5-4-3-2-1 tekniği

Zihin kaçtığında şimdiye dönmek

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
2–5 dakika	Zihin dağıldığında, yoğun kaygı anlarında	Hiçbir şey, her yerde yapılabilir

Kaygı zihnimizi geleceğe, pişmanlık ise geçmişe götürür. “Ya şöyle olursa?” ile “Keşke öyle yapmasaydım” arasında gidip gelirken, içinde bulunduğumuz an tamamen gözden kaybolur. Oysa şu an, çoğu zaman düşündüğümüzden çok daha güvenlidir.

Topraklanma teknikleri, duyularımızı kullanarak dikkatimizi şimdiki ana geri getirmemize yardımcı olur. Bu formda bunların en bilineni olan 5-4-3-2-1 tekniğini anlatıyoruz.

Neden işe yarar?

Kaygı ve yoğun duygular dikkatimizi içeriye, yani düşüncelerimize ve beden duyumlarımıza kilitler. Kalbimizin hızlandığını fark ettikçe daha çok korkarız, daha çok korktukça kalbimiz daha da hızlanır. Duyularımızı kullanarak dikkati dışarıya, çevremizdeki somut şeylere yöneltmek bu döngüyü kırmaya ve zihnin felaket senaryolarından uzaklaşmasına yardımcı olur. Çevremizi ayrıntılı olarak fark etmek, zihne “Şu an buradayım ve güvendeyim” mesajını da verir.

Adım adım uygulama

1. **5 – Görün:** Etrafınıza bakın ve gördüğünüz beş şeyi içinizden sayın. Her birini ayrıntılı tarif edin: “Mavi, kenarı kırık bir kupa” gibi.
2. **4 – Dokunun:** Dokunabildiğiniz dört şeyi fark edin: kıyafetinizin dokusu, oturduğunuz sandalyenin sertliği, ayaklarınızın altındaki zemin, elinizdeki telefonun soğukluğu.
3. **3 – Dinleyin:** Duyduğunuz üç sesi fark edin: uzaktan gelen trafik sesi, bir saatin tıkırtısı ya da kendi nefesiniz.
4. **2 – Koklayın:** Kokusunu alabildiğiniz iki şey bulun. Bir şey bulamazsanız elinizi ya da kıyafetinizi koklayabilirsiniz.
5. **1 – Tadın:** Ağzınızdaki tadı fark edin ya da bir yudum su için.

> **İPUCU**
> Bu adımları acele etmeden yapın. Amaç saymak değil, her bir duyuyu gerçekten fark etmektir.

Ne zaman kullanılır?

Bu teknik panik anlarında, kaygının yoğunlaştığı zamanlarda ya da geçmişe ait rahatsız edici anıların zihni ele geçirdiği durumlarda kullanılabilir. Hiçbir araç gerektirmez ve her yerde uygulanabilir.

UNUTMAYIN

5-4-3-2-1 tekniği, zihin kontrolden çıktığında birkaç dakika içinde dikkati toplamaya ve bedeni sakinleştirmeye yardımcı olan basit bir yöntemdir. Ne kadar çok pratik yaparsanız, zor anlarda şimdiye dönmek o kadar kolaylaşır.

Bilimsel dayanak Kaygı ve travma tedavilerinde kullanılan duyusal topraklanma teknikleri.

Gün	Tarih	Önce gerginlik 0–10	Sonra gerginlik 0–10	Ne fark ettim?
1. gün		..... / 10	..... / 10	
2. gün		..... / 10	..... / 10	
3. gün		..... / 10	..... / 10	
4. gün		..... / 10	..... / 10	
5. gün		..... / 10	..... / 10	
6. gün		..... / 10	..... / 10	
7. gün		..... / 10	..... / 10	

Bu egzersiz bana en çok hangi anlarda iyi geldi?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com