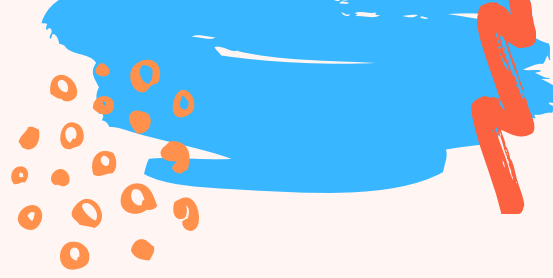


# 56

**"AH ŐU BELİRSİZLİK,  
NASIL DA EZİYET  
EDİYORDU BANA"  
STEFAN ZWEİG**



## KONTROL HİSSİ

Yaşamımızda kontrol edebileceğimiz alanların farkına varın. Hayatta herşeyin kontrol altında olması mümkün değildir. Kontrol edebildiklerimizden biz sorumluyken, kontrol edemediklerimizden sorumlu değiliz. Bildiklerinizi ve kontrol edebildiklerinizi temel alarak yola çıkın.

## AKIŐINA BIRAKMAK

Hayatınızda ki değişiklere kucak açmaya çalışın. Değişen durumları ve kendimizi kabul ederek süreci devam ettirmemiz duygularımız ve zihin sağlımız açısından bize yarar sağlar. Kabul etmek, vazgeçmek demek değildir. Yaşanan süreçleri doğru değerlendirmeyi beraberinde getirir.

## ÖZ BAKIM

Kendinizi iyi hissedeceğiniz, size anlam katan öz bakım rutinlerini ihmal etmeyin. Sizin kendinizi iyi hissetmeniz çoğu zaman kendinize nasıl baktığınızla ilgilidir.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# BELİRSİZLİK İLE BAŞ ETMEK

**ANNE BABALARA ÖNERİLER**

## DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü ilgili seviye Psikolojik Danışmanınızdan bilgi alabilirsiniz.



## DÜŞÜNCELER

Belirsizliğin ortaya çıktığı zamanlarda aklınıza ilk gelen düşünceye ya da en kötü ihtimale inanmamak büyük önem taşır. Aklınızdan geçenlerin sadece düşünce olduğunu, büyük bir ihtimalle hiç gerçekleşmeyeceklerini kendinize hatırlatın.

## DİKKAT DİKKAT

Belirsizliğin zıttı belirlilik değil bize ait olanlar ve mevcudiyetimizde olanlardır.

Dikkatimizi nereye verebileceğimiz bizim kontrolümüzdedir. İç dünyanızda ve dışarıda olan olumsuzlukları uzun uzun düşünmek yerine sükunetle içimizde olan olumlu duygulara ve olumlu giden yaşam olaylarına dikkat verin.

## POZİTİF KALMAK

Pozitif düşünceler beyinde stres seviyemizi arttıran düşünceleri uzak tuttuğu için endişe ve korkularınızı kontrol etmeniz kolaylaşabilir. Böyle zamanlarda gününüzü güzel geçirmeye çalışmak ya da güzel bir anıyı düşünmek iyi gelir.

## KARMAŞA DURUMU

Yaşadığımız süreç bir çok karmaşayı içinde bulunduruyor. Bu karmaşa ortamında kendimize odaklanmak yerine başkalarına yardımcı olabileceğimiz alanlara yönelebiliriz. Hedeflerimizi, anlam ve amaçlarımızı gözden geçirmemiz yarar sağlar.

## KONFOR ALANI

Kendinize sevdiklerinizle beraber keyif verici konfor alanları yaratmaya çalışın. Ailenizle birlikte film izlemek, doğa yürüyüşü, sevdiklerinizle çevrimiçi görüşmeler planlamak bunlara örnek olabilir. Hayatınızda varlığına şükrettiğiniz şeylerin listesini yapabilirsiniz.

## DERİN NEFES

Belirsizlikle baş etmek için sükuneti korumak gerekir. Bu noktada yapabileceğimiz en kolay şeylerden biri nefes almaktır. Zorlandığınızı hissettiğinizde derin bir nefes alın. Yalnızca nefese odaklanın. Böylelikle düşünceleriniz serbest şekilde dolaşmayacak, soluk alıp vermenin nasıl hissettirdiğine odaklanacaksınız.