



Size iyi gelecek  
içeriklere ulaşın

# Meme Kanseri Bilinçli Farkındalık Temelli Nefes Uygulama Rehberi

Nefesinizi fark edin. Bilinçli nefes teknikleriyle  
içsel sakinliğinizi yeniden keşfedin.



**Araş. Gör. Gözde KOÇAK**

**Prof. Dr. Ayten ZAYBAK**

Ege Üniversite Hemşirelik Fakültesi  
Hemşirelik Esasları ABD

**Prof. Dr. Erhan Gökmen**

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
İç Hastalıkları ABD



**Nefes farkındalığı, özellikle zorlu sağlık süreçlerinde stresin yönetilmesine ve içsel dengenin korunmasına yardımcı olabilecek basit bir yaklaşımdır. Nefese bilinçli şekilde odaklanmak, zihnin sakinleşmesine ve bedenin gevşemesine katkı sağlayabilir.**

Bu rehberde nefes farkındalığının ne olduğu, olası yararları ve bu konuda yapılan çalışmalar ele alınmaktadır. Ayrıca uygulama sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar ve günlük hayatta kullanılabilecek pratik öneriler sunulmaktadır.

## 01 Nefes Farkındalığı Nedir?

Nefes farkındalığı, nefes alış ve verişinizi bilinçli şekilde fark etmektir. Bu basit farkındalık, zihnin sakinleşmesine ve bedenin gevşemesine yardımcı olur.

## 02 Nefes Farkındalığının Yararları

Bilinçli nefes egzersizleri stres ve kaygının azalmasına yardımcı olabilir. Düzenli uygulama zihinsel rahatlama ve içsel dengeyi destekler.

## 03 Nefes Farkındalığında Kanıta Dayalı Çalışmalar

Bilimsel çalışmalar nefes ve mindfulness uygulamalarının stres yönetimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Özellikle uzun tedavi süreçlerinde psikolojik iyilik halini destekleyici etkiler bildirilmiştir.

## 04 Nefes Farkındalığında Dikkat Edilmesi Gerekenler

Nefes egzersizleri yapılırken nefesi zorlamak yerine doğal akışına odaklanmak önemlidir. Rahat bir ortam ve sakin bir zihin uygulamayı daha etkili hale getirir.

## 05 Uygulama Tavsiyeleri

Nefes çalışmalarına kısa sürelerle başlamak ve düzenli tekrar yapmak önerilir. Günde birkaç dakikalık uygulamalar bile farkındalık gelişimine katkı sağlayabilir.

## 06 Günlük Hayatınızda Bilinçli Nefes Uygulaması

Gün içinde kısa nefes molaları vermek zihinsel rahatlama sağlayabilir. Yürürken, dinlenirken veya beklerken nefese odaklanmak farkındalığı güçlendirir.

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ**

# **NEFES**

Bilinçli farkındalık temelli nefes uygulaması, bireyin dikkatini şimdiki ana getirerek, nefes alışverişine bilinçli şekilde odaklanmasını amaçlayan bir uygulamadır.

Bu uygulama, yargılamadan fark etme ve kabul etme temellerine dayanır. Stres düzeyini azaltma, dikkat süresini artırma ve psikolojik iyi oluşu destekleme potansiyeline sahiptir.



Bilinçli farkındalık temelli nefes,  
**farkındalığı  
geliştirmek  
için nefesi bir araç  
olarak kullanır.**



**Bu uygulamada,  
dikkatimizi bilerek,  
şimdiki anda  
ve yargısız bir şekilde  
nefese yönlendiririz.**

Bu uygulama, nefesin ritmi, derinliği ve hissine odaklanarak, zihnin anda kalmasını ve içsel deneyimlerin farkına varmasını sağlar.



**Bilinçli farkındalık  
temelli nefes  
uygulaması, dikkatin  
bilinçli ve yargısız bir  
şekilde nefes alıp  
verme sürecine  
odaklanmasıdır.**

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ  
**Nefes Uygulaması**



Bilinçli farkındalık temelli nefes uygulaması, stresi azaltmak, duygusal dengeyi sağlamak ve genel zihinsel sağlığı geliştirmek için etkili bir yöntemdir.

Günlük hayatınızda bu uygulamaya yer vererek, zihninizin sakinleşmesini, odaklanmanızın artmasını ve yaşam kalitenizin artmasını sağlayabilirsiniz.

Farkındalık ve nefes uygulamaları, zihinsel ve fiziksel refah yolculuğunda değerli araçlar olarak kullanılabilir.



