadece hoşuna gidenleri. Hatta sadece bir tanesi bile olsa, bu da iyidir! Yeter ki düzenli yapılınsın!

## **2.6. Önemli çerçevem: güvenlik!**

Beden ve ruh kötü yaşantıların ardından karmaşa halindedir. Kendilerini güvende hissetmezler. Daha önce de okuduğun gibi, beyin artık sürekli tetiktedir ve benzer şeylerin tekrar yaşanabileceği korkusu yaşar. Acil durum programı hâlâ etkindir. Bir yanın belki de değişen durumun çoktan farkındadır: Yaşadıklarım geçmişte kaldı, artık Almanya’dayım ve güvendeyim! Bunu söylesek de beyin sapımız bize hemen inanmaz. Elimizdeki tüm olanaklarla ve özellikle de ön beynimizin yardımıyla, yani aklımızla durumun değiştiğini beyin sapımıza tekrar tekrar öğretmeli ve kanıtlamalıyız. Bu konuda işe yarayan bazı stratejilerle şimdiden tanıştın. Bir başka önemli adım da, güvenliğin bilinçli olarak ayırdına varman ve bunu günlük hayatının parçası haline getirmen. Elbette bu konu tümüyle senin kontrolünde değil, ama senin de yapabileceğin önemli katkılar var. Örneğin günlerinin nasıl geçtiğine dikkatlice bakabilirsin. Düzenli bir akış ve planlar güvenlik sağlar, çünkü insan kendisini neyin beklediğini bilir. Ve bir günün nasıl akacağına müdahale etmek, yani günlük planı belirlemek de kişinin elindedir. Sürekli beklenmedik şeyler olmaz. Randevular ve genel akış, dışarıdan ya da üçüncü kişiler tarafından belirlendiklerinde bile, güvenlik duygusunu besleyebilir. Düzenli bir günlük akışa sahip olmak insana iyi gelir. Yapılandırılmış bir gün, hayatına güvenli ve güvenilir bir çerçeve sağlar.

### **2.6.1. Günlük akış**

İnsanın yapacak fazla bir şeyi olmadığı ve gün boyu ne yapacağını bilemediğinde böylesi bir çerçeve yaratmak çok kolay olmayabilir. Sabahları sanki kalkmak için veya geceleri yatmak için bir neden yokmuş gibidir. Böyle durumlarda günü amaçsızca geçirme ve günün ne getireceğini bekleme tehlikesi doğar. İnsanın yine de toparlanıp kendi ritmini yaratması için çokça disiplin ve sıklıkla başkalarının desteği gerekir. Önce küçük hedefler konur. Gelecek günler için planlar yapılır. Ama bunu yapmaya değer, çünkü böylece kendi hayatın için güvenli bir çerçeve yaratırsın. **Öngörülebilirlik ve düzenlilik, kontrolsüz olumsuz düşüncelerin düşmanıdır.**

Belki de haklı olarak şöyle diyorsun: Burada kalıp kalamayacağımı bilmedikten sonra nasıl güvende hissedeyim? Nerede yaşayacağımı bilemeyince? Çalışma izni alınamayacağım belirsizken? Arkadaşlarımla ve ailemin ne durumda olduğunu bilmiyorken? Haklısın. Hayatında hâlâ önemli bir yer tutan ve geleceğini de ilgilendiren bu belirsizlikler sürerken işin hiç de kolay değil. Bu dışsal güvenceleri birer birer geri kazanabilmek için birçok küçük adıma ve bazen uzun bir zamana ihtiyaç vardır. Keşke birçok sorunun zamanla yanıtlanacağına ve böylece kendini daha güvende hissedeceğine dair duyduğum güvenin birazını sana aktarabilsem.

**ŞİMDİDEN** Kendi kendine çalışarak yaratabileceğin güvenceler de var! **ŞİMDİ'yi etkin olarak biçimlendirebilir ve değiştirebiliriz!** Yani geleceğe dair büyük soruların yanıtlarını bekleme, günlük hayatında **ŞİMDİ** küçük adımlar atmaya başla. Birçok küçük adım da insanı çok uzakta yer alan bir hedefe götürür!

Günlük hayatını bilinçli olarak biçimlendirerek **kendin** bir parça normallik yaratabilir ve yaşayabilirsin. Hoş etkinlikler de, alışveriş yapmak ve çamaşır yıkamak gibi sorumluluklar da ritüellere ve alışkanlıklara dönüşebilir, bu da hayatına tekrar **normallik ve dolayısıyla güvenlik** katar. Bir sonraki egzersiz sana günlük hayatını daha bilinçli biçimlendirmen konusunda yardımcı olabilir.

### 11. egzersiz: Günlük hayatının menajeri ol!

Bir sonraki sayfada bütün bir haftayı gösteren bir takvim yaprağı göreceksin.

En solda saatler belirtilmiştir.

Şimdi her hafta düzenli olarak yaptıklarını düşün. Almanca kurs saatleri var mı? Düzenli buluşmalar ya da görevler?

Gençlik merkezlerinde kalan gençler buraya yazacak birçok şey bulacaktır: Belirli ders saatleri, yemek saatleri, yatma saati, grup etkinlikleri ve geziler...

Hepsini kişisel haftalık planına ekle.

İşte bir örnek:

HAFTALIK PLAN								
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	
07:00	Uyanma vakti							
08:00	Kahvaltı							
09:00							Uyanma vakti	
10:00	Almanca kursu							
11:00								
12:00								
13:00	Öğle yemeği							
14:00								
15:00	Bilgisayar				Grup gezisi	Oda temizliği	Arkadaşla koşu	
16:00	Futbol			Futbol				
17:00								
18:00	Aksam yemeği							
19:00								
20:00	Müzik akşamı							
21:00								Kart oyunu
22:00	Yatma vakti							
23:00								
24:00							Yatma vakti	

Toplu yaşıyorsan başta pek fazla sabit randevun olmayacaktır. Bu yüzden senin düzenli etkinlikler veya randevular ayarlaman daha da önem kazanıyor. Peki bunlar neler olabilir?

Örneğin her Salı ya da Perşembe belli bir saatte koşuya çıkmayı hedefleyebilirsin. Ya da futbol oynamayı, resim veya müzik yapmayı... Sen ne yapmaktan hoşlanıyorsan! Eskiden de günlük hayatının



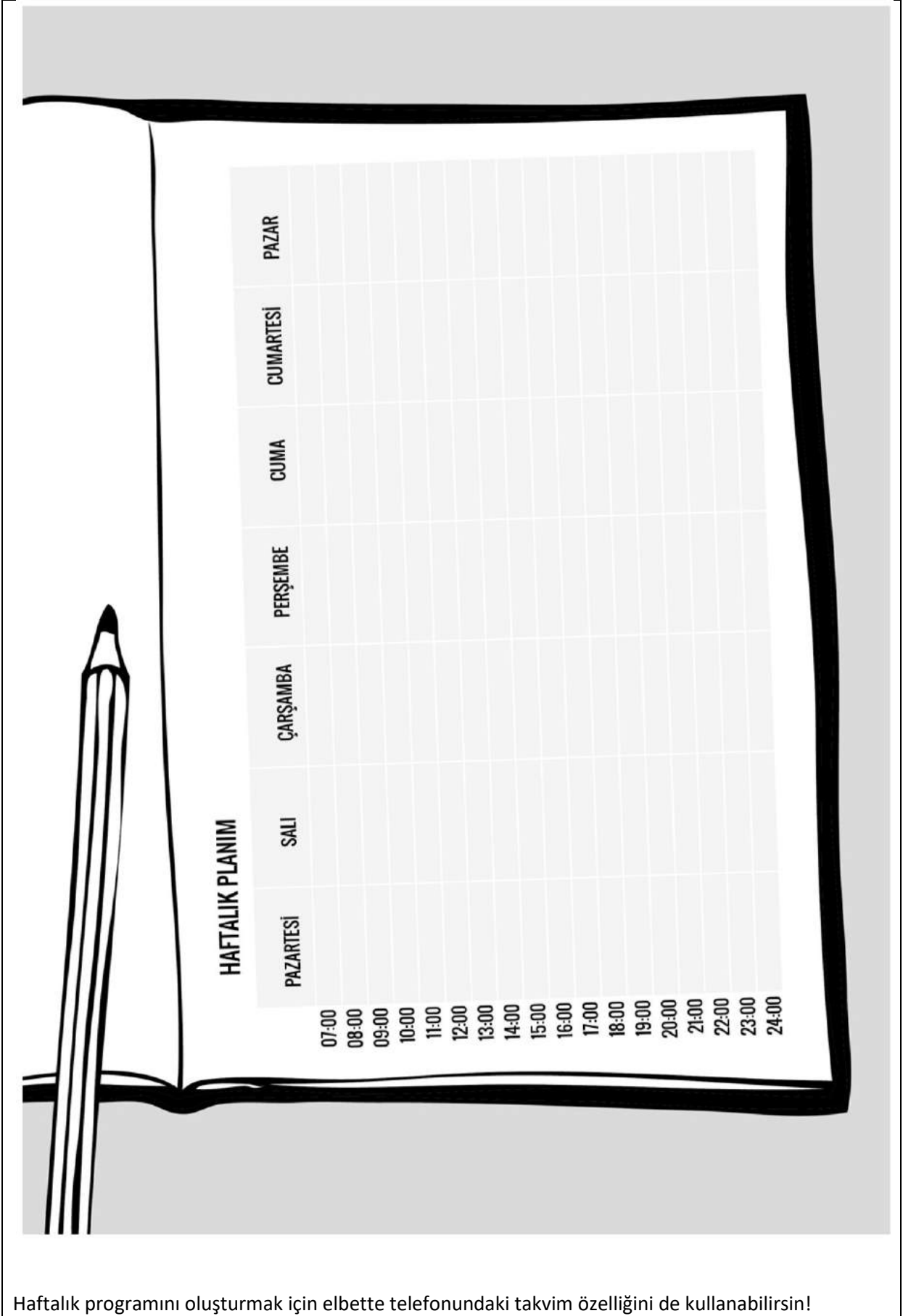
parçası olan ritüelleri ve alışkanlıkları da düşün. Bunlardan Almanya'daki günlük hayatına katmak isteyeceklerin var mı?

Resim yapmaktan hoşlanıyorsun, ama uygun boyaların veya kalemlerin mi yok? Futbol topun mu yok? Çevrendeki Almanlardan birine danış, ona haftalık planını göster ve kâğıt-kalem sor ya da katılabileceğin bir futbol kulübü olup olmadığını öğren. **Her zaman bazı olanaklar ve fırsatlar yaratılabilir! Birçok insan sana bu konularda yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaktır!**

Kendin için sabit **yemek saatleri** belirleyebilirsin. Düzenli **yatma ve kalkma saatlerin** de olabilir. Bunlar gününü güvenilir bir çerçeveye kavuşturur. İç saatin bu saatlere uyumlanır. Özellikle uyku bozukluklarında bu daha da önemli oluyor. Nedenine uyku bozuklukları ile ilgili Bölüm 3.1.'de daha ayrıntılı değineceğim! Sabit uyku saatleri günlük hayatını çerçeveleyen çok temel unsurlardır. Mutlaka kendi memleketinden insanlarla tanışmışsındır. Belki aralarında senin gibi iskambil oynamaktan hoşlananlar vardır. Her hafta belli bir gün kart oyunu için buluşmayı öner. Almanca çalışmak için de kendine sabit saatler seç.

Belki yemek yapmaktan hoşlanıyorsundur ve başkalarıyla birlikte düzenli olarak yemek yapmak ve yemek üzere sözleşebilirsin. Ya da haftada bir koridoru süpürerek veya benzer bir iş üstlenerek bina sorumlusuna yardım edebilirsin.

Düzenli randevuların yanı sıra tek seferlik randevular da olabiliyor; örneğin doktorla, yasal vasiyle, sosyal hizmet görevlisiyle veya yabancılar dairesiyle... O yüzden her hafta için yeni bir plan yapmakta yarar var. Bu planda hem tekrarlanan sabit randevular, hem de o haftaya özel randevular yer alır. Bu sayede olan bitenlere hâkim olur ve günlük hayatını bilinçli yaşarsın. **Günler kendi kendine akıp gitmez, akışı sen de belirlersin!**



Haftalık programını oluşturmak için elbette telefonundaki takvim özelliğini de kullanabilirsin!

## 12. egzersiz: Keyifli etkinlikler günlüğü

Keyifli etkinlikler senin için özellikle önemlidir. Her gün için **en az bir keyifli etkinlik** planlamaya çalış. Bunları unutmamak için **11. etkinlikteki** haftalık planına işleyebilirsin. **Bölüm 2.3.'te yer alan 4. egzersizi** yaptıysan ("**Olumlu etkinlikler listesi**") bir kez daha geriye dönüp neleri keyifli bulduğuna ve planına ekleyebileceğine bakabilirsin. Bunlar örneğin küçük bir yürüyüş, sevdiğin müziği dinlemek veya şiir okumak olabilir. Sonra da akşam olunca, örneğin yatmadan önce, o günün nasıl geçtiğini ve haftalık planını bir kez daha gözden geçir. Planladığın etkinliği yapmış mısın? O gün başka keyifli etkinlikler var mıydı? Ayrı bir kâğıda yaptığın hoş şeyleri ve sonrasındaki ruh halini not al. Ait olduğun kültürde keyifli ve keyifsiz ruh hallerini yansıtan özel simgeler var mı? O zaman onları kullan.

İstersen smiley veya emoji denen simgeleri de kullanabilirsin:



Aşağıda ayrıca yaptığın keyifli etkinlikleri yazabileceğin ve bütün bir haftayı kapsayan bir not kâğıdı örneği de var. İlk satıra planladığın etkinlikleri yazabilirsin. İkinci satır gerçekleştirdiğin etkinlikler için. Üçüncü satıra ise etkinliğin ardından bulunduğun ruh halini temsil eden simgeyi çizebilirsin: iyi, orta, kötü.



### Keyifli etkinlikler için HAFTALIK PLANIM

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Planlanan keyifli etkinlik							
Yapılan keyifli etkinlik							
Ruh haline etkisi							

\* 😊 keyifli ruh hali     😐 normal ruh hali     ☹️ keyifsiz ruh hali

**Yeni dilin anlaşılması** da güvenlik duygusunun gelişmesine katkıda bulunur. İnsan, yeni dili öğrendikçe kendini daha az yabancı hisseder. Yani kişi Almanya'daki günlük hayat içinde gitgide daha fazla iletişim kurabilir, dolayısıyla yapacaklarını daha kolay yapar. Çevrende ne konuşulduğunu bildiğin, tabelaları okuyabildiğin ve formları kendin doldurabildiğin için kendini daha güvende hissedersin. Demek ki Almancayı öğrenmek için bolca zaman ayırmanda yarar var.

**Hareket etmek ve spor** da bir o kadar önemlidir. Fiziksel etkinlikler sırasında beynimiz keyfimizi yerine getiren mutluluk hormonları salgılar. Ayrıca kendimize koyduğumuz küçük hedeflere ulaşmamız da bize iyi hissettirir ve özgüvenimizi artırır. Dahası, hareket etmek zihninizde atıklarınca gibi dönüp duran düşünceleri de durdurur. Yani canımız çekmese ve yataktan bile çıkmak istemesek bile, kendimizi hareket etmek için zorlamaya değer. İster doğada yürüyüş, ister spor yapalım, fark etmez. Dans etmek de hareket etmektir.

## **2.6.2. Kurallar**

Aranızda genç olup gençlik merkezlerinde yaşayanlar için önemli bir nokta:

Bu kadar çok kural olmasından hoşlanmadığınızı biliyorum. Kuralsevmezlik genç olmanın bir parçasıdır. Çünkü yetişkin olmak üzere kendi yolumuzu ararken hayatımızın bu kesitinde bazen de yetişkinlere mesafe koymak önemli olabiliyor. Yani şu an zaten zor bir dönemdesiniz ve işiniz de kolay değil. Yine de size şunu söylemek istiyorum: **Kurallar güvenli bir çerçeve de sağlar.** Bu çerçevede hareket edebilir ve şunu bilirsin: Kuralları ihlal edersem bunun belli sonuçları olur. Belli kurallara uymayınca neler olacağını bilmek de güvenlik sağlar. Belli bir kural ihlalinin kesin olarak hangi sonucu doğuracağını bilebilirsin. Kurallara uyup uymamak sana kalmış, ama en azından güvenli çerçeveden, yani kaldığın kurumun kurallarından haberdarsın. Görevliler de bu kuralları hayatını zorlaştırmak için koymadı. Kurallar sayesinde sana güvenilir bir çerçeve ve düzenli bir ortak yaşam alanı sunuyorlar. Demek ki kuralları oluştururken ne yaptıklarına bolca kafa yormuşlar. Yetişkinlikte de kurallar hep vardır. Örneğin işyerinde şef de kurallar koyar. Trafikte de kurallar vardır. Hız sınırının üzerine çıkar ve yakalanırsak ceza ödememiz gerekir. İş yerine hep geç gelirsek sonunda işten atılırız. Davranışlarımızın sonuçlarını kurallar sayesinde öngörebiliyorum ve **öngörülebilirlik güvenlik demektir!** Hangi kurallara uyup uymayacağının kararı sana ait ve uymazsan ne olacağını da biliyorsun. **Yani kontrol sende!**

## **2.7. Sosyal ilişkiler**

Başına kötü şeyler gelmiş insanların kendi içlerine kapandığı ve böylece olumsuz yeni deneyimlerden korunmaya çalıştığı olur. Başka insanlara güven duymakta zorlanırlar. Belki sen de başkalarına yük olma kaygısı yaşıyorsun ya da zaten anlaşılmayacağını düşünüyorsundur. Bazı insanlar da sorunlarını kendi başlarına çözmek zorunda olduklarını düşünür, hatta suçlu hisseder ve bu yüzden yardım istemez. Konuyu konuşmanın her şeyi daha da kötüleştireceği korkusu da birçoğunun sosyal temaslardan kaçınmasına yol açar.

Sosyal varlıklar olarak kendimizi rahat ve güvende hissetmemiz için ilişkilere ihtiyacımız var. Bu yüzden yoğun olarak kendi iç dünyamıza çekilmek yeni sıkıntılarla ve yalnızlıkla sonuçlanır. **Sosyal ilişkilerin bize olumsuz deneyimleri işlemekte ve onlarla baş etmekte katkıları büyüktür.**

**Sana iyi gelen her ilişki yararlıdır!** Belki sadece birlikte iskambil oynamaktan hoşlandığın biri vardır, bir başkasıyla da günlük zorluklar üzerine sohbet ediyorsundur, bir üçüncüsü de sana form doldururken yardımcı oluyordur. Kimlere güvenebildiğini veya seni meşgul eden şeyleri anlatabildiğini

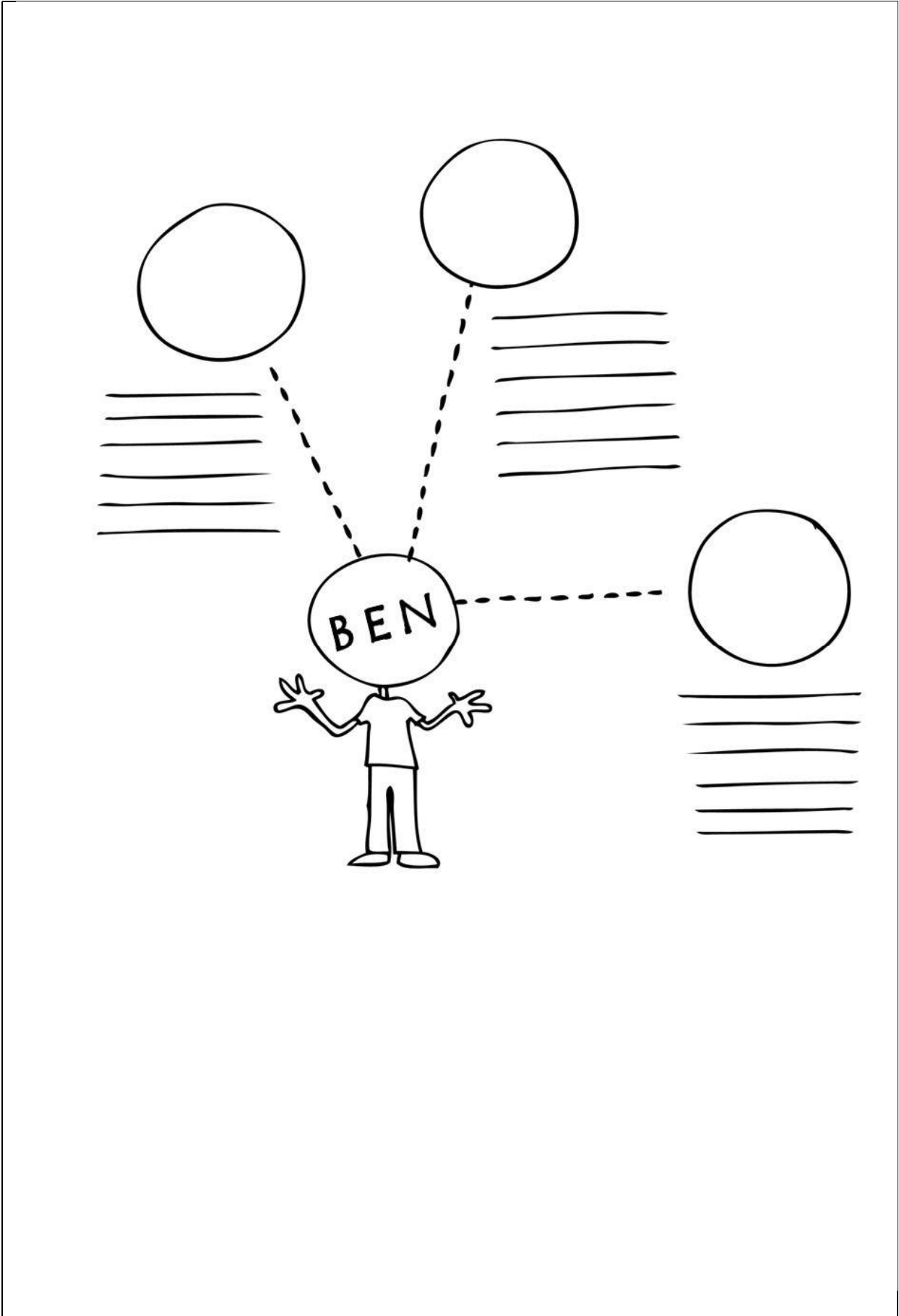
fark edeceksin. Elbette sana yük getiren ilişkilere mesafe de koyabilirsin! Geçmişte ve şu anda başka insanlarla yaşadığın olumlu deneyimleri dikkate al.

Şu an yanında olamayan ve uzakta, başka ülkelerde yaşayan insanlarla olan ilişkiler de önemli sosyal ilişkilerdir. Bazen belli insanlarla teması sürdürmek mümkün de olmayabilir. Yine de bu insanlar bize çok şey ifade edebilir. Aynen çok sevdiğimiz ve artık ölmüş olan, ama hayatımızda hâlâ önemli bir yer tutabilen insanlar gibi. Bize bir şeyler katmışlardır ve onları ve birlikte geçirilen anların hatırası bize eşlik etmeyi sürdüren önemli birer hazine olabilir. Bölüm 3.7. içinde vefat etmiş olanlarla ilişkimizi iç dünyamızda nasıl sürdürebileceğimiz hakkında daha fazlasını okuyabilirsiniz.

### **13. egzersiz: Sosyal ağı**

Şu an senin için hangi insanların önemli olduğunu düşün. Çizimdeki boş dairelere isimlerini yaz. Daireler yetmiyorsa çevrene daha fazla daire çiz. Artık hayatta olmayan ya da uzakta bulunan insanları da ekleyebilirsin. İsimlerini yazdıkların sana yardım edenler, birlikte bir şeyler yapmaktan keyif aldıkların, iyi sohbet edebildiklerin ve seni güldürenler olabilir. Bunlar sık ya da aksine nadiren temasta olduğun ya da sadece eskiden temasta olduğun kişiler olabilir. Her gün gördüğün ya da sadece bazen telefonda konuştuğun insanlar... Ya da şu an temasın olmasa da sık sık düşündüğün insanlar...

