



EmotionAid<sup>(R)</sup>  
Emotional first aid for stress management

# 5 ADIM

## ACİL DURUMLARDA DUYGULARINIZ VE TEPKİLERİNİZİ YÖNETMENİZ İÇİN GEREKEN 5 ADIM

Kriz veya stres anında kalbiniz daha hızlı mı atıyor? Nefes alıp verişiniz daha kısa kısa ve hızlı mı oluyor? Vücudunuz titriyor mu? Kendinizi şaşkın, yönünü kaybetmiş, endişeli, paniklemiş ve çaresiz hissediyor musunuz? Bunlar stres altındayken görülen doğal tepkilerdir. Aşağıdaki adımları izleyerek anında sakinleşip tepkilerinizi değiştirebilirsiniz.

1 ile 10 arasındaki bir skalada şu anda ne kadar gerginlik hissediyorsunuz?  
Eğer hissettiğiniz gerginlik 6 ve üzerinde ise aşağıdaki tüm adımları takip edin;  
eğer 6'nın altında ise doğrudan 4. ve 5. adımlara geçebilirsiniz.

10		<b>Adım 1</b> 	Güvenli bir alanda ya da bulunduğunuz yerde : <b>Kollarınızı çapraz olarak birleştirin ve avuç içleriniz açık olarak ve dönüşümlü olarak, kendinizi daha sakin hissedene kadar kollarınıza hafifçe vurun.</b>
9			
8		<b>Adım 2</b> 	<b>Ayaklarınızı sıkıca yere basın. Toprağın desteğini hissedin.</b> Etrafınıza bakıp aynı renk, yapı ve şekildeki 10 farklı eşyayı bulun.
7			
6		<b>Adım 3</b> 	<b>Bir elinizi göğsünüze diğer elinizi midenize koyun.</b> Dikkatinizi nefesinize verin.
5			
4		<b>Adım 4</b> 	<b>Vücudunuzdaki hislere dikkatinizi verin. Her seferinde bir hissi fark edin.</b> Hissinize merakla yaklaşın, yargılamayın ve ona zaman verin; rahatlama derin bir nefesle, bir esneme ile, titreme ile, sıcak sıcak terleme ile, tüylerinizin diken diken olmasıyla, ani bir kahkaha ya da ağlama ile eş zamanlı olarak gelebilir.
3			
2		<b>Adım 5</b> 	<b>Ulaştığınız sakinliği güçlendirmek amacıyla bir kaynak düşünün,</b> kendinizi iyi hissettiren, güçlü ve daha sakin bir kaynak: eş, arkadaş, kendinizle ilgili sevdiğiniz bir şey, bir aktivite, bir yer, güzel bir fotoğraf, manevi bir öğe olabilir. Bu kaynağın üzerinizdeki sakinleştirici etkisini fark edin.
1			



Bu araçları önce kendinizi sakinleştirmek sonra başkalarına destek vermek için kullanacağınızı hatırlayın. Bu araçlar, dayanıklılık ve baş etme yeteneklerinizi güçlendirecek, korku ve stresin zincirleme tepkilere dönüşmesini engelleyecektir. Bu aracın kullanımını deneyimledikçe, rahatlayıp dönüşene kadar bütün adımları yoksa bazı adımları mı uygulamanız gerektiğine karar verebilirsiniz.