

ANKSİYETE- KAYGI BOZUKLUĞU

Veli Bilgilendirme Kitapçığı

NAGİHAN ÖZKURT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

İÇİNDEKİLER

1. Kaygı Nedir?
2. Anksiyete Nedir?
3. KORKU MU? KAYGI MI?
4. Kaygının Belirtileri Nelerdir?
5. Çocuklarda Kaygı Bozukluğu Nasıl Düzenlenir?
6. Kaygılı Ailede Çocuk Olmak
7. Anksiyetenin Türleri
8. Anksiyete-Kaygı Bozukluğu Tedavisi
9. Kaygılı Çocuğa Destek Olabilmek İçin Ailelere Öneriler



➤ KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin dış dünyasından veya iç dünyasından gelen bir uyarı ile karşılaştağında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel tepkilerdir. Bir başka deyişle kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu ve engellemekte zorluk çektiği aşırı endişe ve uyarılmışlık hali. Endişeli düşüncelerin eşlik ettiğı, gerginlik hissi ve kan basıncındaki artışla birlikte bedende çeşitli değişimlerin gözlemlendiğı bir duygudur.

Kaygı; tıpkı mutluluk, üzüntü, öfke, korku gibi pek çok duygudan biridir ve kaygılanmak oldukça normal bir tepkidir. Herkes günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Yetişmesi gereken bir iş, sınav, sağlık, para, çocuklar ve aileyle ilgili sorunlar birçok insanı kaygılandırabilir. Aslında kaygı, bir ölçüde bizim günlük sorunlarla baş edebilmemiz için hazırlıklı olmamızı, bir tehlike durumunda da hızlı karar verip kurtulmamızı sağlar. Normalde bu tür kaygı hafiftir ve baş edilebilir düzeydedir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alış veriş ve kalp atışı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanır. Böylece vücut, tehlikeli durumlara kendini hazırlar. Tehlikeli durumların farkına varmak gerektiğinde kişi bu dürtüyle tetikte bekler. Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır çünkü bu durum kişide istek duyma, karar alma, motive olma, alınan kararları gerçekleştirebilme yani performansa dökmeye yol açar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması olumsuzlukla sonuçlanabilir. Kaygı hiç olmazsa, istek olmaz, motivasyon olmaz böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Bunun tersi olarak kaygı çok yüksekse, enerji verimli bir şekilde kullanılamaz, dikkat ve konsantrasyon sağlanamaz ve performans yine doğru bir şekilde ortaya konamaz.



➤ ANKSİYETE NEDİR?

Kaygı bozukluğu olarak da bilinen bu durum, psikolojik bir rahatsızlıktır. Özellikle de endişe ve kaygı duyacağımız durumlarla karşı karşıya kaldığımızda kendini gösterir.

➤ KORKU MU? KAYGI MI?

Kaygı, kaynağı belirsiz ve uzun süreçlidir. Korku ise, kaynağı belli ve kısa süreçlidir. Korku kaygıdan daha şiddetli hissedilir. Bu ikisini ayırtmak bireylerin ruhsal süreçlerinin farkına varmaları açısından önemlidir. Bir kişi fare gördüğünde yaşadığı his “korku” dur. Korku endişe ve kaygı sırasında yaşananları da kapsar. Şimdi bu kişiyi rutin hayatında düşünelim. Fare görme olasılığı olan bir yere gitme durumu gündeme geldiğinde yaşadığı durum “kaygı” dır. Genel anlamda Anksiyete “ya fare çıkarsa”, “acaba fare çıkar mı” iken korku fare gördüğünde “eyvah fare” demektir.

➤ KAYGININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- **Zihinsel Belirtiler:** Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler, olumsuz düşünceler, kendini aşırı gözlemleme, unutkanlık, dikkatini toplamada problemler, dalgınlık.
- **Fizyolojik Belirtiler:** Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğı, terleme ya da üşüme, titreme, vücudun belli yerlerinde uyuşma, karıncalanma, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basıncı ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller, kulak çınlaması.
- **Duygusal Belirtiler:** Gerginlik, sinirlilik, kaygı, kontrol kaybı yaşıyor gibi hissetme, heyecan, çaresizlik, karamsarlık, umutsuzluk ve yetersizlik gibi durumlar.
- **Davranışsal Belirtiler:** Kaçma ve kaçınma davranışları

➤ ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUĞU NASIL DÜZENLENİR? ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

Anksiyete en çok özgüveni olmayan, ailesinden gereken duygusal desteğı göremeyen, aile içi çatışmalar yaşayan çocukları etkilemektedir. Bu yüzden ilk önce çocuktaki benlik algısı düzenlenmesi sonrasında ise aile ilişkilerine bakılmalıdır.

