

Yaşamımız boyunca birçok zorlukla karşılaşırız. Zorluklar karşısında bazen kendimizi başarısız hissederiz, bazen kaybolduğumuzu düşünürüz. Beklenmedik zamanlarda yoğun stresle karşı karşıya kaldığımızda dağılılırız. Bu durumları yaşarken bedensel, duygusal ve zihinsel olarak kendimizi iyi hissetmeyebilir ve bazı tepkiler geliştirebiliriz. Yaşanan bu zor durumlar sürekli olmayacağından ister istemez zorluklarla baş etme becerileri de geliştiririz. Tüm insanların özel ve tek olduğundan yola çıkarsak bu zor durumlara verdiğimiz tepkiler nasıl farklıysa, yeniden gündelik yaşama dönme biçimimiz de birbirinden farklı olabilir. Bu yazıda sizlere zorluklarla farklı baş etme becerilerinden söz edeceğiz.

Mooli Lahad ve arkadaşları tarafından farklı baş etme becerilerini içeren “BASIC Ph” Modeli geliştirilmiştir. Türkçeye ise “6D” modeli olarak aktarılmıştır. “BASIC Ph” yani 6D Modeli altı boyuttan oluşmaktadır.

<b>B</b> elief	➔	<b>D</b> eğer
<b>A</b> ffec	➔	<b>D</b> uygu
<b>S</b> ocial Interaction	➔	<b>D</b> ayanişma
<b>I</b> magination	➔	<b>D</b> üş
<b>C</b> ognition	➔	<b>D</b> üşünce
<b>P</b> hysical	➔	<b>D</b> avranış

### Değer (Belief)

Kimi durumlarda çevremizde olan biteni ya da yaşadığımız durumları anlamlandırmakta zorlanırız. İnanç, değer sistemi ya da bireyin kendine inancı bu anlamlandırmaya yardımcı olabilir. Böylece belirsizlik ortadan kalkar ve yaşadığımız durum daha anlamlı hale gelir. Özellikle kendimize inancımız sayesinde olumlu yönde değişiklikler olacağı gibi bir umut aşılır. Bu konudaki en belirgin örnek özellikle tıpta kullanılan “placebo” etkisi olan ilaçlardır. İlacın tıbben tedavi edici bir etkisi olmamasına rağmen, iyileşmeye olan inanç sayesinde kişi etkisi olmayan bu ilacı alarak gerçekten iyileşme gösterebilir.

### Duygu (Affect)

Kimimiz ağlayarak kimimiz gülerken kimimiz de mizah yaparak olumsuz durumla baş etmeye çalışırız. Yaşadığımız zor durumları ifade ederken duygularımızı birçok şekilde gösterebiliriz. Duygularımızı ifade ettiğimizde olumsuz durum karşısında gerginliğimiz ve endişemiz azalır. Duygularımızı paylaşmak sadece rahatlamamızı değil, aynı zamanda duygularımızı paylaştığımız kişiyle aramızda güven ve dayanışma duygusu oluşmasını sağlar.



### Dayanışma (Social Interaction)

Başkalarıyla paylaşımda bulunma ve vakit geçirme, onlara destek olma, onlardan destek alma, iletişimde bulunma zorluklarla baş ederken birçoğumuzun kullandığı kanallardandır. Dayanışma kanalı sayesinde üstümüzdeki baskıyı azaltabiliriz. Sadece iletişim kanalını güçlendirmek değil, gönüllü çalışmalara katılarak ve başkalarına destek vererek de yaşadığımız olumsuz durumdan uzaklaşıp zihnimizi boşaltabiliriz.

### Düş (Imagination)

Hayal gücü ve yaratıcılık kanalının kullanıldığı düş boyutu sayesinde yaşadığımız sıkıntı veren durum karşısında hissettiğimiz duyguyu yansıtabilir ve yaratıcı çözümler bulabiliriz. Resim çizmek, günlük tutmak, müzik yapmak, müzik dinlemek, dans etmek gibi etkinlikler, zorlukla baş etmede en çok başvurulan yöntemler arasındadır.

### Düşünce (Cognition)

Bu yöntem olumsuz olaylarla karşı karşıya kaldığımızda sık sık kullandığımız kanallardan biridir. Yaşadığımız can sıkıcı durumun kaynağını araştırmak, bu durum hakkında bilgi edinmek yaşadığımız belirsizlik duygusunu gidereceğinden çözüm için kaynaklarımızı bulmamıza yardımcı olabilir. Şu an "BASIC Ph" ya da "6D" yöntemi hakkında bu yazıyı okuyor olmanız düşünce kanalınızı kullandığınız gösterir.

### Davranış (Physical)

Yaşadığımız zor durumlar bazen bizi etkilemiyor gibi görünse de bedenimiz bu durumlara tepki gösterebilir. Bu kanal sayesinde bedensel sağlığı koruyarak da olumsuz durumların yarattığı etkileri hafifletebiliriz. Düzenli beslenerek, egzersiz yaparak ve uyku düzenine dikkat ederek bedenimizin temel gereksinimlerini karşılarız. Böylece sağlıklı bir bedenimizin



olmasının en önemli koşullarını yerine getirmiş oluruz. Bu sayede, olumsuz bir durumla karşılaştığımızda bedensel tepkileri en aza indirebiliriz. Bunun yanında nefes egzersizleri yapmak, farklı spor branşlarında kendimizi geliştirmek, fiziksel etkinlik gerektiren oyunlar oynamak da zorluklarla baş etmek için davranış kanalına başvurduğumuzu gösterir.

Hepimiz olumsuzluklarla baş ederken yukarıda söz edilen kanallardan en az bir tanesini kullanırız. Kimimiz arkadaşlarıyla buluşarak kimimiz meditasyon yaparak kimimiz de dans ederek zorlukların üstesinden gelmeye çalışırız. Baş etme kanallarından sürekli olarak bir ya da iki tanesinin kullanılması bir süre sonra kaçış yöntemi hâline dönebilir. Bu kanallardan ne kadar fazla yararlanırsak olumsuzluklarla baş ederken kendimizi o kadar güçlü ve iyi hissederiz. Bu nedenle, kendimize uygun olan baş etme kanallarını keşfedip o kanalları sık sık kullanmalıyız.