Şimdi bu insanların olumlu yönlerini düşün. Bu insanlar seni tek tek hangi yönleriyle etkiledi? Sana iyi gelen veya yardımcı olan yanları neler? Bu söyledikleri bir şey miydi, yoksa yaptıkları bir şey miydi? Ya da tarzları, duruşları mı sana özel gelen? O kişiden hayata dair neler öğrendin? Onunla neler yapmaktan hoşlandın ya da hâlâ hoşlanıyorsun? Bu soruların yanıtlarını isimlerin altında yer alan satırlara yaz.



## 2.8. Kendini ifade etmek ve yaratıcı olmak

Çoğu insana birileriyle sıkıntıları ve kaygılar hakkında konuşmak iyi gelir. Anılar, rüyalar, düşünceler ve duygular hakkında konuşmak insanı rahatlatır. Bir Alman atasözüne göre “**paylaşılan dert yarım derttir**”. Bundan kasıt başkasına anlatılan, yani paylaşılan keder duygusunun hafiflemesidir. İnsan her şeye tek başına dayanmak zorunda değildir. Paylaşmak, kişinin kendini biraz olsun daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Önemli olan neyi ne kadar ve kiminle paylaştığın kararının her zaman sana ait olması! Nasıl olduğunu kiminle paylaşmak, kiminle ise paylaşmamak istediğini düşün.



Senin dilinde de benzer bir anlam taşıyan bir atasözü var mı? Bazı kültürde acı ve keder dille ifade edilmez, bunun yerine yüksek sesli ortak ağtırlarla ya da Kuran okuyarak dışa vurulur. Senin kültüründe acı ve kederin ortaklaştırılması konusunda ne gibi örnekler ve gelenekler var?

Birçok sanatçı acılarını resimler, şarkılar ya da şiirlerle ifade eder. Bu da sağaltıcı olabilir. Bunun için sanatçı olmak da gerekmez. Bir şeyleri kâğıda dökmek ya da renklerle betimlemek ruhu hafifletebilir, çünkü böylece içimizdekilerin dışarı çıkmasına izin veririz ve içeride hapsedmeyiz.

Hissettiklerini yansıtan bir müzik var mı?

Deneyimlerini en iyi betimleyen renkler ve şekiller neler?

Sana göre hangi şarkılar olumlu bir ruh halini yansıtıyor? Ya neşeyi, heyecanı, eğlenmeyi?

Güzel duyguları nasıl resmederdin? Dile getirdiğin acılarının karşısına bir de olumlu duygularını ve deneyimlerini koy ki acılar seni hapsedmesin.



### 3. Bölüm: ... durumunda ne yapmalı? – Belli sorunlara ilişkin yardım

#### 3.1. Uykuya dalma ve uyumayı sürdürmede zorlanma

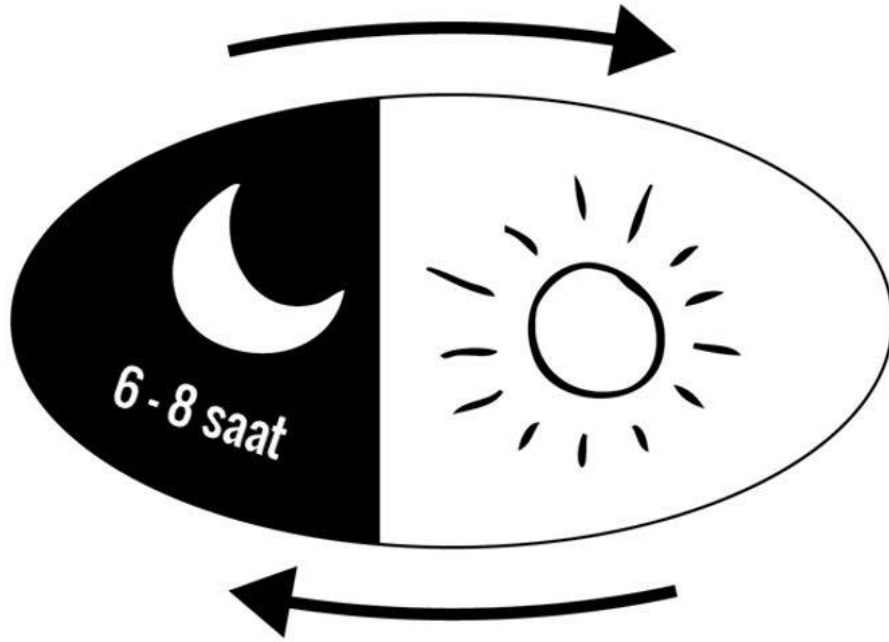
1. bölümde travmatik yaşantılardan sonra niye aşırı uyarıldığını öğrendin. Beyin sapı yeni bir tehdide hızlı karşılık verebilmen için bedeni uyanık tutar. Bu da akşamları uzun süre uykuya dalamamana ya da geceleri uyanıp uykuya dönememene neden olabilir. Oysa elbette odanda ve yatağında o sırada herhangi bir tehdit yoktur. İnsan uyuyamadığında sık sık olumsuz düşüncelere de kapılır ve evhamlanır.

Bu yüzden akşamları **fiziksel gerginliği** bilinçli olarak hafifletmek önemlidir. Bu amaçla geliştirilmiş **gevşeme egzersizlerinin (Bölüm 3.1.2.)** yararı olabilir. Örneklediğim iki egzersizi deneyebilirsin.

Ayrıca **düşünceleri sakinleştirmeye** ve daha rahat bir kulvarda akmalارını sağlayan iyi egzersizler de var. Bunun için **tahayyül egzersizlerinden birini (Bölüm 3.1.3.)** seçebilirsin.

Aşırı uyarılmışlık hali ve onun tetiklediği gerginlik olağan **uyku-uyanıklık ritmini** bozar. Ritimden kasıt ikisi arasındaki döngüsel düzendir. Örneğin müzikte de zamanlama ve sıralama ritim sayesinde gerçekleştirilir.

Uyku-uyanıklık ritmini şöyle düşünebiliriz:



Uykunun ve uyanıklığın zamanları vardır. Çoğu insan için gündüz dinç hissedebilmek için 6-8 saat uyku yeterlidir. Bu ritim alt-üst olduğunda olağan düzene tekrar dönmek ve onu sürdürebilmek için her şey eskisi gibi otomatikleşene kadar alıştırmaya devam etmek gerekir. Ritmi tekrar yakalayabilmek için uyulması gereken bazı kurallar var.

### **3.1.1. Dinlendirici bir uyku için kurallar**

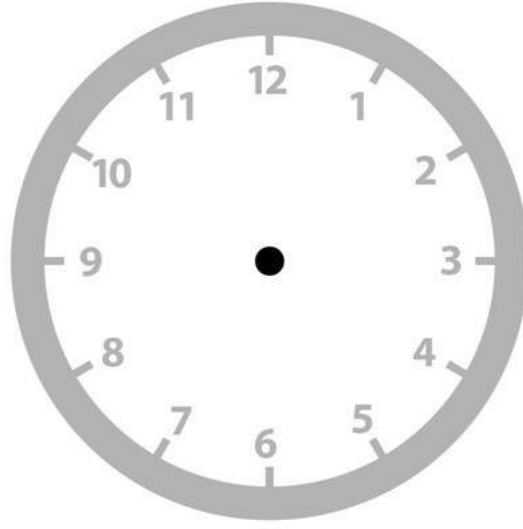
Biyolojik ritmin bir düzeni vardır. Bedenimiz belli bir saatte uykuya geçileceğini öğrenene kadar kendimizi bu ritme alıştırmak, dolayısıyla „içsel saat“imizi programlayabiliriz. Bu, örneğin bir keçiyi her gün aynı saatte beslemek gibidir. Bir hafta sonra keçi tam o saatte bizi bekleyecek ve yem için bağıracaktır, çünkü şunu öğrenmiştir: Şimdi beslenme saati! „İçsel saati“ bu bilgiyi kaydetmiştir.

#### **14. egzersiz: „İçsel saat“**

Saatin kadranına bak ve her gün hangi saatlerin uykuya geçmek ve kalkmak için uygun olduğunu düşün. Uykuda geçirdiğin toplam sürenin sekiz saati aşmaması gerektiğini dikkate al. Hatta uykuya bir an önce kolayca dalabilmek için başlarda süreyi **sadece altı saat** ile sınırlı tutabilirsin. Bu düzenin işlediğini gördüğünde süreyi yavaşça altı buçuk saate, sonra da yedi saate yükseltebilirsin. İlk resimde hazır bir örnek var. İkinci resme kendi kararlaştırdığın uyku saatini yazabilirsin!



**Örnek: Uyku saati**  
**Saat 23.00'dan saat 06.00'a kadar**



**Benim uyku saatlerim:**

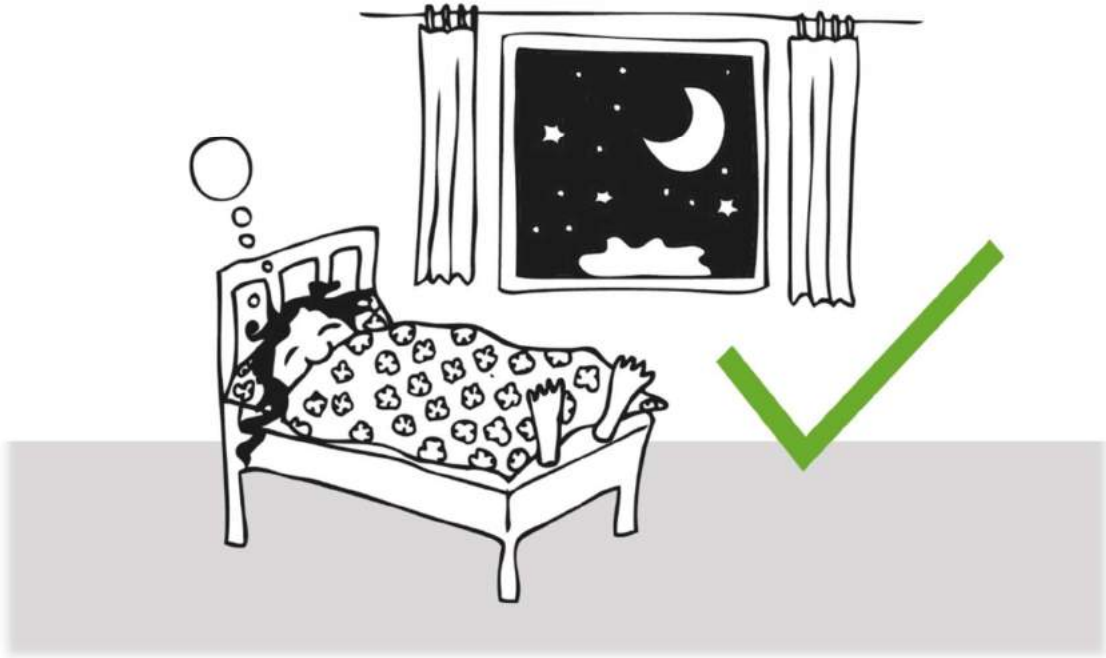
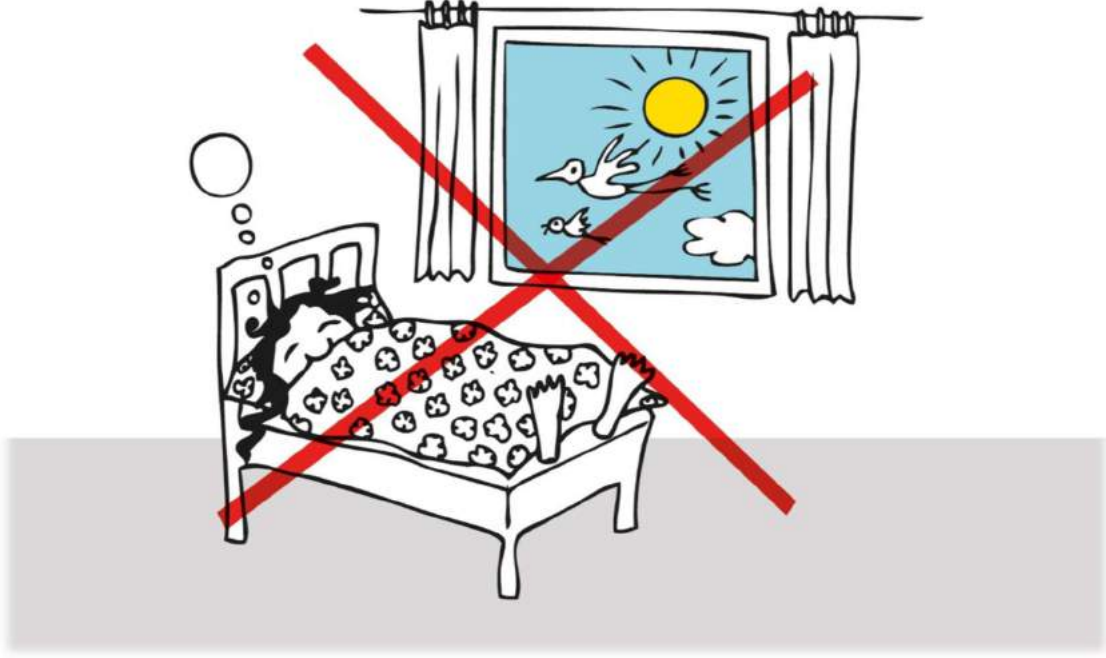
**Yatma saatim** \_\_\_\_\_

**Kalkma saatim** \_\_\_\_\_

İzleyen haftalarda bu saatlere **günlük** olarak uymaya çalışmalısın. Başlarda hemen uyumakta zorlansan ve kalkma saatinde kendini hâlâ yorgun hissetsen de düzene bağlı kalman önemli. Hep aynı saatte kalkmak önemlidir ve ilk günler veya haftalar boyunca kendini sık sık yorgun hissetsen de, kendini buna alıştırdığına değdiğini göreceksin.

Yorgun olsan da **gündüzleri uyumaman** özellikle önemli. Yoksa istediğin uyku-uyanıklık ritmine kavuşman gitgide daha da zor olacaktır. Gündüzleri iki saat uyursan akşamları yeterince yorgun olmazsın ve uykuya dalmakta daha da zorlanırsın. Başlarda gün içinde hissettiğin yorgunluğa dayanmak akşamları uykuya dalmanı kolaylaştıracaktır.

Demek ki 1 numaralı kural şuymuş: **Gündüzleri uyuma!**



Bir başka kural da şudur:

**Kural No. 2: Yatak sadece uyku içindir!**

Beyninin ve bedeninin yatağı uyku ile ilişkilendirmesi önemli. Bu yüzden sadece gerçekten uyumak istiyorsan yatağı uzanmalısın. Müzik dinlemek, ödev yapmak, mektup yazmak ya da başka şeyler için yatağı uzanmamalısın. Bu tür etkinlikler için kendine başka bir yer bul.



**Kural No. 3: Gündüzleri bolca hareket etmeye veya spor yapmaya çalış!**

Gün içinde fiziksel gücünü olabildiğince tüketmek de akşamları iyice yorulmanı sağlar! Günde en az otuz dakika spor yapmanın daha iyi bir uykuya katkısı olur.



#### Kural No. 4: Bedenin uykuya geçmeden iki-üç saat önce yavaş yavaş dinlenmeye hazırlanmalı!

Bunun için yapman gerekenler:

- O saatlerde artık **spor yapılmamalı**, çünkü hareket bizi canlandırır (ve yorgunluk ancak sonradan ortaya çıkar!)
- Yatmadan önce **büyük porsiyonlu, ağır yemekler yenmemeli**, çünkü bunlar midemizi yoğun olarak çalıştırır ve bedenin dinginleşmesine engel olur.
- Örneğin aksiyon ya da korku içerikli **heyecanlı filmler izlenmemeli** ve **gürültülü, sert müzik dinlenmemeli**. Bu tür uyaranlar da bedensel gerilimin sürmesine neden olur!
- Akşamları **siyah çay, kola ya da enerji içeceği içmemeli!** Bu içecekler insanı uyanık tutan kafein maddesini içeriyor! Uykudan hemen önce **alkol** almak da sinir sistemini uyarır ve uykuya dalmayı zorlaştırır. Aynı şekilde sigaralardaki **nikotin** de uyarıcıdır.

Demek ki uykuya geçmeden önceki saatlerde mümkünse **sakin etkinlikler** seçilmeli. Bunlar örneğin okumak, komik bir film izlemek, dinlendirici bir müzik dinlemek veya hoş bir resim çizmek olabilir (**Bölüm 2.5. içinde yer alan 8. egzersizde önerilen resimlerden biri olabilir**).



#### Kural No. 5: Kendine bir uykuya dalma ritüeli bul!

Her akşam aynı saatte belli bir ritüeli uygulaman da bedeninin uyku programına uyum sağlamasına yardımcı olur. Ritüel, yani sürekli tekrarlanan eylem, beynine ve bedenine uyku saatinin artık geldiğini iletir. Belki eskiden ya da çocukken böyle bir ritüelin vardı? Şimdi nasıl bir ritüelin olabilir? İşte birkaç örnek: Kuran, İncil ya da başka bir kitaptan pasajlar okumak, ballı sıcak süt içmek (bu ayrıca sakinleştirici bir içecektir), olumlu anları günlüğe kaydetmek (**Bölüm 2.6.1. içinde 12. egzersize bak**).



Bireysel uyku ritüelim: \_\_\_\_\_

### **3.1.2. Bedensel gevşeme**

Kendi karar verdiğin uyku saatinde yatağa gittiğinde hemen uyuyamıyorsan uzanarak bedenini gevşetebilirsin. Bunu yaparken aşağıdaki iki egzersize başvurabilirsin. En iyisi ikisinden birini seç ve düzenli olarak uygula. İstedüğün sonucu hemen alamasan da alıştırmalara devam et. Unutma: Hedefe ancak düzenli alıştırmalarla ulaşabilirsin!

#### **15. egzersiz: Nefes alma egzersizi**

Nefes alışımız bedenimizin temel ritimlerinden. Nefesimiz üzerimizdeki gerilimden etkilenir ve aynı zamanda gerilim üzerinde de etkili olabilir! Heyecanlandığımızda nefesimiz hızlanır ve yüzeyselleşir, yani derinliğini kaybeder. O sırada kanımızdaki karbondioksit düzeyinin düşmesi bizi huzursuz eder ve gerer. Nefesimizi yavaşça vererek stres düzeyini tekrar düşürebiliriz (CO<sup>2</sup> düzeyi yükselir). Böylece meselelere daha sakin bir gözle bakabiliriz. Örneğin birçok sporcu stresli durumlarda ya da yoğun fiziksel efor sırasında özellikle yavaş nefes verir. Bu nefes alma tekniği biraz alıştırma yapmayı gerektiriyor, çünkü stres veya efor durumunda ani olarak daha yoğun nefes almaya ve hatta nefesimizi tutmaya bile meylederiz.

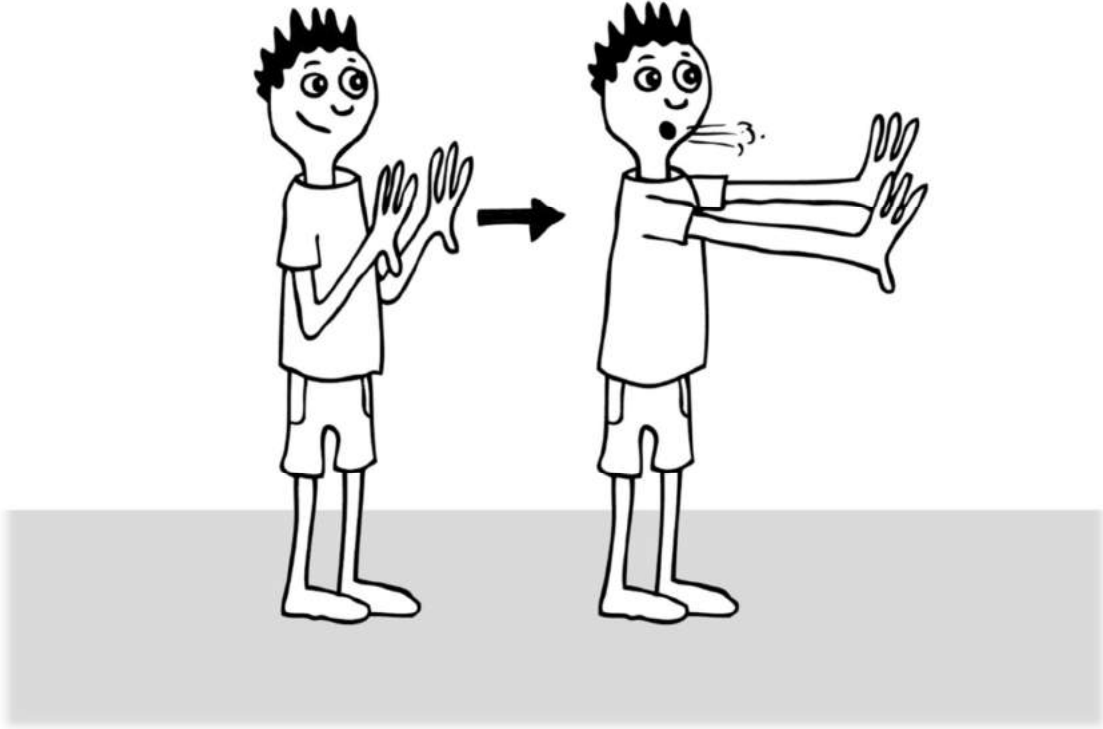
Bu egzersiz sırasında gözlerini kapatabilir ya da tavandaki sabit bir noktaya odaklanabilirsin. Nefesinin ritmini ona müdahale etmeden algılamaya çalış. Nasıl nefes alıp verdiğini gözlemler. Belki bir elini karnına koyup karnının nefes alırken nasıl şiştiğini, nefes verirken indiğini de gözlemlemek istersin.

Şimdi nefes alıp verişine içinden sayarak eşlik etmeye çalış: al-ver "bir", al-ver "iki", vs.

Nefese sayarak eşlik etmekte amacımız kendimizi hemen düşüncelere ve anılara kaptırmamak.

Şimdi nefesini derinleştirmeye çalış. Burnundan derin nefes al, karnın iyice şişsin. Sonra yavaşça ağızdan nefes ver, karnın tekrar insin. Yeniden nefes almadan önce üçe kadar sayarak kısa bir mola ver.

Bu sırada tüm bedeninin gevşek, sadece karnın nefes ritmiyle birlikte inip kalkıyor. Sana iyi gelen kendi nefes ritmini bulmaya çalış. Düşüncelere daldığını fark edersen tekrar bilinçli olarak nefes alıp vermeye odaklan. Olumsuz düşünceler ya da anılar gelirse bunları güçlü bir nefes verişle savuştur. Onları bilinçli bir nefesle gönder, hatta istersen püskürt. Ayrıca nefes verirken el ayakları öne veya yukarı bakacak şekilde iki kolunu ileri sürebilirsin. İçinde yükselen tüm kaygıları ve korkuları bu hareketle kendinden uzağa sür.



Her nefes verişinde bedenindeki gerginlik de hafifler ve kendini daha gevşemiş hissedersin. Gevşemeyi bedeninde hissetmeye çalış. Bu egzersize uykuya dalana ya da canın istediği kadar devam edebilirsin.

### **16. egzersiz: Kademeli kas gevşetme**

Adım adım, yani kademeli kas gevşetme egzersizinde amaç kasılma ve gevşetme arasındaki farkı hissetmek ve bedensel faaliyeti gevşemeyi olanaklı kılan eşik olarak kullanmak. Yöntemi Jacobson adlı bir adam geliştirdi. Egzersiz sırasında ayrı ayrı kas grupları tek tek özel olarak kasılır. Kas grubu salındığında öncekinden daha gevşekmiş hissi oluşur.