Benlik saygısı, temel olarak çocukların kendilerini nasıl gördükleridir. Bu durum, ne kadar sevildiklerini hissetmelerini sağlar. Benlik saygıları, hayatlarındaki önemli insanlardan, ebeveynleri ve öğretmenleri gibi ne kadar destek ve teşvik aldıklarıyla şekillenecektir. Çocuğunuzun, onu ne kadar sevdiğinizi bilmesi, kendisi hakkındaki görüşleri için çok önemli olan bir bağıllık duygusu verir. Koşulsuz sevginiz, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde kuracakları tüm sağlıklı ve güçlü ilişkilerin temelini

oluşturur. Bir ebeveynin sevgisi, bir çocuğun iyi davranışına bağlı olmamalıdır. Ebeveynler, sınırlar koysalar ve disiplini uygulasalar bile, çocuklarına kendilerini sevdiklerine dair güvence vermelidir. Yanlış davrandıklarında çocuklardan sevgiyi esirgemek, kendilerini kötü hissetmelerine neden olur. Çocuklarınız büyüdükçe, bu sevgi temeli, kendi sosyal çevrelerini kurmaya, arkadaşlar edinmeye ve takım arkadaşlarıyla bağlar kurmaya devam ederken onlara yardımcı olacaktır.

Birbirlerine olan sevgilerini paylaşan anne ve baba, çocuklarının özgüven duygusunu geliştirir. Çocuklar ilişkileri önce anne babalarından öğrenirler. Evde sevilen çocuklar sevgi ve şefkati başkalarıyla paylaşabilirler. Çocuklarınıza karşı şefkatli olun. Onları kucaklamak, tutmak ve öpmek kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve başkalarına nasıl sevgi göstereceklerini öğretir. Ayrıca onlarla besleyici bir ilişki kurmanıza yardımcı olur.

Ebeveynler olarak çocuklarımızın yaşam mücadelesini izlemek bazen zor olabilir. İlk sorun yaşadığında, atlamak ve bir şeyleri düzeltmek istenebilir. Ancak bu dürtüyle savaşımalısınız. Bunun yerine, çocuğunuzun kendi başına uygun stratejileri kullanmasını teşvik edin. Bir görevi tamamlama veya meydan okuma yeteneği, çocuklarının özgüvenini pekiştirir.

Çocuğunuza kendi kendine yetmeyi öğretin. Çocuğunuzun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verin. Çocuğunuza güvenin, uygun gördüğünüz konularda ona seçme şansı tanıyın, kendi seçiminin sonuçlarını görmesini sağlayın. Çocuğunuzun gösterdiği çaba ve emeğe saygı duyun.

➤ KAYGILI AİLEDE ÇOCUK OLMAK



Kaygı bozuklukları olan çocukların hemen hepsinin anne babalarında ya da yakın akrabalarında benzer kaygı bozuklukları ve kişilik özellikleri vardır. Ebeveyndeki kaygı bozuklukları değişik şekillerde çocuklarını etkilemektedir. Öncelikle ebeveyndeki kaygı bozuklukları ya da kaygılı kişilik özellikleri genler yoluyla çocuklarına geçmekte ve bu çocuklar, bu tür psikolojik sorunlara biyolojik açıdan yatkın olarak dünyaya gelmektedir.

