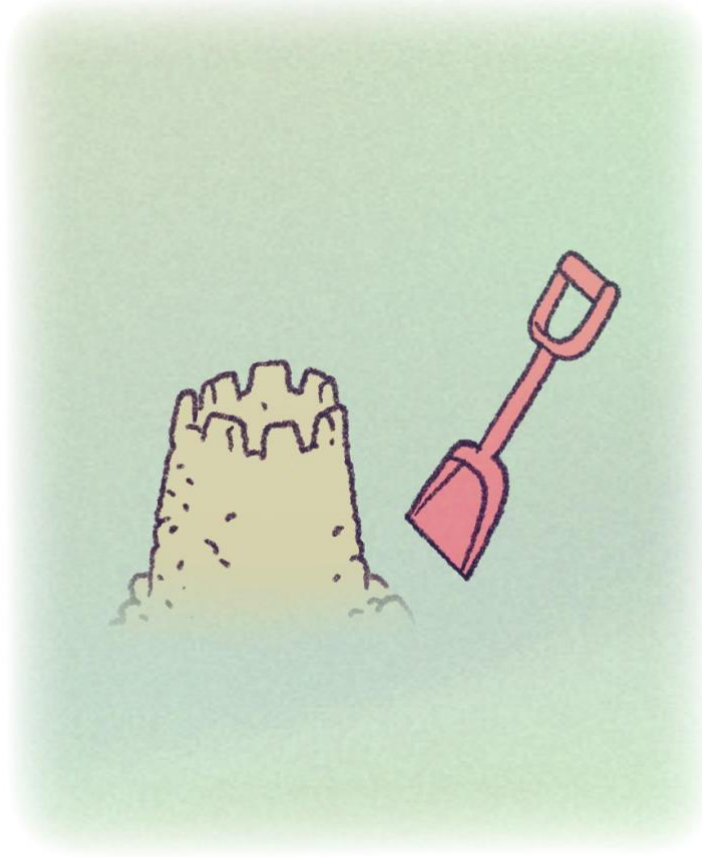




## My Window Duygu Dzenleme Yönergeleri

2020-1-UK01-KA201-079268

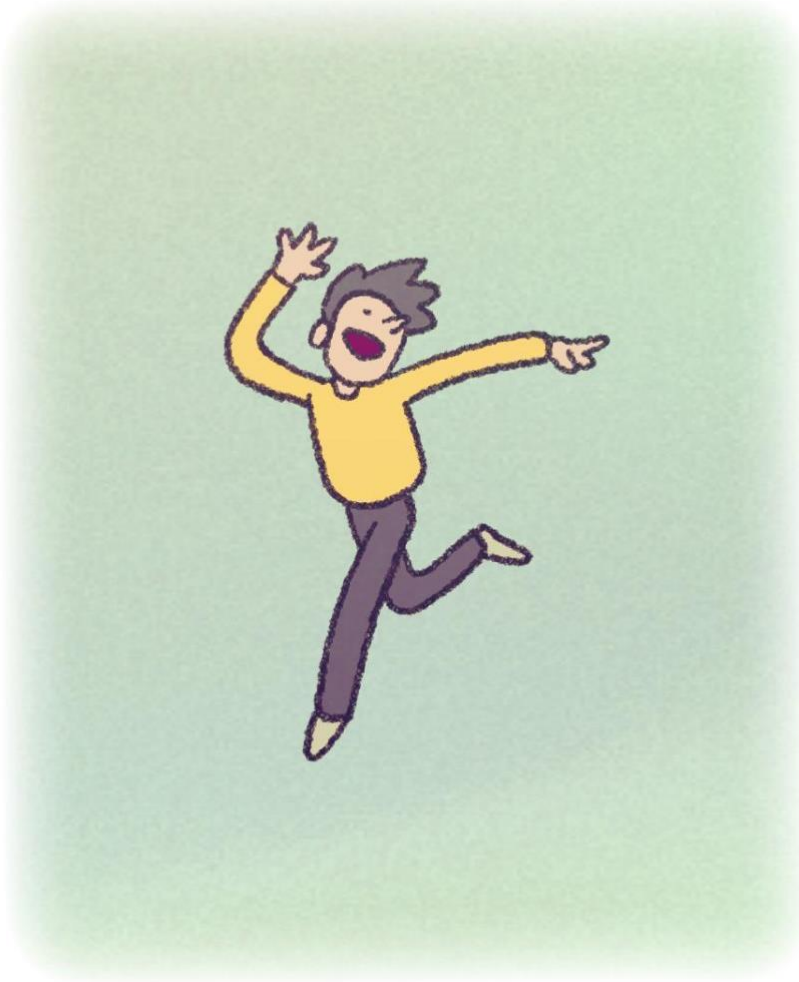




**Kum Oyunu'nun** zihin ve beden üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olduğu için sınırları düzenlediği düşünülmektedir. Kumla oynarken bireyler duyarlarını kullanmaya ve dokunsal keşifler yapmaya teşvik edilir. Bu da kaygıyı azaltmaya ve rahatlamayı teşvik etmeye yardımcı olabilir. Kum almak ve dökmekle ilgili tekrarlayan hareketler de düşündürücü olabilir. Bireylerin dikkatlerini şimdiki ana odaklamalarına ve olumsuz düşünce veya duygulardan uzaklaşmalarına olanak tanır. Ayrıca Kum Oyunu, özellikle çocuklar için kendilerini ifade etmeleri ve zor duyguları tecrübe etmeleri için güvenli ve yargılayıcı olmayan bir alan sağladığından genellikle bir oyun terapisi biçimi olarak kullanılır.



**Davul Çalmak** uzun zamandır güçlü bir sinir sistemi düzenleme aracı olarak kabul edilmektedir. Davul çalmanın ritmik ve tekrarlayan doğası vücudu sakinleştirmekten ve stresi azaltmaktan sorumlu olan parasempatik sinir sistemini harekete geçirir. Bunun nedeni davulun tutarlı vuruşunun bir öngörülebilirlik ve istikrar duygusu yaratmasıdır. Bu da endişe ve belirsizlik