

Daha Az Tepki Verin, Daha İyi Yanıt Verin: STOP Rehberi

Hayat bazen bunaltıcı olabilir ve duygularımızın tepkilerimizi yönlendirmesine izin vermek kolaydır. Diyalektik Davranış Terapisinde sıklıkla kullanılan STOP yöntemi, kontrolü yeniden kazanmanıza, stresi yönetmenize ve durumlara dürtüsellik yerine netlikle yanıt vermenize yardımcı olacak basit ama güçlü bir tekniktir. İster zorlu bir konuşma, ister stresli bir durum veya duygusal bir tetikleyici ile uğraşıyor olun, bu çalışma sayfası duygularınızı etkili bir şekilde yönlendirmek için STOP yönteminin her adımında size rehberlik edecektir.

Dur

Yapmakta olduğunuz şeyi durdurun ve otomatik tepkiyi kesintiye uğratin.

Yazın: Durmadan önce ne yapmak ya da söylemek üzereydiniz?

Nefes Al

Kendinizi şimdiki ana geri getirmek için nefesinize odaklanın.

Düşün: Duraklamadan öncesine kıyasla vücudunuz şimdi nasıl hissediyor?

Gözlemle

- **İçsel olarak:** Hangi duyguları hissediyorsunuz? Hangi düşünceler ortaya çıkıyor?

Dışsal olarak: Etrafınızda neler oluyor? Bu duruma kim ya da ne katkıda bulunuyor?

Yazın:

Hangi duyguları, düşünceleri veya hisleri gözlemlediniz?

Devam Et

Şimdi duruma nasıl tepki vermek istediğinize karar verin. Anlık duygularla beslenen bir tepki vermek yerine, değerleriniz ve uzun vadeli hedeflerinizle uyumlu bir tepki vermeyi hedefleyin.

Plan yapın:

İleriye dönük olarak hangi eylemi gerçekleştireceksiniz? Bu yanıt sizin için neden doğru seçim?