



KAYGI



psikoloji dünyası



KAYGI

Çocuğun uyum becerisinin gelişebilmesi için kaygı ve korkuları belli yaş dönemleri içerisinde yaşamış olması normaldir. Bu kaygılar aracılığıyla yaşamda karşılıklarına çıkabilecek tüm güçlüklerle nasıl baş edebileceklerine dair deneyimler kazanırlar. Ancak baş edemedikleri durumlarda tedirginlik ve destek arayışı gözlemlenebilir. Destek sağlandığı zaman bu kaygılar son bulur. Çocuklarda da bu kaygılar geçici olduğu gibi gelişimlerinin de normal bir sürecidir. Ancak bu korku ve kaygılar, kaybolması gereken yaşta hala devam ediyorsa, aile desteğine rağmen üstesinden gelemiyorsa ve yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başlıyorsa kaygı bozukluğundan söz edebiliriz.

Yetişkin bireylerde ise belli bir düzeyde yaşanan kaygı kişiyi motive eder, yaptığı işe odaklanmasını sağlar. Ancak kaygı sürekli hissedilirse ve şiddeti çok yüksek ise, kişinin

günlük aktivitelerini ve ilişkilerini olumsuz yönde etkiliyorsa bu durum kaygı bozukluğunun habercisidir.

Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerle danışmanlık sürecinde, oyun terapisi ve bilişsel davranışçı terapi yöntemleri ile kaygıyı azaltma ve bunlarla baş edebilmesi üzerine çalışılır. Aynı zamanda ailelere de verilmesi gereken psikoeğitim ve danışmanlık eşzamanlı olarak sağlanır. Yetişkinlerde ise, içsel psikolojik çatışmalara, davranışlara, düşüncelere odaklanılır; kişinin olumsuz düşünme modelleri ve kaygıyı arttıran gerçek dışı inanışları saptanmaya ve bunlara karşı çıkmaya yardımcı olunur. Bunun yanı sıra nefes egzersizi ve çeşitli gevşeme egzersizleri, stresle başa çıkma yöntemleri ile kişinin rahatlaması sağlanır.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul
0216 456 18 18

bilgi@psikolojidunyasi.com.tr psikolojidunyasi.com.tr

ÜSTÜN
DÖKMEN
Akademi

Psikoloji Dünyası
"Üstün Dökmen Akademi" nin
bir markasıdır.