duygularını gidermeye yardımcı olabilir. Buna ek olarak davul çalmak bir dereceye kadar odaklanma ve konsantrasyon gerektirir. Bu da zihni sakinleştirmeye ve rahatlamayı teşvik etmeye yardımcı olabilir. Bir grup içinde davul çalmak, bağlantıya güvenmekte zorlanan bireylerin bağlantı kurmasına yardımcı olur. İster tek başına ister bir grubun parçası olarak davul çalın! Bu eski uygulamanın çok sayıda fiziksel, duygusal ve psikolojik faydası olduğu görülmüştür. Bu da onu stresi yönetmek ve genel refahı teşvik etmek için etkili bir araç haline getirmektedir.



**Dans Etmek**, sinir sistemini düzenlemenin, sakin ve iyi hissetmeyi teşvik etmenin mükemmel bir yoludur. Dans ettiğimizde vücudumuz stresi azaltabilen ve ruh halini iyileştirerek iyi hissettiren endorfin hormonu salgılar. Buna ek olarak dans etmek fiziksel hareket içerdiğinden gerginliğin giderilmesine ve özellikle boyun, omuzlar ve sırttaki kas sertliğinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Dans, genellikle sosyal etkileşimi ve paylaşılan deneyimleri içeren bir bağlantı ve topluluk duygusunu teşvik eder. Dansın ritmik ve tekrarlayan hareketleri derin nefes alma ve meditasyona benzer şekilde sinir sistemimiz üzerinde sakinleştirici bir etkiye de sahip olabilir.