Bu egzersizi ister oturarak, ister uzanarak uygulayabilirsin.

#### **Oturuyorsan:**

Sırtın dik olarak bir sandalye ya da koltuğa otur. Başın dik, çenen hafifçe aşağıya bakıyor. Omuzların gevşek olmalı. Her iki ayağın da sağlamca yere basıyor.

#### **Uzaniyorsan:**

Yastığın üzerinde duran başını hisset. Omuzları gevşet ve kollarını iki yanına sal, döneğe nasıl



gömüldüklerini hisset. Bacakların da gevşek bir halde döşek üzerinde uzanıyor.

Sakince derin bir nefes al. Nefesini karnının alt kısmında bile hisset. Kontrol için elini karnına koyup nasıl yükselip indiğini hissedebilirsin.

Bir sonraki nefesle ellerini yumruk haline getir, kollarını 45 derece bük, **ellerini ve önkollarını** iyice sık. O sırada üst kollarını bedenine sımsıkı yapıştır. Bu gerilimi beş saniye boyunca sürdür ve kendini salmadan iki kez nefes al-ver. Bir sonraki nefes verişinde germeyi bırak ve ellerinle kollarını yaklaşık on saniye boyunca gevşet. Kasılma ile gevşeme arasındaki farkı hissetmeye çalış. Bütün süreci ikinci bir kez tekrarla.

Şimdi **üst kollarınla omuzlarına** odaklan. Nefes alırken biceps, triceps ve omzunu kas ve bu kaslardaki gerilimi beş saniye boyunca sürdür. O sırada omuzlarını kulaklarına kadar çek. Sonra kendini sal ve gevşe (on saniye). Kasılma ile gevşeme arasındaki farkı hissetmeye çalış. Bütün süreci ikinci bir kez tekrarla.

Sırada **yüzün** var. Yüz kaslarını sımsıkı kas. O sırada gözlerini sıkıca kapat, alnını kırıştırır, burnunu buruştur, dişlerini sık ve dudaklarını iki yana doğru çek. Dışarıdan bakıldığında, bu aynen bir limonu ısırdığında vereceğin tepkiye benzer. Gerilimi hisset, bu gerilim devam ederken iki nefes daha al-ver ve sonra nefesini verirken gevşe. Teninin nasıl da tekrar düzleştiğini hisset. Alnın, gözlerin, burnun, yanakların, ağzın ve çene kemiğın tümüyle gevşemiş durumda. Hepsini bir kez daha tekrarla.

Artık sıra **kürek kemiklerine ve sırtına** geldi. Her iki omzunu da geri çek; arkada birleştirmek istemiş gibi. O esnada çenenin göğsüne yasla ve sırtını uzat. Gerilimi beş saniye sürdür ve nefes verirken kendini sal. Kasılma ile gevşeme arasındaki farkı hissetmeye çalış. Süreci tekrarla.

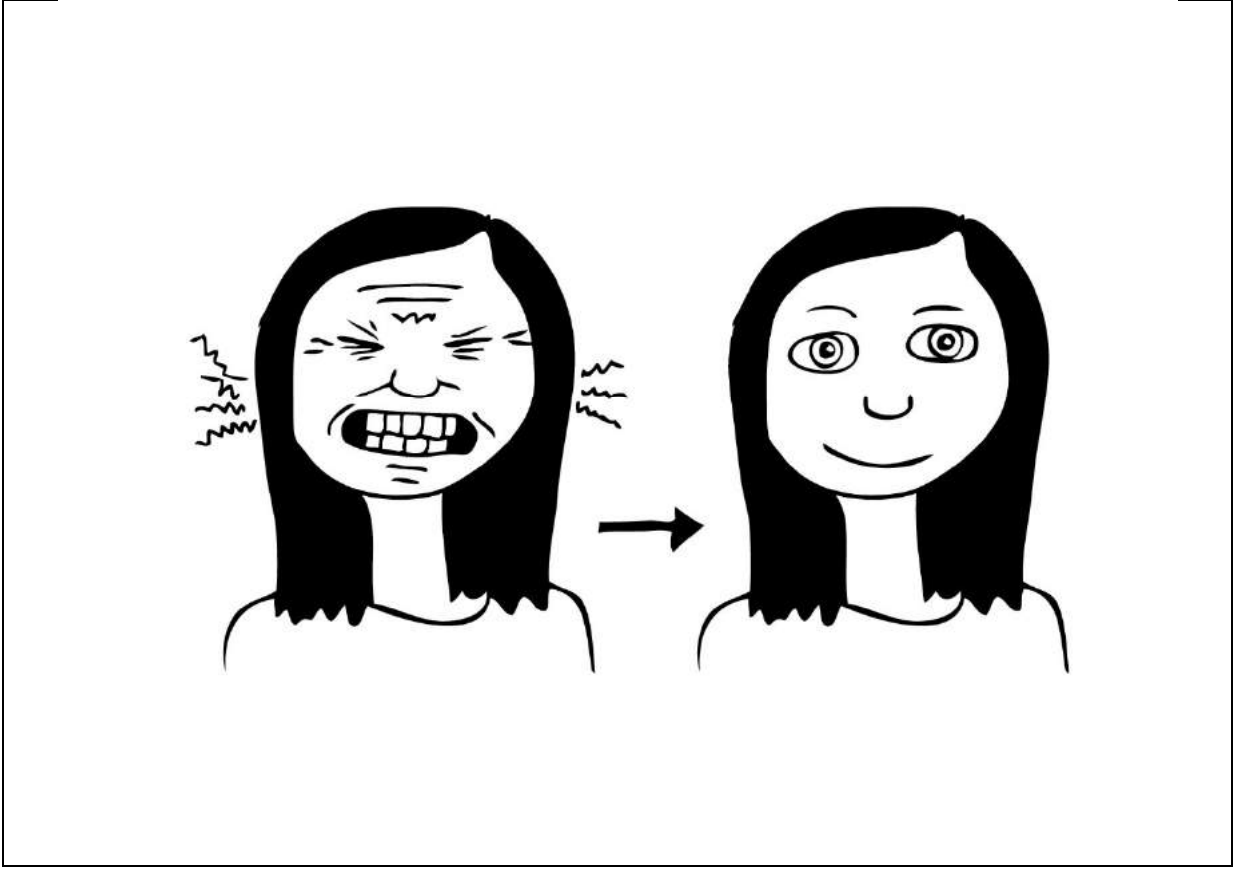
Şimdi **kalçanı** sık ve sıkılı tut. Gevşe. Farkı hisset. Tekrarla.

Nefesini tut ve **karnını** içeri çek. Karın kaslarını iyice sık. Gevşe ve aradaki farkı hisset. Tekrarla.

**Bacaklarını** kas. Bunu yaparken bacaklarını döşekten biraz ayır ve havada sabitle. Ayak parmaklarını kendine doğru kıvr. Uylukların, baldırların ve ayaklarındaki gerilimi hisset. Kendini sal. Aradaki farkı hisset ve tekrarla.

Son olarak **ayak parmaklarını** yumruk gibi sık. Gerilimi biraz sürdür, sonra son ver ve farkı hisset. Aynısını bir daha yap.

Sonunda gevşemenin tüm bedenine yayıldığına ve bu sayede bedeninin nasıl da ısınmış, biraz ağırlaşmış, güvende ve rahatlamış hissettiğine odaklan.



### **3.1.3. Zihinsel gevşeme**

Bedensel gevşemeye rağmen zihnin hâlâ huzursuzsa kendine aşağıdaki egzersizlerden birini seçebilirsin. Senin kültüründe de mutlaka uykuya dalmayı kolaylaştıracak önlemlerle ilgili deyiş ya da gelenekler vardır. Almanya'da örneğin içinden koyun saymanın işe yarayacağı söylenir. Yani zihninde bir koyun sürüsü canlandırıyor ve ardından koyunların tek tek çitin üzerinden atlayışını izliyor ve sayıyorsun. Amaç ise bizi uyanık tutabilen düşüncelere bu yöntemle engel olmak.

#### **17. egzersiz: Alna ve kalbe dokunmak**

Ellerini, ayalar birbirine yaslanacak şekilde birleştir. Kollarını biraz yukarı kaldır ve başını hafifçe öne eğ – ta ki parmak uçlarınla kaşların biraz üzerinde alnının ortasına yumuşakça değene kadar. Şimdi zihninde geride kalan güne odaklan: Neler için minnettarlık hissettin? Pes etme: Minnettar olunacak bir şey her zaman vardır (sadece bugünü de atlatmış olduğun gerçeği olsa bile). Minnettar olabileceğin bir şey bulduğunda, o şeyi anılarının gücüyle iyice canlandır. Sonra elini kalbine koy ve üst bedenine hafifçe eğil: Teşekkürler!



Bilimsel araştırmalar, minnet dolu anların duygulardan sorumlu beyin bölgelerinde olumlu duygulara yol açtığını, bunların da hemen uykuyu destekleyici hormonların üretimi üzerinde uyarıcı etki gösterdiğini ortaya koydu.

Olumlu olaylarla ilgili bir günlük tutuyorsan (**Bölüm 2’de 2. egzersiz**), bu egzersizi olumlu günlük olayları kaleme aldıktan sonra yapabilirsin.

### **18. egzersiz: Huzurlu içsel mekânım**

Kendini güvende, iyi ve rahat hissettiğin **bir yer tahayyül ettiğinde**, oraya içsel mekân diyoruz. Bu tür tahayyül egzersizleri birçok insana gerginlik ve huzursuzluklarını hafifletmede yardımcı olmuştur. Bu egzersizi düzenli olarak uygularsan o mekân sana rahatlık ve huzur duygusu verebilir. Anımsa: Düşüncelerin gücü vardır! (**karşılaştırma için Bölüm 2.1.**)

Önce sakinleşmek için nefesine odaklan. Burnundan derin nefes al ve nefesini ağzından ver. Kendine uygun bir nefes ritmi bul.

Sonra zihninde kendini iyi ve güvende hissettiğin bir mekân canlandır. Seni sakinleştiren bir yer. Tümüyle gevşeyebildiğin bir yer. Bu gerçekten var olan bir yer olabileceği gibi, tamamen zihninde yarattığın bir mekân da olabilir. Bu mekânı ararken acele etme. Belki birkaç mekân iç gözünün önünden geçip gidecek.

Belki doğada bir yerde olmak hoşuna gider, örneğin bir plaj, bir orman, çiçekli bir çayır ya da dağlarda bir yer. Ya da belki de senin mekânın bir ev, bir uzay gemisi, bir mağara...

Bir mekân bulunduğunda orayı iyice incele:

**Neler görüyorsun?** Hemen yanında? Altında ve üstünde? Bu mekâna ne gibi renkler hâkim?

**Neler duyuyorsun?** Sana iyi gelen sesleri dinle. Belki rüzgârın sesi geliyordur, ormanın hışırtısı, bir kuşun cıvılaması veya çağıldayan bir dere?

**Neler hissediyorsun?** Teninde ne hissediyorsun? Ayaklarının altında ne var? Sıcak mı ya da hoş bir serinliği mi var? Yumuşak mı, sert mi? Çimler ya da kum ayaklarını mı gıdıklıyor? Saçların rüzgârda uçuşuyor mu, yoksa güneşin sıcağı tenine mi yayılıyor?

**Burnuna nasıl kokular geliyor?**

Dilinde hissettiğin bir **tat** var mı?

Belki bu huzurlu mekânda başka canlılar da vardır? İnsanlar ya da hayvanlar? Ama unutma, sana ait bu mekâna sadece senden izin alanlar girebilir! Bu mekân tümüyle sana ait ve başkalarının içeriye adım atıp atamaması tamamen sana bağlı. Başka kimlerin mekânda bulunduğuna bak ve aranızdaki bağı hisset.

Bu mekânda olmasını istediğin başka bir şey daha var mı? Belki yumuşak bir battaniye, bir pelüş hayvan, lezzetli bir yemek ya da güzel müzik?

Bir süre bu huzurlu mekânında kal. Seni sarmalayan sakinliğin, huzurun tadını çıkar. İçinde bulunduğun rahat ortamı hisset. İyice rahatladın ve gevşedin. Eğer istersen zihninde bu mekânda uzanabilir ve bir şekerleme yapabilirsin...

Belki sana “senin” içsel mekânını anımsatan bir fotoğraf vardır (*örneğin Bölüm 2.3.’te yer alan 3. egzersizdekilerden biri*). Ya da mekânını kendin çizebilirsin.

Bu mekânın bir resmini yatağından görülebilecek şekilde duvara asabilirsin. Böylece ona bakarak ileride de mekânına daha kolay ulaşabilirsin.

İnternet bağlantısı olan bir cep telefonun varsa Youtube üzerinden mekânına uygun rahatlatıcı bir müzik de açabilirsin. Orada örneğin ormanda cıvıldaayan kuş sesleri ya da çağıldayan bir dereye ait kayıtlar bulabilirsin. Uygun bir şey bulursan ve canın isterse bunları kulaklıkla dinleyebilir ve mekânını belki daha iyi tahayyül edebilirsin.

Bu mekâna gittiğini ne kadar sık tahayyül edersen, orayı zihninde canlandırman da o kadar kolaylaşır ve seni rahatlatma etkisi de daha hızlı ortaya çıkar.

#### **Öneri:**

*Bu egzersizin sesli yönergelerini çeşitli dillerde internetten ses dosyası (mp3) olarak dinleyebilirsin. Sayfanın en altında farklı dillere ait linkler yer alıyor:*

<http://www.refugee-trauma.help/fuer-betroffene/erwachsene/>

Geceleri uyanıp tekrar uykuya dalmakta zorlandığın zamanlarda yukarıda verdiğim egzersizleri tekrarlayabilirsin. Buna rağmen yine de uyuyamıyorsan durumu zorlama. Ayağa kalk ve kısa bir süreliğine (örneğin 10 dakika) dikkatini dağıtmak için sakin bir etkinlikte bulun. Bu sürede bir şeyler okuyabilir, sakinleştirici bir müzik dinleyebilir, resim yapabilir veya gevşeme hareketleri yapabilirsin. Tekrar uykulu hissettiğinde de yatağa uzanırsın.

#### **3.1.4. Doktor randevusu ve uyku ilaçları**

Birkaç hafta boyunca bütün bu seçenekleri denediysen (unutma; ritim ancak alıştırma yaptıkça değişir) ve uyku sorunların yine de geçmediyse bir aile hekimine başvurabilirsin. Kendisi gerekli gördüğü takdirde uykuya dalmanı kolaylaştıracak bir ilaç yazabilir. Uyku ilaçları bağımlılık yapabilir, dolayısıyla sadece reçete ile alınabilirler ve alkol veya uyuşturucu ile birlikte kullanılmamalıdır. Kendi uyku rutinini oturtana kadar birkaç geceliğine birer hap almak ve ardından ilaç almayı sürdürmemek genelde yeterli olmaktadır.

#### **3.2. Kâbuslar**

Yoğun korku, yas ya da iğrenme ile yüklü rüyalara kâbus denmektedir. Kâbuslar genelde insanların geceleri korkuyla uykularından sıçramasına neden olur. Kâbuslar en çok gecenin ikinci yarısında

ortaya çıkar. Kâbuslar çok yaygındır: yetişkinlerin yarısından fazlası ara sıra, bunların da %5'i düzenli olarak kâbus görür.

Kâbuslarda hep dehşet verici şeyler olur. Konular örneğin baskı, tehdit veya ölüm olabilir. İnsanlar bazen kâbuslarında gerçekten başlarına gelenlerin bir benzerini ya da örneğin canavarlar gibi tümüyle gerçekdışı şeyler görür. Bazen kâbuslar gelecekte yer alır. Bu noktada önemli olan kâbusların geleceği öngöremeyeceğini bilmektir.

Şu sıralar kâbus görüyor musun? Haftada kaç kez görüyorsun?

Kâbuslarının konusu ne?

Hep aynı kâbusu ya da benzerlerini mi görüyorsun?

### **3.2.1. Bir kâbustan uyandıığında yapabileceklerin**

Kötü bir rüya gördüysen ya da bir kâbustan sıçrayarak uyandıysan beş duyunu da kullanarak tümüyle uyanıp mevcut ana ve ortama bir an önce geri dönebilmen çok önemli. Yani uyanır uyanmaz şu bilgiye ve duyguya sahip olmanın yararı var: „**Bu sadece bir rüyaydı, ŞİMDİ burada Almanya’da, kendi odamdayım!**”

Bunu hissedebilmek bazen o kadar da kolay değildir, çünkü rüya yüzünden kafamız karışmıştır ve ilk anda nerede olduğumuzu bilemeyebiliriz. Bu yüzden yatağının yakınında Almanya’da olduğuna işaret edecek birçok eşya barındırman yararlı olur. Bu işaretler bir **Şimdiki Zaman Çıpası** olarak işlev görür, yani **Burada ve Şimdi**’de olduğunu bildirir. Sana uygun işaretler neler olabilir?

Belki yatağın yakınına iliştmek üzere elinde Almanya’da yaşadığın bazı güzel anların fotoğrafları vardır? Belki de kendi Alman bayrağını çizebilirsin? “Almanya’dayım!” cümlesini bir kâğıda yazıp yatağın yanına da asabilirsin. Ya da komodinin üzerinde eline alabileceğin küçük bir taş veya benzer bir eşyan vardır?



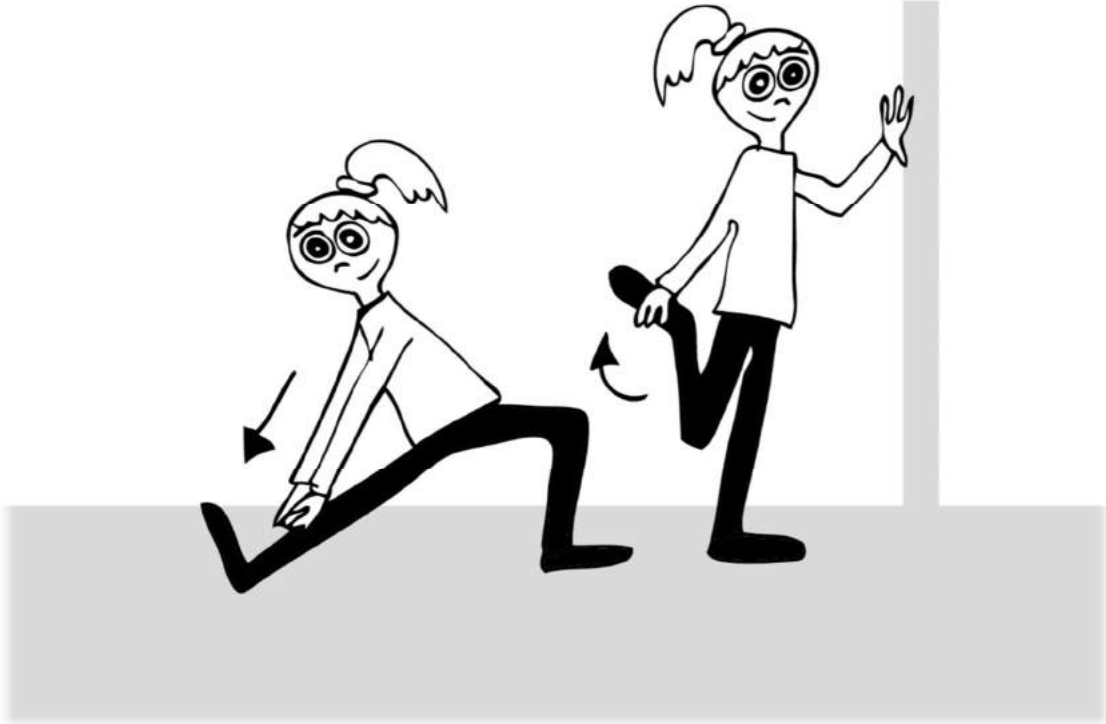
Sana ait Şimdiki Zaman Çıpası'nı yataktan kalkmadan hemen görebilmen önemli. Belki de hemen üzerinde duracak şekilde tavana bir şey asarsın. Bu şekilde kendini hâlâ kötü rüyanın etkisinde felçliymiş gibi hisseder ve hareket edemiyorken, gözlerin çıpayı hemen bulabilir! Felç olma hissi rüyanın tetiklediği yoğun korkudan kaynaklanıyor ve fazla sürmez. Önce küçük hareketlerde bulunmaya çalış, örneğin gözlerini kırıştır ya da bir parmağını veya ayak parmağını kıvrır. Bunu yapabiliyorsan tüm elini veya ayağını ve sonrasında da yavaş yavaş tüm bedenini hareket ettirmeye çalışabilirsin.

Birçok insan sonrasında ayağı kalkıp bir bardak su içmenin ya da soğuk suyla yüzünü yıkamanın yararını görüyor. Bu insanı ayıltır ve bulunduğu ortama odaklanmasını sağlar – Buraya ve Şimdi'ye gelirsin!





Hafif gevşeme egzersizleri de bedenini mevcut ortam ve zamana getirmene yardımcı olabilir.



Kendi kendine şuna benzer bir cümle ile seslen: „**Şimdi şu andayım. Başıma her ne geldiye – bunlar geçmişte oldu! Güvendeyim. Ağızım, bacaklarım, bedenim, vs., hepsi burada ve şu andalar.**“



Bazı insanlar kötü rüyayı kâğıda döküp o kâğıdı sonra yırtıp atmanın yararını görür. Sen de pasif çaresizlik hissini kâbusu aktif olarak alt etme hissine dönüştürmek için aşağıdaki egzersizi uygulayabilirsin:

#### **19. egzersiz: Geriye savur!**

Kolunu hafifçe kaldır ve avucunu gevşekçe aç. Kısa bir an için kâbusun içeriğini anımsa ve sonra bu içeriği eline koyduğunu tahayyül et. Kolunu bir anda omzun üzerinden geriye doğru savur. Elindekileri hafif bir hareketle omzun üzerinden attın gitti! Kâbusu gönder! Şimdi aynısını diğer elinle yap. Hareketi sırasıyla sağ ve sol ellerinle tekrarla. Ta ki kâbustan geriye bir şey kalmayana dek.



Bu arada; bir sağını, bir solunu kullanarak beyninin travmatik yaşantı dolayısıyla birbirinden kopmuş kısımlarını tekrar ilişkilendiriyorsun. Bedensel faaliyet sayesinde de kâbusun yarattığı çaresizliğe **AKTİF** olarak karşı koyabiliyorsun. Bu küçük egzersiz işte bu nedenle hafife alınacak bir egzersiz değil. Bedensel faaliyet beyne önemli sinyaller gönderir.



Hemen tekrar yatağa uzanma. Bunun yerine kısa bir süre için başka şeylerle ilgilen. Örneğin bir şeyler okuyabilir, bir resim çizebilir, müzik dinleyebilirsin. Kendini tekrar iyice yorgun hissettiğinde yatağa uzanabilir ve uykuya rahat dalabilmek için örneğin nefes alma egzersizini (**Bölüm 3.1.2., 15. egzersiz**) uygulayabilirsin.

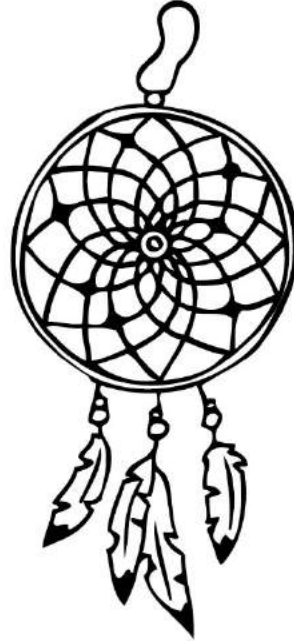
Tekrarlayan rüyaları “değiştirme” olanağı da vardır. Bunun için uyanırken yardımcı insanların veya varlıkların rüyaya müdahale ettiği veya örneğin sahip olunan özel güçler sayesinde rüyadaki duruma çare üretilebildiği tahayyül edilir. Rüyanın yönetmeni olarak kendini kahramana dönüştür! Tahayyül edilen bu tür değişiklikler sayesinde rüya sırasında hissedilen çaresizlik ve korku aşılabılır.