NEFES FARKINDALIĞI

# Nefes

seni sana seninle anlatan farkındalık yoludur.





## BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ NEFESİN YARARLARI

### 02

#### Duygusal Dengeyi Sağlar

Duyguların farkına varma ve kabul etme yeteneğini geliştirerek duygusal düzenlemeyi destekler.

### 04

#### Fiziksel Sağlığı Destekler

Doğru nefes teknikleri, solunum sistemi üzerinde olumlu etkiler yaparak genel sağlık durumunu iyileştirir.

### 01

#### Stres ve Kaygının Azaltır

Nefes farkındalığı, stres hormonlarını azaltarak ve sinir sistemini sakinleştirerek stres ve kaygı seviyelerini düşürür.

### 03

#### Zihinsel Netlik ve Odaklanmayı Sağlar

Zihnin anda kalmasını teşvik ederek konsantrasyonu ve bilişsel işlevleri iyileştirir.

# UYGULAMA SÜRECİ

*Araştırma süresince  
yalnızca günde 5 dakikanızı  
ayırmanız yeterli.*

*İyilik günlüğünüzü  
kullanarak bu küçük  
alışkanlığın yaşamınızdaki  
etkisini fark etmeye  
başlayın.*

**KÜÇÜK BİR  
ZAMAN,  
BÜYÜK BİR  
FARK.**



**Uygulama  
videosuna erişin**



# Nefes Egzersizi

## Uygulama Tavsiyeleri

Bilinçli farkındalık temelli nefes uygulamasını günlük hayatınıza entegre etmek için birkaç pratik öneri paylaşmak istiyoruz.

1

### Günde birkaç dakika ayırın.

Başlangıçta, her gün 2-3 dakika ayırmak, nefesinize odaklanmaya başlamak için yeterlidir. Zamanla, bu süreyi kademeli olarak artırabilirsiniz.

2

### Rahat bir pozisyon bulun.

Rahat bir şekilde oturun veya uzanın. Vücudunuzun rahat olduğundan emin olun.

3

### Nefesinize dikkat edin.

Nefesinizin doğal ritmini gözlemleyin. Nefes alıp verirken göğsünüzün ve karnınızın hareketlerini hissedin.

4

### Yargılamadan gözlemleyin.

Nefesinizde herhangi bir değişiklik olursa, onları yargılamadan fark edin. Örneğin, nefesinizin hızlı veya sık olduğunu fark edebilirsiniz.

5

### Zihniniz dağılırsa, nazikçe geri dönün.

Zihninizin dolaşmaya başladığını fark ederseniz, nazikçe nefese geri dönün.

6

### Pratiğinizi günlük hayatınıza taşıyın.

Nefes uygulamasını sadece meditasyon seanslarında değil, günlük hayatınızda da uygulayabilirsiniz. Örneğin, trafikte beklerken veya yemek yerken bile nefesinize odaklanabilirsiniz.

# GÜNLÜK HAYATINIZDA

## Bilinçli Nefes Uygulaması



### Yürürken

Yürürken, nefesinizin ritmini ayaklarınızın hareketleriyle senkronize etmeye çalışın. Her adımda doğal olarak nefes alın ve verin.



### Stresli Olduğunuzda

Stresli hissettiğinizde, birkaç derin nefes alın ve birkaç saniye boyunca nefesinizi tutun. Nefesinizi yavaşça ve kontrollü bir şekilde verin.

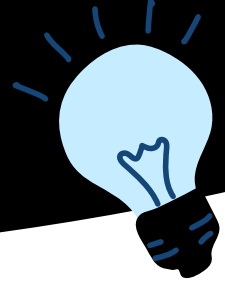


### Beklerken

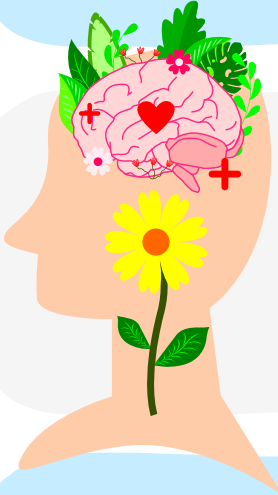
Sırada beklerken veya trafikte dururken birkaç derin nefes alın. Nefesinizin yavaşça ve derin bir şekilde göğsünüze ve karnınıza doğru hareket ettiğini hissedin.

Bilinçli Farkındalık Temelli Nefes Uygulamasında

# BİLİM NE SÖYLÜYOR?



Farkındalık temelli müdahaleler bireylerin stres ve kaygı düzeyini azaltır ve yaşam kalitesini artırır.