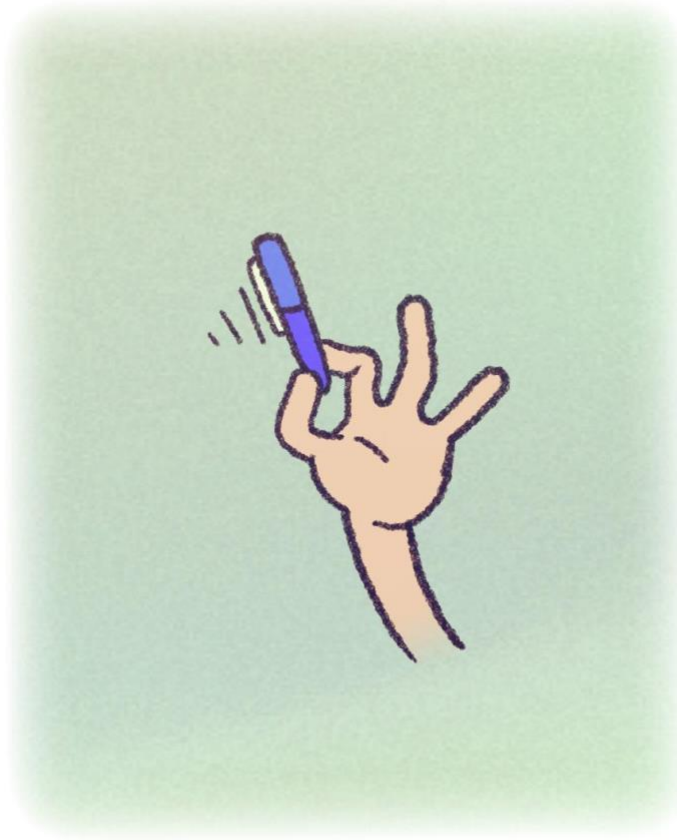
**Doğada olmanın** zihinsel ve bedensel anlamda sınırları düzenleyici bir etkisi vardır. Araştırmalar orman, park ve bahçe gibi yeşil alanlarda vakit geçirmenin stres düzeylerini azaltabildiğini, kan basıncını düşürebildiğini ve ruh halini iyileştirebildiğini göstermiştir. Bunun nedeni, doğada olmanın parasempatik sinir sistemimizi, yani sinir sistemimizin sakinleşmek için kullandığı kalp atış hızımızı ve nefes alışımızı yavaşlatmaktan ve rahatlamayı teşvik etmekten sorumlu kısmını tetiklemesidir. Doğada olmak kaygı ve bunalma duygularına katkıda bulunabilecek teknolojik ve kentsel ortamlar gibi modern yaşamın dikkat dağıtıcı unsurlarından uzaklaşmamızı sağlar. Doğa, sinir sistemimiz için sakinleştirici ve canlandırıcı bir deneyim sağlayarak kendimizi daha merkezde ve dengeli hissetmemize yardımcı olur.



**"Kendini Kucaklama"** tekniği olarak da bilinen Havening tekniğinin sinir sistemini dzenlemenin etkili bir yolu olduğu ifade edilmektedir. Havening tekniği, kişinin kollarını omuzlarının altından kavrayarak kendisine sarılmasıdır. Bunu yapmak vücutu sakinleştirmeye, endişe ve stres duygularını azaltmaya yardımcı olabilecek bir rahatlık ve güvenlik hissi yaratır. Bu tekrarlayan dokunuş, rahatlamayı teşvik etmek ve stresi azaltmaktan sorumlu olan parasempatik sinir sistemini aktive edebilir. Buna ek olarak, kişinin kendine sarılması, stresi daha da azaltabilecek ve genel iyi hali destekleyebilecek bir öz bakım ve öz şefkat duygusunu teşvik edebilir. Kendine öz şefkat gösterme her zaman, her yerde kullanılabilen basit ve etkili bir araçtır. Bu da onu hareket halindeyken sinir sistemini dzenlemek için ideal bir teknik haline getirmektedir.