Bazen böylesi bir rüya değiştirme girişimini yalnız başına başarmak zor olabilir. En iyisi bu konuda biraz bilgi ve deneyim sahibi olan bir kişiden yardım istemek. Danışmanına ya da sana bu kitabı veren kişiye başvurabilirsin.

### **3.2.2. Kâbuslara karşı önlem almak**

Bilim insanları bir şeyin neden ya da tam olarak nasıl yarar sağladığını her zaman tespit edemeyebiliyor, ama birçok kültürde yüzyılların deneyimiyle oluşup süzölmüş değerli bilgiler ve öğretiler vardır. Örneğin Amerikan yerlileri kâbuslara karşı kullanılabilen bir “ilaç” icat etmişler. Bunlara “rüya kapanı” deniyor. Resimde neye benzediklerini görebilirsin. Amerikan yerlileri bunları kendileri üretmiş. Rüya kapanlarının işlevi, insanları “kötü rüyalar” korumak. Kötü rüyalar rüya kapanının ağına yakalanıyor ve aradan sadece iyi rüyalar geçebiliyor.

Bugün hâlâ Avrupa’da da kâbus gören birçok insan yatağının başına böyle bir rüya kapanı asıyor ve şaşkınlıkla gerçekten işe yaradığını gözlemliyor.



Senin kültüründe de kâbusları uzak tutmaya yarayan benzer ritüeller ya da ilaçlar var mı?

### **3.3. Geçmişe ani dönüşler, tekrarlanan olumsuz anılar/imgeler ve kendinden ayrışma**

#### **3.3.1. Geçmişe ani dönüşler (Flashback)**

Kötü yaşantılara ilişkin anılar sanki olaylar içinde bulunulan an olup bitiyormuş gibi hissettiriyorsa bunları “geçmişe ani dönüşler” veya “flashback” olarak adlandırıyoruz. Bunların nasıl ortaya çıktığını **1. bölümde** de okudun. Ön beyin bu tür flashback’lerde kapanır, dolayısıyla da o sırada zamanın hangi noktasında olduğunu bilemez. **Bölüm 1.3.**’teki zaman çizelgesine bir kez daha göz at ve flashback’lerin geçmişe ait olduğunu iyice kavra. Beyninin bu tür anlarda tekrar bulunduğu zamana gelmesine ve geçmişin olaylarına mesafe kurmasına çeşitli egzersizlerle yardımcı olabilirsin. Böylece geçmişin sıkıntı veren olaylarıyla bağlantılı ezici duygulara da mesafe kurmuş olur.

Egzersizleri düzenli yapmalısın, sadece flashback yaşadığında değil. Acil durumlarda, yani anıların şimşek gibi bastırıldığı anlarda egzersizlerin yararını görebilmek için onları otomatikleşmiş gibi uygulayabilmelisin. Almanların dediği gibi: Alıştırmalar, yani tekrarlar, insanı ustalaştırır (*Übung macht den Meister*). Senin dilinde de benzer bir anlam taşıyan bir deyiş var mı?

#### **20. egzersiz: Duyusal uyarılara başvurmak**

Çok acı bir kırmızıbiberi ısırıldığını düşün. Nasıl hissettin? Sanki canını yakacak kadar acı mı? O an ağzındaki acıdan başka bir şey düşünebiliyor musun? Muhtemelen hayır! Beynin ağzındaki keskin uyarılarla meşgul. Başka her şey o an için ikincil olmak durumunda.



İşte tam da bu mekanizmadan yararlanabilirsin! Ne zaman istemediğin halde anılar gelip seni rahatsız etse bu numaraya başvurabilirsin. Ya da sanki kendi bedeninin yanı başında duruyormuş, yani bedeninin dışına çıkmış gibi hissettiğin zamanlarda... Yoğun uyarılar bu iki tür yaşantıyı da böler! Öylesi anlarda bir ya da beş duyunun birkaçı için yoğun uyarıları kendin tetikleyebilirsin! Bunu yaparken yaratıcı olabilirsin. Öncesinde sana en çok uyacak uyarıları ya da hangi duyularını harekete geçirmek istediğini düşünebilirsin.

Aşağıda birkaç fikir sıraladım. Hangilerini denemeyi düşünürsün? Belki çok daha iyi fikirlerin vardır. En iyisi yakın zamanda denemek istediğin birkaç tanesini seç.



- Eline keskin kenarlı ya da köşeli bir taş almak
- Kollarına soğuk su ya da buz küpleri değıdirmek veya soğuk bir duş almak
- Bileğimize geçirdiğimiz bir lastik bandı çekiştirip salmak
- Başparmakla işaret parmağı arasındaki deriyi çimdiklemek



- Sirke koklamak
- Bir parfüm ya da esans koklamak



- Ekşili veya naneli şekerlemeleri emerek eritmek
- Karabiber tohumları çiğnemek
- Bir limonu ya da acı biberi ısırarak



- Cep telefonunda tiz bir sesi oynatmak
- Küçük bir çan çalmak
- Yüksek sesli müzik dinlemek



- Olumlu düşünceler çağrıştıran bir resme bakmak
- Odada gördüğün ve örneğin aynı renge sahip olan nesnelere birer birer adlarıyla beraber saymak

Kendim için şunu denemek istiyorum:

---

---

---

---

### 21. egzersiz: 1-2-3-4-5 egzersizi

Bu egzersiz, dikkatini her zaman ve her yerde kolayca Şimdi'ye ve Buraya odaklamana yardımcı olabilecek basit bir yöntem. Bu egzersiz heyecan, korku ya da gerginlik durumlarında rahatlamak için de kullanılabilir.

Egzersizi olağan günlük durumlarda da uygulamaya çalış. Yani bu egzersize henüz gergin olmadığın ve olumsuz düşüncelerle yüzleşmek zorunda kalmadığın zamanlarda da başvur. Egzersizden zor zamanlarda tam olarak yararlanabilmek için ona önce iyice vâkıf olman gerekir. Bu egzersiz yardımıyla kontrolünü tekrar kazanabilir ve duygular veya düşünceler altında ezilmeyebilirsin. En iyisi bu egzersizle her gün 1-3 kez sıradan durumlarda alıştırmaya yap.

Egzersizin ilk adımı **o an gördüğün bir nesneyi adıyla anmak**. Örneğin: “Yanımdan geçip giden kırmızı bir araba görüyorum.”



Ardından **o an işittiğin bir şeyi açıkça ifade et**. Örneğin: „Birilerinin konuştuğunu duyuyorum.“



Sonra da **o an hissettiğin bir şey dile getir**. Örneğin şöyle diyebilirsin: „Sırtımın sandalyeye dayandığını hissediyorum.“



Şimdi her alanda iki şeyi dile getir, yani:

**2x gördüğün bir şey**

**2x işittiğin bir şey**

**2x hissettiğin bir şey**

Sırada üçlemeler var:

**3x görmek**

**3x işitmek**

**3x hissetmek**

Sonra da dört kez:

**4x görmek, işitmek, hissetmek**

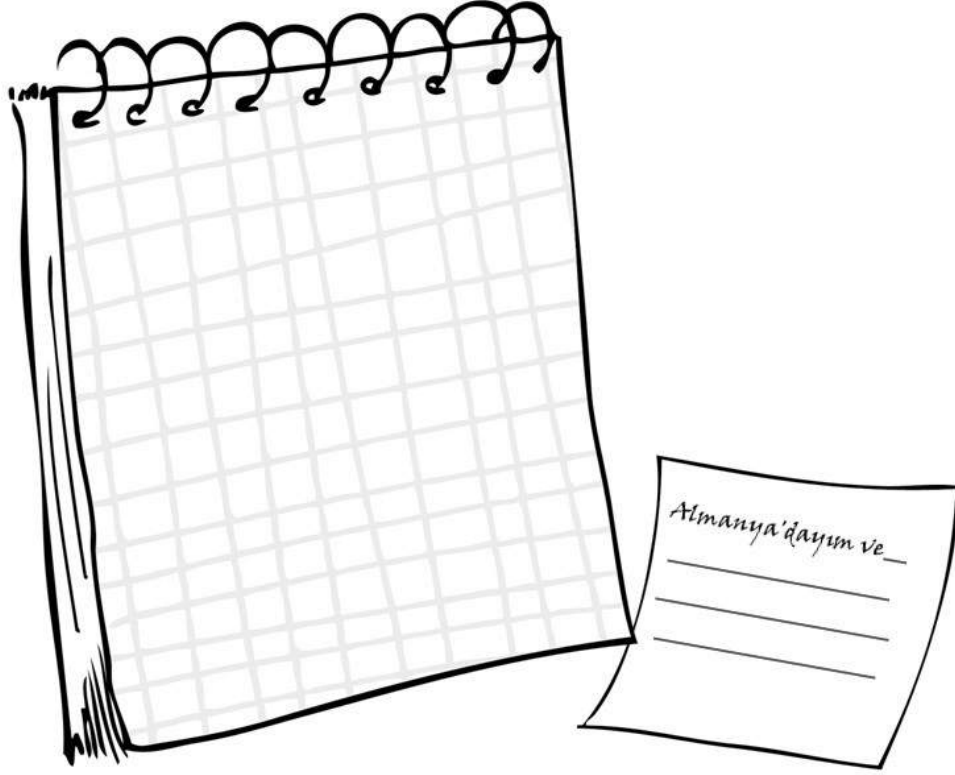
Son olarak da **her bir alanda beş ayrı şey say**.

Arada sayıları karıştırabilirsin, sorun değil. Kaldığın yerden devam et. Gördüğün, işittiğin ve hissettiğin şeylerin tekrarlanması da hiç mesele değil.

Bu egzersiz **uykuya dalarken** de yararlı olabilir. Ama o zaman beşle başla ve şeylerin sayısını birer birer azalt: yani önce **5, sonra 4, 3, 2 ve n son 1**.

Kendini tekrar Şimdi'ye ve Buraya getirebildiysen ve anıların geçmişe ait olduğunun bir kez daha bilincindeysen, hâlâ ayaklanmış olan duygu durumunu tekrar sakinleştirmek de önemlidir. Bunun için **Bölüm 3.1.2. içinde yer alan 15. Egzersize (Nefes alma egzersizi) ve 16. egzersize (Kademeli kas gevşetme)** başvurabilirsin. Tahayyül gücüyle kişisel huzur mekânına da gidebilirsin (**karşılaştırma için**

**Bölüm 3.1.3. içinde yer alan 18. egzersize “Huzurlu içsel mekânım” bak)** veya hep yanında taşıdığın küçük bir not defterine seni sakinleştiren ve sana iyi gelen bir cümle yaz. Not defterini ihtiyaç duyduğun anlarda çıkarabilir ve o cümleyi kendine birkaç kez okuyabilirsin. Oraya ne yazmak isterdin?



### **3.3.2. Tekrarlanan olumsuz anılar veya imgeler (intrüzyon)**

Düşüncelerin sık sık olumsuzluklara kayıp gitmesi de sıklıkla geçmişle bağlantılıdır. Bazı anılar sürekli, hiç bitmeyecekmiş gibi geri gelir. Bunları frenlemek ve uzaklaştırmak için o anlarda Şimdi'ye ve Buraya odaklanmak çok önemli. Şimdi'ye ve Buraya gelmek insana bu tür anılar karşısında mesafe kazandırır.

Bunun için sıradaki egzersizler yararlı olabilir...

#### **22. egzersiz: Düşünceleri durdurmak**

Geçmişten gelen anı ve duyguların seni bir kez daha yakalamak üzere olduğunu fark ettiğinde **ellerini sesli olarak çırp** ve kendine yüksek sesle (ya da yakında başkaları varsa sadece kendi duyabileceğin bir sesle) **“DUR!”** de. Zihninde “Dur” yazan bir trafik levhası canlandır. Almanya’daki dur levhaları şöyledir:



Senin bildiğin başka dur levhaları var mı? Sana özel bir dur levhası düşün! Levhayı düşünürken yavaşça nefes al ve o sırada üçe kadar say. Sonra nefesini tut ve yine üçe kadar say. En son nefesini verirken de üçe kadar say. Bu egzersizi tümüyle nefes alışverişine odaklanana kadar tekrarla.

### **23. egzersiz: Hesaplar ve bulmacalar**

Rahatsız edici bir yaşantıyı düşünürken sıradaki hesabı çözmeye çalış:

**10.000 eksi 13**

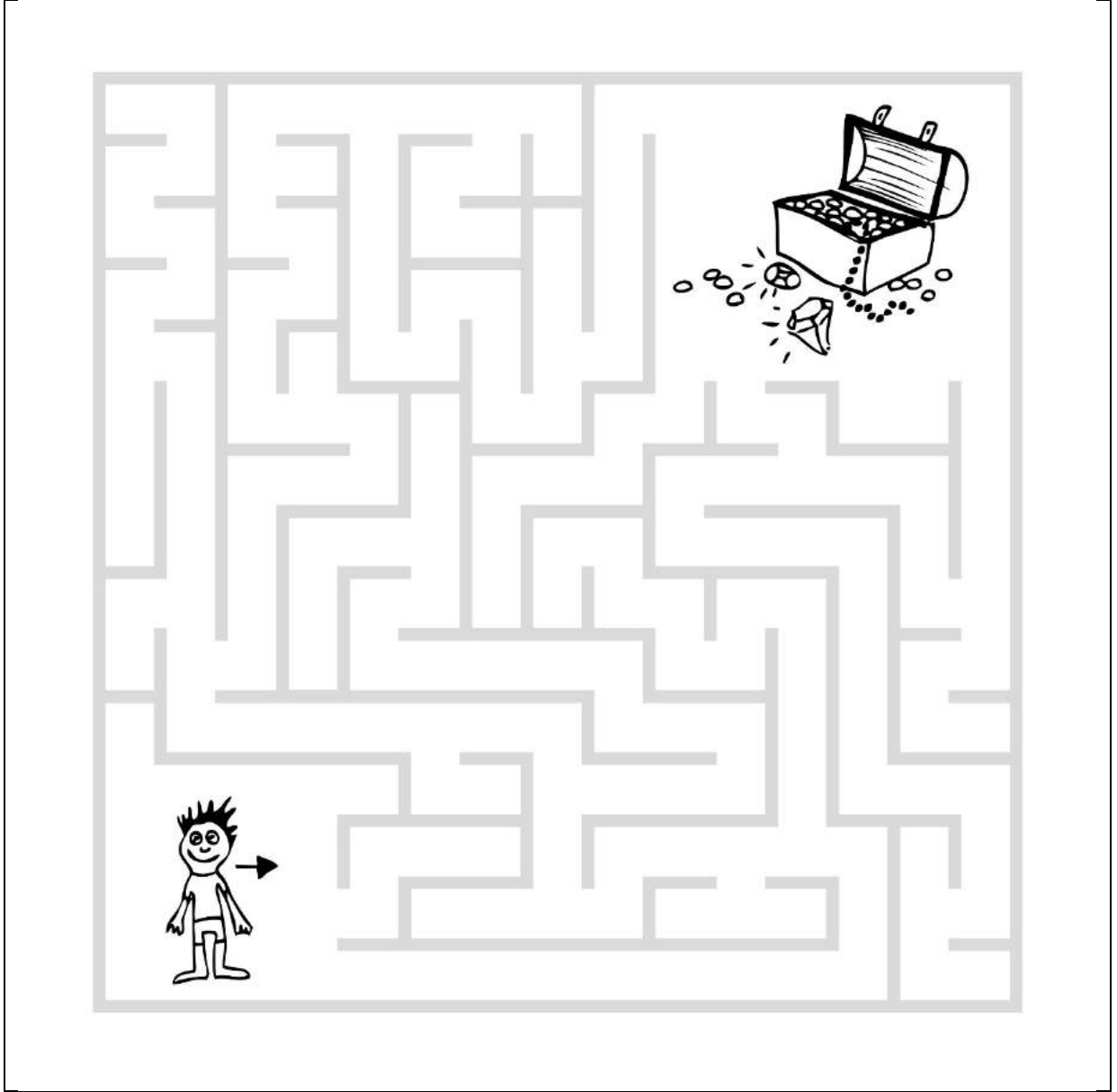
Çıkan sayıdan da **13 eksilt**. Bir kez daha **13 eksilt**. Ve yine **13 eksilt**. Ve bir daha **eksi 13**, bir kez daha **eksi 13**, tekrar **eksi 13** ve son bir kez **eksi 13**.

Hesabı doğru yaptıysan sonuç olarak 9896 çıkmış olmalı.

En azından bu hesabı yaparken seni meşgul eden olumsuz yaşantıyı unutmuş olmalısın. Yani hesap yaparak o olayı baskılamış oldun. Bilincinde olumsuz yaşantıya ayırabileceğin bir yer yoktu.

Demek ki acil durumlarda bu tür hesaplamalar içeren küçük bir listenin çok yararını görebilirsin.

Bulmacalar da benzer bir etkiye sahiptir. Belki aşağıdaki gibi bulmacalar içeren bir kitapçık alabilirsin:



Şimdi'ye ve Buraya döndükten sonra olumsuz düşünce ve duygulara koyduğun mesafeyi koruyabilmek için çelik kasa egzersizine başvurabilir (**Bölüm 1.2., 1. egzersiz**) ve olumsuz anıları tahayyülünde paketleyip bir kenara kaldırabilirsin. Çelik kasa ya da benzer bir güvenli depolama alanının resmini olumsuz düşüncelerin baş gösterdiği anlarda kolayca görebileceğin bir yere asarsan, sana bunları ortadan kaldırmak konusunda yararı dokunabilir. "Paketleme" işleminden sonra bir de nefes egzersizi yapabilir (**Bölüm 3.1.2., 15. egzersiz**) veya güvenli içsel mekânına (**Bölüm 3.1.3., 18. egzersiz**) gittiğini tahayyül edebilirsin. Bu egzersizler sakinleşmene ve böylece duygularını kontrol altına almana yardımcı olur.

### **3.3.3. Kendinden ayrışma (disosiyasyon)**

Bu bölüm, kendini bedeninin ve düşüncelerinin gözlemcisi gibi hissettiğin ve çevreyi birden tümüyle yabancı ve gerçekdışı olarak algıladığın anlarla ilgili. Bu durum yoğun bir kontrol yitimi korkusuna yol açabilir.

Bu tür duygulara herkes az-çok aşınadır: Örneğin düşüncelere dalmış olarak otobüste oturup boşluğa dalıp gitmişken. Ancak biri sana seslendiğinde uzun süredir saçını parmağına dolayıp durduğunu ve durağını kaçırdığını fark edersin.

Başından kötü şeyler geçtiyse bu tür “kendi yanında durma” deneyimlerinin yoğunluğu artabilir ve günlük hayat içinde sorunlara yol açabilir. Örneğin kendini birden nasıl vardığını bilemediğin bir mekânda bulabilirsin. Ya da derste zaman zaman on dakikalığına “yok” olabilir, yani aslında beden hâlâ orada iken, işlenen konuyu tümüyle kaçırabilirsin. Sanki biri CD-çaların “pause” düğmesine basmış gibi.

Bu tür yaşantılar insanı epey korkutabilir. Bu, kontrolü yitirme korkusudur. Bedenin verdiği bu tepki travmatik yaşantıdan kaynaklıdır. 1. bölümü anımsayacak olursan; belli bir noktada ön beyin kapanır ve acil durum programı devreye girer. Durum, dayanma sınırlarını zorlayacak kadar kötüyse, bilinç seni korumak amacıyla kapanır ve gerçekliği örter.

Travmatik olay geçmişte bile kalmış olsa, “kapanma”yı yeniden tetikleyen durumlar vardır. Böylesi anlarda bedenimiz travmatik olayı çağrıştıran bir şey karşısında aşırı yüklenmeye karşı korunmak için bilinci tekrar kapatır! Çoğu zaman o anın bize bir şeyi çağrıştırdığını ya da anımsattığını fark etmeyiz bile.

Ne tür durumlarda birden “ortadan kaybolduğunu” gözlemlemeye çalış. Bunlar arasında dikkatini çeken benzerlikler var mı?

Bu durumlarda **Bölüm 2.5.** içinde anlatıldığı gibi Şimdi’de ve Burada kalmaya çalışmak önemlidir. Buna ek olarak bedenimize güçlü duyuşsal uyarılar sağlayarak, zihnimizin “kayıp gitmemesi”ne destek olabiliriz (**Bölüm 3.3.1., 20. egzersiz**).

Sanki kendi yanı başında duruyormuş gibi deneyimlediğin bu durumlarda bedenin ve beynin sana sıkıntı veren anılara mesafelenmeye çalışıyor. Bu da bilincinin, yani ön beyninin kapıyı tekrar kapatıp tümüyle devre dışı kalmasıyla mümkün olabiliyor. Diğer yandan sen de bu mesafeyi bilinçli olarak, yani beyninle işbirliği içinde kurmayı ve ayarlamayı öğrenebilirsin. Bunu başardığında onun artık “acil durum programı”na ihtiyacı kalmaz ve kontrol tekrar sana geçmiş olur. Şimdi’ye ve Buraya odaklanmana yardımcı olan tüm egzersizler bu konuda da yarar sağlar! (**Bölüm 2.5. içinde 7, 8, 9 ve 10. egzersizler**)

“Kapanmak” üzere olduğunu fark ettiğinde bilinçli olarak **ayağını yere vura vura yürümeye** ya da **kendini farklı yerlerine dokunup yoklamaya** başlayabilirsin. **Tek bacak üstüne zıplamak** da o ana geri dönmeni sağlar.

### **3.4. Agresyon: Kendini yaralama, öfke, sinirlilik ve şiddet**

1. bölümde saldırganlığın ve kendine zarar vermenin travmatik yaşantılarla bağlantılı olduğu anlatılmıştı. Her iki davranış da baş edilmesi güç anıları tetikleyen durumlarda ortaya çıkıyor. Anılarla tetiklenen bu büyük stres muazzam ve dayanması zor bir gerilime yol açar. Ön beyin de bu tür durumlarda kapandığı için, aşırı stresi gidermek üzere başka zamanlarda yapmayacağımız bazı şeyler yapabiliriz.

Buna, dayanılmaz stres karşısında ortaya çıkan kendini koruma tepkisi de diyebiliriz!



Böylesi anlarda davranışların üzerinde hiç denetimin olmasa da, sonrasında kendini kötü hissedebilirsin, çünkü belki de birinin canını yakmışsındır ya da hiç istemediğin halde zıvanadan çıkmışsındır. Bu nedenle böylesi duygu patlamalarıyla artan oranda nasıl baş edeceğini öğrenmeye yarar var. Zaten **Bölüm 3.3.**'te kendini Şimdi'ye ve Buraya getirmeyi öğrenerek ezici anı ve duyguları nasıl frenlemeye çalışabileceğini okumuştun. Diğer yandan kendini o kadar çabuk kaybetmemen veya kendine zarar vermemen için başvurabileceğin bir dizi başka önlem daha var.

### **3.4.1. Kendini yaralama**

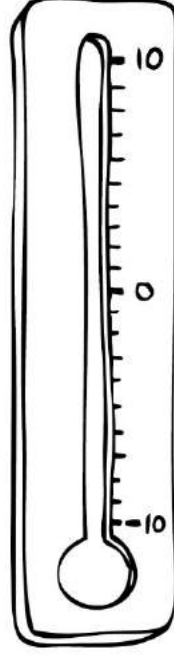
Kötü anılar ve duygularla kabaran stresi sonlandırmak için kendini yaralama dürtüsüne kapılırsan **Bölüm 3.3.1.** içinde yer alan **20. ve 21. egzersizler** senin için özellikle önemlidir. Dayanması zor duygulara bazı örnekler şunlar olabilir: öfke, korku, yalnızlık, suçluluk veya boşluk. Kendini yaralama ezici ve acı verici duyguları tekrar kontrol altına almanın bir yöntemidir. Kısa süreliğine işe de yarar, ama maalesef bedenimiz bundan zarar da görür. Birçok insan sonrasında aslında istemediği bu yaraların görünen izlerinden utanır. Utanmana gerek yok, çünkü bunların dayanması zor duygulardan kurtulmak için çaresizlik içinde başvurduğun bir yoldan kaynaklandığını ve o sırada ön beynin kapandığı için aslında kontrolün sende olmadığını biliyoruz. Bunu anlamak zaten olası bir değişimin de ilk adımıdır!