Nefes farkındalığı ve meditasyon algılanan stres, duygusal zeka ve ruh sağlığı üzerinde anlamlı iyileşmeler sağlar.

Nefes ve farkındalık uygulamaları iş stresi ve tükenmişlik sendromunu azaltır.

Ayrıca, sağlıklı bireyler arasında yapılan farkındalık temelli stres azaltma müdahaleleri bireylerin psikolojik dayanıklılığını arttırmakta ve genel refah düzeyini geliştirmektedir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN

# 4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ NEFES UYGULAMASINDA

1

Ortam sessiz,  
güvenli ve  
konforlu olmalı



2

Ağrı veya rahatsızlık  
durumunda  
uygulama durdurulmalı



3

Uygulama  
sırasında nefes  
tutulmamalı

4

Uygulama  
esnasında kişi  
kendini yargılamamalı



5

Dikkatin dağılabilir;  
önemli olan onu tekrar  
nefesine getirmektir.

# SIK SORULAN SORULAR



## **Nefes farkındalığı egzersizlerini evde kendi başıma yapabilir miyim?**

Evet, nefes farkındalığı egzersizlerini evde kendi başınıza rahatlıkla yapabilirsiniz.



## **Bu uygulamaların bir uzman rehberliğinde yapılması gerekli mi?**

Bir uzman rehberliği özellikle yeni başlıyorsanız veya spesifik bir sağlık sorunuz varsa faydalı olacaktır.



## **Nefes farkındalığı uygulamaları için önerilen süre ve sıklık nedir?**

Günde 5-10 dakikayla başlayabilirsiniz. Süreyi ihtiyaçlarınıza göre artırmak mümkündür. Düzenli pratik, uygulamanın faydalarını hissetmeniz için önemlidir.



## **Uygulamalar sırasında dikkat edilmesi gereken özel noktalar var mı?**

Sessiz ve rahatlatıcı bir ortamda oturmak, dik bir pozisyonda rahatça nefes almak ve nefesinize yargısızca odaklanmak önemlidir. Zorlandığınızda kendinize karşı sabırlı olun.

# hadi başlayalım

*İçeriklere erişmek ve uygulamaya  
başlamak için QR kodu okutun.*



*Birlikte öğrenmek için topluluğumuza katılın.  
QR kodu okutun.*

# .İYİLİK. Günlüğüm



Size iyi gelecek  
içeriklere ulaşın

"Değişim tek seferde değil, tekrarlarla gelir."

Günlük Alışkanlıklar

Kendine gülümse

Nefes egzersiz yap

Su iç

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Kendine gülümse																																
Nefes egzersiz yap																																
Su iç																																

"Büyük değişimler, küçük alışkanlıklarla başlar!"

Başlangıç Tarihi : ..... / ..... / .....

Bitiş Tarihi : ..... / ..... / .....

Her nefes  
bedenine sunduğın  
en değerli  
hediye...



