

Gelecek kaygısını önlemek için 7 öneri

2021 yılında Birleşmiş Milletler (BM) tarafından 149 ülkede gerçekleştirilen Dünya Mutluluk Raporu sonuçlarına göre Türkiye 104. sırada yer buldu. Uzmanlar mutsuzluğa neden olan en önemli faktörün gelecek kaygısı olduğunu belirtiyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, gelecek kaygısının önüne geçecek 7 adımı paylaştı.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Kaygılarınızı kabul edin

Gelecek kaygısı ile mücadele etmenin altın kuralı kaygılarınızı kabul etmek ve bu doğrultuda bir yol haritası çizmektir. Uzmanlar sürekli olarak gelecek kaygısı üzerine düşünmenin uzun vadede nörolojik sağlığa zarar veren etkilerinin olduğunu ve kaygılardan kaçınmanın mevcut stres seviyesini artıracaklarını belirtiyor.

Stres yönetimini doğru yapın

Gelecek kaygılarının oluşturduğu stres, kişinin otokontrolünün ve stres yönetiminin zayıflamasına neden olur. Bu noktada uzman kişilerin de yardımıyla stres yönetimi eğitimlerinin alınması oldukça önemli. Uzmanlar etkili stres yönetiminin kişisel başarılarla doğrudan etki edeceğini ve gelecek ile ilgili kaygıları azaltacağını ifade ediyor.

Kendinize güvenin

Özgüveni yüksek olan kişilerin gelecek kaygılarıyla daha güçlü bir şekilde mücadele ettiği biliniyor. Bu noktada kişilerin özgüvenini tazelemesi ve ortaya çıkan sorunlar karşısında güçlü olması gerekiyor. Uzmanlar özgüveni artırmak için gerçekleştirilen çeşitli aktivitelerin ve sosyalleşmenin bu konuda büyük önemi olduğuna dikkat çekiyor.

Gerçekçi olun

Gelecek planlaması yaparken gerçekçi hayaller kurmak ve beklentileri realist bir bakış açısıyla şekillendirmek büyük önem taşıyor. Uzmanlar belirlenen hedeflere ulaşmanın kaygıları azaltacağını ve mutluluk



seviyesini yükselteceğini belirtiyor.

Egzersiz yapmayı ihmal etmeyin

Fiziksel ve mental sağlığın birbiri ile bağlantılı olduğu spor faaliyetlerinin, gelecek kaygısını azaltma noktasında önemli faktör olduğu belirtiliyor. Uzmanlar aşamalı kas gevşetme ve diyafram nefes egzersizleri ile kas gerginliklerinin ortadan kaldırılabileceğini ve bu durumun mental sağlığa olumlu bir şekilde yansıtacağını ifade ediyor.

Uyku düzeninize dikkat edin

Uyku bozuklukları kişilerin kaygı seviyesini artıran bir diğer unsur olarak öne çıkıyor. Kaliteli uyku gelecek kaygılarını büyük oranda azaltıyor. Uzmanlar düzenli saat aralıklarına sadık kalınarak günde 7-9 saat aralığında uyunması gerektiğini vurguluyor.

Bir uzmandan yardım alın

Tüm adımları uygulamanıza rağmen iş ve özel hayatınızda kaygı bozukluklarınız devam ediyorsa kesinlikle bir uzmana danışmanız gerekiyor. Kaygı bozuklukları gibi durumlarda tedavi süreçlerinin geç başlaması birçok olumsuzluğu da beraberinde getiriyor.

Generali Hakkında:

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 72.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak müşterilerinin ömür boyu ortağı olmak.