Bazıları da kelimelerle ifade edemedikleri ruhsal acılarını görünür kılmak için bedensel yaralarını sergiler. Buna tanık olup o kişileri anlamak başka insanlar için her zaman kolay değildir ve onlara kendilerini çaresiz hissettirir. Güçlü duyuşsal uyarılara başvurarak bu gerilimleri bedenine zarar vermeden gidermeyi öğrenebilirsin. Yani senin için daha sağlıklı olan ve başkalarının da seni daha kolay destekleyebileceği alternatif gerilim düşürme yöntemleri öğreniyorsun. Bazıları da “yeterince hissedemedikleri” zaman kendini yaralar. Yani iç dünyalarında hiç gerilim kalmamıştır, bomboş ve uyuşmuş hissederler. Bu durumlarda da güçlü duyuşsal uyarılar işe yarar.

Kendini şimdiye geri getirmek için duyularına ne zaman güçlü uyarılarda bulunman gerektiğini bilebilmek için öncelikle kendini çok iyi gözlemlemelisin. Sıradaki egzersiz sana bu konuda yardımcı olabilir:

#### **24. egzersiz: Gerilim termometresi**

Bir termometrenin ne olduğunu biliyor musun? Termometre ile örneğin sıcaklık ölçülür. En altta eksi değerler yer alır, ortada 0 derece. Sıcaklık yükseldikçe ise tüpün içindeki sıvı yukarı doğru tırmanır. Aşağıda bir tür termometre görüyorsun, ama bununla sıcaklığı değil, senin gerilimini ölçüyoruz. En altta, yani -10'da **derinlemesine gevşemiş**sindir. En üstte, +10'da ise **gerilim çok fazladır ve dayanılacak gibi değildir**.



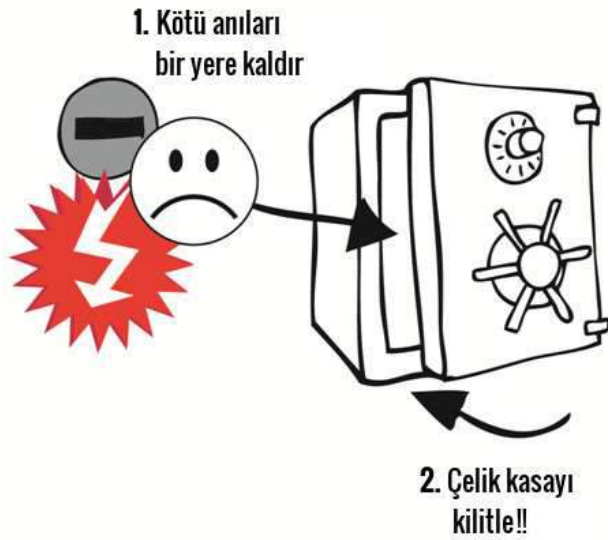
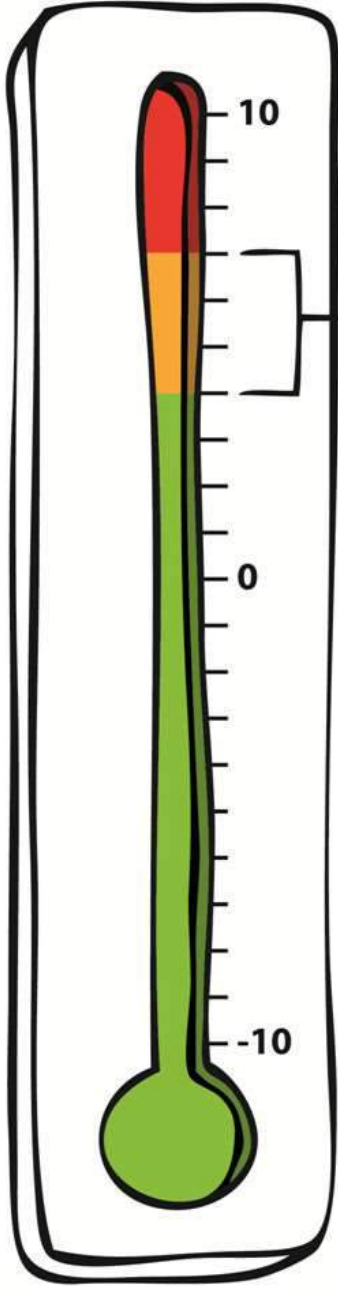
Şu anda gerilim düzeyin nasıl? İstersen düzeyini termometrenin üzerinde işaretle.

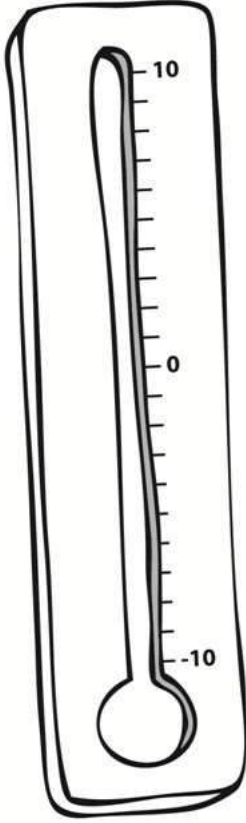
Şimdi **“rahat hissettiğin sıcaklık”** değerlerinin nereye kadar uzandığını, yani hangi düzeylerde geriliminin hâlâ “yeşil alanda” (yani iyi) sayılabileceğini ve düzeyi düşürmeye dönük bir baskı hissetmediğini düşün. Gerilim açısından her şeyin yolda olduğu alanı yeşile boy. “Rahat ettiğin sınırı” aştığında o alan aynı trafik lambasındaki gibi sarıya veya turuncuya döner. Gerilim hâlâ dayanılacak düzeydedir, düşünce ve davranışların kontrollüdür. Bu alan nereye kadar uzanıyor? Bu sınırı da aştığında artık her şey kırmızıdır, yani ön beynin kapanır, kontrolünü yitirirsin ve kendini yaralama baskısına teslim olursun.

Demek ki kırmızı alana bir kere girince, **önlem almak için geç kalmış oluyorsun**. Bu yüzden kendini dinlemeyi ve durumu tespit etmeyi öğrenmelisin: Hâlâ yeşil alanda mıyım, yoksa turuncu alana geçtim mi? Gerilimin tırmandığını ve turuncuya vardığını hissettiğinde hâlâ bir şey yapabilirsin!

Örneğin öncelikle Şimdi’ye ve Buraya gelmek için güçlü bir duyuşal uyaranda bulun (**Bölüm 3.3.1., 20. egzersize bak**). Sonra örneğin **15. veya 16. egzersizlere (Bölüm 3.1.2.)** başvurarak gerilimi düşürmeye çalış. Gerilimi başka sakinleştirici etkinliklerle de düşürebilirsin. Bunlar neler olabilir?

**Seni sakinleştirebilecek şeylerin ve etkinliklerin listesini hazırla.** Aşağıda sana özel “acil durum listesi” için boş yer göreceksin. Ayrıca olumsuz duyguları tahayyülünde “çelik kasa”ya ya da başka bir yere kapatabilirsin (**Bölüm 1.2., 1. egzersize bak**).





Bundan sonraki zamanlarda ara ara kişisel gerilim termometren ile geriliminin hangi düzeyde olduğunu kontrol et. O sıradaki duygularını fark etmeye ve adlandırmaya çalış. Özellikle turuncu alanda bulunduğunu fark ettiğinde, ortaya çıkan olumsuz duyguları adlandırmaya ve öğrendiğin egzersizlerle frenlemeye çalış. Turuncu alandan tekrar yeşil alana geçmeyi başardığında kendinle epey gurur duyabilirsin! Arada kendini yine de kırmızı alanda bulursan: Sinirlenme. Duygular üzerinde kontrol sahibi olmayı öğrenmek kimsenin bugünden yarına halledemeyeceği, titizlik ve çaba isteyen zorlu bir iştir! Bu konuda da daha önce söylediğimiz şey geçerli: Alıştırma yapmak insanı ustalaştırır!

Yararı olacak başka şeyler:

- **Kendine karşı anlayışlı olman!** Kendini yaralamanın dayanılmaz deneyimlerle baş etmek için başvurulan bir yöntem olduğunu anla. Yeni yöntemler öğrenmek için çaba ve sabır gerekir.
  - **Yardım almaya açık ol!** Böylesi büyük duygusal yüklenmelerde sıklıkla başkalarının da yardımına ihtiyaç duyarız. Sorunla yalnız başımıza baş etmek zorunda değiliz! Hangi duyguların kendini yaralamana yol açan kontrol edilemez davranışları tetiklediğini birileriyle konuşmak yükünü hafifletebilir! Yükü azaltmak gerilimin de düşmesine yol açar! Ayrıca konuştuğun kişinin seni anladığını ve seni kendini yaraladığın için yargılamadığını fark ettiğinde artık utanmana gerek olmadığını da anlarsın.
  - **Bedenine özen göster!** Ağır yaralanmaların varsa hekime başvur.
  - **Kendini iyi tanı!** Gerilimini yükselten olumsuz duyguların hangi durumlarda ortaya çıktığına dikkat et. Buna yol açan olumsuz duyguları nasıl adlandırırın? Yalnızlık, öfke, korku, hüznün, çaresizlik...? Sende kendine zarar verme baskısını arttıran duyguları adlandır. Onları buraya yazabilirsin:
- 
- **Şimdi'de ve Burada kal!** Gerilimin yükseldiğini fark ettiğinde Şimdi'ye ve Buraya odaklan! Kendine şöyle de: „Kötü olaylar geçmişe ait! Hepsi geçmişte kaldı!“
  - **Kendine karşı sabırlı ol!** Kendini istemediğin halde yine yaralarsan kendine karşı suçlayıcı olma. Hedefe giden yolda birçok küçük adım atman gerek!

### **3.4.2. Öfke, sinirlilik ve şiddet**

Eskiye oranla daha hızlı öfkeleniyor ve bazen küçücük meseleler yüzünden zıvanadan çıkıyorsan, bunun aşırı heyecanlanma ile ilgisi vardır. Yani beyin sapı seni tehlike anında hızlı karşılık verebilmen için sürekli gergin bir halde tutuyordur. Bazı insanlar bu yüzden en ufak bir nedenle seslerini yükseltir, bağırır, kızar, bir şeyleri kırar ya da birilerini döver. Kendini yaralama davranışının aksine bu insanlarda saldırganlık dışı dönüktür. Dayanılması zor yüksek gerilim bu sayede kısa süreliğine düşer. Ancak sonrasında çoğu insan başkalarına zarar verdikleri ya da bir şeyleri kırdıkları için pişmanlık duyar. Öfkelerini daha iyi kontrol edebilmeyi isterler.

Senin öfken neye benziyor?

---

Öfke temelde yasak bir duygu değildir. Aksine; öfke doğal ve sağlıklıdır. Öfke bizi korur. Örneğin biri bizi yaraladığında öfkelenip bunu ifade etmemiz tümüyle olağandır. Ya da biri bize haksızlık ettiğinde. Veya yapmaya çalıştığımız bir şey umduğumuz sonucu vermediğinde. Bu tür durumlarda öfke, onunla ölçülü ilişkilenebiliyorsak, bize yardımcı olur. Örneğin çözmeye çalıştığımız matematik sorusunda doğru hesap yapamadığımız için kendimize kızırıyorsak, öfkemiz bizi bir sonraki sefer daha çok çaba harcamaya teşvik eder. Öfke enerjidir. Birine kızdığımızda öfke bize bu duygumuzu ona aktarmakta ve gelecek için daha iyi çözümler aramamıza yardımcı olur. Ama elbette öfke duygularını uygun ve ölçülü bir biçimde dışavurmak önemli, aksi takdirde yararları olmaz, hatta zarar verirler.

Agresyon, yani örneğin kızgınlık, öfke ve şiddet, stresli durumlarla tetiklenir. Öfke, agresyon ya da kızgınlık uyandıran durumlar her insan için farklıdır. Önemli olan, seni hangi durumların öfkeliendirdiğini ya da şiddete sevk ettiğini fark etmen.

**Öfkenin** sık görülen olası **kaynakları**:

- **Adaletsizlik:** Bir şeyin adil olmadığını ya da sana haksızlık edildiğini hissediyorsun.
- **Hayal kırıklığı:** Aslında yapabileceğini düşündüğün bir işi yerine getiremiyorsun.
- **Hakaretler, rencide edilmek:** Birinin sana saldırdığını, hakaret ettiğini ya da seni rencide ettiğini hissedersin.
- **Kontrol yitimi:** Artık kendin, davranışların veya belli bir durum üzerinde kontrol sahibi olmadığını duygusuna kapılırsın.

Bazen birden fazla neden de bir arada görülür.

**Sen hangi durumlarda öfkeleniyorsun?** Bunları aşağıda not al:

---

---

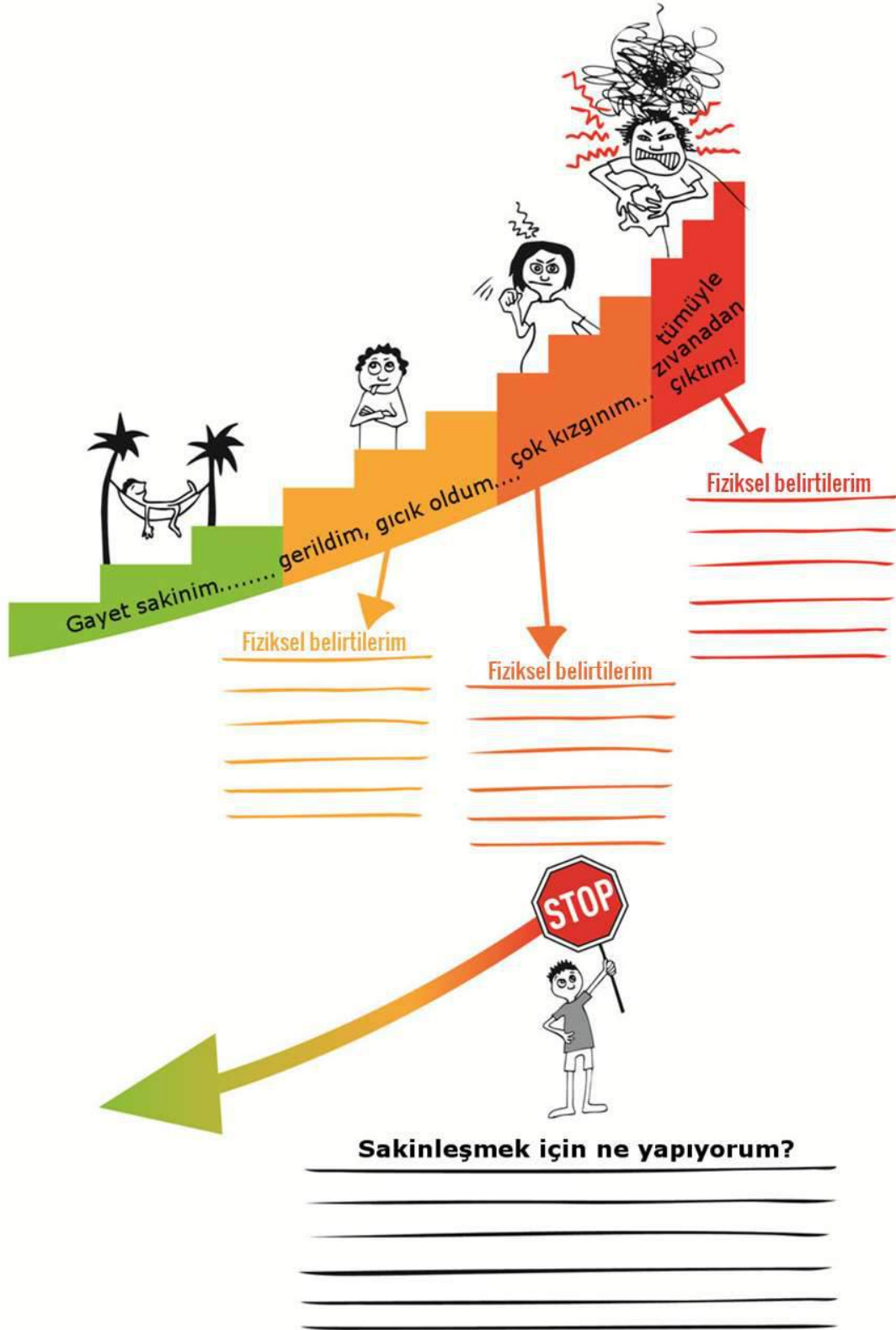
---

Bazen de öfke sadece bizi o an kızdıran şeyle ilgili değildir. Bunun yerine kaynağı bizi geçmişte öfkelenmiş şeylerde yatabilir. Geçmişten gelen öfke o anın öfkesine eklenir ve ortaya kontrol edilemez ve fazlasıyla patlayıcı bir öfke karışımı çıkar. Bu durumlarda başkaları o an niye o kadar çok öfkelenişini anlamakta zorlanır. Sen de durumu kavramakta zorlanırsın. Bazen eski öfkeler hiç fark ettirmeden araya karışır ve zamanında seni terk edip gidemediği için güncel öfke ile harmanlanır.

Demek ki öfkenin niteliğini ayırt edebilmek önemli: Güncel bir nedenle öfkelenişini anlar ve onunla doğru ilişkilersen ondan yararlanabilirsin, ya da (olasılıkla duruma eski öfkeler de karıştığı için) öfken kontrol edemeyeceğin kadar büyüktür. Patlamanın eşiğinde olduğunu zamanında anlayıp önlem alabilmen için kendini bir süre için iyice gözlemlemen çok önemli. Bu konuda sıradaki egzersizden yararlanabilirsin:

**25. egzersiz: Öfke merdiveni**

Her öfke birbirinin aynı değildir. Aralarında büyük ayrımlar ve derece farkları vardır. Yelpaze hafif sinirlilik ile başlar, kızgınlık ve hiddet üzerinden patlamaya ve cinnete kadar varır. Derece farklarını bir merdiven gibi düşünebilirsin. İlk basamaklar daha geniştir, ama basamaklar yukarı çıktıkça daralır. Öfkelendikçe merdivende daha yükseğe tırmanırsın. Ama beden basamaktan basamağa değişen belirgin belirtiler gösterir.



Gelecek sefer öfkenin başlangıcını bilinçli olarak algılamaya çalış: Neler düşündüğüne dikkat et ve bedeninin hissettiklerine odaklan.  
 Bedeninin verdiği ilk işaretlerden bazıları şunlar olabilir: kalbin daha hızlı atar, oturduğun yerde huzursuzlanır, kıpır kıpır olursun...

Öfke merdiveninde yükseldikçe bedeninde öfkeyi daha yoğun hissedersin.

Kendinde hangi tepkileri fark ediyorsun? Aşağıdaki listeden geçerli olanları işaretle ve öfke merdiveni çiziminin altında uygun yerlere yaz. İlk belirtileri sarı basamakların altına yaz. Artık iyice kızgın olduğunda ortaya çıkan belirtileri de turuncu basamakların altına sırala. Patlayıp kontrolü yitirdiğinde gözlemediğin fiziksel belirtileri ise kırmızı basamakların altına yaz.

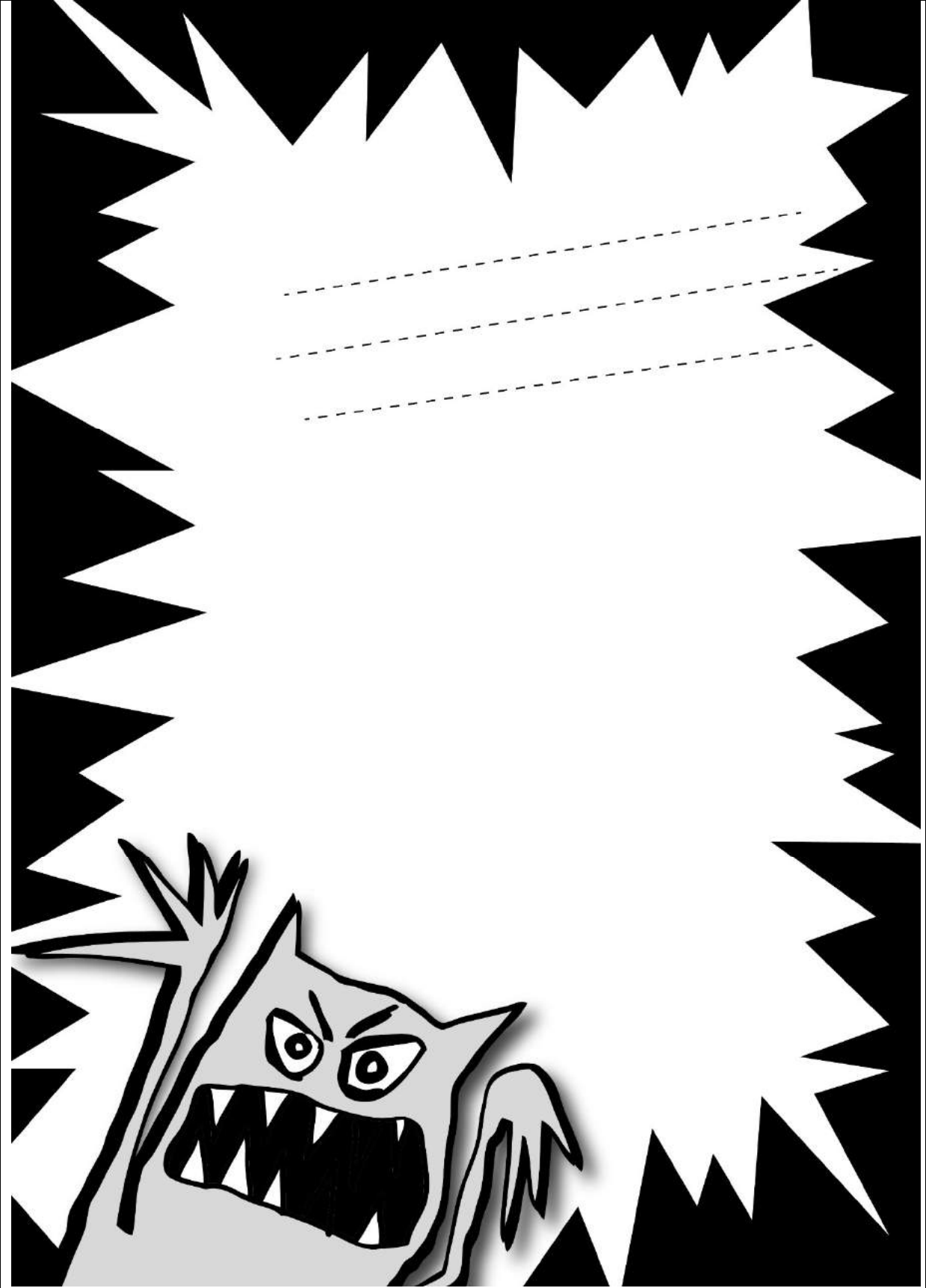
- Nefesim daralıyor ya da hızlanıyor.
- Ağzım kuruyor.
- Kalbim daha hızlı atıyor.
- Kızarıyorum.
- Yumruklarımı sıkıyorum.
- Kaslarım kaskatı kesiliyor.
- Başım ağrımaya başlıyor.
- Karnım ağrıyor.
- Terlemeye başlıyorum.
- Bazı uzuvlarım uyuşmuş gibi oluyor.
- Artık net düşünmüyorum.
- Titriyorum.
- Diğer: \_\_\_\_\_

Turuncu basamakların altında yer alan bedensel tepkilerden az sonra kırmızı kısma varacağını anlayabilirsin. Bu da kontrolü yitirmene az kaldığı anlamına geliyor, dolayısıyla merdivenin turuncu kısmına vardığını fark ettiğinde önlem alman önem kazanıyor: Zamanında fren yapmalı ve merdiveni daha da tırmanmaktansa basamaklardan tekrar aşağı inmeli. Demek ki merdivenin turuncu kısmındaki fiziksel belirtiler senin için bir tür DUR işareti anlamını taşıyor: Kişisel DUR işaretine vardığın anda neler yapabileceğine karar vermen gerekiyor.