Kaygılı bir ebeveyn tarafında yetiştirilmek çocuklarda kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Kaygılı, endişeli, müdahaleci ve mükemmeliyetçi anne babalar çocukları için güven verici, rahatlatıcı ve olumlu bir üs ya da örnek olmayı başaramazlar. Korku ve kaygı doğuştan getirilen özellikler olmakla birlikte öğrenme ve model alma yoluyla da kazanılan ve sürdürülen durumlardır. Aşırı kaygılı, korkulu, endişeli anne babalar bu yönüyle de çocuklarına olumsuz bir örnek teşkil edebilirler. Anne babanın çocuk yetiştirmedeki tutum ve davranışları da çocuklardaki kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında ve daha önemlisi belirtilerin kötüleşmesi ve devam etmesinde önemlidir. Diğer taraftan çocuğunu sürekli eleştiren, küçümseyen, olur olmaz müdahale eden bir anne baba çocuğun öz güven gelişimini, kendini ifade edebilmesini, yanlış yapıp yanlışlarından ders çıkarabilmesi, başka insanlarla rahat iletişim kurabilmesi gibi beceriler geliştirmesini engelleyebilir. Aşırı mükemmeliyetçi anne babaların çocuklarıyla ilgili yüksek başarı beklentileri ve bu beklentileri uygunsuz şekilde çocuğa yansıtmaları çocukta sınav kaygısı, okul kaygısı gibi belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca kaygılı çocuklara karşı ailenin ve çevrenin tutumu, sıklıkla çocuğun kaygı ve korkularının pekişmesine yol açabilmektedir.

Çocuklarınız için model teşkil ettiğinizi unutmayın. Gündeme getirdiğiniz sorunların ve yansıttığınız kaygının çocuklarınız tarafından hissedilebildiğini ve etkilendiklerini göz önünde bulundurun. Yaşantınızdaki iş stresi, para kaygısı, gelecek kaygısı, aile içi sorunlar ve benzeri kaygılar çocuğunuza etki edecektir. Bunun yanı sıra kaygı bozukluklarında genetik faktörlerin etkisini de yadsınamak gerekir. Çocuklarınıza kendi kaygılarınızı yükleyip yüklediğinizi kontrol edin. Unutmayın onlar sizin bilinçaltınızı duyar.

➤ ANKSİYETENİN TÜRLERİ

1. **Obsesif- Kompulsif Bozukluk (OKB):** İnsanların obsesyon adı verilen sürekli tekrar eden düşüncelere sahip olması ve bu düşüncenin kendisini rahatsız etmesinden ötürü, genellikle rahatlamak amacıyla ritüel veya kompulsiyon adı verilen sürekli tekrar eden davranışlarda bulunmasıyla karakterize bir durumdur.
2. **Fobiler:** Fobi gerçekte küçük bir tehlikesi olan ya da hiç tehlike arz etmeyen belirli bir nesneden, aktiviteden ya da durumdan aşırı derecede korkma halidir. Şiddetli fobi durumunda korktuğunuz şeylerden kaçınabilmek için aşırı önlemler alabilirsiniz. Maalesef ki, kaçınmak sadece korkuyu daha da güçlendirir.
3. **Travma Sonrası Stres Bozukluğu:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) travmatik



ve hayatı tehdit eden bir olaydan sonra meydana gelen bir kaygı bozukluğudur. TSSB'nin belirtileri olayla ilgili canlandırma ve kâbusları, olaya aşırı odaklanmayı, kolayca irkilmeyi, diğerlerinden uzaklaşmayı ve olayı hatırlatan durumlardan uzak durmayı içerir.

