

# BU HAFTA KAYGIM İÇİN NELERDEN VAZGEÇTİM?

## Hayatı İyileştirme Egzersizi Kayıt Formu

Bu egzersizin ve kayıt formunu doldurmanın amacı kaygını kontrol etmeye çalışmanın senin için nelere mal olduğunu günlük olarak değerlendirmene imkan sağlamaktır. Kaygının üstesinden gelmek, onu azaltmak ya da ondan kaçınmak için nelerden vazgeçiyorsun? Sevdiğin ya da önemsendiğin şeyleri yapmak için eline geçen hangi fırsatları anksiyeteyi kontrol etmek ya da onun üstesinden gelmek için harcıyorsun? Neleri kaçıyorsun?

İlk (soldaki) sütuna anksiyeteni, endişelerini ya da kaygılarını tetikleyen olay ya da durumları kaydet. İkinci sütuna anksiyeteni, bedensel duyularını, düşüncelerini, kaygılarını ya da endişelerini kaydet. Üçüncü sütuna kaygının üstesinden gelmek için ne yaptığını kaydet. Dördüncü sütuna kaygını kontrol etmek ya da azaltmak için gösterdiğin çabaların, üzerinde nasıl bir etki bıraktığını kaydet. Mesela sonrasında nasıl hissettin? Beşinci (sağdaki) sütuna ise kaygının üstesinden gelmek için gösterdiğin çabaların sonuçlarını ve maliyetini kaydet. Hayatın için önemli olan nelerden vazgeçtin ya da neleri kaçırdın?

Olay/Durum Örnek: Arkadaşlarımla dışarı çıkmak için davet edildim.	Anksiyete/Kaygı Örnek: Panik atak geçirmekten korktum.	Kaygıyı Kontrol Edici Davranış Örnek: Evde kaldım ve televizyon izledim.	Üzerindeki Etkisi Örnek: Yalnız, mutsuz hissettim ve bu kadar güçsüz olduğum için kendime kızdım.	Maliyet Örnek: Arkadaşlarımla güzel vakit geçirme imkanını ve arkadaşlıklarımı derinleştirme fırsatını kaçırdım.

**Kaynak:** Georg H. Eifert & John P. Forsyth, 2005, Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders

**Çeviri:** Dr. Merve Terzioğlu, Dr. Fatih Yavuz.

[www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org)