Zamanında sakinleşmek/gevşemek için neler yapabilirsin? Sana ne iyi gelir? Seni ne rahatlatır? İşte yardımcı dokunabilecek birkaç fikir. Ama önemli olan kendi fikirlerini derleyip denemen. DUR işaretinin altındaki satırlara seni sakinleştirebilecek şeyleri yaz. Örneğin:

- „Mola“ almak, yani örneğin odayı terk ederek, sessizce ona kadar sayarak veya on kez derin nefes alarak öfkelenirici durumdan uzak durmak.
  - Senin kontrolünde olan bir şey yapmak, örneğin ortalığı toplamak, internete girmek...
  - Bir arkadaşla ya da yardımcı olabilecek bir başka kişiyle konuşmak.
  - Kendine, öfkeni başkalarından çıkarmanın doğru olmadığını anımsatmak.
  - Spor.
  - Keyifli bir şeyler yapmak.
  - Pelüş hayvanını okşamak.
  - Öfkeni kimseye zarar vermeyecek şekilde boşaltmak; örneğin bir yastığa vurmak, yumruklarını sıkmak, bir stres topunu sıkmak (bunlar avucunda iyice sıkabileceğin yumuşak toplardır), kâğıt yırtmak, dışarı çıkıp bağırmak, koşmak, öfkeyi yansıtan resimler çizmek.
- Öfkeni bir sonraki sayfaya da resmedebilirsin:





- Gevşeme egzersizleri yapmak (*örneğin Bölüm 3.1.2. içinde yer alan 15. ve 16. egzersizler*).
- Huzurlu içsel mekânını tahayyül etmek (*Bölüm 3.1.3., 18. egzersiz*).
- Birine çok öfke duyduğunda bir "öfke mektubu" da yazabilirsin. Mektupta o kişiye söylemek ya da

yapmak istediğın bir sürü kötü şeyi sıralayabilirsin. Ama sonra mektubu o kişiye vermezsin. Ancak öfkene tekrar kontrol altına aldığın ve daha sakin olduğun zaman o kişiyle konuşmalı ve seni neyin bu kadar öfkeliendirdiğini, ona öfke duymamak için neler yapmasını umduğunu açıklamalısın.

Sakinleştiğini, tekrar merdivenin sarı kısmına, hatta en başına, yeşil alana vardığını gördüğünde, öfken üzerine bir kez daha sakince düşünebilirsin:

- Beni bu kadar öfkeliendiren tam olarak neydi? Öfke sadece şu anki durumla mı ilgili, yoksa geçmişte olmuş bir şey mi öfkemin büyümesine neden oldu? Öfkem duruma uygun muydu, ölçülü müydü? Öfkemle ne elde etmeye çalıştım? Gelecek sefere kontrolü kaybetmemek ve onun yardımıyla bir şeyleri değiştirebilmek üzere öfkemi nasıl daha farklı ifade edebilirim?
- Öfkeliyken söylediğin ya da yaptığın bir şeyden pişmanlık duyuyorsan, öfkene maruz kalmış insanlarla konuşabilir ve özür dileyebilirsin. Onlara öfkenin nedenini de açıkla. Öfke patlaması yaşadığın için kendini affet. Bu herkesin başına gelebilecek bir şey!

Belki de sadece kendini değil, başkalarını da gözlemleyebilirsin: Öfkeleri ile nasıl ilişkililiyor, onunla nasıl baş ediyorlar?

Unutma: Öfke olumlu bir enerji de olabilir. Sana kendine sahip çıkman, sınırlarını netleştirmen ve adaletsizliklere karşı mücadele etmen konusunda yardımcı olabilir. Ama kontrolsüz bir cinnetin hiç yararı olmaz. ;-)

### **3.5. Depresif duygu durumu, evhamlanma, suçluluk duyguları**

1. bölümde depresif epizodun ne olduğunu ve böyle bir epizod yaşadığımızı açığa vuran belirtilerin neler olduğunu öğrendin. Bu kısımdaysa ruh halini olumlu yönde etkilemek üzere yapabileceklerini okuyacaksın.

Bunun için düşünce, duygu ve davranışlarımızın karşılıklı etkileşim içinde birbirleri üzerinde belirleyici olduğunun farkında olmak önemli. Sıradaki egzersiz bununla ilgili:

#### **26. egzersiz: Duruş**

Bu egzersiz için en iyisi ayağa kalk. Sonra da depresif bir duruşa geç; yani tatsız ve üzgün ruh halini yansıtan bir duruş. Bunun için örneğin omuzların çökük, başın eğik olabilir, bakışın da yere sabitlenmiştir. Bedenin bir bütün olarak uyuşmuş gibi ve cansızdır, kendini ağır hissedersin. Bu duruşla birkaç adım yürü. Sonra kendine: "İyiyim, mutluyum!", de.



Duruşunu dikleştir. Sanki bedeninin bir iple yukarı doğru çekiliyormuş gibi. Bedenin ve başın dik birkaç adım yürü. Bunu yaparken göğsünü ileri uzat ve dümdüz karşıya bak. Sonra da şöyle de: „İyi değilim, çok üzgünüm!“

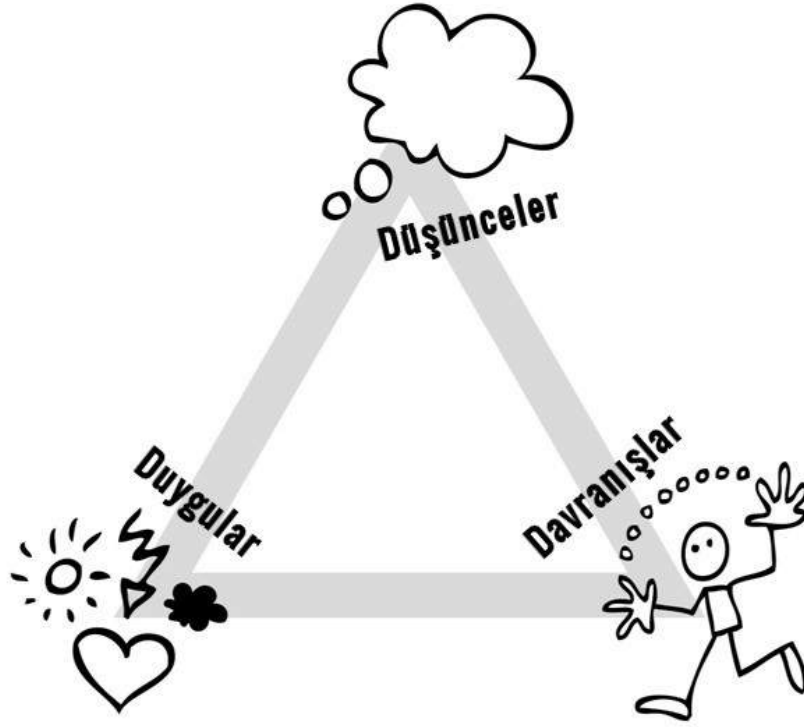


Tekrar oturabilirsin. Nasıl bir fark hissettin? Farklı duruşlar sana nasıl hissettirdi?

„Depresif“ duruşta başkalarıyla temas mümkün değildir, çünkü bakış yere dönüktür. Keyifsizlik yansıtan bir duruşta „Mutlu ve halimden memnunum!“ demek zordur, çünkü o duruş bize kendimizi isteksiz ve ağır hissettirir.

Dik duruşta durum çok farklıdır: Yanındaki insanlarla göz temasın vardır ve çevrenin farkındasındır. Bu duruşta „Üzgün ve keyifsizim“, demek zordur.

Demek ki davranışımız, yani bu durumda duruşumuz, nasıl hissettiğimizi ve düşüncelerimizi etkiliyor.



Öyleyse duygularımız üzerinde daha fazla kontrole sahip olabilmek için düşüncelerimizi ve davranışlarımızı değiştirmeyi öğrenmeliyiz.

Depresif bir ruh haline kapıldığımızda davranışlar, düşünceler ve duygular birbirini karşılıklı olumsuz olarak etkiliyor. Bu da insanı gitgide daha fazla dibe çeken bir tür girdap etkisi yaratıyor.



Bu halde dışarı çıkamam.  
Kendimi kötü hissediyorum  
ve zaten halimden de belli oluyor.  
En iyisi yalnız kalayım.



Hep aynı dört duvar arasında  
olmak o kadar bunaltıcı ki.  
Sanki tavan tepeme çöküyor.



Ne olacaktı ki?  
Kimsenin umrunda değilim.  
Yalnız ve üzgünüm.



Herkesin benden uzak durması  
hiç de şaşırtıcı değil.  
Değersizim!



Her şey anlamsız.  
Bana zaten kimse yardım edemez.  
Beni kimse anlamıyor.

İnsanı dibe çeken bu girdapta kendini değersiz görmeyi, kendinden şüphe duymayı ve her şeye olumsuz tarafından bakmayı içeren “yanıltıcı düşünce kalıpları” ortaya çıkar. Bunlar yanıltıcıdır, çünkü gerçekçi değiller ve gerçeklikle uyuşmayan hatalı değerlendirmelere yol açarlar.

“Yanılıcı düşünce kalıpları”na bazı örnekler:

- Abartılar: „Bunu asla başaramam!“, „Bu çok korkunç“...
- Olumsuz genellemeler: “Beni zaten kimse sevmiyor”, “Asla başarılı olamıyorum”...
- Kendini suçlama: “Hepsi benim suçum”...
- Kötümserlik: “Zaten yine her şey kötü gidecek!”...
- Olumlu şeyleri görmezden gelmek: Sadece olumsuz şeyler akılda kalır.
- Kendi başarılarını görememek: “Bunu başarmış olmam tamamıyla şanstı!”...

Düşünce, duygu ve davranışların karşılıklı etkilerinden olumlu yönde de yararlanılabilir. Yukarıdaki egzersizde dik durarak yürümenin seni daha iyi hissettirdiğini fark etmiş olabilirsin.

İşte “**dibe çeken girdap**” gerisingeriye “**yükselten sarmal**”a böyle dönüştürülür!

Daha iyi hissediyorum!  
Sokakta başka insanlar görmek ve  
dört duvar arasından çıkmak güzeldi.  
Dükkanadaki kısa sohbet  
bana öyle iyi geldi ki!



Dışarı çıkıp alışverişi halledeceğim.  
Böylece nihayet  
başka insanlarla karşılaşacağım.



Aslında bir yürüyüşün  
bana iyi geleceğine  
hiç inanmasam da,  
kendimi bugün zorlayacağım  
ve dışarı çıkacağım.  
Belki çıkmışken alışverişi de hallederim.



Her şey anlamsız.  
O kadar yalnız ve üzgünüm ki.  
Hep evde yalnız başımayım.



Davranışlarınla düşüncelerini ve duygularını etkileyebilirsin! Harekete geçer ve keyifli şeyler yaparsan ruh halin de değişecektir. Unutma: **Zor da gelse, kalk ve harekete geç!**

Kendinde bunu daha önce fark ettiğini oldu mu? Üzgün ya da yalnız olduğun zamanlarda sana ne iyi geliyor?

---

---

---

Tatsız bir ruh hali sırasında yardımcı olabilecek şeylere ilişkin birkaç ipucu:

- **Kendini ödüllendir**, örneğin bir dondurma al, en sevdiğin filmi izle vb.
- **Harekete geç**, örneğin koşuya ya da yürüyüşe çık, bisiklete bin, arkadaşlarla buluş, ...
- **Olumsuz düşünce kalıplarını değiştir**. Bunun için örneğin DUR egzersizini kullanabilirsin (**Bölüm 3.3.2., 22. egzersiz**)
- **Olumlu düşünceleri güçlendir**. Bunun için örneğin Bölüm 2.3. içindeki egzersizlere başvurabilirsin.
- **Başardığın her şey ile gurur duy. Kendine: "Bunu iyi yaptım!", de.**

Sık sık **evham**lanıyorsan, yani içinde bulunduğun koşullar hakkında ve her şeyin ne kadar da kötü olduğu veya ne kadar çok derdin olduğu üzerine uzun uzun düşünüyorsan, sıradaki egzersizi deneyebilirsin:

### 27. egzersiz: Düşünüp taşınma zamanı

Hiç belli bir şeyi 5 dakikalığına hiç DÜŞÜNMEYİ denedin mi? Zihninde kocaman bir kırmızı fil canlandır! Büyük kırmızı filin tüm ayrıntılarını gözünün önüne getir.



Şimdi de iki dakika boyunca kırmızı fili hiç düşünmemeye çalış! Kırmızı fil dışında her şeyi düşünebilir, aklına getirebilirsin!!!





2 dakika doldu mu? Ne düşündün?

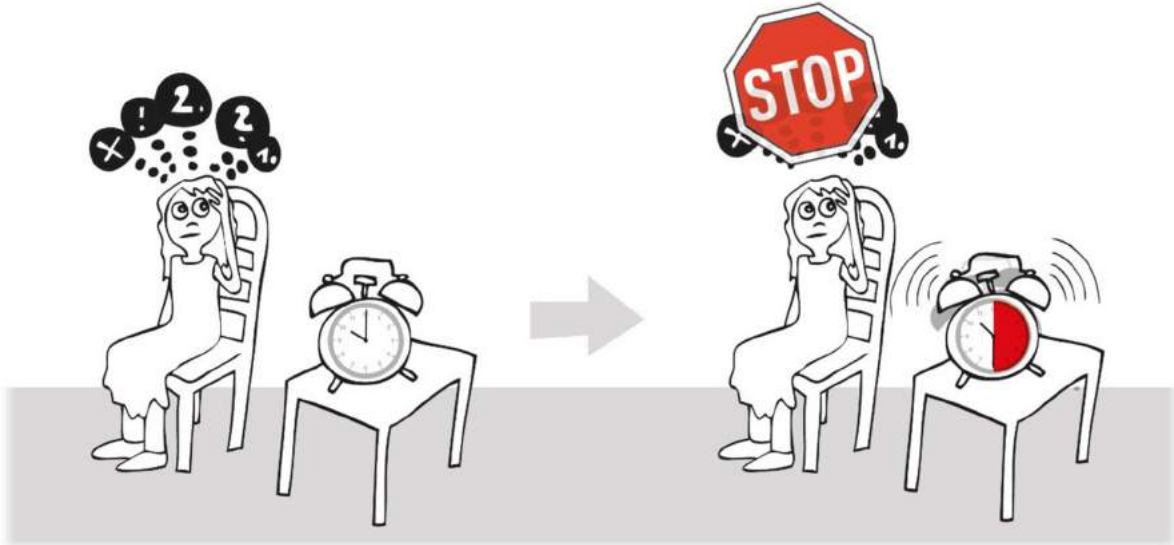
Muhtemelen bütün düşünebildiğin o kırmızı fildi, değil mi? ;-)

Bu çok normal: Belli bir şeyi düşünmemeye karar veren kişi, illa ki onu düşünür!

Bu yüzden dertlerimizi artık düşünmemeye ya da evhamlanmamaya niyetlenmemiz de işe yaramaz. Bu yolla pek başarılı olamayız. Diğer yandan bazı egzersizlerle başka konuları nasıl önceleyebileceğimizi de gördük: dikkatimizi özellikle Şimdi'ye ve Buraya yönelterek, yani bulunduğumuz çevreye bilinçli olarak odaklanarak. Böylece düşüncelerimizi yeni bir yöne sevk etmiş oluruz. Dikkatimizi başta kopamadığımız konulardan uzaklaştırmış, yani aklımızı çelmiş oluruz.

Yararı dokunabilecek bir başka yöntem ise, her gün **belli şeyleri düşünmek için** bilinçli olarak **zaman ayırmak**. Bu, bir şeyi düşünmemeye niyetlenmekten daha işlevlidir. Her gün için **belli bir saatte** kendine **uzun uzun düşünüp taşınmaya, hatta evhamlanmaya izin verdiğin** bir süreyi (örneğin 30 dakika) ayırabilirsin! Sürenin bir sınırı ve zamanın dolduğunu anımsatacak bir şey de olmalı. Örneğin cep telefonunun çalar saatini 30 dakikaya ayarlayabilirsin ve böylece düşünüp taşınma zamanının dolduğunu anlarsın!

Ayrıca düşünüp taşınma zamanı için **özel bir yer** de seçmelisin. Bu zamanlar için örneğin belli bir sandalyede oturabilirsin. Süre dolduğunda ise o yerden ayrılmalısın. Düşünce akışının henüz tamamlanmadığını fark ettiğindeyse, kaldığın yerden düşünmeye devam etmeyi ertesi günkü düşünüp taşınma zamanına bırak!



Egzersiz düşünceleri durduran özel bir imge ya da hareketle sonlandır, yani örneğin ellerini çırp ya da zihninde bir DUR levhası canlandır ve ardından bambaşka şeyler yapmaya başla; örneğin spor ya da alışveriş yap.

Düşünüp taşınma zamanını haftalık planına (**Bölüm 2.6.1., 11. egzersiz**) da ekleyebilirsin.

Travmatik şeyler yaşamış birçok insan kendini suçlar. **Suçluluk duygusuna** kapılırlar. Sonradan şöyle düşünürler: „Keşke şunu şunu yapmasaydım!“ Oysa ön beynin kapandığını ve o sırada düşünme olanağına bile sahip olmadığını, dolayısıyla başka türlü davranmış olamayacağını 1. bölümde zaten açıklamıştım. Bunun altını bir kez daha çizmek istiyorum: **Başka türlü davranamazdın!**

Bazıları da başkaları kaçamazken ya da ölürken hayatta kalıp gidebilme şansına sahip oldukları için suçluluk duyar. Belki de doğru: Sen şanslıydın. Ama bu, başkalarının bu kadar şanslı olmamasından

senin sorumlu olduğun anlamına mı gelir? Hayır! Olanlar senin elinde değildi! Sana kalsaydı, herkes şanslı olurdu! **Senin suçun yok!**

Kendi hakkında bir ihtimalle vardığın yargı abartılı ve sert. Başka kimse seni bu şekilde yargılamazdı. Çünkü gerçeklikle örtüşmüyor. Olanlar kötüydü ve şanslı olmayan herkes için üzgünüz. Ama olanlar **bizim suçumuz değil!**

Gerçeği yansıtmadıklarını bildiğin halde suçluluk duygusundan muzdaripsen, yaşananların senin değil de, başkasının başına geldiğini tahayyül et. Sanki bir filmdeki oyuncuyu izlemiş gibi... Filmi televizyonda izlediğini ve birinin senin rolünü oynadığını, birebir senin gibi davrandığını düşün. O aktör hakkında ne düşünürdün? Olanlardan dolayı onu suçlar mıydın?

### **3.6. Odaklanma sorunları ve unutkanlık**

1. bölümde odaklanma sorunlarının nereden kaynaklanabileceğini gördün. Bunlar, fazla tetikte olan ve tek bir şeye, yani ortada bir tehlike olup olmadığına, odaklanan beyin sapımızla ilgili. Böylece başka şeylere yönelik dikkatimiz sık sık dağılır. Bunun bir sonucu da birçok şeyi kaydetmeyip hızla unutmamız. Ayrıca iyi uyuyamazsak gündüzleri bir de yorgun oluruz ve sırf bu nedenle bile yaptıklarımıza iyi odaklanamayız.

Dolayısıyla gevşeme ile ilgili tüm egzersizler odaklanma sorunlarına karşı da yarar sağlar. Anımsa: gerilim eğrisini kalıcı olarak düşürmek isteriz. O zaman uyumak da, odaklanmak da tekrar kolaylaşır.

Demek ki Bölüm 3.1.2. ve 3.1.3. içindeki **15, 16, 17 ve 18. egzersizler** odaklanma sorunları yaşayanların da düzenli olarak kullanarak yararlanabileceği egzersizler.

Sık sık bir şeyleri unutmaktan şikâyetçiysen ayrıca **“anımsatıcılar”**a da başvurabilirsin. Bunları örneğin önemli görüşmeleri, alacağın bir ilacı veya Almanca kursunda öğrendiklerini unutmamak için kullanabilirsin. Belli şeyleri ya da buluşmaları unutmamak için hangi nesnelere yararlanabilirsin? Belki zaten kullandığın bir **“anımsama stratejisi”**ne sahipsindir...

Daha fazla **“anımsatıcı”**ya ihtiyacın varsa, bu fikirler işine yarayabilir:

- Unutmak istemediğin her şeyi not aldığın bir **“anımsatıcı defter”**in olabilir. Defter, onu her gün göreceğin bir yerde durmalı.
- Her gün kolunda göreceğin bir **“anımsatıcı bilezik”** sana belli şeyleri, örneğin ilacını alman gerektiğini anımsatabilir.
- Sürekli bulunduğun ya da yanından geçtiğin mekânlara **“anımsatıcı notlar”** asabilirsin. Yani örneğin kapının üzerine anahtarı almanı anımsatacak bir not asabilirsin.
- Bazı şeyleri bilinçli yapmak da yardımcı olabilir. Örneğin doktora giderken yola özellikle dikkat edebilirsin: Neler görüyorum, kiminle karşılaşıyorum, civardaki evler nasıl, geçtiğim sokakların adları ne, ağaçlarda çiçek ya da yaprak var mı, yoksa hepsini dökmüşler mi? Bilinçli gözlem belli şeyleri ve durumları daha iyi akılda tutmanı sağlar. Dikkatini bilinçli olarak çevrene yönelterek odaklanma becerini de geliştirirsin.



### **3.7. Yas**

Yas, kayba verilen olağan bir tepkidir. Çeşitli türde kayıplar vardır, örneğin işinden olmak, ayrılıklar, memleketten ayrılmak zorunda kalmak veya bir yakınımızın ölümü. Ölüm geri dönüşsüz bir veda anlamına gelir, dolayısıyla en şiddetli ruhsal acı, yani yas, bu durumlarda ortaya çıkar.

Belki de yakın zamanda birden fazla kayıp yaşamak zorunda kalmışsındır. Bu genelde yası “komplikeleştirir”, yani daha da zorlaştırır.

Her insanın kayıplara farklı tepki vermesi çok normaldir. Yas tutmak tümüyle kişisel bir meseledir ve “doğru” ya da “yanlış” yas tutmak diye bir şey yoktur! Her insanın istediği gibi yas tutmaya hakkı vardır. Yasla baş etme sürecinde yararlanılabilecek çeşitli şeyler vardır. Anlatılanlarda sana uygun gelen, yararlanabileceğini düşündüğün bir şeyler var mı diye bak. Sana yas tutma süreci için metanet diliyorum!

#### **3.7.1. Yas evreleri**

Yasın farklı evreleri olduğunu bilmek bazı insanlara iyi geliyor. (Bu evreler belli görevlerle de bağlantılı.) Ancak evreler hep belirli bir sırayı izlemez ve insanına göre farklı sürelerle yayılabilir. Öyle ki bazen farklı evreler arasında ileri geri sıçradığımız bile olur. Bütün bunlar çok normal, hatta bir kaybı iyi işleyip sindirmek için önemli de.

- **Şok evresi:**

Birçok insan kendini bu evrede uyuşmuş gibi hisseder. Bazıları sevdikleri kişinin öldüğüne ve geri dönmeyeceğine inanamaz. Günlük hayatta hâlâ işlevlidirler, ama daha çok robotun işlevlerini yerine getirdiği gibi.