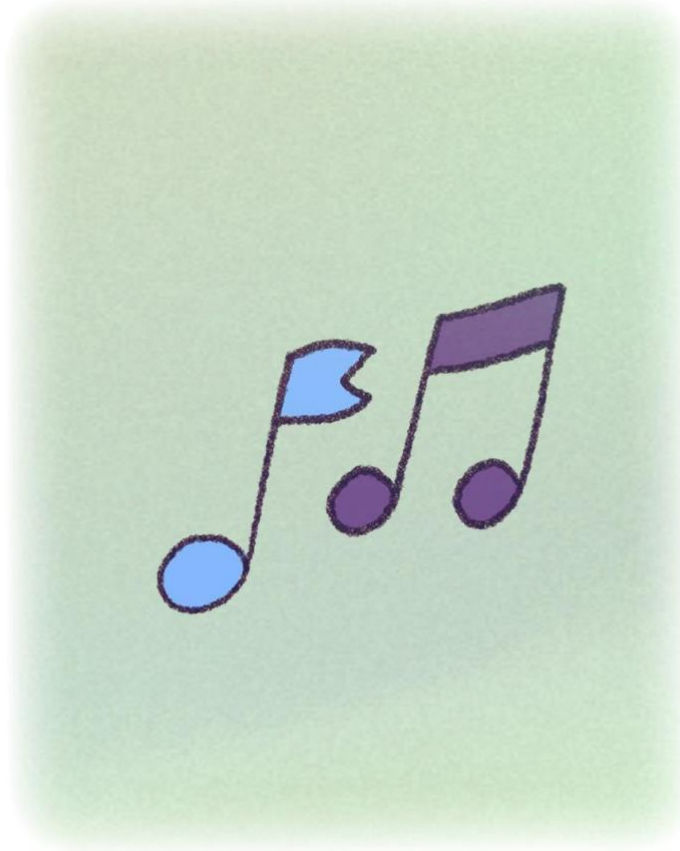


**Sağlıklı beslenme**, sinir sistemini düzenlemenin anahtarıdır. Yediğimiz gıdalar ruh halimizi, enerji seviyemizi ve genel duygu durumumuzu doğrudan etkileyebilir. Meyveler, sebzeler, tahıllar ve yağsız proteinler gibi bütün gıdalar açısından zengin bir diyet, sağlıklı bir sinir sistemini destekleyen gerekli besin ve vitaminlerin sağlanmasına yardımcı olabilir. Buna ek olarak sağlıklı bir diyet, ruh halimizi ve enerji seviyemizi önemli ölçüde etkileyen kan şekeri seviyelerini düzenlemeye de yardımcı olabilir. Dengeli beslenmek, anksiyete ve depresyonla bağlantılı olan vücuttaki iltihaplanmayı da azaltabilir. Sağlıklı gıda seçimleri yapmak, öz bakım ve kişinin hayatı üzerinde kontrol duygusunu teşvik edebilir. Yemek yemek, parasempatik sinir sistemini tetiklediği için sinirsel düzensizliği azaltmanın harika bir yoludur. Başkalarıyla birlikte yemek yemek, deneyimlerin paylaşılacağı ve destek bulunabileceği iyi bir ortam sunar.



**"Dokunma terapisi"** iki taraflı stimülasyon, anksiyete, stres ve travma semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilecek bir sinir sistemi düzenleme tekniğidir. Bu teknik, bir kalemle veya parmaklarla vücudun her iki tarafına dönüşümlü olarak dokunmayı içerir, örneğin sol dize ve ardından sağ dize dokunmak gibi. Tetiklendiğimizde sağ beyin baskındır. Bu nedenle iki taraflı stimülasyon gergin bir bireyin daha iyi hissetmesini sağlayabilir. İki taraflı stimülasyon beynin her iki tarafını da aktive etmeye yardımcı olarak sakinleşme ve rahatlama hissini harekete geçirebilmektedir. Bu teknik, travmatik anıların veya duyguların düzenlenmiş bir durumda yeniden işlenmesine ve duyarsızlaştırılmasına yardımcı olarak onları daha tolere edilebilir hale getirebileceği fikrine dayanmaktadır. Ritmik vuruşlar aynı zamanda bir tür dikkat dağıtma işlevi görerek dikkati olumsuz düşünce veya duygulardan uzaklaştırır. Ayrıca odaklanmakta zorlananlar için kullanışlı bir yöntemdir.





**Müzik**, duygularımızı ve sinir sistemimizi etkileme kabiliyetine sahip olduğu için sinirsel bir düzenleyici olarak kabul edilir. Araştırmalar müzik dinlemenin stres hormonu kortizol seviyelerini düşürürken aynı zamanda dopamin ve serotonin gibi iyi hissettiren nörotransmitterlerin üretimini artırdığını göstermiştir. Bir şarkının ritmi, melodisi ve sözleri hep birlikte çalışarak sakinleşme ve rahatlama hissi yaratırken aynı zamanda duyguları ifade etmek ve işlemek için bir çıkış noktası sağlayabilir. Ayrıca, müzik dikkatimizi olumsuz düşünce ve duygulardan uzaklaştırarak içinde bulunduğumuz ana odaklanmamızı sağlar. Kaygı ve gerginliği azaltır. Bir grup içinde müzikle uğraşmak bireyin başkalarıyla bağlantı kurma kapasitesini artırır. Şarkı söylemek varlığı teşvik ederek duygusal düzensizliği azaltır. Şarkı söylemek aynı zamanda bir farkındalık uygulaması olarak da kullanılabilir.



