MEME SAĞLIĞI İÇİN STRESİ YÖNETMEK | 1

STRESİ ANLAMAK VE STRESE YANIT VERMEK

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

STRESİ ANLAMAK VE STRESE YANIT VERMEK

Bu programın ilk bölümünde kendimize şunu soruyoruz: *‘Stres’ derken ne demek istiyoruz?*

Ancak başlamadan önce minik bir uyarı yapmak istiyorum. Eğer şu anda stres hayatınızı çok güçlü bir şekilde etkiliyorsa, bir şekilde başa çıkabilmek zorsa, belki profesyonel destek almakta fayda olabilir. Hepimizin zaman zaman yardıma, desteğe ihtiyacı oluyor ve yardım istemekte utanılacak, çekinilecek hiçbir şey yok.

Eğer stres tüm hayatınızı ele geçirdiyse belki profesyonel destek almak size

yardımcı olabilir. Burada birlikte yapacağımız bir kaç küçük pratik, fark yaratmak için belki yeterli olmayabilir.

Bunu söyledikten sonra birlikte başlayalım. ***Stres dediğimizde ne demek istiyoruz?***

İlk önce şunu düşünmeye davet ediyorum sizi: “Stresliyim” demek istediğimizde gerçekte ne demek istiyoruz?

Hepimiz strese atfettiğimiz pek çok kelime kullanabiliyoruz. Örneğin “endişeliyim” diyebiliyoruz, “kafam karışık” diyebiliyoruz, “canım sıkkın” ya da “sıkıldım, bunaldım” diyebiliyoruz. O yüzden eğer isterseniz lütfen şimdi kendinize kısa bir süre ayırın. Sizi bunu düşünmek için kendinize zaman ayırmaya davet ediyorum. Mümkünse bu konuda yazarsanız çok daha faydalı olacağını düşünüyorum.

Sizin stresi tarif ettiğiniz, tanımladığınız kelimeler neler, yollar neler?

Burada yapmaya çalıştığımız şey strese yol açan pek çok farklı faktörü görebilmek için zihinsel bir liste çıkarmak. Hayatımızda stres yaratan pek çok farklı unsuru tanıyabilmek. Bu stres bizim hayatımıza nasıl yerleşiyor bunu anlamaya başlamak.

Evet stresi azaltmaya çalışıyoruz, bunu deniyoruz. Ancak eğer düşman olarak görürsek bu stres dediğimiz şeyi, bu fazla ve gereksiz stresi azaltamayız. Bununla ilgili bir şey yapamayız. *Eğer stresle savaşırsak onu arttırırız.* Eğer onu ittirirsek, ötelersek o daha büyük bir kuvvetle bizi ittirir.

O yüzden mesela sinir sistemini düşünerek başlayalım. Dünyada olup bitenlere, kafamızın içinde olup bitenlere bedenimizin yanıt verme kapasitesi var. Ve böylece onlara enerjiyi yönlendirebilmek, ona odaklayabilmek mümkün.

Diyelim ki bir çocuğun düşmek üzere olduğunu gördük. Santral sinir sistemi hemen enerjimizi odaklıyor ve oraya zıplayıp çocuğu düşmekten korumamız için gereken enerjiyi sağlıyor. Hem odaklıyor, hem yönlendiriyor. Böylece o tehlikeyi bertaraf edebiliyoruz. Stres bu sistemin bir parçası. Odaklanmış bir şekilde enerjiyi getirebilmemizi, ortaya çıkarabilmemizi ve yönlendirebilmemizi sağlıyor.

Ancak bu sistem kontrolden çıkabiliyor bazen.

Her zaman en doğru yanıtı seçip en bilgece seçimleri yapabiliyor muyuz? Enerjimizi her zaman en doğru şekilde, en doğru yere yönlendirebiliyor muyuz?

Mesela bir şey bize doğru geldiğinde; diyelim ki yolda yürüyoruz ve üzerimize doğru bir bisiklet geliyor. Şimdi hızlı bir şekilde o bisikletin yolundan zıplayıp kaçmak için enerjimizi yönlendirmemiz lazım. Stresi kullanmak da bize yoldan çekilmek için gerekli enerjiyi veriyor, odaklanmayı sağlıyor. Böylece zarar görmekten koruyoruz kendimizi. Son derece önemli, hayatta kalmamızı sağlayan, zarar görmemizi engelleyen bir

durum anlaşılacağı üzere. Ancak pek çok şey geliyor hayatı yaşarken.

Hayat gerçekleşirken pek çok şey atıyor üstümüze. Bu fiziksel de olabilir, zihinsel de olabilir.

Bir şeylerin üstümüze doğru geldiğini hissediyoruz, tıpkı yolda yürürken bisikletin üstümüze gelmesi gibi. Bu belki bir biyopsi sonucunu beklemek olabilir, doktor randevusu beklemek olabilir, kontrol zamanı sonucu beklemek olabilir tedaviyi beklemek ya da hayatımızın içinde herhangi bir şey olabilir.

