



ÖZ ŞEFKAT (SELF COMPASSION) NEDİR?

SAĞLIKTA İKİ ASIRLIK TECRÜBE



ÖZ ŞEFKAT (SELF COMPASSION) NEDİR?

Öz şefkat “bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesidir” (Neff, 2003).



Kendine şefkat neden önemlidir?

Yapılan araştırmalar, öz şefkati yüksek olan bireylerin mutlu, iyimser, yaşam doyumunun ve içsel motivasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde öz şefkati düşük olan bireylerle kıyaslandığında öz şefkati yüksek olan bireylerin, etkili baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireyler oldukları belirlenmiştir.

Öz şefkat, psikolojik sağlığımız ve iyi oluşumuz için oldukça destekleyici rol oynamaktadır. Özellikle öz şefkat alarm sistemimizin (kendimizi korumak için potansiyel tehlikeleri tespit etmekten sorumlu savunma sistemi) yatıştırılmasına yardımcı olur. Alarm sistemimizin sürekli aktif olması, kendimizi tehdit altında hissetmemize; endişe, öfke ve mutsuzluk gibi zor duygular içerisinde bulmamıza neden olur.

Kendine şefkatin tam tersi, öz eleştiridir. Şefkat Odaklı Terapi yaklaşımının kurucusu Psikolog Paul Gilbert, öz eleştirinin de tıpkı bir dışsal tehdit gibi algılandığını ve alarm sistemimizi aktive ederek stres mekanizmalarını tetiklediğini vurgular. Bu doğrultuda bir baş etme şekli olarak öz eleştirinin kullanılması, sadece alarm sisteminin aktive edilmesine yol açar ve sorun ile sorundan kaynaklanan duygusal ıstıraba takılı kalmamıza neden olur.

Kendine şefkatli olmak neden zordur?

Kendine şefkatli olmak, çoğumuz için çeşitli nedenlerden dolayı zordur:

Alarm sistemi - Beynimiz, kendimizi korumak için kolayca tehdit moduna geçecek şekilde yapılandırılmıştır. Zihnimizin olumsuz olanı görmek konusunda taraflı bir dikkati vardır. Bu nedenle dikkatimizi kendine merhametli çabalara çevirmek, bize doğal gelen bir şey olmayabilir.

Erken yaşam deneyimleri - Büyürken kendimize nasıl şefkatli olacağımız öğretilmemiş ya da gösterilmemiş olabilir ve kendimize nazik davranmanın bir seçenek olduğu hiç aklımıza gelmemiş olabilir!

Kendine şefkatle ilgili olumsuz inançlar - Bize öğretilen veya hakkında çok konuşulan bir şey olmadığı için, öz şefkat fikri bazı olumsuz çağrışımlar taşıyabilir. Bazı insanlar kendi kendine şefkatli olmanın çok 'güçsüzleştirilen bir duygu' olduğunu, tembelliğe veya kendine acımaya yol açacağını düşünebilir.

Bununla birlikte, kendine şefkat bunların hiçbiri değildir ve herkes atılacak bazı adımlarla kendine şefkatten yararlanabilir.





Öz şefkatimizi nasıl geliştirebiliriz?

Size keyif veren bir şeyler yapmaya çalışın.

- Hayatı zevkli ve doyurucu hâle getirmek için çaba gösterin.
- Yeni bir şey öğrenmeyi deneyin; bu, belki her zaman denemek istediğiniz bir şey, hatta yapabileceğinizi hiç düşünmediğiniz bir şey bile olabilir.
- Bir şeye gönüllü olmak için zaman ayırın.

Bedeninize iyi bakın.

- Düzenli yemeye çalışın ve ne tür yiyecekler yediğinizi düşünün.
- İhtiyacınız olan uyku miktarını almaya çalışın ve sizin için işe yarayan bir rutin oluşturun.
- Egzersiz, daha güvenli hissetmenize ve vücudunuzla bağlantı kurmanıza yardımcı olabilir. Nasıl durduğunuza ve yürüdüğünüze dikkat etmeye çalışın.



Ödüllerini kullanın, ancak cezalardan kaçının.

- Kendinizi farklı şekillerde ödüllendirin. Kendinizi haftada bir gün belirli bir zaman için sorumluluklara ara vererek ödüllendirmeye ne dersiniz? Kendinize hoşunuza giden bir şey ikram edebilir misiniz? Ya da özellikle zevk aldığınız ancak pek sık karşılaşmadığınız bir şey yapabilirsiniz.
- İç diyalogunuzu dinleyin. Kendinize karşı daha nazik ve daha şefkatli olmaya çalışabilir misiniz?

Kendinizle ve başkalarıyla iyi ilişkiler geliştirin.

- Sıradan olmaya dayanabiliyor musunuz? Sürekli olarak kendinizden, diğerlerinden daha fazlasını mı bekliyorsunuz? Başkalarının dertlerini, hatalarını ve değişkenliğini kabul ediyorsanız, kendinizle ilgili 'yeterince iyi' ile mutlu olmaya ne dersiniz?
- Kendiniz hakkında olumsuz davranarak başkalarını kendinizden uzaklaştırmamaya özen gösterin.
- Başkalarına katılın. Başkalarıyla iletişim kurarken ve sürdürürken proaktif olun.



Sorumluluk alın.

- Başkalarının veya koşulların sizin kendiniz hakkında daha iyi hissetmenizi sağlamasını beklemek iyi değildir. Kendi eylemlerinizin sorumluluğunu kabul edin - başkalarını değiştiremezsiniz, ancak değişiklikleri kendiniz yapabilirsiniz.

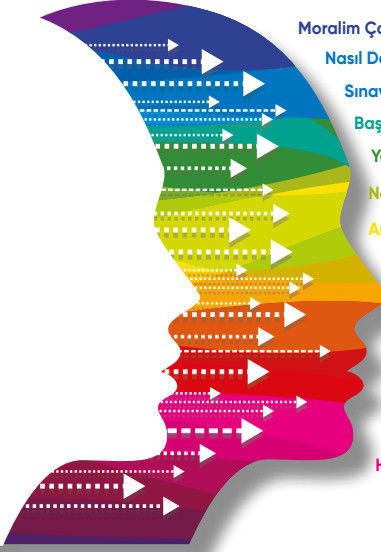
Daha fazla yardım için?

Bu önerilere takılıp kalırsanız veya nereden başlayacağınızı bilemezseniz, belki bir arkadaşınız veya aile üyenizle veya güvendiğiniz başka biriyle konuşabilirsiniz. Ayrıca Psikolojik Danışmanlık Ofisimizden de bu konu hakkında yardım alabilirsiniz.



SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasıl Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasıl Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Travmatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3054

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