- **Hasret evresi:**

Bu evrede ölmüş kişiye hasret duyar, her şeyden çok onun geri dönmesini isteriz. Acı çok yoğundur. Hep huzursuz hissediyor olabiliriz. Belki pek uyuyamıyoruzdur, iştahımız yoktur ve hep düşüncelere dalar gideriz. Bazıları vefat eden kişiyi görür ya da duyar, sıklıkla da rüyasında görür.

Öfke ve hiddet gibi yoğun duygular bazen kaotik şekilde, yani umulmadık anlarda ortaya çıkıverir. Kişi kendini suçlamaktan alıkoyamayabilir ve suçluluk duygularından muzdarip olabilir. Bazıları bu zamanlarda yalnız kalmak ister ve geri çekilir. Başkaları oyalanmaya ve anılarla üzüntüden kaçınmaya çalışır: “yüksek sesle” yas tutarlar, yüksek sesli müzik dinlerler, kapıları çarparlar ve sürekli bir yerden bir yere giderler. Yas bizi saldırgan da yapabilir.

- **Çaresizlik evresi:**

Kaybın yarattığı çaresizlik duygusu ve derin üzüntü insanı bir bakıma felç edebilir. Bazıları günlük hayatlarını idare etmekte zorlanır. Günlük akışa karşı umursamazlık da görülebilir.

- **Yeniden uyumlanma evresi**

Bir noktada kayıp kabullenilir ve hayata tekrar odaklanılır, yeni bir yön çizilir. Ölmüş kişiye ilişkin anılar eskisi kadar acı vermez ve içimizde taşıdığımız bir hazineye dönüşür.

Birçok insanda acı dalgalar halinde gelip gider. Yükselip hafiflediği zamanlar vardır. Çoğu insanda acı zamanla azalır ve yaklaşık bir yılın ardından daha da hafifler. Ancak bu süre herkeste farklılık gösterir.

### **3.7.2. Yası daha da zorlaştıran nedir?**

Biri birden veya örneğin şiddet sonucu öldüyse, ölümünü işleyip kabullenmek daha zordur. Çevremizdeki insanlar yas tutma tarzımızı anlamayıp takdir etmezse işimiz daha da zorlaşır. Çaresiz hissedip kendimizi suçladığımızda kimse bize destek olmuyorsa üzüntümüz daha da derinleşir. Birden fazla kayıpla birden baş etmek zorunda kalmak da çok zordur. Bu tür zorluklar kaybımızı işlemeyi ve yası geride bırakmayı çok güçleştirebilir. Böyle olunca, bazı insanlar yıllar geçmesine rağmen kendini hâlâ kötü hissedebilir. Bazıları da hüznü bastırır, ama bu yüzden örneğin baş ya da kalp ağrısı gibi **fiziksel yakınmalar** geliştirir. Böyle olunca yası ifade etme görevi bedene düşüyor. **Süreğen bir boşluk duygusu, ümitsizlik ve hissizlik hali** de gelişebilir.

Bazen de bir kaybın yasını tutmak mümkün olmaz, çünkü örneğin kendimiz o sırada kaçmaktayızdır ve kendi hayatımızı kurtarmakla meşgulüzdür. İçinde bulunduğumuz durum gereği yasımız yerine öncelikle başka konularla ilgilenmemiz gerekir. Böyle durumlarda yas **çok sonra, yani gecikmeli olarak** ortaya çıkabilir ve bu gerçekleştiğinde bize nelerin olduğunu bilemeyebiliriz. Ancak bu da normal. Yas tutmak için zaman ve olanak bulamayan kişi, yasını işlemek üzere bunlarla daha sonra yüzleşir. Yasın birden gündem olması yıllar sonra da gerçekleşebilir. Kişi belki de ölen insanla ilgili birden sürekli rüyalar görmeye başlar. Bu durum çok kafa karıştırıcı olabilir.

### **3.7.3. Yas tutarken neyin yardımı olabilir?**

Birçok insan yas tutarken aşağıdakilerden yararlanır. Belki sen de listedeki bazı maddelerden yararlandığını teyit edebilirsin? Ya da belki, henüz yapmadıysan, bunları deneyebilirsin.

- Yas tutmak için kendine **zaman tanımak**.
- **Duygulara izin vermek ve onlardan kaçınmamak.** Acıyı kâğıda dökerek, bağırarak, ağlayarak, resim çizerek veya hakkında konuşarak ifade etmek iyi gelebilir. Bu, duyguları örneğin alkolle uyuşturup bastırmaktan daha fazla yarar sağlar. Acıyı bastırmak genelde sadece kısa süreliğine sonuç verir ve ardından acı daha da güçlü olarak geri gelir. Üzüntüden başka duygulara da izin vardır. Örneğin öfke. Ölüp bizi terk eden kişiye ya da başımıza bunun gelmesine izin veren dünyaya arada öfkelenebiliriz de. Öfkeli evreler de sıklıkla yasin birer parçasıdır.

- Yas süreci sırasında **arada başka şeylerle oyalanmak, güzel şeyler yaşamak veya keyifli zaman geçirmek** de “yas çalışması” için yeni güç ve enerji bulabilmek açısından önemlidir. Çünkü böylesi ağır bir kayıpla yüzleşmek gerçekten de zorlu bir iştir.
- **Vefat eden kişiyle olan ilişki üzerine düşünmek ve onun hakkında konuşmak:** O nasıl biriydi? Sana ne ifade ediyordu? Birlikte neler yaşadınız? Ondand neler öğrendin?
- **Vedalaşmak:** Belki vefat eden kişiye ölmeden önce isteyip de söyleyemediğin şeyler vardı. Bunları bir mektupta ifade edebilirsin. Bir veda mektubuyla ona teşekkür edebilir ve kapanmamış her konuyu dile getirebilirsin. Bazıları da vefat eden kişiyle konuşur ve içindekileri öyle aktarır. Belki veda etmeni kolaylaştıracak bir ritüel vardır. Örneğin bir yas töreni.
- **Anıyı yaşatacak bir mekâna sahip olmak;** örneğin vefat eden kişiye ait bir fotoğraf ya da nesneyi belli bir yere yerleştirmek. Almanya’da insanlar vefat edenleri düşünürken mum yakmayı sever. Senin ülkende de benzer bir ritüel var mı?
- **Ortaklaşa yaşanmış güzel anıları küçük bir kitapta toplamak.** Belki yazılı anılara çizimler de eklenebilir.

Senin kültüründe yas genelde nasıl tutulur? Hep beraber mi, yoksa herkes kendi başına mı?

Vedalaşmak için başvurduğunuz dinsel törenler ya da ritüeller var mı? Vedalaşmak ve yasla baş etmek konusunda da **kendi** yolunu bulman önemli. Acele etme, kendine zaman tanı.



### **3.8. Korku nöbetleri**

#### **3.8.1. Korkunun üzerimizdeki etkileri ve varlık nedeni?**

Korku, her insanın bildiği bir duygudur. Korktuğumuzda ne olur? İçimizde neler olup biter? Ne gibi değişiklikler gözlemleyebiliriz? **Korkunun fiziksel belirtileri** vardır, örneğin titreme, terleme, çarpıntı, hızlanan solunum, hatta nefes darlığı, el ve ayakların uyuşması, baş dönmesi, mide bulantısı. Korku ile birlikte ortaya çıkan **duygular** arasında ise sıklıkla kontrolü kaybetme korkusu ve yoğun gerilim

görülür. **Düşüncelerimizde** ise örneğin korkunun daha da büyümesi halinde bayılabileceğimiz kaygısına kapılırız. Korkunun neden olabileceği **davranış** biçimleri arasında örneğin koşarak kaçmak, sarhoş olacak kadar içmek ve korkudan kaçınmak için elden gelen her şeyi yapmak sayılabilir.

Korku temelde bedenin hayati ve koruyucu bir işlevidir. Korku sayesinde tehlikeler fark edilebilir, onlardan kaçınılır veya gereği halinde kaçılır. Örneğin tehlikeli bir hayvanla karşılaşsan bedenin titremeler ve çarpıntılarla tepki verir, belki de sıcağsın. Korkarsın ve bu da bedeninde büyük bir enerjinin açığa çıkmasını sağlar. Böylece o hayvandan kurtulmak için çok hızlı ve çok uzağa koşabilir ya da sana ulaşamayacağı bir ağaca tırmanabilirsin veya bir mağarada saklanabilirsin.

Ortada artık bir tehlike olmadığı halde, korku varlığını hâlâ sürdürüyorsa, kendisi artık işlevsizleşir ve usandırıcı hale gelir. Ya da aslında tehlike teşkil etmeyen şeyler bile korkuyu tetikliyorsa. Bu, özellikle kötü yaşantılardan sonra sık görülen bir durumdur. 1. bölümde okuduğun üzere, tehlike geçse bile beyin sapımız teyakkuz halinde kalır ve tehdit oluşturmayan en küçük uyarılar karşısında bile tepki verir. Yine öğrendiğin üzere böylesi anlarda ön beynimiz fazla müdahale edemez. Beynimizdeki alarm sistemi güncel tehlikelere değil, geçmişteki tehlikelere tepki verir, çünkü yaşananların anısı ön beyin tarafından ait oldukları zamana iliştilirilecek şekilde doğru tasnif edilmemiştir. Bu yüzden bazen korkunun asıl kaynağı belirsizleşir. Belki o anda, yani ŞİMDİ’de korku duymak için bir neden bulunmadığını biliriz, ama yine de korkarız.

### **3.8.2. Korku nöbetlerine karşı ne yapılabilir?**

Öncelikle korkuyu aslında neyin tetiklediğini bulmaya çalışabilirsin. Kaynak gördüğün kötü bir rüya mıydı, ya da sana bir şeyleri anımsatan bir durum mu yaşandı? Sonra **o an** korku duymak için geçerli bir nedenin bulunup bulunmadığı, yani gerçekten **güncel** bir tehlikenin var olup olmadığı üzerine düşünmeye çalışabilirsin. Yoksa korkunun kaynağı geçmişte mi? Eğer öyleyse, seni Şimdi’ye ve Buraya geri getirecek her şeyin yararı olur. **Bölüm 2.5. ve 3.3.1. içindeki 7.’den 10.’ya ve 20 ila 21. egzersizlere** bak. Ayrıca içsel gerilimini bilinçli olarak düşürebilirsin, çünkü kesin olan bir şey var: **Gevşeme ve korku asla aynı anda var olmazlar!** Her ikisi de diğerine köstektir. Yani şu ana kadar denediğin gevşeme egzersizleri olduysa, bunları özellikle korku duygusunun canını sıktığı anlarda kullan. **Bölüm 3.1.2. ve 3.1.3. içindeki 15.’den 18.’ye kadar olan egzersizlere bak.**

Korku ve paniğe karşı bir egzersiz daha:

#### **28. egzersiz: Ellerini beline daya**

Bedeninin de yardımıyla beynine şu mesajı verebilirsin: ortada bir tehlike yok, korkmama gerek yok! Bacaklarını iyice açarak ayakta dur, başını kaldır ve ellerini sağlı sollu beline daya. O sırada ellerinin de yardımıyla beden ağırlığını beline ver. Böylece ağırlığını kalça kemiğinden, bacaklarına, ayaklarına ve yere aktarırın. İşte bu gerçek bir **cesaret duruşudur!** Beynine şu mesajı veriyorsun:

***Kocaman ve genişim, devrilemem!***

***Bana bir şey olmaz!***

***Bir kaya gibiyim!***



Bu duruşta ayrıca göğüs kafesin genişler ve daha rahat ve derin nefes alırsın. Bu seni gevşetir! Korku da gevşemeyi hiç kaldıramaz. ;-)

Korkudan pek hareket edemediğini fark edersen, yani donup kalmış gibiyken, ufak hareketler yapmaya çalış. Örneğin gözlerini kırpmaya çalış ya da parmaklarını veya ayak parmaklarını hareket ettir. Bunu yapabiliyorsan gevşeme egzersizleri (**Bölüm 3.1.2., 15. veya 16. egzersiz**) ile devam edebilirsin.

Seni korkutan bir durumla karşılaşacağını önceden biliyorsan buna göre bir plan yapabilirsin, örneğin huzurlu içsel mekânını (**Bölüm 3.1.3., 18. egzersiz**) tahayyül edebilirsin. Farkındalık egzersizlerinin (**Bölüm 2.5., 7.'den 10.'ya kadar olan egzersizler**) yardımıyla da Şimdi'de kalabilirsin. Belki de o korkutucu durumda sana eşlik edip Şimdi'yi anımsatacak birini planına dâhil edebilirsin.

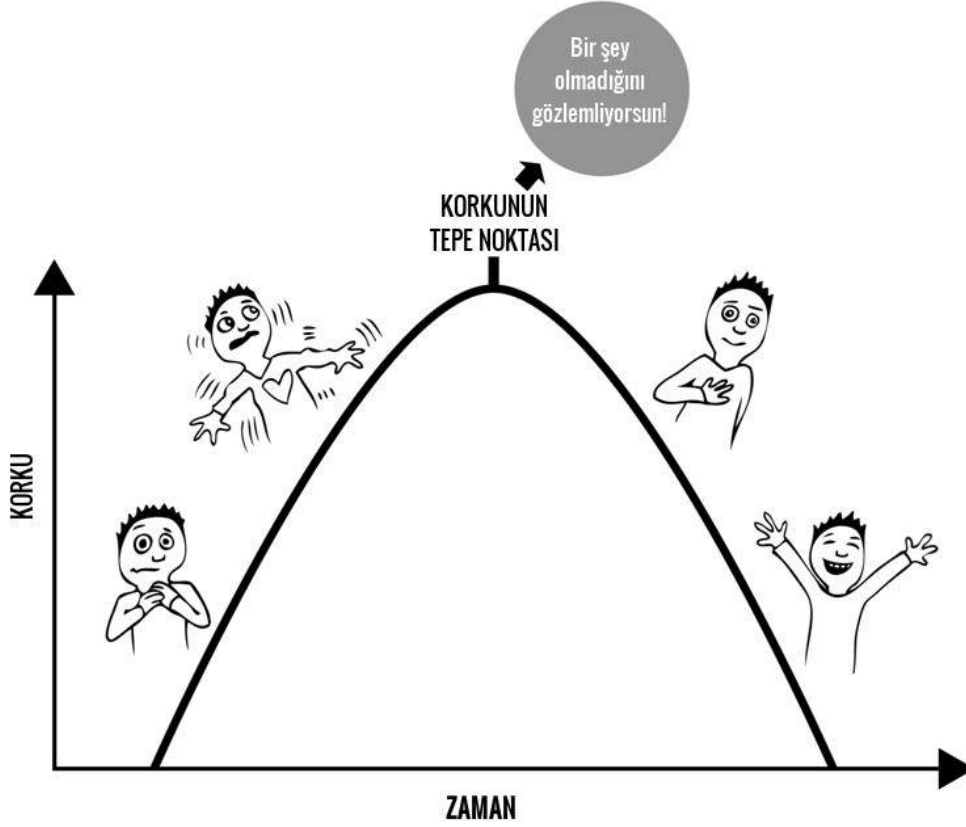
Dayanması zor duyguları dile getirmek her zaman iyi gelir. Biriyle bunları konuşmak insanı hafifletebilir ve bizi yük gibi taşıdığımız düşünce ve duygulardan kurtarabilir.

Korku tümüyle dayanılamayacak gibiyse bir hekim korkuyla daha iyi baş etmeni sağlamak üzere geçici bir süre için ilaç da yazabilir. Ancak ilaçları uzun bir süre kullanmamak gerekir ve ilaç desteğine rağmen gevşeme egzersizleriyle, Şimdi ve Buraya odaklanmaya çalışmakla ve sohbetlerle korkuya karşı önlem almak gerekir. İlaçları tekrar bırakabilmek için bu gereklidir, çünkü onlar sadece acil durumda başvurulacak geçici bir çözüm olabilir!

### **3.8.3. Kendisinden kaçındığımızda korku neden daha da büyür?**

Korkudan kaçınmaya çalışmanın bize yararı sadece kısa süreli olabilir. Bu tutum korkumuzu uzun vadede ancak daha da büyütür. **Korkudan korku duymaya** başlayabiliriz. Artık korkunun sonsuza kadar katlanıp büyüyeceği kaygısıyla yaşarız.

Oysa böyle olması gerekmez. Korkuyla yüzleşir ve ondan kaçınmak yerine ona dayanırsan şunu fark edeceksin: **Korku sonsuza kadar KATLANIP BÜYÜMEZ!** Belli bir noktaya kadar büyür ve sonra tekrar hafiflemeye başlar!



Bunu bir kez denesen iyi olur. En iyisi bunu o sırada korkudan tekrar kaçınmana engel olacak ve korkunun tepe noktasında yanında olabilecek birinin **desteği** ile denemek. Bunu başarabildiğinde korkunun kendi kendine kaybolduğunu ve nasıl da hafifleyip iyi hissettiğini fark edeceksin.






### **3.9. Baş ağrıları**

1. bölümde büyük ve sürekli gerginliklerden doğan ağrılar olduğunu da okumuştun. Örneğin baş ağrıları sıklıkla boyun ve omuz kaslarının tutulmasından kaynaklanır. Almancada ruhsal yüklerle ağrılar arasındaki bağlantıyı yansıtan deyişler de vardır. Örneğin bir konu ile ilgili çok kaygılı olan bir kişinin “kafasını kırdığı” (“sich den Kopf zerbrechen”) söylenir. Senin dilinde de ruh ile beden arasındaki bağlantıya işaret eden böylesi deyişler var mı?

#### **3.9.1. Ağrı günlüğü**

Baş ağrılarının ne zaman, ne sıklıkta ve ne yoğunlukta ortaya çıktığını anlamak ve olasılıkla hangi durumlarla bağlantılı olduklarını fark edebilmek için onları öncelikle bir süreliğine iyi **gözlemlemekte** yarar var. Bunun için bir baş ağrısı günlüğü tutabilirsin. Öncelikle her başın ağrıdığında günü, saati ve ağrının şiddetini not al. Ağrının şiddetini belirtmek için 1-10 arası sayılar kullanabilirsin. 1 çok hafif ağrı anlamına gelirken, diğer uçtaki 10 ise artık dayanılmaz olan ağrıları temsil eder. Ayrıca bir ağrı kesici alıp almadığını ve varsa, ağrı baş göstermeden önce yaşadığın veya düşündüğün özel şeyleri de not almalısın.



TARİH 	SAAT 	AĞRI ŞİDDETİ  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	NE OLMUŞTU? 	AĞRIYA KARŞI NE YAPTIM? 

Hekim de senin için uygun ilaçlara karar verirken tuttuğun ağrı günlüğünden yararlanabilir. Yani, baş ağrılarınınla ilgili hekime gidecek olursan ağrı günlüğünü de yanında götür.

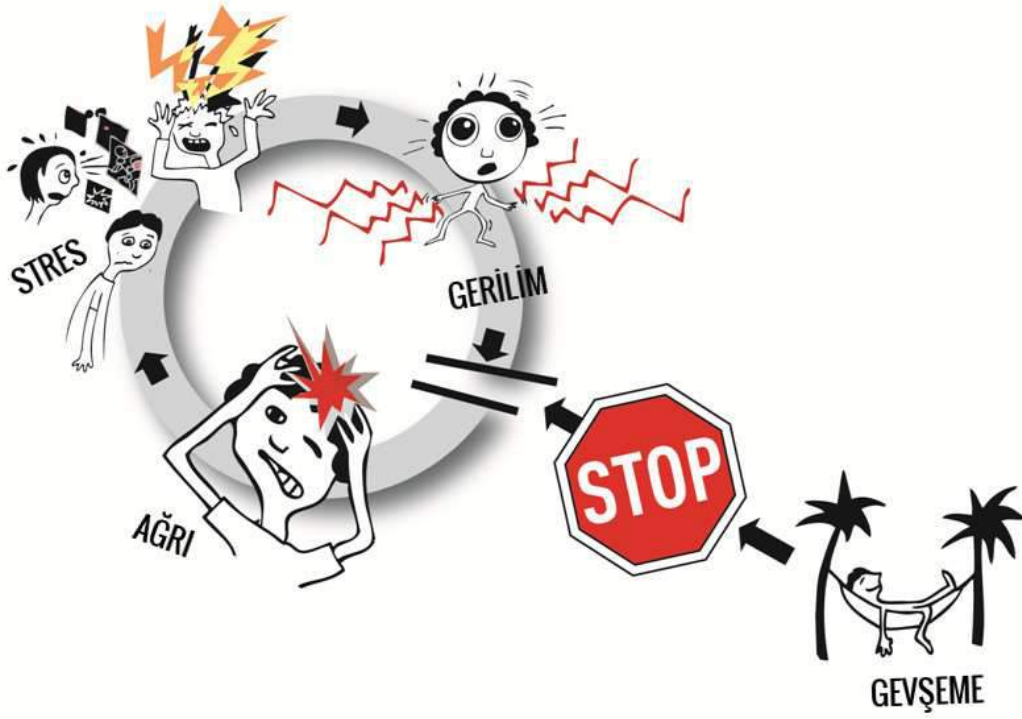
Aynısı karın ya da sırt ağrıları gibi başka ağrılar için de geçerlidir.

### **3.9.2. Ağrının tarifi**

Ağrının resmini çizmeye çalış. Ağrının hissi neye benziyor? Tam olarak nereye yerleşmiş? Ne kadar büyük? Belki de çirkin bir hayvana benziyordur? Ya da bir figür, bir canavar? Bu şekilde ağrıyı ifade edebilirsin. Artık kafanda değil, kâğıt üzerindedir. Belki resmine ağrıyı alt eden bir şey de ekleyebilirsin? Bu bir canlı veya bir araç olabilir. Aklına ne gelirse! Ağrıyı kimin ya da neyin yenebileceğini düşünmek iyi gelebilir.

### **3.9.3. Gevşemenin yararı**

Gevşeme egzersizleri yüklenme/stres, gerilim ve ağrı döngüsünü kırmaya yardımcı olur. Örneğin nefes alma egzersizleri (**Bölüm 3.1.2., 15. egzersiz**) yapabilir ya da huzurlu içsel mekânını (**Bölüm 3.1.3., 18. egzersiz**) tahayyül edebilirsin.



Bu egzersizle özellikle boynunu ve omuzlarını gevşetebilir ve böylece baş ağrını hafifletebilirsin:

**29. egzersiz: Boyun kaslarını gevşetme**

Boynunda ve omuzlarındaki gevşemeyi fark edebilmek için önce oradaki kaslar bilinçli olarak gerilir, sonra gevşeme hissedilir.

Dikkatini boyun kaslarına, sonra da omuzlarına ver.

Boyun ve omuz kaslarını iyice sık.

Bunu yaparken çeneni göğsüne kadar indir. Omuzlarını kulaklarına değene kadar yukarı kaldır.

Bu sırada her iki omzunu da eşit yoğunlukta kasmaya çalış.

Boynundan boğazına ve oradan da çenene kadar yayılan büyük gerilimi hisset.

Bu gerilimi iki nefes alış boyunca sürdür.

Sonra nefesini verirken gerilimi yavaşça çöz.

Ardından boynunu ve omuzlarını hisset. Nasıl hissettiriyor? Omuzlarının, boynunun ve sırtının ne kadar gevşediğine dikkat et.

O alan tümüyle gevşeyene kadar egzersizi birkaç kez tekrar et.



Unutma, yararını görmek için bu egzersizi de düzenli yapman gerekir. En iyisi egzersizi yaptığın zamanları da ağır günlüğüne kaydet.