4. **Seperasyon (Ayrılma) Anksiyetesi Bozukluğu:** Kişi, duygusal olarak bağlı olduğu kişi ve çevreden ayrılacağı veya uzak kalacağı düşüncesiyle çok yoğun kaygı ve korku duygulanımı sergiler. Özellikle çocuklarda görülen bu kaygı bozukluğu “okul fobisi/korkusu” olarak da bilinir. Duygusal çevresinden ilk kez ayrılan çocuklarda kısa süreliğine kaygı ve korku görülmesi normalken, bazı çocuklarda bu duygular süreklilik gösterir ve karın ağrısı, kusma gibi fiziksel belirtilere dönüşebilir.
5. **Selektif Mutizm (Seçici Konuşmama):** Yine çocuklarda rastlanan bir kaygı türü. Çoğu vakada duygusal çevresinde rahatça konuşan çocuklar yabancı bir ortamda, okulda veya belirli kişilerle konuşmayı reddederler. Bu çocukların konuşabilme kabiliyetleri vardır fakat bazı koşullarda korku ve utanma duygusu gibi sebeplerle seçici olarak susmayı tercih ederler.
6. **Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi):** Sosyal anksiyete bozukluğu, kısaca ‘başkaları fobisidir. Eleştirilme, yargılanma, seyredilme, rezil olma gibi korkular yüzünden kişi toplum içinde faaliyette bulunamaz hale gelir. Topluluk önünde konuşmak, yemek-içmek, topluluğun odağında olmak gibi sosyal durumlarından köşe bucak kaçınırlar.
7. **Panik Atak:** Panik atak, ansızın ortaya çıkan yoğun korku ve kaygı duygularının kişinin hem duygusal hem de fiziksel kontrolünü yitirmesine sebep olan kısa süreli nöbetlerdir. Nöbetler esnasında çarpıntı, terleme, nefes kesilmesi gibi fiziksel belirtiler öylesine yoğundur ki, başlangıçta kişi, kalp krizi geçirdiğini düşünebilir. Panik atak, panik bozukluk da dâhil olmak üzere çeşitli psikiyatrik bozukluklara veya fiziksel hastalıklara eşlik edebilir. Panik atakların iki veya üçten fazla sayıda tecrübe edildiği ve atakların devam ettiği durumlarda panik bozukluğundan bahsedilir. Panik bozukluğunda ataklar tekrar eder, kişinin davranışlarında belirgin değişiklikler görülür ve kişi atak geçireceğine dair mütemadiyen bir korku içerisinde olur.
8. **Agorafobi:** Agorafobi durumunda kişi kendini belirli alanlarda güvende hisseder ve onun dışındaki yerlerden, özellikle AVM’ler, toplu taşıma araçları, kalabalık caddeler gibi alanlardan kaçınır. Bu ortamlarda panik atak yaşayacağı korkusuyla, olabildiğince dış ortamlardan uzak kalır; kendini güvende hissettiği ortamlardan ayrılmak zorunda kalmak düşüncesinden bile rahatsız olur.
9. **Yaygın Anksiyete Bozukluğu:** Kaygı bozukluğu türlerinden biri olan yaygın anksiyete bozukluğu, kişinin günlük aktivitelerini sürdürmesine engel olacak şiddette yoğun ve süregelen bir kaygı durumu yaşamasıyla kendisini gösterir. Sağlıklı kaygı düzeyinde kişiler olabilecek şeylere karşı kaygılarını önlem alma, planlama gibi yapıcı yönde dönüştürürken, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde kaygı, kişinin yaşamına egemen olarak gündelik işlevlerini yerine getirmesine engel olur. Kaygı ve korkular günlük aktivitelerden alıkoyar. Bu kaygı; uykusuzluk, karın ağrısı, huzursuzluk ve yorgunluk şeklinde görülür.
10. **Başka Bir Hastalığa Bağlı Anksiyete Bozukluğu:** Bazı durumlarda kişilerin tıbbi durumlarına bağlı olarak da anksiyete bozukluğu ortaya çıkabilir. Bu bozukluklar, hipertiroid, hipotiroid, B12 eksikliği, KOAH veya parkinson gibi -örnekler çoğaltılabilir- tıbbi durumlarda hastalığa eşlik eden anksiyete bozukluklarıdır.
11. **Belirtilmiş Diğer Anksiyete Bozuklukları:** Bazı vakalarda kişinin belirtileri anksiyete bozukluğunun karakteristik kriterlerini karşılar fakat yukarıda saydığımız belirlenmiş kategorilerden herhangi birine uymaz.

➤ KAYGI BOZUKLUĞU TEDAVİSİ

Kaygı bozukluğu olan bir çocuğun, en az 6 ay süre boyunca belirtilerinin sürmesi gerekir. Bu da tanı koymayı kolaylaştırır. Kaygı bozukluğu tedavisinde *Bilişsel Davranışçı Terapi*, *Oyun Terapisi* gibi terapi türleri sıkça kullanılmaktadır. Psikoterapinin yanı sıra medikal tedavi de eş zamanlı uygulanabilmektedir. Kaygı bozukluğu için kullanılan ilaçların hekim kontrolünde kullanılması oldukça önemlidir.



➤ KAYGILI ÇOCUĞA DESTEK OLABİLMEK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER



Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede Yarar Sağlamayan Yöntemler:

- ❖ **Çocuğunuza Aşırı Derecede Güven Vermek:** Anne babaların sıklıkla başvurduğu bu yöntemde çocuğa “her şeyin iyi olacağını”, “korkacak bir durumun olmadığını” söylemek kısa vadede çocuğun kaygısını gidermiş olsa da uzun vadede daha çok güvence istemesine sebep olabilir.