# KAYNAKLAR



- Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J. Depresyondan Farkındalıkla Kurtulmanın Yolu Kronik Mutsuzluktan Kurtulmak. 1. baskı. The Guilford Press; New York, NY, ABD: 2007. s. 31-49.
- Chu L.-C. Meditasyonun duygusal zeka, algılanan stres ve olumsuz ruh sağlığına ilişkin faydaları. *Stres Sağlığı*. 2010;26:169-180.
- Shirai H. Özel Makale 2: Bu günlerde çokça duyduğumuz farkındalık nedir? Saikin yoku kiku farkındalık tte nan desuka? *Nurs. Bus.* 2007;11:151.
- Sala M., Rochefort C., Lui PP, Baldwin AS Özellik farkındalığı ve sağlık davranışları: Bir meta-analiz. *Sağlık Psikolojisi Rev.* 2020;14:345-393.
- Zhang J., Mao Y., Wang Y., Zhang Y. Özellik farkındalığı ve dayanıklılık arasındaki ilişki: Bir meta-analiz. *Pers. Ment Health.* 2023;17:313-327.
- Guillaumie L., Boiral O., Champagne J. Hemşireler üzerinde farkındalığın etkilerine ilişkin karma yöntemli sistematik bir inceleme. *J. Adv. Nurs.*
- Khoury B., Sharma M., Rush SE, Fournier C. Sağlıklı bireyler için farkındalık temelli stres azaltma: Bir meta-analiz. *J. Psychosom. Res.* 2015;78:519-528.
- Masuda A., Tully EC Klinik olmayan bir üniversite örneğinde somatizasyon, depresyon, anksiyete ve genel psikolojik sıkıntıda farkındalığın ve psikolojik esnekliğin rolü. *J. Evid. Based Complement. Altern. Med.* 2012;17:66-71.
- Weinstein N., Brown KW, Ryan RM Farkındalığın stres atfı, başa çıkma ve duygusal refah üzerindeki etkilerinin çok yöntemli bir inceleme. *J. Res. Pers.* 2009;43:374-385.
- Burton A., Burgess C., Dean S., Koutsopoulou GZ, Hugh-Jones S. Sağlık Profesyonelleri Arasında Stresi Azaltmada Farkındalık Tabanlı Müdahaleler Ne Kadar Etkilidir? Sistematik Bir İnceleme ve Meta-Analiz. *Stres Sağlığı*. 2017;33:3-13.
- Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living, Stres, Acı ve Hastalıkla Yüzleşmek İçin Vücudunuzun ve Zihninizin Bilgiğini Kullanma. 1. basım. Random House; New York, NY, ABD: 1990. Farkındalık Uygulaması: Dikkat Etmek: Yaşamak İçin Sadece Anlarınız Var; s. 17-30.
- Gilmartin H., Goyal A., Hamati MC, Mann J., Saint S., Chopra V. Sağlık Hizmeti Sağlayıcıları İçin Kısa Farkındalık Uygulamaları - Sistematik Bir Literatür İncelemesi. *Am. J. Med.* 2017;130:1219.e1-1219.e17.
- Lan H., Subramanian P., Rahmat N., Phang C. Yoğun bakım ünitelerindeki hemşireler arasında stresi azaltma ve refahı teşvik etme konusunda farkındalık eğitim programının etkileri. *Aust. J. Adv. Nurs.* 2014;31:22-31.
- Katsukura R., Ito Y., Nedate K., Kanetsuki M. Üniversite Öğrencilerinde Farkındalık Eğitimi ve Depresif Eğilimler: Meta Bilişsel Farkındalığın Aracılık Eden Etkileri. *Jpn. J. Behav. Ther.* 2009;35:42-51.
- Nagai M., Haitani T., Kawashima I., Kumano H., Koshikawa F. Kısa Süreli Farkındalık Nefes Eğitiminin Dikkat Fonksiyonu ve Deneysel Kaçınma Üzerindeki Etkisi. *Jpn. J. Farkındalık.* 2016;1:8-13.
- Sousa GM, Lima-Araújo GL, Araújo DB, Sousa MBC Kısa farkındalık temelli eğitim ve farkındalık özelliği üniversite öğrencilerinde psikolojik stresi azaltır: Rastgele kontrollü bir çalışma. *BMC Psychol.* 2021;9:21.
- Ameli R., Sinaii N., West CP, Luna MJ, Panahi S., Zoosman M., Rusch HL, Berger A. ABD Biyomedikal Araştırma Hastanesinde Sağlık Çalışanlarında Stres Üzerine Kısa Süreli Farkındalık Tabanlı Bir Programın Etkisi: Rastgele Klinik Bir Deneme. *JAMA Netw. Open.* 2020;3:e2013424.
- Tang R., Friston KJ, Tang YY Kısa Farkındalık Meditasyonu Beyin Merkezindeki Gri Madde Değişikliklerine Neden Olur. *Nöral Plast.* 2020;2020:8830005.



Meme kanseri sürecinde nasıl daha iyi hissedebilirsiniz?

**Merak Ettiklerinizi Sorun!**

# NEFES FARKINDALIK DANIŞMANI

EN GEÇ 24 SAAT İÇİNDE DÖNÜŞ YAPILACAKTIR.



Araştırmacı  
**Araş. Gör. Gözde KOÇAK**

Meme kanseri hakkında bilgi için  
[simbians.com](http://simbians.com)'u ziyaret edin.

**Tarayın ve Sorun!**

Adı Soyadı:	Tarih:
Sıra No:	Protokol:
Poliklinik:	Eğitmen İmza - Kaşe:
Tanı:	

### GİRİŞİMLER

*Uygulama rehberini oku*

*Rehberdeki QR kodu okut*

*Web sitesini keşfet*

*Sitedeki videoyu izle*

*Her gün iyilik günlüğünü doldur, zinciri kırma*

*Takıldığında nefes danışmanına ulaş*

*Not: Süreklilik, bu sürecin en güçlü ilacıdır.*