Düşünmeye başladığımızda, stres yapmaya başladığımızda, zihnimizde büyüttüğümüzde, o da daha çok büyüyor

ve biz tüm enerjimizi oraya yönlendiriyoruz.

Bu bizim tüm yaşam enerjimizi kullanıyor ve hiç de ihtiyaç duymadığımız şekilde bizi tüketiyor. O yüzden stresle birlikte çalışırken, yapmamız gerektiğini düşündüğüm ilk şey ona aşina olmak, *stresle tanıdık olmak*. Yani onunla savaşmak, kavga etmek, onu yok saymak değil ancak fark edebilmek, gözlemleyebilmek. O ortaya çıktıkça, kendini gösterdikçe onu izleyebilmek.

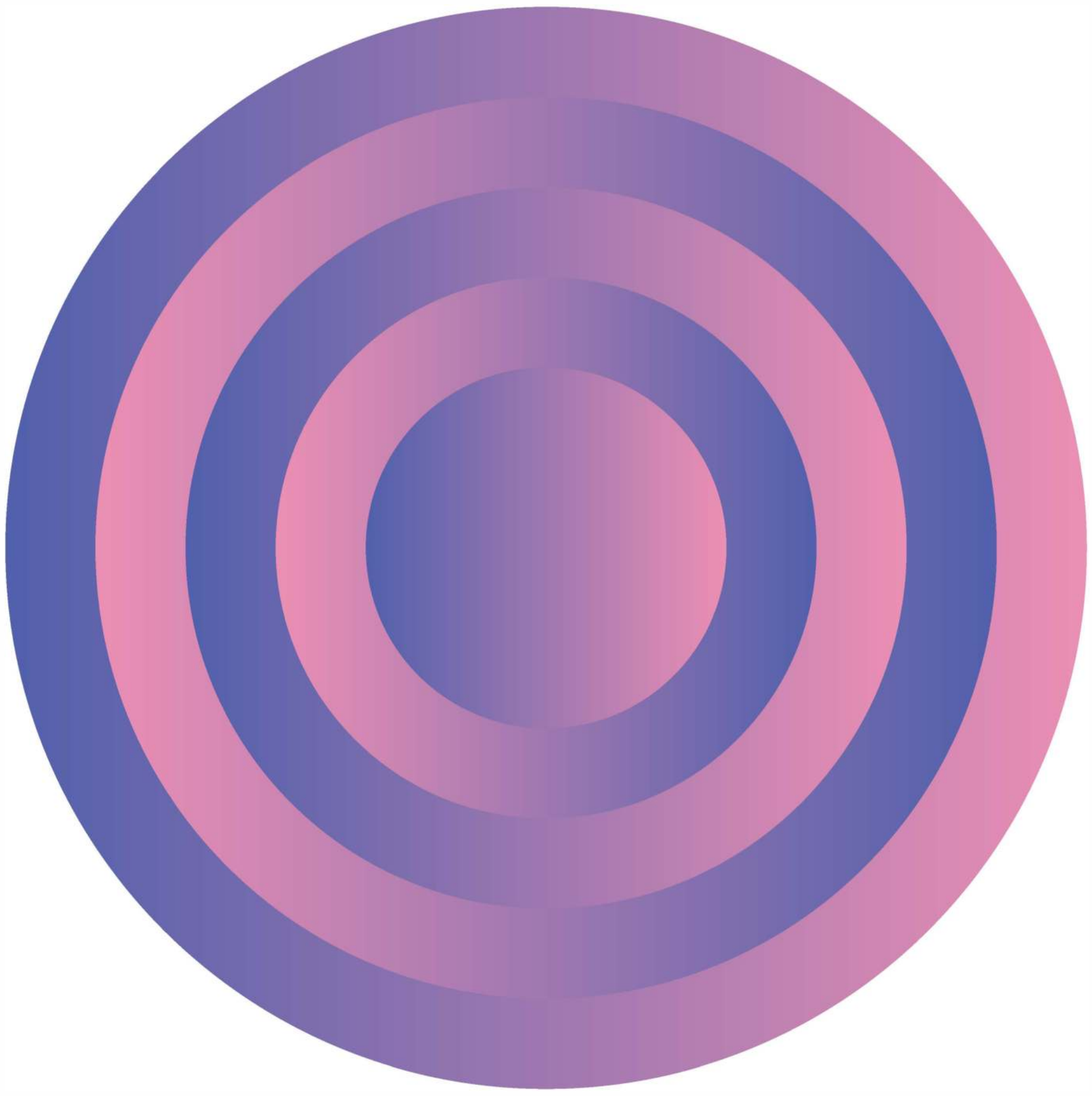
O yüzden bugün stres denen şeyi tanımaya başlayalım istiyorum. Birlikte bunun için kısa bir yönlendirmeli pratik yapalım. Buna ‘hasmını tanıma pratiği’ diyorum bazen. *‘Stresi daha iyi tanıma pratiği’* de diyebiliriz.