- ❖ **Aşırı Müdahaleci Olmak:** Çocukları aşırı derecede kaygılı olan bazı anne babalar tüm denetimi ele alıp çocuğu yönlendirmeye çalışırlar, ne yapacağını, nasıl davranacağını kaygılı durumlarda ne söyleyeceğini ona harfiyen söyler ya da çocuğun adına bu işleri kendileri yaparlar. Anne babaların bu şekilde kaygı yönetimini üstlenmesi kısa vadede çocuğun kaygısının azalmasına ve anne babanın istediği şeyi elde etmesine yardımcı olabilir; fakat uzun vadede çocuğun kendine olan güvenini azaltan etkisiz bir yöntemdir.
- ❖ **Kaçınmasına İzin Vermek:** Kaygılı çocuklar pek çok etkinlikten kaçınır. Bu durum ara sıra oluyorsa kaçınması anlayışla karşılanabilir ancak bir alışkanlık haline gelirse uzun vadede ciddi sonuçlar doğurabilir. Çocuk kaçınmaya devam ettiği sürece kaygısının üstesinden gelemeyebilir.
- ❖ **Çocuğa Karşı Sabırsız Olmak:** Bazen yaptığınız hiçbir şey işe yaramıyor ya da çocuğunuz sanki kasten kaygısına sarılıyor hissine kapılabilirsiniz. Bu durum sizde öfke ya da sabırsızlık yaratabilir. Fakat çocuğa kızmak onu daha çok korkutmaktan ve bağımlı hale getirmekten başka bir işe yaramaz. Sabrınızın tükenmeye başladığını hissettiğinizde başka birinden (örneğin, eşinizden) yardım isteyebilir ya da olaydan uzaklaşarak kendinizi toparlamaya çalışabilirsiniz.

Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede Yararlı Yöntemler:

- ❖ **Kaygının Ne Olduğunu ve İşlevini Bilerek Çocuğunuzun Desteklemek:** Pek çok çocuk kaygı duymaktan kaygı duyar. Kaygı yeterince zor bir duygudur. Çocuklarınıza kaygının hayattaki işlevini öğretin. Kaygı bir koruma mekanizmasıdır. Kaygı, sistemimizde bir alarmı çalar ve bu, tehlike karşısında hayatta kalmamızı sağlar. Bazen sistemlerimiz yanlış alarmı harekete geçirir, ama bu tarz bir kaygı bazı basit tekniklerle sakinleşebilir ve her şey tekrar yoluna girer. Çocuklarınıza kaygının normal bir duygu olduğunu, bizi korumaya yardım ettiğini ve herkesin zaman zaman bunu deneyimlediğini öğretin.
- ❖ **Kaygı Duygusunu Paylaşmasına İzin Vermek:** Çocuklarınıza kaygılanmamalarını söylemek, bunu yapmalarını engellemeyecektir. Eğer çocuklarınız duygularından bir çırpıda kurtulabilselerdi, bunu yaparlardı zaten. Çocuğunuzun açık bir şekilde ve sınırlı dozlarda kaygılanmalarına izin vermek işe yarayabilir. 10-15 dakikalık bir etkinlik olarak çocuğunuzun tüm kaygılarını yazarak ortaya dökmeleri için onu teşvik edebilirsiniz. Ya da bir kaygı kutusu oluşturarak içine kaygılarını yazmalarına destek olabilirsiniz. Zaman bittiğinde kutuyu kapatıp günün kaygılarına veda edebilirsiniz.