**Meditasyonun**, zihni sakinleştirmeye yardımcı olabileceği, rahatlama ve iç huzuru teşvik edebileceği için sınırları düzenleyebileceği ifade edilmektedir. Meditasyon yaparken bireyler genellikle nefes farkındalığı veya rehberli imgeleme kullanarak dikkatlerini şimdiki ana odaklamaya teşvik edilir. Bu, kaygı ve stresi azaltmanın yanı sıra konsantrasyonu ve bilişsel işlevi iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, düzenli meditasyon uygulamasının kan basıncını düşürmek, uykuyu daha kaliteli hale getirmek ve duygusal düzenlemeyi teşvik etmek gibi bir dizi fiziksel ve zihinsel faydaya sahip olduğu görülmüştür.



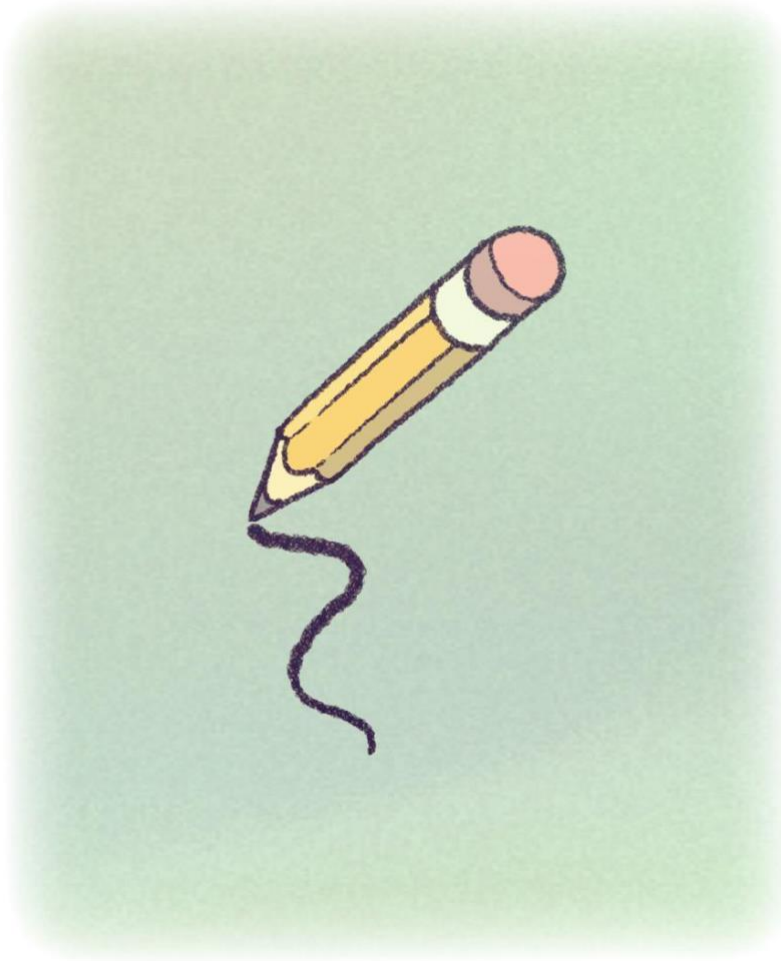
**Zıplamak**, endorfin salgılanması ve genel fiziksel sağlığı desteklemesi nedeniyle sinirsel olarak düzenleyicidir. İster trampolinde ister sadece zıplama hareketleri olsun, zıplamak vücudun endorfin salgılamasına neden olur. Böylece mutluluk hissini arttıran ve acıyı azaltan doğal kimyasallar salgılanır. Bu sayede kişi iyi hissederek anksiyete veya depresyon duygularını azaltabilir. Ayrıca, zıplama kardiyovasküler sağlığı geliştirebilir. Akciğer kapasitesini artırabilir. Koordinasyon ve dengeyi geliştirerek sağlıklı bir sinir sistemine katkıda bulunur. Zıplamak için gereken fiziksel efor diğer egzersiz türlerinin sinir sistemini düzenlemesine benzer şekilde stresi azaltmaya ve rahatlamayı teşvik etmeye de yardımcı olabilir. Ayrıca zıplamak pek çoğumuz için oldukça eğlencelidir.



**Hayvanlarla vakit geçirmenin** sinir sistemi üzerinde sakinleştirici bir etkisi vardır. İster bir köpeği sevmek ister bir kediyle oynamak olsun hayvanlarla etkileşime girmek keyif ve sosyal bağlanma duygularıyla ilişkili bir hormon olan oksitosini harekete geçirebilmektedir. Oksitosin salınımı stres ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilmekte, sakinleşme ve rahatlama hissini elde etmemize katkı sağlamaktadır. Hayvanlarla oynamak bir arkadaşlık duygusu ve sosyal destek sağlayabilir. Bu da özellikle izole veya yalnız hissedebilen kişiler için yararlı olabilir. Hayvan destekli terapi, çeşitli ruh sağlığı sorunları olan kişilere yardımcı olmak için kullanılan bir terapi şeklidir. Hayvanlarla vakit geçirmek bireyin algılanan güvenlik duygusunu ve Gelişimsel Travmadan sıklıkla etkilenen alanlarla bağlantısını artırabilir.



**Yoga**, sinir sistemimizi düzenlemek , rahatlama ve stresten kurtulmayı teşvik etmek için özellikle etkili olan bir egzersiz şeklidir. Yoga, zihni ve bedeni sakinleştirmek için birlikte çalışan çeşitli fiziksel duruşları, nefes tekniklerini ve meditasyonu içerir. Araştırmalar yoga yapmanın stres hormonu kortizol seviyelerini düşürürken aynı zamanda gama-aminobütirik asit (GABA) üretimini arttırdığını göstermiştir. Bu, nörotransmitter rahatlama ve sakinlik duygularını teşvik eder. Yoga aynı zamanda farkındalığı da teşvik eder. Bu da ruminasyonun, kaygı ve stresi tetikleyen olumsuz düşünce kalıplarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Yogada kullanılan derin nefes alma teknikleri de sinir sistemi üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olan kalp atış hızını yavaşlatmaya yardımcı olur. Yoga, bireyleri bir grubun varlığında rahatlama için yönlendirir. Bu da sık sık yapılırsa nöroplastisite yoluyla sosyal kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.



**Çizim yapmak**, farkındalık ve rahatlama halini teşvik ettiği için zihin ve bedeni sinirsel olarak düzenlemektedir. Bunun nedeni, çizim yaparken dikkatimizin içinde bulunduğumuz ana odaklanmasıdır. Bu da düşüncelerimizi sakinleştirmeye ve stres seviyelerini azaltmaya yardımcı olabilir. Çizim aynı zamanda kendini ifade etme biçimi olarak duyguları sözel olmayan bir şekilde işlememize ve serbest bırakmamıza olanak tanır. Çizim yapma eylemi meditatiftir. Kalem veya kalemin tekrarlayan hareketleri sakinleşme ve rahatlama hissi verir. Bir sanat eseri ortaya çıkarmak aynı zamanda kontrolü ele almamızı, kaos ya da olumsuz duygulardan güzel bir sonuç çıkarmamızı sağlayabilir.



**Okumak** sinir sistemini düzenler ve rahatlamayı teşvik eder. İyi bir kitaba dalmak, odağı stresli düşüncelerden uzaklaştırmaya ve zihnin gevşemesine yardımcı olabilir. Okumanın kalp atış hızını azalttığı, kan basıncını düşürdüğü ve kas gerginliğini azalttığı görülmüştür. Bunların hepsi rahatlamış bir sinir sisteminin işaretleridir. Okuma, bireylerin zihinsel olarak kendilerini başka bir dünyaya taşımalarına ve sorunlarını geçici olarak unutmalarına olanak tanıyan bir kaçış hissi uyandırır. Bu, kaygı duygularını azaltmaya ve sakinlik hissini teşvik etmeye yardımcı olabilir. Okumak aynı zamanda hayal gücünü harekete geçirebilir ve bilişsel işlevi de geliştirebilir.



**Yürüyüş**, vücuda bilateral (iki taraflı) stimülasyon sağladığı için sinir sistemini düzenlemenin mükemmel bir yoludur. Bilateral stimülasyon, vücudun her iki tarafının ritmik ve tekrarlayan hareketini ifade eder ve bu da tetikleme veya sinirsel düzensizlikle mücadele etme kapasitesini artırmaktadır. Yürüyüş, vücudun hem sol hem de sağ tarafını harekete geçirerek otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik kısımlarını aktive eder, duygusal ve fizyolojik tepkilerimizi dengelemeye yardımcı olur. Ayrıca, doğada yürüyüş yapmanın iki taraflı uyarımın faydalarını artırdığı, kaygıyı azalttığı ve ruh halini iyileştirdiği görülmüştür.