



K A Y G I L A N M A



KAYGILANMA! KONUŞ!



“Derdini söylemeyen derman bulamaz.”

Kaygı, yaşamın normal bir parçasıdır. Her insan günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Yetiştirilmesi gereken bir iş, sınav, sağlık, para, çocuklar ve aileyle ilgili sorunlar birçok insanı kaygılandırabilir.





Bazen senin de kaygıların oluyor değil mi? Derslerin, arkadaşlıkların, sağlığın, ailen hatta bazen görünüşünle ilgili kaygılar duyuyor olmalısın. Bunları hissetmen çok doğal. Bu duyguyla başa çıkmak da o kadar zor değil. Yeter ki etrafına biraz daha dikkatli bak.

Aslında bir anlamda sana kaygının olumlu katkıları da var diyebiliriz. Çünkü bu duygu senin hazırlıklı olman için gerekli tedbirleri almanı sağlar. Yani ders başarısıyla ilgili kaygın seni ders çalışmaya yönlendirir. Arkadaşlarını kaybetme kaygısı seni daha dikkatli davranmaya sevkeder.

Ama aşırı kaygı, senin günlük yaşamını olumsuz yönde etkiler ve hatta olağan yaşam etkinliklerini sürdürmesini engellerse problem büyüyor demektir.

Artık kaygını kontrol edemeyecek durumdaysan ve hatta bu durum fiziksel olarak da rahatsızlıklara yol açmaya başlamışsa mutlaka bir yardım almanın vakti gelmiş demektir.



Bunu anlamak ve çözüm üretebilmek için en iyi yol duygularını paylaşmaktır.

Kaygılarını içeride tuttua daha da daralır, bunalırsın. Ne kadar sama veya anlamsız olursa olsunlar, seni anlayacak bir Őekilde konuŐmak iini oldua ferahlatabilir.



Kaygılarını ailenle paylaşabilirsin. Sana yardımcı olabilirler. Onlarla konuŐmak seni rahatlatabilir. Denemeye değer. Aile en güvenli limandır. Her ne olursa olsun seni daima sevecek ailene sarıl ve kaygılarından uzaklaŐ.



Kaygılarını Okul Rehber öğretmenleri olarak bizlerle de paylaşabilirsin. Seni dinlemek ve yardımcı olmak için tüm içtenliğimizle bekliyor olacağız.

EDİTÖR

ASUMAN ASAL

NURİYE TÜRKMEN ŞENDİL