- ❖ **Çocuğunuza Güvence Vermek:** Çocuğunuz kaygılandığında ve siz ebeveyn olarak kaygılanacak bir durum olmadığını bildiğinizde “Güven bana. Kaygılanacak hiçbir şey yok” demek ilk aklınıza gelen cümlelerden biri olabilir. Kolay ve hızlı bir şekilde kaygısını ortadan kaldırma isteği duyabilirsiniz. Fakat kaygı çocuğunuzun sizi dinlemesini, net bir şekilde düşünmesini, mantığını kullanmasını zorlaştırır.
- ❖ **Kaygıyı yok etmek için onu rasyonelleştirmek yerine aşağıdaki basamakları deneyebilirsiniz:**
 - Durun: Ara verin ve çocuğunuzla birlikte birkaç derin nefes alıp verin. Derin nefes alıp vermek sinir sisteminin tepkisini tersine çevirmeye yardımcı olabilir.
 - Empati Kurun: Kaygı korkutucudur. Çocuğunuz bunu tam olarak anladığınızı bilmek ister.
 - Değerlendirin: Çocuğunuz sakinleştiğinde olası çözümleri bulma zamanı gelir.
- ❖ **Çocuğunuzun “Gerçekçi Düşünceyi” Bulmasını Desteklemek:** Kaygı beyin bizi tehlikeden korumasının bir yoludur. Gerçekten dikkatimizi verdiğimizden emin olmak için zihin genellikle kaygının “nesnesini” abartır (mesela bir dalı bir yılanla karıştırmak gibi). Kaygılı bir çocuğun düşünürken yaptığı en yaygın hatalardan biri, bir durumla ilgili olumsuz ve kaygılı yorumların doğru olması olasılığını abartması ve çarpıtmasıdır. **Dedektif gibi düşünme yöntemi**, kaygılı düşüncenin belirlenmesini, bu düşünceyle ilgili kanıtların incelenmesini ve daha sakin bir düşüncenin aranmasını içerir. Dedektif yaklaşımı çocuğa kaygılı düşünceleriyle başa çıkma ve bunların gerçekten doğru olup olmadığını ortaya koyma yolu öğretilir. “Çarpıtılmış” düşüncenin en iyi ilacı pozitif düşünme değil, “gerçekçi” düşünmedir. Etkinlik aşağıdaki sorulara cevap verilerek yapılabilir.
 - Düşüncenin doğru olduğunu gösteren kanıt nedir? Ya da doğru olmadığını?
 - Durum hakkında daha gerçekçi, olumlu bir bakış açısı var mı?
 - Korktuğum şeyin gerçekten olma olasılığı nedir?
 - Eğer olasılık düşükse, daha olası sonuçlar nedir?
 - Düşünce bana yardımcı oluyor mu? Bu düşünce hakkında endişe etmek bana nasıl yardımcı olacak ya da bana nasıl zarar verecek?
 - Bir arkadaşımın böylesi bir endişesi olsa ona ne söyledim?