Bu pratik boyunca ben sizi yönlendiriyor olacağım ve tek yapmanız gereken şey dinlemek. Başka hiçbir şeye ihtiyacınız yok.

Eğer içinize biraz daha dönmek isterseniz gözlerinizi kapatmayı ya da daha rahat edecekseniz bakışlarınızı yumuşak bir şekilde aşağı yönlendirmeyi deneyebilirsiniz.

STRESİ DAHA İYİ TANIMA PRATİĞİ

Pratiği dinlemek için aşağıdaki görsele tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive üzerinden açılacaktır. Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını açılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

STRESİ DAHA İYİ TANIMA PRATİĞİ

- İlk önce bulunduğun yere yerleşmeye davet ediyorum seni. Oturuyor, uzanıyor, ayakta ya da yürüyor olabilirsin.

- Sadece şu an beden nasıl onu fark etmek. Ayakların, bacakların, gövden, omuzların, kolların, başın nasıl, duruşun nasıl? Bulunduğun mekanda sen nasılsın?

- Ve şimdi aklına stres yaratan bir şey getirmek. Senin enerjini yükselten bir şey. Belki seni rahatsız eden, belki kızdıran, belki gıcık eden bir şey olabilir bu; bir kişi olabilir, bir durum olabilir .

- Böyle bir şeyi aklına getirmek, hayal etmek, imgelemek. Eminim bulmak zor olmayacak. Bu küçük bir şey olabilir, yakın zamanda yaşanmış bir şey olabilir ya da daha büyük bir şey olabilir. Belki başlangıç için daha küçük, daha güvenli bir şeyi seçmek daha yardımcı olabilir.

- Bunu hatırlayınca böyle iyice hissetmek için, bunun gelişmesi için kendine izin vermek. Bırakmak şöyle bir, onu iyice hissetmek.

Mesela ben şu anda beni çok kızdıran bir şey hissediyorum, hatırlıyorum, düşünüyorum. Gözlerimi kapattığımda o hissi daha yoğun yaşayabiliyorum. Enerjinin bedenimin içinde yukarı doğru çoğalmaya başladığını hissediyorum.

Göğsümde, karnımda bir ateş topu var ve giderek ısı yayılıyor, genişliyor.

- Bu hissi iyice bedende hissettikten sonra basitçe onunla birlikte nefes alıp vermek şimdi.

- Sadece bedendeki fiziksel duyumları fark etmek ve aynı zamanda bedene giren ve bedenden çıkan nefesi de fark etmek.

Aldığın nefes, verdiğin nefes. Hava bedene giriyor, bedenden çıkıyor. Nefesle stresin içine doğru ilerliyoruz. Stresin içine nefes alıp veriyoruz. Sadece olmasına izin vermek, nasıl olduğunu fark etmek.

- Stresin içine doğru nefes alıp verdikçe, onunla birlikte kalabildikçe, onunla birlikte nefes alıp vermeye devam edebildikçe onun çözülmeye başladığını, yumuşamaya başladığını görebiliriz.

Hazır olduğunda, senin için yeterli olduğunda pratiği sonlandırabilirsin veya biraz daha onunla birlikte nefes almaya devam edebilirsin.

Bizim burada yaptığımız şey stresle tanıdık olmak, strese aşina olmak. Onunla savaşmak değil, onu yok etmek, ortadan kaldırmak değil, sadece nefese geri gelmek. Her seferinde aldığın ve verdiğin nefese gelmek. Ve dolu dolu o nefesi hissetmek, fark etmek.

Stres yaptığımız şeyleri ne kadar çok düşman haline getirirsek, ne kadar yok sayarsak, ne kadar onunla savaşırsak, stres de o kadar daha şiddetli bir şekilde savaşacak bizimle. O kadar daha güçlü şekilde ortaya çıkacak hem de hiç beklemediğimiz yerde, hiç beklemediğimiz zamanda.

Onunla birlikte olabilmek, ona aşina olabilmek kıymetli.

Biraz zaman isteyebilir, biraz emek isteyebilir ancak buna zaman yarattıkça enerjimizi nereye, nasıl yönlendireceğimize dair çok daha akılcı yanıtlar verirken buluyoruz kendimizi.

Uzm. Dr. Eda Uslu

Mindfulness Lideri

@dredauslu

www.edauslu.com

Türkiye Meme Vakfı

@memevakfi

www.memekanseri.org.tr

“Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek” projesi, Türkiye Meme Vakfı’nın bilinçlendirme çalışmalarına katkıda bulunmak amacıyla Uzm. Dr. Eda Uslu tarafından 2022 yılında hazırlanmıştır.