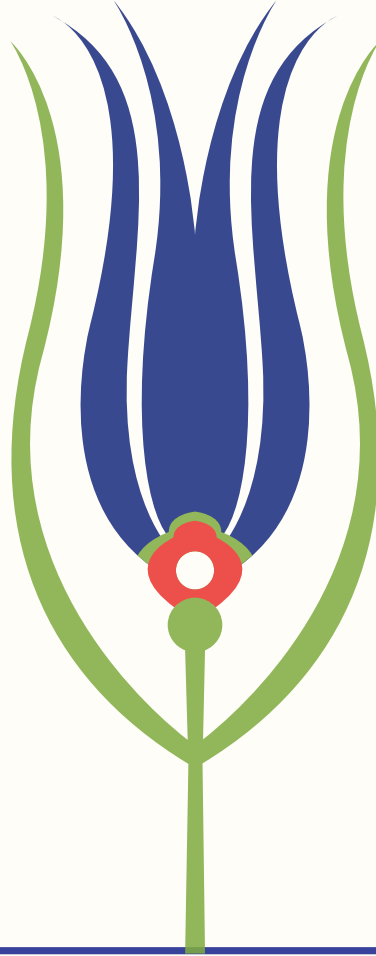


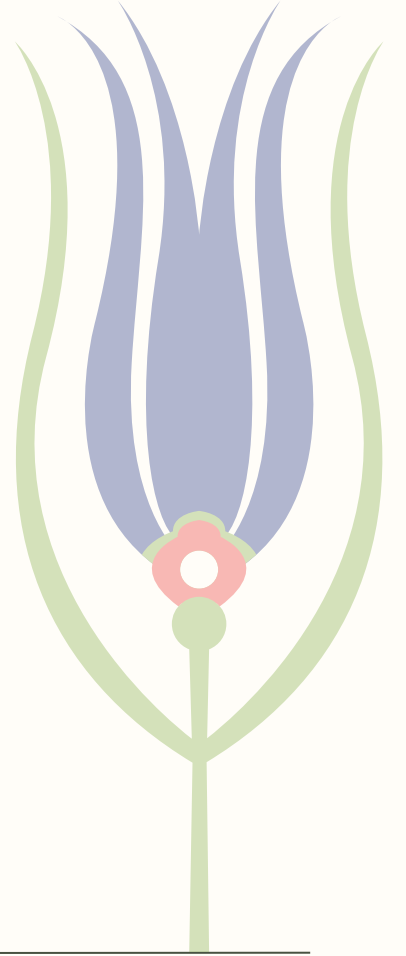
BİR TIK BİLGELİK

Bilge Kadınlar İçin Depresyonu
Anlama ve Ruhsal Dönüşüm
Rehberi



İÇİNDEKİLER

- 03 Işığını Yeniden Keşfet
- 04 Depresyon Nedir?
- 06 Depresyon Nasıl Geçer?
- 08 EFT'nin Depresyon Tedavisinde Kullanımı
- 11 Aile Dizimi Tekniğinin Depresyonda Kullanımı
- 14 EGO State Terapi



Işığını Yeniden Keşfet



www.eftjourney.com

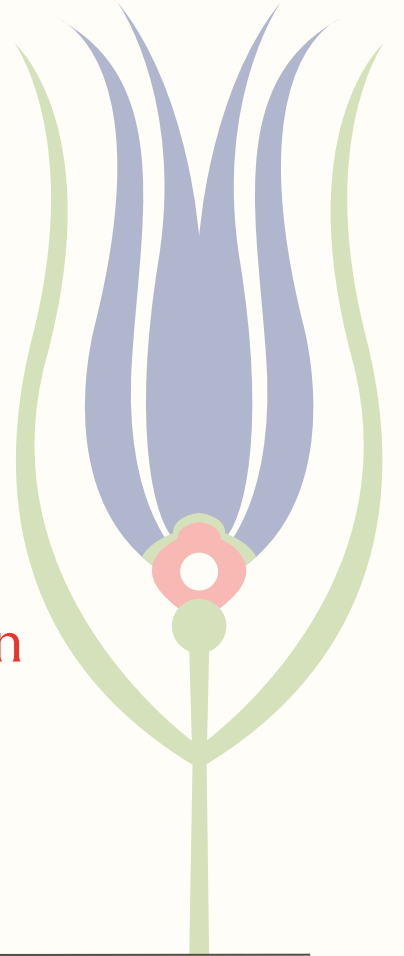
Kadın olmak; sevmek, emek vermek, bağ kurmak, yaratmak demektir. Ancak aynı zamanda, başkaları için güçlü kalmaya çalışırken kendini unutmak da mümkündür.

Modern dünyada birçok kadın; annelik, eşlik, iş yaşamı ve toplumsal beklentiler arasında kendi benliğini kaybetme noktasına gelir. **Depresyon çoğu zaman zayıflık değil, ruhun yardım çağrısıdır.**

Depresyon Nedir?

Depresyon yalnızca üzgün hissetmek değildir. Bu, hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal yönleri olan bir durumdur. Beyinde serotonin dengesizliği, stres, kayıplar ve bastırılmış duygular rol oynar.

Depresyon bir güçsüzlük değil, bedenin 'artık böyle devam edemem' deyişidir.



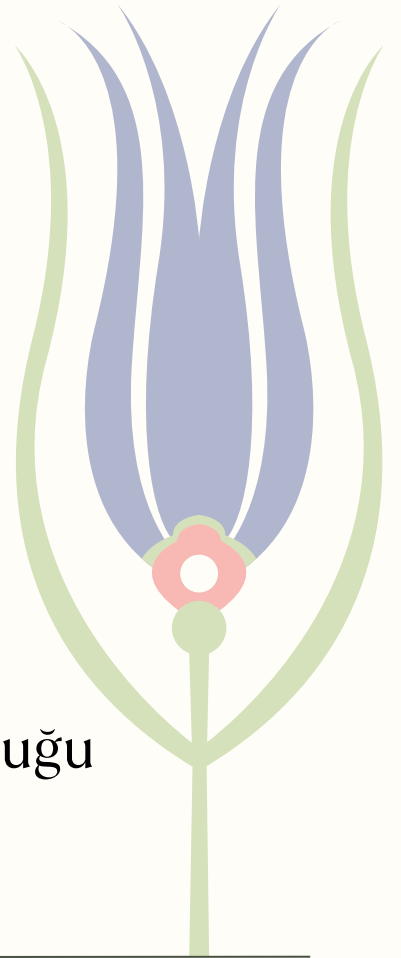
Depresyon, sadece geçici bir üzüntü hali değil, uzun vadeli ve ciddi bir hastalıktır.

Depresyonun Belirtileri Nelerdir?

Üzüntü ve sıkıntı verici olaylarda **üzgün hissetmek normaldir**. Depresyonda üzgün hissetmekten daha farklı boyutta duygular vardır. Bu nedenle depresyon ve üzüntüyü karıştırmamak gerekir.

Başlıca depresyon belirtileri:

- Sürekli üzgün hissetmek
- Günlük aktivitelere ilgi ve zevk kaybı
- Aşırı yeme veya iştahsızlık
- Uykuya dalmada zorluk, sık uyanma veya aşırı uyuma
- Sürekli yorgun hissetme
- Konuşmada ve hareketlerde yavaşlık
- Değersiz ve suçlu hissetmek
- Konsantrasyon kaybı, karar verme zorluğu
- İntihar eğilimi



Bir kiŒiye depresyon tanısı konabilmesi için yukarıdaki belirtilerin **en az iki hafta** devam ediyor olması gerekir.

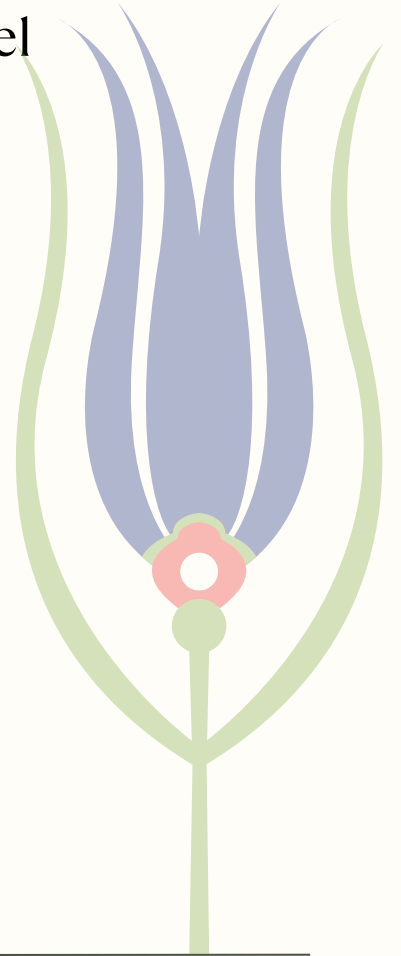
Depresyon çocukluktan yaŒlılıđa kadar her yaŒta görülebilir. Kadınlarda görölme sıklığı daha fazladır. Bir kez depresyon geçirenlerde hayatın ilerleyen zamanlarında tekrar yakalanma Œansı vardır.

Depresyon Nasıl Geçer?

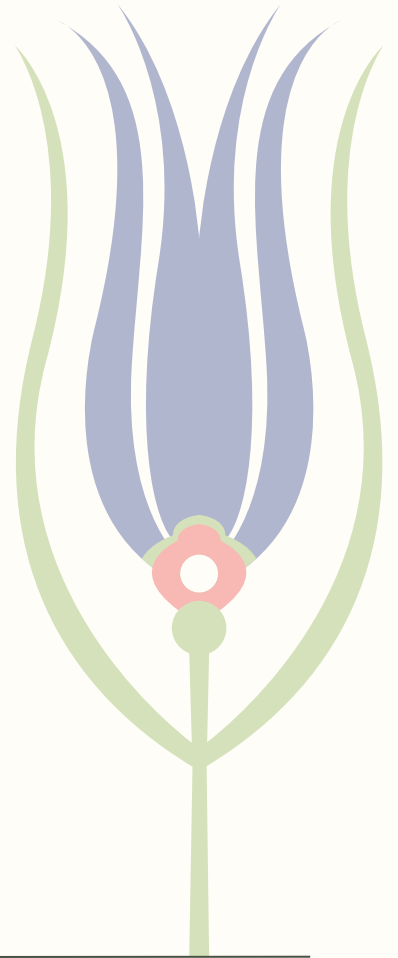
Depresyon, profesyonel yardım ve bireysel çabalarla yönetilebilir.

Profesyonel yardım aşamalarını Œu şekilde sıralayabiliriz:

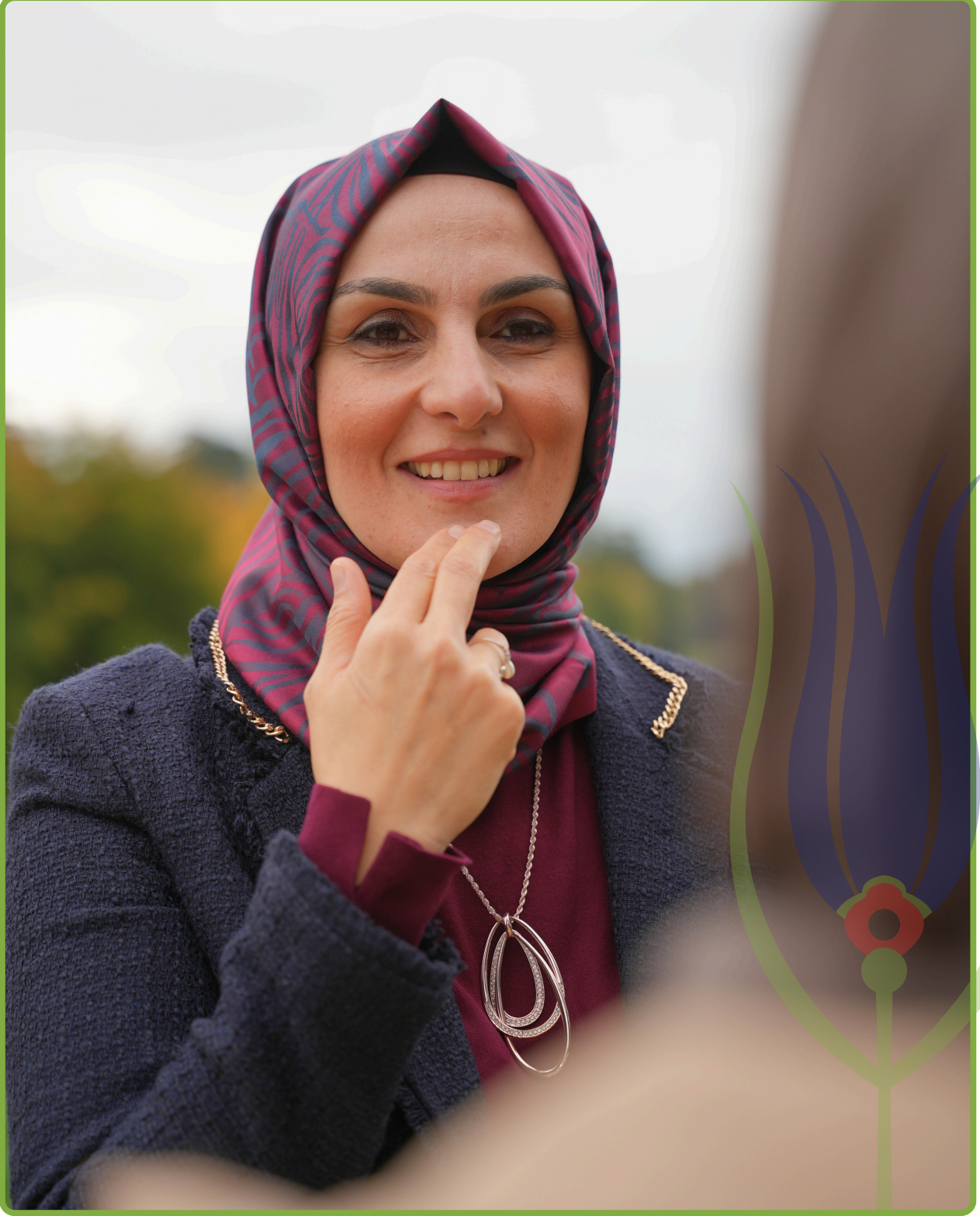
- Psikoterapi/ BiliŒsel davranıŒçı terapi, EFT, aile dizimi, EGO state terapi gibi yöntemler, **kiŒinin düşünce kalıplarını deđiŒtirmeye** yardımcı olur.



- **İlaç Tedavisi:** Antidepresanlar, beyindeki kimyasal dengesizlikleri düzenler.
- **Yaşam Tarzı Değişiklikleri:** Egzersiz, sağlıklı beslenme ve stres yönetimi depresyonun hafiflemesine katkı sağlar.



EFT Tekniğinin Depresyon Tedavisinde Kullanımı

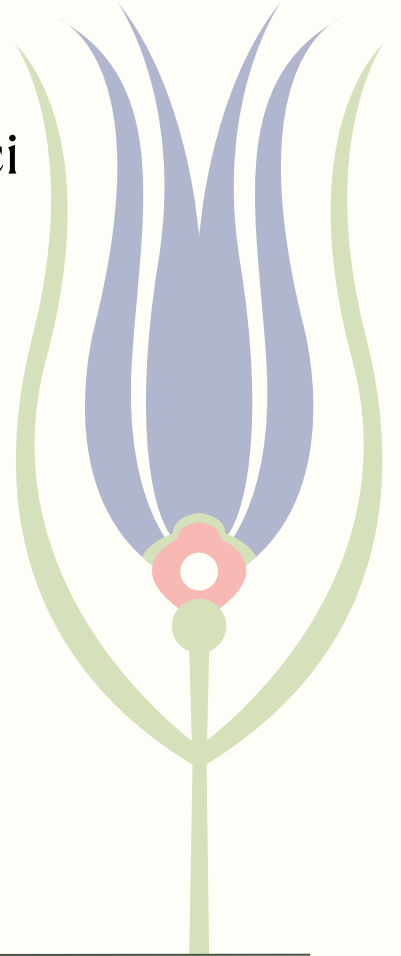


www.eftjourney.com

EFT tekniği, kişinin olumsuz bir duygu veya dűřünceye odaklanırken parmak uçlarıyla vücudun enerji meridyenlerinin akupunktur noktalarına hafifçe vurması (tapping) suretiyle, zihinsel ve duygusal rahatlama sağlamayı amaçlayan bir tekniktir. *Bu yöntem, stres, kaygı, korku, fobi gibi durumlar için alternatif bir psikoterapi tekniği olarak kullanılır ve enerji alanını dengeleyerek zihnin sempatik sistemden parasempatik sisteme geçmesini sağlar.*

EFT tekniğini depresyon tedavisinde kullanırken, danışanın anamnezini dikkatlice alır ve birlikte bir terapi süreci planlarız.

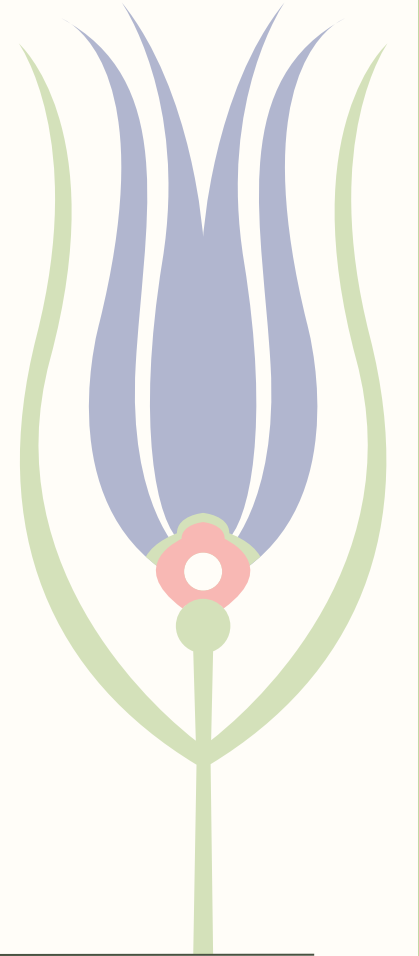
Bu süreçte EFT tekniği, depresyona neden olan travmalara **hikaye tekniği ile inerek**, travmatik deneyimlerin negatif duygularından özgürleşmeye ve *danışana acı veren deneyimleri artık sıradan bir hikaye gibi* hatırlamasına yardımcı olur.



EFT seansı sırasında yapılan tappingler (vuruşlar) enerji akışını dengelediği için, depresyonun **'kendini mutsuz ve halsiz'** hissetme halini yavaş yavaş pozitif dönüştürür. Duyguların dengelenmesi, olası yeme ataklarını durdurur, kendini iyi hissetme halini ortaya çıkartarak, duygusal dalgalanmaları aza indirir.

Burada dikkat edilmesi gereken husus, **tappinglerin düzenli olarak her gün uygulanması ve en az üç EFT seansı ile ana hikayelerin negatif duygularının ve bilinçaltı inançlarının iyileştirilmesinin sağlanmasıdır.**

İyileşme sürecinin terapistin ve danışanın uyumlu bir şekilde çalışmasına ve danışanın **'gerçekten iyileşmeye'** niyetli olması, duygularıyla yüzleşme cesaretini iyileşme yolculuğu boyunca korumaya çalışmasına bağlıdır.



Aile Dizimi Tekniğinin Depresyon Tedavisinde Kullanımı

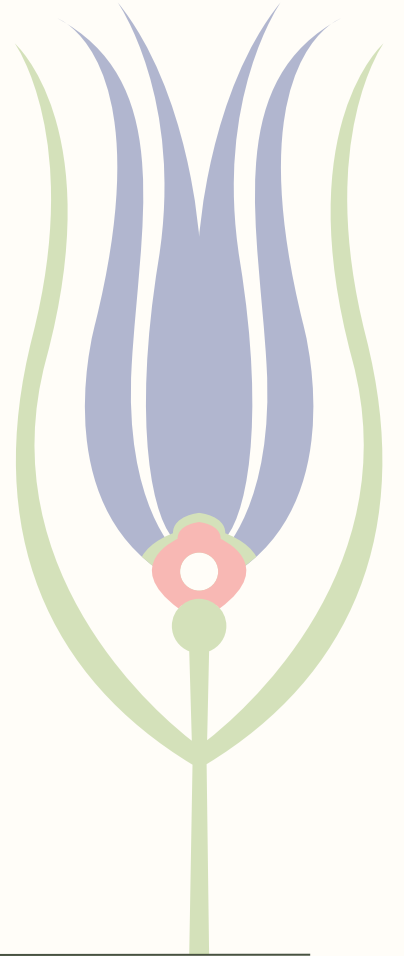


Aile Dizimi, bireyin yaşamında tekrarlayan sorunların veya açıklanamayan duygusal yüklerin kökenini anlamaya yardımcı olan sistematik bir farkındalık yöntemidir.

Her birey, içinde doğduğu aile sisteminin bir parçasıdır. Bu sistemde geçmiş nesillerden aktarılan duygusal bağlar, roller ve bilinçdışı dinamikler zaman zaman kişinin yaşamında engelleyici etkilere dönüşebilir.

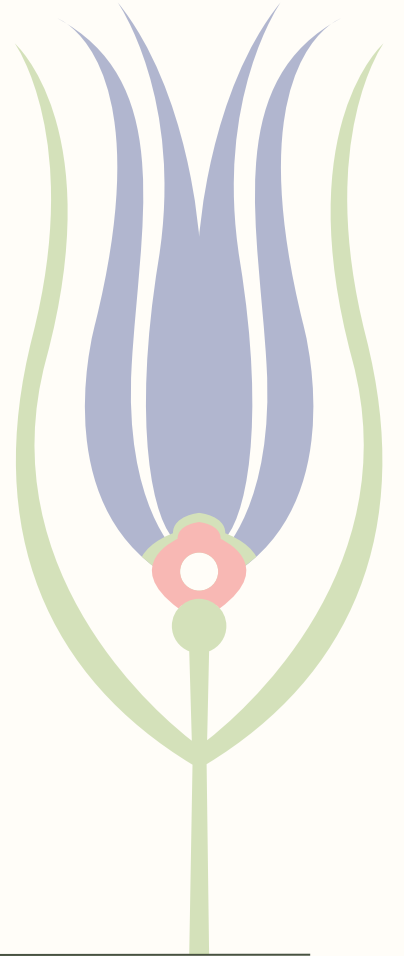
Aile Dizimi çalışmasında bu dinamikler görünür hâle getirilir. **Kişi, kendi yaşamındaki tekrar eden kalıpları fark eder** ve bunların ardındaki sistemsel nedenleri anlamaya başlar.

Bu farkındalık, içsel bir denge ve kabulle birlikte doğal bir dönüşüm sürecini başlatır.



Aile Dizimi, bireyin ailesinin bilinçdışı duygusal mirasını fark etmesini sağlar. Kadınlarda depresyonun kökeninde annenin veya kadın ataların hüznü, bastırılmış yas ya da ailede dışlanan biriyle özdeşleşme olabilir.

Terapi sırasında depresyonun kaynağı aile sisteminde bulunduktan sonra, temsilciler aracılığıyla aile sistemindeki denge tekrar sağlanarak, danışanın **'Bu acı bana ait değil, geldiği yere sevgiyle bırakıyorum'** farkındalığı rahatlatma sağlar.



EGO State Terapi

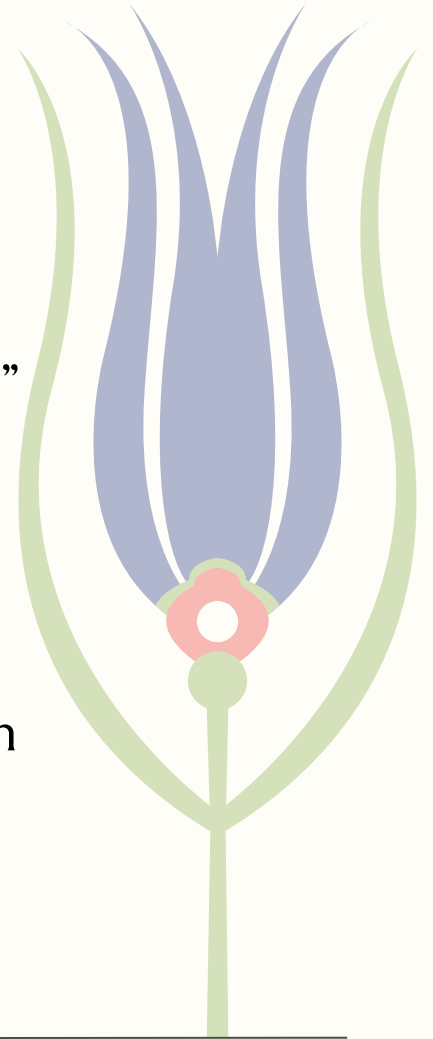


EGO State Terapi

Ego state (benlik durumu) terapisi, kişiliğin farklı "ben"lerden oluşan ve her birinin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış kalıplarına sahip olduğu bir psikoterapi yöntemidir. Bu terapi, kişinin içsel parçalarını anlamasına, bu durumlar arasındaki uyumu sağlamasına ve özellikle travmatik deneyimlerden kaynaklanan çatışmaları çözmesine yardımcı olmayı amaçlar.

Ego state terapisinin temel prensipleri:

- **İçsel benlik durumları:** Kişiliğin, farklı yaşam deneyimlerinden ve rollerinden kaynaklanan çeşitli "ego state"lerden (örneğin, "çocuk benlik," "ebeveyn benlik," "öğretmen benlik") oluştuğunu varsayar.
- **Bütünlük ve entegrasyon:** Tedavinin amacı, bu benlik durumlarını birbiriyle uyumlu hale getirmek ve kişinin genel iyilik halini artırmak için birbiriyle işbirliği içinde çalışmalarını sağlamaktır.

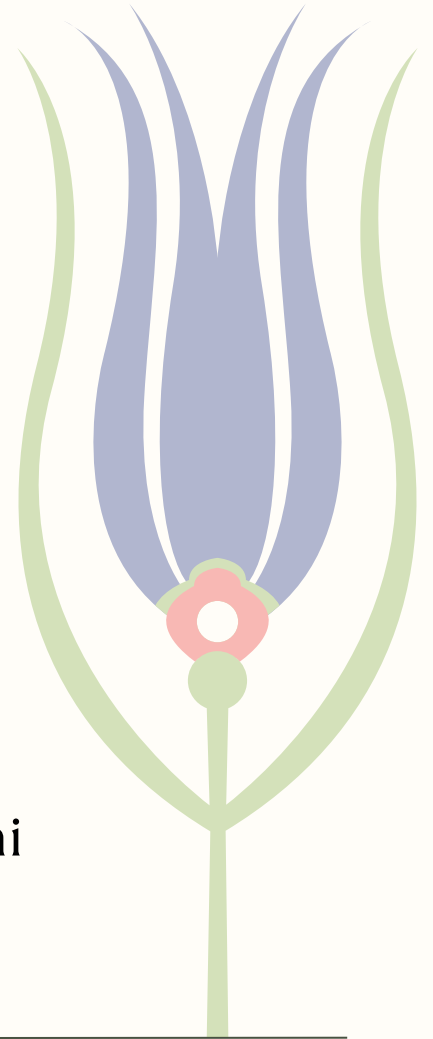


EGO State Terapi

- **Travma ile başa çıkma:** Özellikle travmatik olaylar, kişinin benlik durumlarında parçalanmalara yol açabilir. Terapi, bu travmanın yarattığı "yaralı" veya "korku taşıyan" benlik durumlarıyla çalışarak iyileşmeyi hedefler.
- **Çatışma çözümü:** Terapi, farklı benlik durumları arasındaki çelişkileri fark etmeyi ve bu çelişkileri daha yapıcı bir şekilde çözmeyi öğretir. Bu, hem geçmişteki hem de şimdiki çatışmalar için geçerlidir.

Ego State Terapi Nasıl Çalışır?

- Terapist, danışanın farklı ego durumlarıyla iletişim kurmasına yardımcı olur.
- Bu benlik durumlarına, kişinin kendi "içsel kaynakları" aracılığıyla ulaşılır.
- Amaç, bu benlik durumlarının birbirini anlamasını ve birlikte daha yapıcı bir şekilde işbirliği yapmasını sağlamaktır.



EGO State Terapi

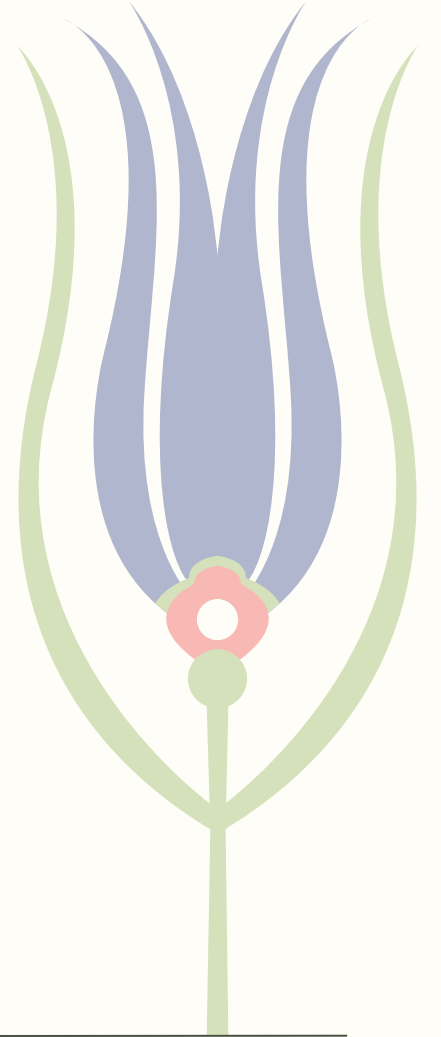
Örneğin, bir “sürekli yorgun” benlik durumu ile çalışırken, terapist ve danışan bu eleştirmenin altında yatan nedenleri ve duyguları anlamaya çalışır.

Bu durumda, “sürekli yorgun” ile daha şefkatli bir diyalog kurarak hem kendisini eleştirme ihtiyacını azaltması hem de kendisi için daha destekleyici bir benlik durumu oluşturması hedeflenir.

Seans Süresi:

Seans süresi yaklaşık 1 saat civarındadır.

Seans sıklığı, danışanın ihtiyacına göre belirlenir.



EGO State Terapi

Günlük Hayatta Ruhsal Güçlenmek İçin Neler Yapabiliriz?

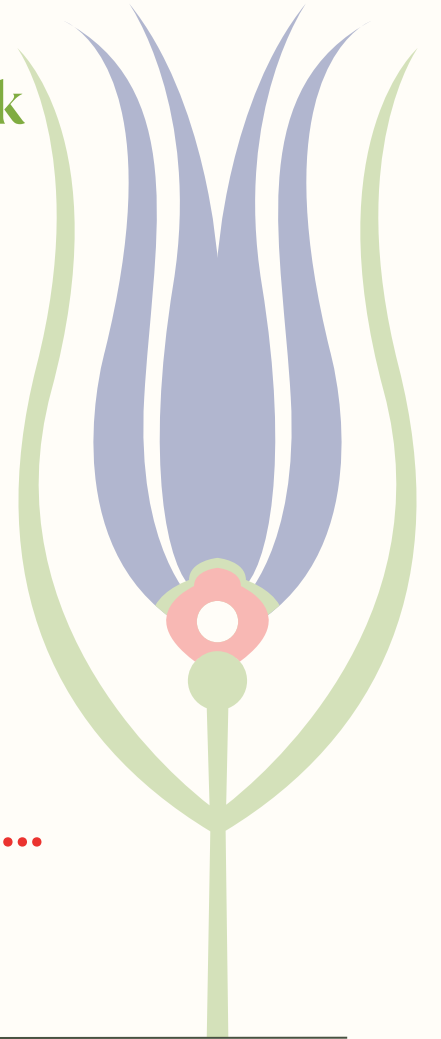
Nefes çalışmaları, şükran defteri tutmak, doğayla temas kurmak ve gerektiğinde profesyonel destek almak, duygusal dayanıklılığı artırır.

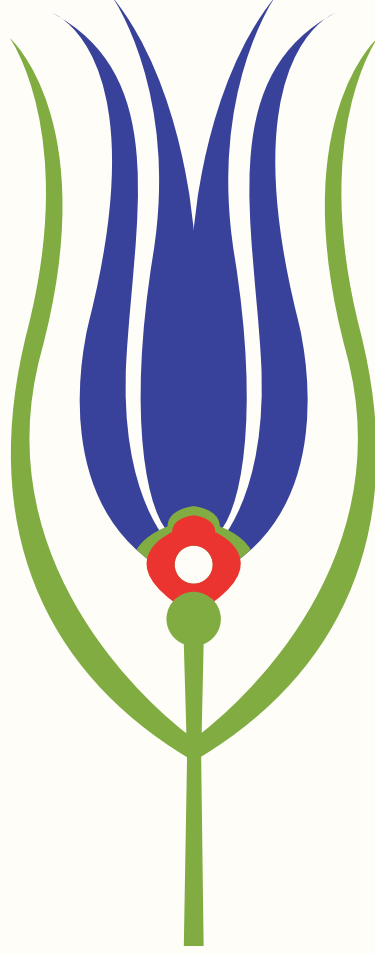
Son Sözüümüz: Işığını Yeniden Yak

Depresyon karanlığı, yeniden doğuşun eşiğidir. Bir kadının gücü, yıkılmadan değil, yeniden doğmayı bilmesindedir.

Işığını yeniden yak, çünkü dünya senin parlamanı bekliyor.

Biz senin parlaman için burdayız...





BirTıkBilgelik

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN

61 Bridge St, Kington HR5 3DJ,
Birleşik Krallık

+90 543 118 38 18

@gulay.gecu

