

BEYNİN GÜCÜ

İNSAN KAYNAKLARI DANIŞMANLIK



BİOFEEBACK NEDİR?

Stres altında olduğumuz zaman vücudumuz fark edilir biçimde bununla baş etmeye çalışır ve değişik tepkiler verir; kalp atışlarımız hızlanır, kaslarımız gerilir, daha fazla adrenalin salgılanır, el ve ayaklara kan gitmez, vücut ısımız düşer.

Biofeedback, fizyoloji ve psikolojinin kombine edildiği oldukça heyecan verici bir alandır. Biofeedback tekniğinde dahili vücut aktivitelerini hassas bir şekilde belirleyip kuvvetlendiren elektronik cihazlar kullanılır . Bu aktiviteleri gözlemledikten sonra bunları değiştirmeye çalışabilirsiniz. Çok çabuk öğrenebileceğiniz için beklenen sonuçları yaratmak için kendinizi eğitebilirsiniz.

Vücudunuzun gerginliğe ve strese verdiği tepkinin temel yollardan biri deri yoluyla. bilim adamları buna galvanik deri resistansı diyorlar. Galvanik deri resistansı ya da kısaca GSR, sempatik sinir sistemi tarafından kontrol edilen ter bezi aktivitesindeki ve gözeneklerin hacmindeki değişkenliklerin refleksiyonudur. Heyecanlandığınız, korktuğunuz ya da herhangi bir şeyden rahatsızlık duyduğunuzda sistem bütün vücudunuzdaki kimyasal ve fiziksel değişiklikleri aktive eder. Galvanik deri resistans seviyeniz de değişir. Gevşemiş ve sakin olduğunuz zaman deri resistansınız artar, gergin olduğunuz zaman deri resistansınız düşer.

GSR sayesinde bu azalma ve artmaları fark edip içsel evrede zihin ve vücut farkındalığını kazanabilir ve gerginlik ve stresinizi kontrol etme becerisini geliştirebilirsiniz.

Psikologlar, 100 yılı aşkın bir zamandır, sinir sistemi aktivitesini ölçümlemek için derinin elektriksel resistansını görüntülüyorlar. İlk cihazlar, 18.yy'dan sonra İtalyan bilim adamı Luigi Galvani - galvanik deri resistansına ilk ismini veren bilim adamıdır- tarafından üretilen galvanometreler ilk modellerdir. Klinik psikologlar ve mühendisler tarafından stresi azaltmak için üretilen ve geliştirilen GSR2 parmak bağlantısı ile bu stresi elimine ediyor.

GSR otomatik olarak çalışır. Açma ya da kapatma düğmesi yoktur. Her yerde kullanılabilir. Daha da önemlisi GSR2 güvenilir, dayanıklı, bütçeyi sarsmayacak, kullanımı kolay bir cihazdır. GSR2 bütün dünyada öncü medikal, eğitim ve sosyal enstitüler tarafından oldukça kabul gören bir cihaz olmuştur.

GSR2 ' yi NASIL KULLANACAKSINIZ?

Üniteyi aktif hale getirebilmek için hassas metal algı levhalarının üzerine işaret ve orta parmağınızı yerleştirin. Ünitenin sağ tarafındaki 1'den 9'a kadar numaralandırılmış gösterge kadranını en düşük seviyede hafif bir ses duyana kadar yavaşça çevirin. Gevşemeye başladığınız an deri resistansınız artacak ve duyduğunuz sesin seviyesi düşecek; üzgün, kızgın veya gergin olduğunuz zaman deri resistansınız düşecek ve duyduğunuz sesin seviyesi artacaktır.

İşlem çok basit, kendinizi gevşetmek için GSR2'deki ses tonunu mümkün olduğunca en alçak seviyeye getirmeyi öğreneceksiniz. Bunu yaparken rahatlama seansına başlarken ayarladığınız gösterge kadranına biofeedback deneyiminiz süresince bir daha **kesinlikle dokunmayın.**

Kullanma Talimatını biofeedback'e başlamadan önce dikkatli okursanız GSR2'dan en fazla verimi o zaman alabilirsiniz. Talimatı okuduktan sonra ilk biofeedback deneyiminize başlamak için hazırsınız demektir.

BASİT GEVŞEME EGZERSİZLERİ :

Bahsedeceğimiz egzersizler, GSR2'nin sizin zihinsel ve fiziksel sürecinizin gerginlikten gevşeme sürecine doğru gelişme kaydetmesini, nasıl anında ve kesintisiz takip ettiğini açıklar.

Not: Bu egzersizler süresince düzenli ve rahat nefes almaya çalışın.

1- Temel Gevşeme: Şekildeki oklar, vücudunuzdaki **3 majör stres noktasını** gösterir. GSR2'nizi en düşük tona getirin ve aşağıdakileri yaparak bu alanları gevşetmeye çalışın.

- Omuzlarınızı serbest bırakın.
- Çenenizi serbest bırakın, hafifçe ağzınızı açın, dişlerinizi kenetlemeyin.
- Alnınızdaki ve gözünüzün etrafındaki kasları gevşetin.

2- Kasları Gevşetme

GSR2 biofeedback egzersizine başlamadan önce hazırlık yapın. Rahat bir koltuğa oturun ve üniteyi kolaylıkla ulaşabileceğiniz bir yere koyun.

GSR'yi KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- 1- Her iki elinizi de avuç içleriniz yere bakacak şekilde düz bir zemine koyun.
- 2- Sağ elinizin parmaklarını sol kolunuzun dirsek ile bilek arasındaki kısmına, kolun ön tarafına yerleştirin.
- 3- Sol elinizi sıkıca yumruk yapın. Sağ elinizin parmakları altındaki kasların gerildiğini fark edin. Bu, yumruk yaparken sarf ettiğiniz **EFORDUR**.
- 4- Sol elinizdeki yumruğu açın ve parmaklarınızın altındaki kasların gevşediğini fark edin. Bu, yumruk yaparken sarf ettiğiniz **EFORU** bıraktığınız anlamına gelir. **Bu işlemleri yaparken, omuz ve boyun kaslarınızı değil de sadece yumruğunuzu sıkıştırdığınızdan emin olun.**
- 5- Kollarınızı ve ellerinizi başlangıç pozisyonuna getirin. (1. madde)

KULLANMA TALİMATI :

- 1- Kendinize hergün bir gevşeme zamanı yaratın; ne kadar süre ayıracağınız size kalmış ancak mümkünse hergün aynı süreyi ayırmaya çalışın. 10-20 dakika ile başlayın ya da rahatlama hissedene kadar devam edin.
- 2- Rahatsız edilmeyeceğiniz ya da dikkatinizin dağılmayacağı bir yer seçin. Oda sıcaklığı ne çok soğuk ne de çok sıcak olsun. Mümkünse özellikle belinizi sıkmayan rahat kıyafetler giyin ve ayakkabılarınızı çıkarın.
- 3- Oturduğunuz koltuğun rahat olduğundan emin olun ve mümkünse kolçağı olan tekli bir koltuk seçin. Yatar pozisyonda olmanız, uykuya düşebileceğinizden tavsiye **edilmemektedir**.
- 4- GSR2'yi her 2 elinizle de kullanabilirsiniz ancak sol elinizle kullandığınız takdirde gösterge kadranı ünitenin sağında olduğundan daha rahat ayarlayabilirsiniz. Şekilde görüldüğü gibi üniteyi tutarken kolunuzu en rahat pozisyona getirin ve o şekilde tutun. Ünite elinize çok rahat oturacaktır.
- 5- İşaret ve orta parmağınızı hassas metal algı levhasının üzerine yavaşça yerleştirin. Başparmağınız ünitenin altında kalsın; üniteye **bastırmayın** ya da elinizin içinde **sıkmayın**. Yalnızca sizin doğal dokunuşunuz metal levhanın üzerinde olmalı zaten ünite teması tam ve eşit olarak algılar, parmaklarınızın tamamı metal levhaya temas etmese bile.
- 6- Parmaklarınızın sabit durması için ünitenin alt tarafındaki şeridi üst tarafa getirin ve parmaklarınızı şeridin altında kalacak şekilde yerleştirin. (Şekil 6) Şerit kullanıp kullanmamak tamamen sizin insiyatifinizdedir, **mecburi değildir**, eğer parmaklarınızı sabit tutabileceğinizi düşünüyorsanız, parmaklarınızı hareket ettirmiyorsanız, şeridi kullanmanız gerekmez.
- 7- Parmaklarınız yerleştikten sonra yan taraftaki gösterge kadranını en düşük seviyeye yani sesi duyamayacağınız bir seviyeye getirin ve

bekleyin, koltuğunuzda rahat bir pozisyon aldıktan sonra göstergedeki seviyeyi bir ses tonu duyana dek yavaşça arttırın. Çok fazla açarsanız hoř olmayan bir ses duyulacaktır, çok fazla açtığınızı fark ettiğinizde yavaşça tonu azaltın. 20 saniye kadar sesin sabit bir hale gelmesini bekleyin ve tekrar en dūřuk seviyede bir tonda olup olmadığınızdan emin olun. Ses seviyenizi sabitledikten sonra orda bırakın ve kadrana tekrar **dokunmayın.**

- 8- Őimdi başlamaya hazırsınız. Ünite elinizdeyken ve sizin için uygun olan ses tonu ayarlandıktan sonra gözlerinizi kapatın ve sessiz bir yerde biofeedback deneyimi yaşamaya başlayın. **Kaslarınızı rahatlatın, gevşeyin. Zihninizi rahat bırakın ve sizi rahatsız eden tüm dūřüncelerin zihninizden gitmesini sağlamaya ve zihninizi boşaltmaya çalışın. Rahatlama ve gevşeme hissettikçe başlangıç noktasındaki ses tonun yavaş yavaş azaldığını hissedeceksiniz. Hemen bir deneyimde çok büyük beklentiler içine girmeyin. Ses tonunu azaltmalıyım dūřüncesine takılır ve kendinizi sıkarsanız tonun daha da arttığını göreceksiniz. Kendinizi sıkmadan sabırlı olun ve ilk deneyimde ses tonunda herhangi bir değişiklik olmayabileceğini unutmayın. Őunu da unutmayın ki sizin rahatlamanız zaman alırsa ses tonunun azalması da paralel olarak zaman alacaktır.**

Rahatlama konusunda beceriniz geliştikçe ses tonu siz duyamayacak hale gelene kadar azalır. Daha kısa sürede rahatlayabildiğinizi fark ettiğiniz anda bir sonraki deneyiminizde ses tonunu bir üst seviyeye taşıyarak onu azaltmaya çalışabilirsiniz. **Bir üst seviyeye çıkmak başardığınız anlamına gelmektedir.** Eğer bu aşamaya gelerseniz önceki seviyelerinizi de not edin ve başarınızı karşılaştırın. Kendi seviyenizi başka insanlarla karşılaştırmayın, sadece kendinizle karşılaştırın.

Biofeedback kontrolünü öğrenen şahışlar bunu nasıl yaptıklarını her zaman açıklayamazlar. Ama emin olun ki eğer düzenli egzersiz yaparsanız kısa sürede kendi yönteminizi keşfedip rahatlayabilirsiniz.

Sabırsız olmayın.

Zihninizde önemli bir amacınız olmalı; sadece istenildiği şekilde ses tonunu azaltmak değil ama aynı zamanda gevşeme yöntemiyle stresle nasıl başa ıkabileceğinizi kendinize öğretmektir.

BEYNİN GÜCÜ İNSAN KAYNAKLARI DANIŞMANLIK EĞİTİM TURİZM LTD. ŞTİ.
Gazeteciler Sitesi Sağlam Fikir Sok. No:17/4 Esentepe / Şişli – İSTANBUL
www.beyningucu.com.tr / Mail : info@beyningucu.com.tr
Tel : 0 212 213 76 42 / 0 533 920 23 50