### **3.10. Alkol ve uyuşturucu kullanımı**

Kötü şeyler yaşamış birçok insan, kötü yaşantılarla ilgili anıları içkiyle veya uyuşturucuyla uyuşturmaya çalışır. Bu yöntem kısa süreliğine başarılı da olur, alkol ve uyuşturucu beynimize bize kendimizi mutlu hissettiren hormonlar salgılatır. Ancak maalesef bu etki sarhoşluğun süresiyle sınırlı. Alkol düzeyi düşünce veya uyuşturucunun etkisi geçer geçmez gerçeklik tüm o olumsuz duygularla birlikte bizi tekrar yakalar. Hatta sıklıkla kendimizi öncekinden de kötü hissederiz. Beden ve beyin alkol veya uyuşturucu kullanımına alışınca, beyin başka durumlarda mutlu hissetmemizi sağlayan hormonlar salgılamaya son verir. Yani bir noktadan sonra artık sadece alkol veya uyuşturucu alımıyla iyi hissedebilecek hale geliriz. Mutluluk adına bu maddelere bağımlı olmuşuzdur. Bu noktada alkol ve uyuşturucu bağımlılığının vahim sonuçları olabilir. Bu halden tek başına kurtulmak zordur. Alkol veya uyuşturucu kullanımını artık kontrol edemediğin ve hep daha fazlasını tüketmek istediğin duygusuna sahipsen, mutlaka bir **uyuşturucu danışma merkezi**yle iletişime geçmelisin.

Eğer alkol veya uyuşturucu kullanarak bir şeyi unutmak veya bir şeyden kaçınmak istiyorsan, ne hakkında düşünmek istemediğini bulup anlamalısın. Bunlar tekrarlanan anılar veya geçmişe ani dönüşler mi? Yoksa o kötü, hüzünlü ruh halinden bir süreliğine de olsa kurtulmak mı istiyorsun? Artık düşüncelerinde suçluluk duyguları veya korkularla meşgul olmamak mı istiyorsun? Bu kitabın ilgili bölümlerinde, alkol veya uyuşturucu almaktansa, tüm bu konulara ilişkin neler yapabileceğini oku. Sorunlarınla, seni uzun vadede hasta edecek olan alkol veya uyuşturucuya başvurmadan, mücadele etmeyi başarabilirsin! Biriyle sorunların ve dertlerin hakkında konuş, bunun da yararı olur. Alkol veya uyuşturucu kullanıyor olmana eleştirel yaklaşan çevrendeki insanlara bunu niye yaptığını açıkla. Belki ortaklaşa sana iyi gelecek fikirler geliştirebilirsiniz!

#### **4. Bölüm: Bana kim yardım edebilir? Kime başvurabilirim? – Önemli adresler**

##### **4.1. Bir psikiyatrist, psikoterapist/psikolog nedir? Psikoterapi nasıl yardımcı olur?**

Bu kitabın yardımıyla belki de ruhsal yaralarını iyileştirmek konusunda **kendine yardım etmeyi** öğrenebilmişindir. Bunun için sabır göstermiş ve alıştırmalarını yapmış olman gerekir. Buraya kadar her şeyi okuduysan zaten çok şey başarmışsındır!

Ne var ki, yaralar çok derinse veya olanlara hâlâ yeni yükler ekleniyorsa bir kitap ve sabır bazen yeterli olmayabilir. O zaman ruhsal yaralanmalardan anlayan bir başka insanın doğrudan yardımına ihtiyaç duyarız. Bu bir bakıma ruh sağlığı konusunda uzmanlaşmış “özel bir doktor”dur. Almanya’da bunlara psikiyatrist, psikoterapist ya da psikolog diyoruz. **Psikiyatrist** bir hekimdir ve sana önce bir sürü soru sorar ve sonra belki de birkaç test yapar. Bunlar hata yapabileceğin türden testler veya sorular değil. O sadece seni tanımak ve sana daha iyi yardımcı olabilmek için sorunların hakkında bir şeyler öğrenmek ister. Yani bu soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur! Psikiyatrist ayrıca fiziksel açıdan her şeyin yolunda olup olmadığını da kontrol eder. İhtiyaç halinde sana ilaç da yazabilir. Bunlar örneğin seni sakinleştirecek, uyumana yardımcı olacak, korkularını hafifletecek veya moralini düzeltecek ilaçlar olabilir. Seni ayrıca bir **psikoterapiste** de yönlendirebilir. Psikoterapist ilaç yazamaz. Psikoterapistin görevi, sana (örneğin daha iyi uyumak, öfkeni kontrol etmek vb. konularda) yararı olabilecek stratejileri seninle birlikte bulmak ve bu yönde alıştırmalar yaptırmaktır. Ayrıca yaşadıklarını seninle birlikte inceleyebilir ve işleyebilir, böylece ön beynin kötü yaşantıları doğru tasnif etmeyi öğrenmiş olur. Travma yaşantılarının **geçmiş** ile bütünleşmesi, onlarla yaşamayı kolaylaştırır. Bu sürece **travma terapisi** denir.

Demek ki bir psikoterapist sana her şeyi hızla düzeltecek bir iğne veya hap veremez. Ruhun tedavisi hekimlerin beden sağlığı için sunduğu tedaviden biraz farklı işler. Psikoterapist ile bol bol konuşmak gerekir. Terapist seninle birlikte nelerin yararlı olabileceğini düşünür. Bunu yaparken de bazı şeyleri fark etmeni ve işlemeni sağlar. Kitabın başlarında kötü yaşantılarla ilgili düşünceleri bir çelik kasaya veya benzer bir yere nasıl kapatabileceğini öğrenmiştin (**Bölüm 1.2., 1. egzersiz**). Ancak belki de kötü deneyimleri bir yere kaldırmadan önce, onlara bir kez daha iyice bakmak senin için önemlidir. Bunu yalnız yapmamak daha iyidir; bu konuda bir psikoterapist yardımcı olabilir. O, bu deneyimlerin dayanılmaz hale gelmeden nasıl işlenebileceğini çok iyi bilir. İnsan bazen sorunları konuşunca başta daha da kötüleyebilir, ama beyin bu sayede yaşantıları tasnif edip işleyebilir ve bu da kişinin zamanla iyileşmesine yol açar. Geçmişinin hayatın üzerindeki etkisi azalır, bu sayede daha korkusuz yaşayabilir ve bütün o kötü duygulardan kurtulabilirsin.

Bu değişimler zaman ister, ama gösterilen çabaya değer! Üstelik terapist ile sadece sorunlar ve kötü yaşantılar hakkında da konuşulmaz, hayattaki güzel ve olumlu şeyler de gündeme gelir. Terapist sana, olumsuz yaşantıların altında gömülü kalmış güçlü yanlarını ve kaynaklarını kazıp ortaya çıkarmana yardımcı olur. Bu gayet keyifli bir süreç de olabilir!

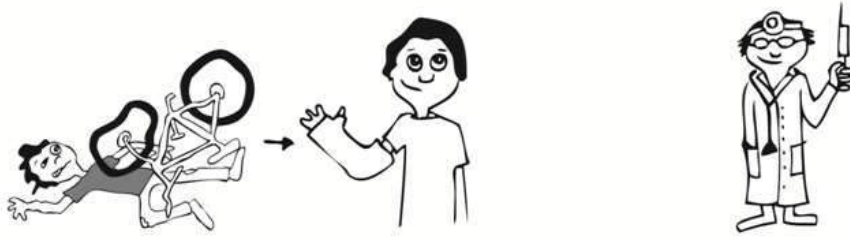
!

Çok önemli:

!

Nasıl ki fiziksel yaralanmalarda hekime gidiyorsak, ruhsal yaralanmalarda psikoterapist veya psikiyatriste gitmek de bir o kadar olağan ve „normal“dir. Hatta bu sadece „normal“ değil, bunlarla yalnız başımıza baş edemeyeceğimizi anladığımız noktada ruh sağlığımız için gereklidir de.

Korkma! Bir psikoterapist veya psikiyatristten yardım alanlara Almanya’da „deli“ veya „kafadan çatlak“ gözüyle bakılmaz!



Fiziksel yaralanma



Hekim



Ruhsal yaralanma



Psikolog / Terapist  
= Kalp ve ruh doktoru

Bu kitabın sonunda mültecilere psikoterapi hizmeti sunan, yani travma terapisi konusunda uzmanlaşmış terapistlerle çalışan ve sana benzer kötü deneyimler yaşamış birçok insana yardım etmiş örgütlere ait bir adres listesi bulacaksın. Ancak sana yardımcı olabilecek başka birçok muayene ve psikoterapi merkezi daha var ve tümünü burada listeleyemedik. Yerel olarak nereye başvurabileceğin konusunda danışmanın, vasin veya sosyal hizmet görevlinden de mutlaka destek alabilirsin! Soru sormaktan çekinme! Yardım aramak zayıflık işareti değildir, aksine: Bunu yapmak **cesaret ve güç** ister!

## **4.2. Adresler ve internet bağlantıları**

### **4.2.1. Psikososyal danışma merkezleri**

Savaş, işkence veya başka travmatik deneyimler nedeniyle destek arayan insanlar aşağıdaki danışma merkezlerine başvurabilir. Danışma merkezleri genelde terapi olanakları da sunuyor veya terapi için aracı olabiliyor.

<p>Caktus e.V. Familien- und Gesundheitszentrum Riemannstr. 32 04107 Leipzig Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 E-Mail: <a href="mailto:beratungsstelle@caktus.de">beratungsstelle@caktus.de</a> <a href="http://www.caktus.de">www.caktus.de</a></p>	<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem Tel.: 02671 / 9752 32 <a href="http://www.caritas-rhein-mosel-ahr.de">www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</a></p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: <a href="mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de">kontakt@psz-sachsen-anhalt.de</a> <a href="http://www.psz-sachsen-anhalt.de">www.psz-sachsen-anhalt.de</a></p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Flüchtlingsberatung, Psychosoziales Zentrum Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 <a href="http://www.diakonie-mark-ruhr.de">www.diakonie-mark-ruhr.de</a></p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 E-Mail: <a href="mailto:koordination@refugio-thueringen.de">koordination@refugio-thueringen.de</a> <a href="http://www.refugio-thueringen.de">www.refugio-thueringen.de</a></p>	<p>Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge der Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 E-Mail: <a href="mailto:fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de">fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de</a> <a href="http://www.diakonie-ruhr-hellweg.de">www.diakonie-ruhr-hellweg.de</a></p>
<p>Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 E-Mail: <a href="mailto:info@bzfo.de">info@bzfo.de</a> <a href="http://www.folteropfer.de">www.folteropfer.de</a></p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 E-Mail: <a href="mailto:info@fatra-ev.de">info@fatra-ev.de</a> <a href="http://www.fatra-ev.de">www.fatra-ev.de</a></p>
<p>Xenion e.V. Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 /32 32 933 E-Mail: <a href="mailto:info@xenion.org">info@xenion.org</a> <a href="http://www.xenion.org">www.xenion.org</a></p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 E-Mail: <a href="mailto:fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de">fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de</a> <a href="http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html">http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</a></p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Psychosoziales Zentrum für Migranten in Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 <a href="http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html">http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html</a></p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Migranten Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 E-Mail: <a href="mailto:psz@lv-saarland.drk.de">psz@lv-saarland.drk.de</a> <a href="http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html">http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</a></p>

<p>Shefa e.V.  Centrum für Interkulturelle Gesundheitsförderung  Jägerstr. 7  24143 Kiel  Tel.: 0431 / 730 38 44  E-Mail: shefa.ikgf@gmail.com  www.shefakiel.de</p>	<p>Refugio Stuttgart e.V.  Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge  Weißenburgstr. 13  70180 Stuttgart  Tel.: 0711 / 6453 127  E-Mail: info@refugio-stuttgart.de  www.refugio-stuttgart.de</p>
<p>Refugio e.V.  Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und  Folterüberlebende  Parkstr. 2-4  28209 Bremen  Tel: 0421 / 376 07 49  E-Mail: info@refugio-bremen.de  www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V.  PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch  Verfolgte und Vertriebene  Landhauserstr. 62  70190 Stuttgart  Tel.: 0711 / 285 445 0  E-Mail: pbv@eva-stuttgart.de  http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-  traumaerfahrung.html</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen u. Migranten  in Sachsen-Anhalt Magdeburg  PSZ Magdeburg  Liebknechtstr. 55  39108 Magdeburg  Tel.: 0391/ 63 10 98 07  Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de  www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten e.V.  Alter Schlachthof 59  76131 Karlsruhe  Tel.: 0721 / 628 83 06  E-Mail: trauma-migranten@web.de  www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  Benrather Str. 7  40213 Düsseldorf  Tel.: 0221 / 544 173 22  E-Mail: info@psz-duesseldorf.de  www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V.  Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V.  Schwedendammstr. 6  78050 Villingen-Schwenningen  Tel.: 07721 / 50 41 55  E-Mail: refugio.vs@t-online.de  www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  Therapiezentrum für Folteropfer / Flüchtlingsberatung  Spiesergasse 12  50670 Köln  Tel.: 0221 / 160 740  E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de  www.caritas-koeln.de  www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München  Beratungs- u. Behandlungszentrum für Flüchtlinge und  Folteropfer e.V.  Rosenheimer Str. 38  81669 München  Tel.: 089 / 98 29 57 0  E-Mail: info@refugio-muenchen.de  www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Pädagogisches Zentrum Aachen e.V.  Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  Mariahilfstr. 16  52062 Aachen  Tel.: 0241 / 49 00 0  E-Mail: paez.ac@t-online.de  www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.  Reutiner Str. 5  88131 Lindau  Tel.: 08382 / 40 94 50  E-Mail: info@exilio.de  www.exilio.de</p>
<p>Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge  Dasbachstr. 21  54292 Trier  Tel: 06 51/ 2 30 22 oder 9 91 06 00  http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische-  beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BChtlinge/</p>	<p>RehaVerein f. soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V.  Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm (BFU)  Innere Wallstr. 6  89077 Ulm  Tel.: 0731 / 22 8 36  E-Mail: kontakt@bfu-ulm.de  www.bfu-ulm.de</p>

<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.  IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  Caritas Andernach  Ludwig-Hillesheim-Str. 3  56626 Andernach  Tel.: 02632 / 2502 44  www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH  Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  St.-Johannis-Mühlgasse 5  90419 Nürnberg  Tel.: 0911 / 393 63 55  E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net  http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.  IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  Caritas Mayen  St.-Veit-Str. 14  56727 Mayen  Tel.: 02651 / 98 69 0  www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge - Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste  im Zentrum ÜBERLEBEN  15517 Fürstenwald  03361 35708-00 / - 01  http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</p>
<p>IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V.  Psychosoziale Beratung  Klävemannstr.16  26122 Oldenburg  Tel. 0441 - 39 03 89 43  E-Mail: asyl@ibis-ev.de  www.ibis-ev.de</p>	<p>Medizinische Flüchtlingshilfe e.V.  Psychotherapie und Psychologische Beratung /  Therapiezentrum für Überlebende von Folter und Krieg  Dr-Ruer-Platz 2  44787 Bochum  Tel.: +49 (0)234 913 87 43  www.mfh-bochum.de</p>
<p>Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.  Marienstraße 28  30171 Hannover  Telefon: 0511-856445-0  E-Mail: ntn-ev@web.de  http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge  Friedenstraße 4-8  33602 Bielefeld  Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46  E-Mail: dallwitz@ak-asyl.info  www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe  Hafenstr. 3-5  48153 Münster  Telefon: 0251 – 14486 – 31  E-Mail: info@refugio-muenster.de  www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten  Stadthallenweg 16  57610 Altenkirchen  Telefon (02681) 8008 – 20  E-Mail: Info@diakonie-altenkirchen.de  http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz  Psychosoziales Zentrum Pfalz  Wredestraße 17  67059 Ludwigshafen  Telefon: 0621 49 07 77 10  Email: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de  http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum  St. Nikolaus  Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma  Lotharstraße 11-13  55116 Mainz  Telefon: +49 6131 90746-0  E-Mail: beratungszentrum@caritas-mz.de  www.caritas-mainz.de</p>
<p>Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V.  PSZ Leipzig – Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete  Peterssteinweg 3  04107 Leipzig  Tel.: 0341/92787712  E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de  www.mosaik-leipzig.de</p>	



#### **4.2.2. Çevrimiçi psikososyal danışmanlık**

İnternet üzerinden yedi dilde danışmanlık. Dil, ana sayfanın sağ üst köşesinde seçilebiliyor.  
<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

#### **4.2.3. İnternet bağlantıları**

Bu sayfada gevşeme ve tahayyül egzersizleri için indirilebilir ses kayıtları bulunmaktadır:  
<http://www.refugee-trauma.help/>

Ruhsal sorunlar yaşayan çocuklar ve gençlere yardımcı olabilecek Almanca, İngilizce, Fransızca, Arapça ve Farsça bilgiler:  
<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

#### **4.2.4. Çocuğum için ne yapabilirim?**

Çocuğun kötü şeyler yaşamak zorunda kaldıysa ve iyi durumda olmadığını veya eskisinden çok farklı davrandığını fark edersen, internetten indirilebilecek bu resimli kitap yararlı olabilir. Resimli kitabı Almanca, İngilizce, Fransızca, Arapça, Farsça, İspanyolca, Flemenkçe, İtalyanca, Yunanca ve Kürtçe olarak indirebilirsin:  
<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

“Travma geçirmiş çocuğuma nasıl yardımcı olurum?” adlı rehber mülteci çocukların ebeveynlerine yönelik hazırlanmış. Rehber, farklı yaş gruplarında travma geçirmiş çocukların nasıl davrandığına ilişkin bilgiler içeriyor ve somut durumları örnekleyerek ebeveynlerin nasıl doğru tepki verebileceklerine ışık tutuyor. Rehber “BPTK-Ratgeber für Flüchtlingseltern” başlığı altında ücretsiz olarak Almanca, İngilizce, Arapça, Farsça ve Kürtçe olarak indirilebilir  
<http://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber.html>

## **Sonsöz**

Şu ana kadar çalışma olanağına sahip olabildiğim müthiş insanlar olmadan bu kitap ortaya çıkamazdı. Sayelerinde başka kültürler ve ülkeler, bireysel kaynaklar, güçler ve enerjiler hakkında o kadar çok şey öğrendim ki... Buraya gelip kendine yeni bir hayat kuran herkesi ayrı ayrı takdir ediyorum. Kendimi başarı şansı garantili olan bir define avcısı gibi hissediyorum. Bu, her çalıştığım her bir insanla yeniden böyle oluyor. Ve bu çok güzel! Kendileriyle define avına çıkabildiğim herkese teşekkür ederim!

Bu kitabı okuduğun için sana da teşekkür ederim! Durumunda değişikliğe gitme iradesine ve direngenliğe sahip olduğun için sana büyük saygı duyuyorum! Kitaptaki bazı kısımların veya sunulan egzersizlerin sana yardımcı olabildiğini umuyor ve diliyorum. Eğer öyleyse, lütfen devam et! Sen bunların üstünden gelebilirsin!

Bu kitabın hem beğendiğin kısımları, hem de sana yararlı olamayan kısımları hakkında bana geri bildirimde bulunursan çok sevinirim. Belki de soruların vardır. Lütfen bunlar için benimle bağlantı kurmaktan çekinme! Öğrenmeye devam etmek istiyorum ve senin yardımınla kitabı daha iyi hale getirebilirim bundan belki başkaları da yararlanabilir. Ayrıca bana senin kültüründe bazı konulara bambaşka yaklaşıldığını açıklaman da yararlı olur. Ya da kültüründe sorunlarla baş etme konusunda benim henüz haberdar olmadığım gelenekler ve stratejiler varsa... Bana yaz! Bu kitapla ilgili söylemek istediğin her şey beni sevindirir ve sorularına da seve seve yanıt veririm!

selbsthilfebuch@gmail.com

## Egzersiz tablosu

Egzersiz numarası	Egzersizin adı	Bölüm	Sayfa	Kaynak
1	Çelik kasa egzersizi	1.2.	9	
2	Son 24 saatim	2.	31	
3	Olumlu resimler	2.3.	35	
4	Olumlu etkinlikler listesi	2.3.	54	Opel et al. (2015), S.84 temelinde
5	Hayat ağacım	2.3.	56	Opel et al. (2015), S.38ff temelinde
6	Zaman çizelgesi	2.4.	60	
7	Bilinçli işitme	2.5.	62	
8	Özenli boyama	2.5.	62	
9	Bedensel yolculuk	2.5.	68	Krüger (2015), S.109f temelinde
10	Ağaç egzersizi	2.5.	69	
11	Günlük hayatının menajeri ol!	2.6.1.	71	
12	Keyifli etkinlikler günlüğü	2.6.1.	74	Opel et al. (2015), S.38 temelinde
13	Sosyal ağım	2.7.	77	
14	"İçsel saat"	3.1.1.	81	
15	Nefes alma egzersizi	3.1.2.	86	Cross-Müller (2015), S.32; Fischer (2011), S.35; Kern (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.171 temelinde
16	Kademeli kas gevşetme	3.1.2.	87	Boon et al. (2013), S.143; Fischer (2011), S.45; Liedl et al. (2013), S.168 temelinde
17	Alna ve kalbe dokunmak	3.1.3.	89	Cross-Müller (2015), S.36f.
18	Huzurlu içsel mekânım	3.1.3.	90	Boon et al. (2013), S.105; Hantke&Görges (2012), S.328; Krüger (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.167ff.; PSZ Düsseldorf (2006), S.15f temelinde
19	Geriye savur!	3.2.1.	95	Cross-Müller (2015), S.20
20	Duyusal uyarılara başvurmak	3.3.1.	97	
21	1-2-3-4-5 egzersizi	3.3.1.	99	Hantke&Görges (2012), S.246 temelinde
22	Düşünceleri durdurmak	3.3.2.	100	Boon et al. (2013), S.120 temelinde
23	Hesaplar ve bulmacalar	3.3.2.	101	Fischer (2011), S.55 temelinde
24	Gerilim termometresi	3.4.1.	104	Huber (2013), S.223 temelinde
25	Öfke merdiveni	3.4.2.	109	
26	Duruş	3.5.	113	Liedl et al. (2013), S.97
27	Düşünüp taşınma zamanı	3.5.	119	
28	Ellerini beline daya	3.8.2.	125	Cross-Müller (2014), S.12f
29	Boyun kaslarını gevşetme	3.9.3.	129	Liedl et al. (2014)

## Kaynakça

Yararlanılan kaynaklar, okur açısından kafa karışıklığına yol açmamak için, aşağıda derli toplu sunulmuştur. Egzersiz tablosunda da haberdar olunan bazı ek kaynaklara yer verilmiştir. Bir egzersizin ilk olarak hangi kaynakta yer aldığı birçok durumda artık tespit edilememektedir. Eğer bu nedenle asli kaynakları atlamışsam, ilgili yazarların affına sığınıyorum.

Kitabın farklı bölümleri için yararlandığım asli esinlenme kaynaklarını saymayı denedim ve ardından da başvurduğum literatürün bütününe tekrar listeledim.

<b>Bölüm</b>	<b>Kaynaklar</b>
1	Hantke&Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke&Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker&Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), S.121;
3.2.2.	Caby&Caby (2009), S.112; Krüger (2015), S.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al.(2013), S.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), S. ; Hantke&Görges (2012), S.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), S.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.210; Boon et al. (2013), S.297; Huber (2013), S.326;
3.4.2.	Boon et al. (2013), S.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), S.68; Krüger (2015), S.116; Liedl et al. (2013), S.123; Stewart (2003), S.13 ve 19;
3.5.	Boon et al. (2013), S.273 u. 280; Gschwend (2006), S.72; Liedl et al. (2013), S.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), S.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.241; Gschwend (2006), S.30; Liedl et al. (2013), S.147; Weinberger &Papastefanou (2008), S.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) temelinde Liedl et al. (2013)
3.8.	Boon et al. (2013), S.263; Liedl et al. (2013), S.113; Opel et al. (2015), S.
3.9.	Boon et al. (2013), S.143; Hantke&Görges (2012), S.420; Liedl et al. (2013), S.88; Liedl et al. (2014);
3.9.2.	Caby&Caby (2009), S.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie &Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag

Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag

Caby, F. &Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kitzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A. (2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J. (2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C. (2015). Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R. (2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber