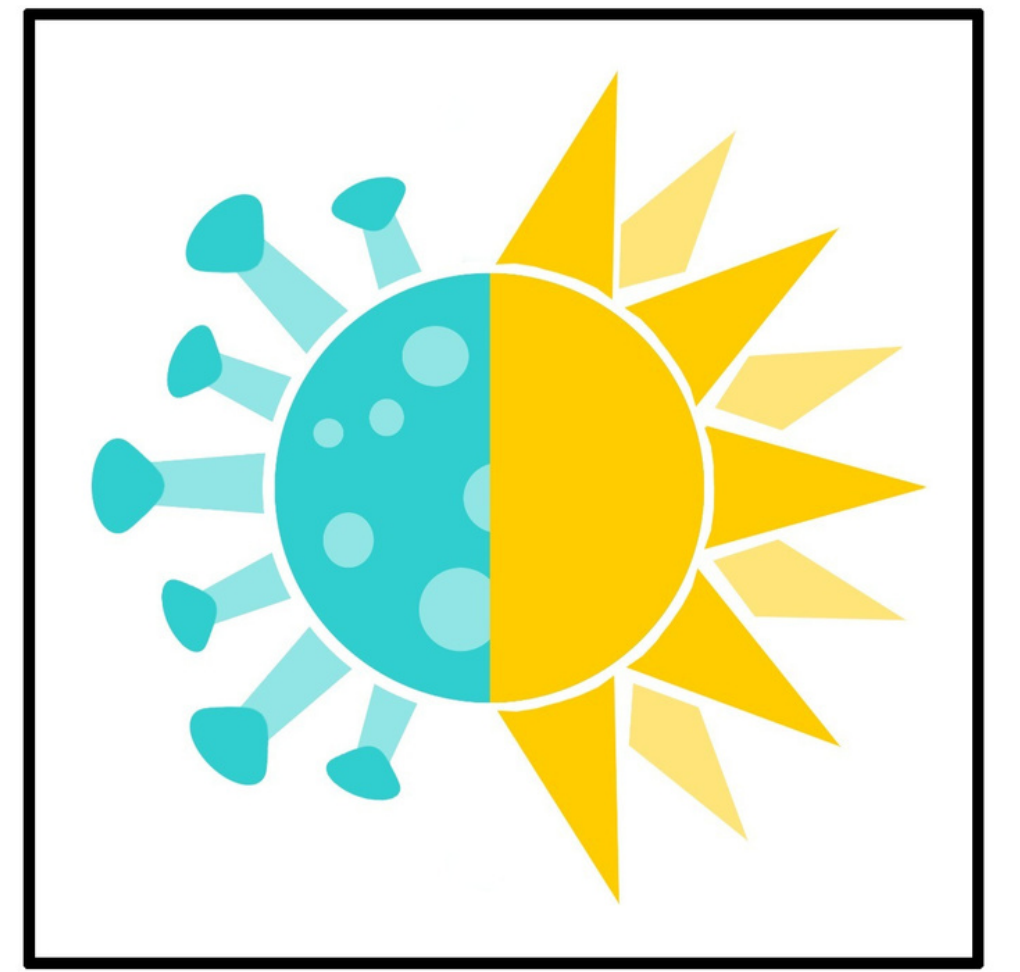


GELECEK KAYGISI

NEDİR? NEDEN YAŞARIZ? BAŞ ETMEK İÇİN NELER
YAPABİLİRİZ?

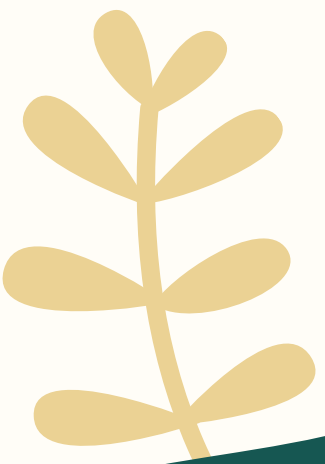


TEDÜ COP_eS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK



GELECEK KAYGISI NEDİR?

Gelecek kaygısı büyük oranda geç ergenlik ve genç yetişkinlikte deneyimlenen, gelecek hakkında düşünüldüğünde hissedilen olumsuz duygulardır.



GELECEK KAYGISININ KAYNAKLARI NELERDİR?

1)Belirsizlik: Geleceğin belirsizliği ve sonsuz ihtimaller içermesi kaygı verici olabilmesinin en büyük sebeplerindedir. İnsanlar içgüdüsel olarak bilinmezliği tehlike olarak algılayabilir, tehlikenin varlığı da kaygıyı tetikleyebilir.

2)Hedef Belirleyememe: Geleceğe dair ne yapmak istediğini bilmemek geleceğin kişide kaygı uyandırmasına sebep olabilir. Geleceğe dair özellikle somut hedeflere sahip olmamak gelecek zamana yabancılaşmaya sebep olabilir.



GELECEK KAYGISININ KAYNAKLARI NELERDİR?

3) Beklenmedik Olaylar: Pandemi ve bu süreçte yaşanan kayıplar, doğal afetler ve ani siyasi gelişmeler kişilerin kurdukları stabil düzeni sarsıp genel kaygı seviyesini arttırabilir ve güvensiz hissetmelerine sebep olabilir. Aynı olayların gelecekte de tekrar edebilme düşüncesi gelecek adına kaygı duymaya sebep olabilir.

4) Yetersizlik Hissi: Geleceğine yön verebilme ve karşılaşılabilecek zorluklarla baş etme yetisinin yetersiz olduğuna inanmak, kendine güvenmemek kişilerde gelecek için kaygı duymaya sebep olabilir.



GELECEK KAYGISININ KAYNAKLARI NELERDİR?

5) Motivasyon eksikliği: Gelecek inşa etmek emek isteyen bir süreçtir. Kişinin kendisinde motivasyon bulamayıp bu emeği sarf edecek kaynaklarını kullanmaması durumunda gelecek kaygı verici olabilir çünkü kişi kendisini gelecek için hazırlıksız hissedebilir.

6) Sosyal İzolasyon: Kaygıları paylaşmak, onlarla baş etme yolunda önemli bir adımdır. Kişi paylaşmadığında bu kaygıların ona özgü olduğunu düşünüp sorunu kişiselleştirebilir. Kocaman belirsiz bir geleceğin karşısında tek başına duruyor olma imgesi kaygı uyandırıcı olabilir.



GELECEK KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Gelecekte bizi nelerin beklediğini bilemeyiz ama gelecekte neler istediğimize karar vermek ve gelecekteki belirsizliği azaltmak bizim elimizdedir.
- Gelecekte duyulan kaygıyı azaltmak için onunla yakın bir ilişki kurmak güzel bir başlangıç olabilir. Hayaller kurmak, kendimize hedefler koymak gelecek zamanla haşır neşir olmamızı sağlar. Daha tanıdık gelen bir gelecek eskisi kadar korkutucu gözükmez.
- Koyulan büyük hedeflerle ilgili bir hareket planı oluşturmak, küçük basamaklara bölmek ve adım adım ilerlemek bize geleceğin daha kontrol altında olduğunu hissettirebilir.



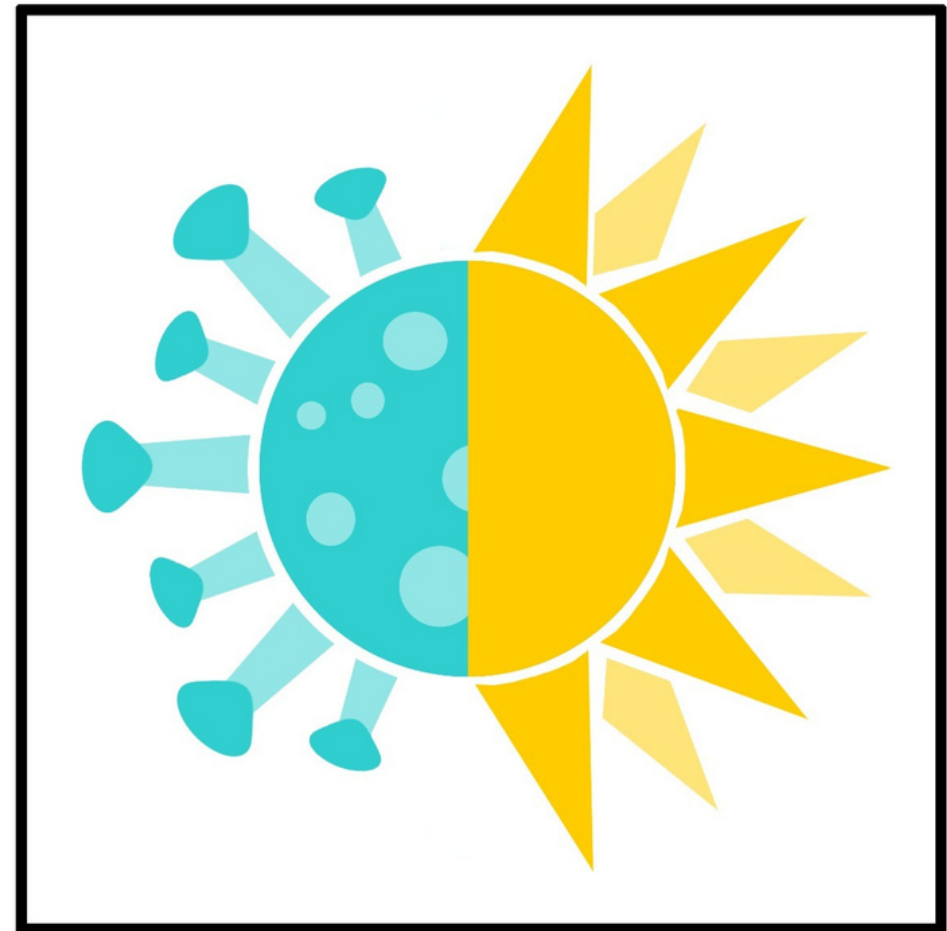
GELECEK KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Kaygılanmaya sebep olabilecek ihtimaller gözden geçirilebilir. Bu ihtimaller adlandırıldıktan sonra şimdi bu kaygıyı azaltmak için neler yapılabileceği üzerinde durulmalıdır. Örneğin içsel kaynaklarımızı değerlendirebiliriz. Bu kaynakların içinde zorlu yaşam olaylarıyla nasıl baş edeceğimizin yollarını arayabilir, önceki tecrübelerimizden yararlanarak yeni çözümler üretme yolunda adımlar atabiliriz. Bu yaklaşım beklenmedik olaylar karşısındaki kontrolümüzü artıracaktır. Bunun yanı sıra kendi ihtiyaçlarımızı gözetmek ve öz bakımımıza her alanda özen göstermek geleceğimizi inşa ederken kendimizden emin adımlarla ilerlememiz adına bize motivasyon sağlayacaktır.
- Geleceğimize verimli (dilediğimiz) yatırımlar yapıp elimizden geldiğince emek verirse kendimizi daha hazırlıklı ve yetkin hissedebiliriz. Bu bakış açısı da geleceğe daha umutlu bakmamıza yardımcı olup yetersizlik hissimizi azaltacaktır.
- Gelecek için duyduğumuz kaygıyı çevremizde güvendiğimiz insanlarla paylaşmak bu yolda yalnız olmadığımızı anlamamıza yardım edebilir. Çevremizden benzer endişeleri duymak gelecek kaygısını normalleştirmeyi sağlayabilir.

Eğer Pandemi döneminde
gelecek kaygınızla başa
çıkmakta çok zorlandığınızı
hissediyorsanız ve kaygınızın
size ve çevrenize zarar vermeye
başladığını düşünüyorsanız
lütfen bizimle iletişime geçin!

BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!

İLETİŞİM:
copes@tedu.edu.tr



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK