

## Mindfulness: Bilinçli Farkındalık Nedir, Neden Önemlidir?

### İçindekiler

Zihin doğası gereği sık sık “an”ın dışına çıkar. Çoğu zaman geçmişte yaşadıklarımıza veya gelecekte yaşayabileceklerimize takılı kalır. Bu aslında evrimsel açıdan bakıldığında gayet olağan bir durum. Ama zihnin bu akışkan hareketi sırasında aklımıza dolan geçmiş ve gelecek odaklı düşünceler, bir yerden sonra psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiler. Bu da hem kaygıyı tetikler hem hayata mutlu, umutlu bakmaya çalışan gözlerimizin önüne gri, karanlık bir bulut getirir.

İşte bunu engellemek, şimdiye gelmek ve anı yaşamak için “mindfulness”, yani bilinçli farkındalık kavramını kullanabiliriz. Gelin; bilinçli farkındalık nedir ve neden önemlidir birlikte keşfedelim 🙌

### Bilinçli Farkındalık Ne Demek?

Bilinçli farkındalığın “bilinçli” diye nitelenmesinin bir sebebi var. Aslında “farkında olmak, farkına varmak” insanın doğasından gelen bir eylem. Duyularımızı kullanarak bir şeylerin somut şekilde farkına varabiliyoruz. Bunu çoğu zaman otomatik yapıyoruz. Zihinde beliren düşünceler ve hissedilen duygular ise soyut bir dünya olduğu için her zaman fark edilemeyebiliyor.

Mindfulness ise farkına varma eylemini kendi isteğimizle, bilerek, zihne bunun için komutlar vererek yani bilinçli bir şekilde yapmamızı sağlayan bir psikoloji yaklaşımı. Buna göre kendinize sabır ve şefkatle yaklaşp, farkındalık pratiklerini düzenli olarak uygulayarak zihninize ana gelmeyi ve anda kalmayı öğretebilirsiniz.

Bilinçli farkındalığın temelinde iki bileşen var: Farkındalık ve kabul.

Farkındalık, anın getirdiği içsel süreçlere ve deneyimlere odaklanma, dikkat etme hali. Kabul ise düşünce akışlarını yargılamadan, kaçınmadan gözlemlene ve kabul etme yeteneği.

### Bilinçli Farkındalık Örnekleri

Bir yiyeceğin kokusunu, tadını gerçekten fark ederek, duyuları harekete geçirerek yemek, Müziği tüm bedende hissederek, duyumsayarak dinlemek, Yürüyüş yaparken etrafınızdaki insanların hareketlerini, sesleri, çevreden gelen kokuları fark ederek ilerlemek,

Olumlu ya da olumsuz herhangi bir deneyimi, getirdiği tüm duygu ve davranışlarla beraber kabul etmek ve bir bütün olarak yaşamak gibi durumlar, bilinçli farkındalıktır aslında.

### Bilinçli Farkındalığın Faydaları Nelerdir?

Biraz önce bahsettiğimiz gibi mindfulness bilimsel temelli bir konsept. Yani üzerine yapılmış birçok farklı bilimsel çalışma, araştırma, deney ve gözlem var.

Bunların sonuçlarına göre “mindful” olabilmenin ve bu yaklaşımı izleyen terapilerin sağlayabileceği genel faydalar şöyle:

Duygusal refahın artması

Bilişsel yeteneğin gelişmesi

Beyin yaşlanmasının yavaşlaması

Stres, kaygı ve depresyon semptomlarının azalması

Ağrıların azalması

Uyku kalitesinin artması

Psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve yaşam kalitesinin iyileşmesi.

Bilinçli Farkındalığın Sağlık Açısından Önemi Nedir?

Bilinçli farkındalığın hem psikolojik hem fizyolojik anlamda sağlığı desteklediği biliniyor. Peki, nasıl? “Anı yakalamak” neyi değiştiriyor da bir yandan kendimizi daha huzurlu ve iyi hissederken diğer yandan vücut ağrılarımız azalabiliyor?

Gelin, bilinçli farkındalığın yarattığı değişimlere ve onların yansımalarına bakalım:

### 1. Bilinçli Farkındalığın Beyin ve Sinir Sistemine Etkisi

Bilinçli farkındalık sadece bakış açısını değil, aynı zamanda nöroplastisite olarak bilinen bir süreç ile beynin şeklini de değiştirebilir. Çünkü farkındalık meditasyonu gibi çalışmalar yüksek frekanslı beyin dalgalarından, beynin belirli alanlarını aktive eden daha düşük bir frekansa geçmeye izin verir. Ayrıca beynin odaklanma ve karar verme gibi özelliklerden sorumlu bölümlerine yeni yollar da oluşturabilir.

İşte bu yapısal değişimler, beyin sağlığını koruyup iyileştirebilir ve yaşlanmanın beyin üzerindeki etkilerini yavaşlatabilir. Ayrıca kişiyi daha olumlu düşünce ve davranışları yönlendirerek genel tutumunu olumlu yönde değiştirebilir.

### 2. Bilinçli Farkındalığın Kaygı Duygusu, Stres ve Esenlik Üzerindeki Etkisi

Mindfulness çalışmaları beynin yapısını ve bakış açısını, dünyayı algılama şeklini değiştirerek kişiyi daha olumlu duygulara yönlendirebilir.

Beynin kaygı, korku ve stresi yöneten bölgesi olan amigdalanın küçülmesi, bu duygu ve durumların etkisini azaltabilir.

Anı yakalamak demek geçmişte ve gelecekte takılı kalmamak demektir. Kaygı duygusu ile bu takılı kalma durumu doğrudan bağlantılı. Yani ana dönmeyi başaramadığımızda, aslında kaygılarımızdan da uzaklaşmış olabiliyoruz. Böylece endişe ve beraberinde gelen diğer hoşnut olunmayan duygular da azalabilir.

Stres, vücudun duygu ve durumların değişimine verdiği tepki. Bilinçli farkındalık ise vücudu yoğun strese maruz bırakabilen bu değişimleri kabullenebilme yeteneğinin gelişmesini sağlıyor. Bu da değişimlerin yani stresörlerin olumsuz etkilerini minimuma indirebiliyor. Artan uyku kalitesi ve bilişsel yetenekler de genel anlamda psikolojik iyi oluşu destekleyebilir. Yapılan bazı araştırmalara göre partnerlerin bilinçli farkındalık kazanması, genel anlamda kaygıyı azaltarak ilişki kalitesini de artırabiliyor.

Tüm bunlar sayesinde kişi hayatını, kendini, duygularını, yaşadıklarını kabullenerek kendini sevmeyi, güvenmeyi ve kendine şefkatle yaklaşmayı öğrenebilir. Bu sayede duygusal anlamda refaha kavuşabilir, ilişkilerini ve kişisel yeteneklerini geliştirebilir, hayatını daha iyi bir ruh hali ile deneyimleyebilir.

### 3. Bilinçli Farkındalığın Fizyoloji Üzerindeki Etkisi

Bilinçli farkındalık çalışmalarında rahatlamaktan ziyade ağrıdan uzaklaşmanın yollarına odaklanılır. Yani sonuçtan çok yola önem verilir. Bu sayede ağrı ile başa çıkma stratejileri geliştirilebilir. Ayrıca beynin yapısal değişimleri, stres ve kaygı düzeyinin azalması da kronik ağrı sorununun şiddet seviyesini düşürebilir.

Yapılan bir inceleme, farkındalık çalışmalarının kanserli bireylerde strese bağlı ağrı ve yorgunluğu azaltmak, uykuyu ve bağışıklık sisteminin tepkilerini iyileştirmek, sindirim sistemini rahatlatmak gibi etkiler yarattığını ortaya koyuyor. Ayrıca bilinçli farkındalığın, kanseri engelleyici özelliklerine sahip olduğu bilinen bir hormon olan melatonin düzeyini artırdığı da düşünölüyor.