

ÜCRETSİZ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAYNAĞI

Güvenli / Sakin Alan Çalışması

Sakinlik, destek veya yeterli güven hissi veren bir yeri duyularla yapılandırmak için travma duyarlı çalışma

Ergenler ve yetişkinler; çocuklar için bir yetişkin veya uzman eşliğinde

Hazırlayan

Psikolog Feyza Mert

Çocuk • Ergen • Yetişkin • Ebeveyn

Bu çalışma nedir?

Güvenli veya sakin alan çalışması; gerçek, hayali ya da farklı yerlerden oluşturulmuş bir mekânı zihinde canlandırarak sakinlik, destek, yeterli güven veya mesafe hissiyle bağlantı kurmayı amaçlayan bir kaynak geliştirme uygulamasıdır. Bazı kişiler için 'güvenli' kelimesi ulaşılması güç olabilir. Böyle durumlarda 'sakin', 'rahat', 'korunaklı', 'destekleyici' veya yalnızca 'yeterince nötr yer' ifadeleri kullanılabilir.

Önemli ayrım

Bu çalışma EMDR terapisinin tamamı değildir ve travmatik anıyı kendi başınıza işlemeye yönelik bir uygulama olarak kullanılmamalıdır. EMDR; değerlendirme, hazırlık, hedef belirleme ve izlem dâhil yapılandırılmış bir psikoterapi sürecidir.

Önce güvenlik

Şu anda gerçek ve yakın bir tehlike varsa egzersiz yapmak yerine tehlikeden uzaklaşın ve yardım isteyin. Araç kullanırken, makine başındayken veya dikkatinizin çevrede kalması gereken bir durumda imgeleme ve gözleri kapatma çalışması yapmayın.

Başlamadan önce

- Çalışmayı mümkünse görece sakin olduğunuz bir zamanda deneyin.
- Gözlerinizi kapatmak zorunda değilsiniz; odada sabit bir noktaya bakabilirsiniz.
- Çalışmanın kontrolü sizdedir. İsteddiğiniz an durabilir, görüntüyü değiştirebilir veya çevreye dönebilirsiniz.
- Yoğun travma öyküsü, belirgin dissosiyasyon veya imgelemede zorlanma varsa uygulamayı bir uzmanla yapmak daha uygun olabilir.

Başlangıçta sıkıntı düzeyim 0 hiç yok - 10 dayanılması çok güç

Bırakma ölçütü belirleyin

Sıkıntı belirgin biçimde artarsa, bulunduğunuz yeri seçemiyormuş gibi hissederseniz, travmatik görüntüler araya girerse veya çevreden koptuğunuzu fark ederseniz çalışmayı bırakın. Gözlerinizi açın, tarihi ve bulunduğunuz yeri söyleyin, ayaklarınızı zeminde hissedin.

Adım adım güvenli / sakin alan

1. Yerinizi seçin

Bu yer daha önce bulunduğunuz bir yer, gördüğünüz bir fotoğraftan esinlenen bir mekân, bütünüyle hayali bir alan veya farklı yerlerin birleşimi olabilir. İnsan içermesi şart değildir. Bir kişi ya da hayvan eklemek istiyorsanız varlığı tamamen sizin seçiminize ve kontrolünüze bağlı olsun.

Seçtiğim yer Gerçek, hayali veya karışım

2. Sınırları ve kontrolü kurun

- Bu alana kimin veya neyin girebileceğine siz karar verin.
- Giriş ve çıkışın nerede olduğunu belirleyin.
- Işığı, mesafeyi, mevsimi ve zamanı istediğiniz gibi değiştirin.
- Rahatsız eden bir ayrıntıyı küçültün, uzaklaştırın veya tamamen çıkarın.

Bu alanı bana ait ve kontrollü yapan ayrıntılar

3. Görsel ayrıntıları fark edin

Renkleri, ışığı, şekilleri, uzaklığı ve mekândaki nesneleri inceleyin. Görüntü net değilse sorun değildir; yalnızca bir renk, his, kelime veya küçük bir ayrıntıyla çalışabilirsiniz.

Gördüklerim

4. Ses, temas, sıcaklık ve koku

Yakındaki ve uzaktaki sesleri, bedenin neyin üzerinde durduğunu, sıcaklığı ve varsa nötr veya hoş kokuları ekleyin. Her duyuyu kullanmak zorunda değilsiniz. Zorlayıcı olan duyuyu atlayın.

Duyduğum, hissettiğim veya kokladığım ayrıntılar

5. Bedendeki küçük değişimi bulun

Tam bir rahatlama aramak yerine bedendeki en küçük değişimi fark edin: omuzlarda bir miktar yumuşama, nefeste alan, ayaklarda ağırlık veya yüzde gevşeme. Hiçbir değişim olmaması da mümkündür; kendinizi zorlamayın.

Bedenimde fark ettiğim küçük değişim

6. Bir hatırlatıcı seçin

Bu alanı çağrıştıran kısa bir kelime, renk, nesne, hareket veya resim seçin. Hatırlatıcı, yalnızca çalışmayı anımsatan bir işarettir; her durumda sakinleşme garantisi değildir.

Alanımın adı ve hatırlatıcısı

7. Şimdiki ana dönün

1. Görüntüyü yavaşça arka plana alın veya zihninizde bir süreliğine kapatın.
2. Gözleriniz kapalıysa açın ve odadaki üç nesneyi adlandırın.
3. Bulunduğunuz yeri, tarihi ve yapacağınız bir sonraki gündelik işi söyleyin.
4. Ayaklarınızı zeminde ve bedeninizi destekleyen yüzeyi fark edin.
5. Başlangıç ve bitiş sıkıntı düzeylerinizi karşılaştırın; artış varsa topraklama yapın ve destek alın.

Bitişte sıkıntı düzeyim 0 hiç yok - 10 dayanılması çok güç

Çocuklarla uyarılama

- 'Güvenli yer' yerine çocuğun seçtiği ifadeyi kullanın: sakin köşe, güç üssü, dinlenme adası veya korunaklı alan.
- Çizim, oyun hamuru, bloklar veya bir kutu kullanarak alanı somutlaştırın.
- Çocuğu ayrıntı vermeye zorlamayın; 'Bilmiyorum' ve 'İstemiyorum' yanıtlarına alan açın.
- Çocuğa yerin kurallarını, girişini, ışığını ve yanında bulunabilecek kişileri seçme hakkı verin.
- Uygulama çocuğun sıkıntısını artırırsa sonlandırın ve bir çocuk ruh sağlığı uzmanına danışın.

Kısa uygulama planım

Bu çalışmayı hangi zamanlarda deneyeceğim?

Çalışmayı bırakmam gerektiğini gösteren işaretler

Dönüşte kullanacağım topraklama yöntemi

Gerekirse ulaşacağım kişi veya uzman

Ne zaman destek alınmalı?

Sakin veya güvenli bir yer düşünmek olanaksız geliyor, çalışma travmatik görüntüleri tetikliyor, sıkıntı hızla yükseliyor ya da çevreden kopma hissi oluşuyorsa bu bir başarısızlık değildir. Çalışmayı bırakın ve travma konusunda yetkin bir ruh sağlığı uzmanıyla kişiye özel hazırlık ve kaynak geliştirme seçeneklerini değerlendirin.

Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[EMDR International Association - Children's Toolkit: Calm Place](#)

[EMDR International Association - Calm Safe Place and Container](#)

[Frimley Health NHS - Trauma Resource Pack](#)

[Pennine Care NHS - Understanding and managing trauma](#)

Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir; psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Bir uygulama sıkıntınızı artırırsa bırakın ve çevrenize yönelin. Kendinize ya da başkasına zarar verme riski veya acil güvenlik sorunu varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.