- ❖ Gelecekte Değil, Şimdide Olmalarına Yardım Etmek: İnsanlar zamanda yolculuk yapma yeteneğine sahiptir ve zihinsel olarak gelecekte çok fazla zaman geçirir. Kaygıyı yaşayan biri için bu tür bir zihinsel geleceğe yolculuk kaygıyı şiddetlendirir. Araştırmalara göre “şimdiye” geri gelmek bu eğilimi azaltır. Bunu yapmanın etkili yöntemlerinden biri de farkındalık egzersizleridir. Farkındalık bir çocuğu gelecekte şimdide getirir. Bunu yapmak için çocuğunuzun birkaç dakika boyunca nefesine ve şimdiye odaklanmasını sağlayın.
- ❖ Kaygıya Sebep Olan Her Şeyden Kaçınmasına İzin Vermemek: Çocuğunuz temel olarak ona kaygı veren her şeyden kaçınmak istiyor olabilir. Bir ebeveyn olarak kaçınmasını destek verip vermediğinizi gözden geçirin. Savaş ya da kaç tepkisinin “kaç” kısmı, çocuğunuzu tehdit edici durumdan kaçmaya zorlar. Ancak ne yazık ki kaçınmak uzun vadede kaygıyı daha da kötüleştirir. Bir aktiviteden kaçınmak yerine büyük hedefe yaklaşmak için aşamalara bölerek daha küçük hedefler yaratın.
- ❖ Kaygılı Davranışlarını Görmezden Gelmek: Çocuğın kaygılı davranışlarına ilginin kesilmesi ve sona erdikten sonra çocuğa yeniden ilgi gösterilmesi, yoluyla uygulanır. Amacımız istemediğimiz davranışın sürdürülmesine engel olabilmektir (Çocuğın okula gitme saatinde hasta olduğunu sürekli söylemeye başlaması gibi). Burada önemli olan nokta çocuğın ilginin kesilme nedenini ve ilginin yeniden kazanılması için ne yapması gerektiğini tamamen doğru anlaması gerektiğidir. Bu yöntemin hemen ardından çocuğunuzun gösterdiği olumlu davranış (örneğin kısa bir süre için bile olsa şikâyetinin kesilmesi) özel bir övgüyle ödüllendirilebilir. Bu yöntem özellikle güvence arama sorunuyla baş etmek için kullanılabilecek yararlı bir taktiktir. Sadece belirli bir davranışa yönelik kullanılmalıdır; yani çocuğın karakterini değil sadece yapmakta olduğu davranış beğenmediğinizi anlaması çok önemlidir. Kaygılı davranış görmezden gelmek, kaygıyı gözden kaçırmak ya da hiç ilgilenmemek anlamına gelmemelidir.
- ❖ Cesur ve Kaygısız Davranışları Pekiştirmek: Ne kadar kaygılı olursa olsun her çocuk, ara sıra kendisi için zor olan şeyleri yapar. Bir anne baba olarak ne kadar küçük olursa olsun bu tür cesaret gerektiren örnekleri gözlemleyerek teşvik ve takdir ederek pekiştirebilirsiniz.
- ❖ Cesur ve Kaygısız Davranış Modeli Göstermek: Çocuklar davranış biçimlerini, en sık anne babalarını “gözlemleyerek” öğrenirler. En iyi model “başa çıkan model”, yani zorluklarla karşılaştığını ve bunlarla yapıcı bir biçimde başa çıkabildiğini sergileyen model tipidir.
- ❖ Birlikte Sakinleşme Yöntemleri Belirlemek: Çocuklar kaygıyla karşı karşıya kaldıklarında adım adım sakinleşmelerini sağlayacak yöntemleri bilmeleri ve bunu tekrar etmeleri onları güvende hissettirebilir ve kaygının başa çıkabilecekleri bir duygu olacağını fark ederek güçlü olduklarının farkına varırlar. Çocuğunuza kaygının geldiğini ilk hissettiğinde ne yapmanın ona iyi geleceğini sorarak ve yaratıcılığını kullanarak düşündürtebilirsiniz. Örneğin, eğer nefes alıp vermek işe yarıyorsa, ilk adım olarak derin nefes alıp vermeyi birlikte belirleyebilirsiniz. Sonraki adım durumu değerlendirmek olabilir.
- ❖ Endişeyi ertelemeyi öğrenin-öğretin
 - “Endişe zamanı” oluşturmak: Endişelenmek için belirli bir zaman ve yer belirleyin. Her gün aynı şekilde (örneğin, oturma odasında 17.00 ile 17.20 arasında) ve mümkün olduğunca erken bir saatte (yatmadan önce tedirgin etmemesi için) endişelenin-endişelenmesi için ortam sağlayın. Endişe zamanında, kafanızda-kafasında ne varsa onun hakkında endişelenilebilir. Fakat günün geri kalanı endişeden arınmış bölge olmalıdır.
 - Endişeyi ertelemek: Eğer gün içinde akla tedirgin edici veya endişe verici bir düşünce gelirse, bunu küçük bir kâğıda not alın-aldırın ve endişelenme zamanına erteleyin. Bunu daha sonra düşünmek için zamanı olduğunu ve şu anda endişelenmeye gerek olmadığını hatırlatın. Daha sonraya saklanır ve güne devam edilir.
 - Endişe zamanında “Endişe listesinin” üstünden geçmek: Gün içinde yazılan endişeler hakkında düşünülür. Eğer düşünceler hala rahatsız ediyorsa, onlar hakkında endişelenmek için izin verilir, fakat sadece endişe zamanının sınırları içerisinde kalmaya dikkat edilir. Eğer endişeler o kadar da önemli görünmüyorsa, endişe zamanı erken bitirilir ve güne devam edilir.
- ❖ Profesyonel Destek Almak: Çocukta kaygının süresinin uzaması, şiddetinin artması ve günlük hayatını etkileyip işlevselliğini bozması sonucunda tek başına çözüm bulmasının zorlaşabileceği durumlar oluşabilir. Kendine yardım ya da destek stratejileri kaygıyla baş etmede etkili olsa da eğer kaygı ve stres çok fazla sorun yaratacak boyuta geldiyse ve günlük hayatını etkilemeye başladıysa profesyonel yardım almak gerekebilir.

