



visited the Great Basket ... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday

Koronavirüs Salgını Sürecinde Psikolojik Sağlamlığı Korumak

**Mücevher Topçuoğlu Anadolu Lisesi
Pdr Servisi**






Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.




Psikolojik sağlamliğınızı korumanız ya da artırmanız, yaşıadığınız riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az kaygı yaşamanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve yaşanan sürece sağlıklı uyum göstermeniz demektir.

Düşüncelerinizi
gözden geçirin.

Koronavirüs riski karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür olumsuz düşünceler ortaya çıkabilmektedir.



Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.



Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, güvendedim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceğim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda olası riskleri azaltabilirim gibi.

Sağlığınıza önemseyin.

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin, bol su için. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse ev içinde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğun şeker katkılı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağliğı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağliğınıza dikkat etmek ruh sağliğınızı da korur.

Mümkün olduğunca
günlük rutininizi ev içinde
sürdürün. Uyku ve yemek
saatlerinizin değişmemesine
özen gösterin.

Gün içinde dinlenme, egzersiz ve
boş zaman etkinliklerine yer
verin. Çalışma ve dinlenme
sürelerini mümkün olduğunca
dengede tutun.

Günlük aktivitelerinizi
sürdürün.



Kendiniz için günlük
amaçlar belirleyin.

Kendiniz için gün içinde evde
yapabileceğiniz en az bir amaç
belirleyin ya da bir "yapılacaklar listesi"
hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı
okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak,
sevdikleriniz için yemek hazırlamak,
odanızı yeniden düzenlemek, kardeşlerinizle
birlikte eğlenebileceğiniz oyun seansları
düzenlemek, hobilerinizle ilgilenmek
gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar
oluşturabilirsiniz.

Oluşturacağınız günlük somut amaçlar ile kişisel kontrol algınızı geliştirerek endişe ve kaygıdan uzaklaşabilirsiniz. Bu süreçte yapacaklarınızın somut, net ve ev içinde uygulanabilir olmasına dikkat edin. Belirlediđiniz amaçların kk ya da büyük olması önemli değildir.



Ev içinde kalmak zorunda olsanızda, aktifliğinizi ve canlılığınızı koruyabileceğiniz çeşitli etkinlikler geliştirebilirsiniz. İnternet üzerinden pilates, vücut geliştirme, aerobik, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürfizik hareketleri ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz.

Fiziksel aktivite
ve canlılığınızı
koruyun.

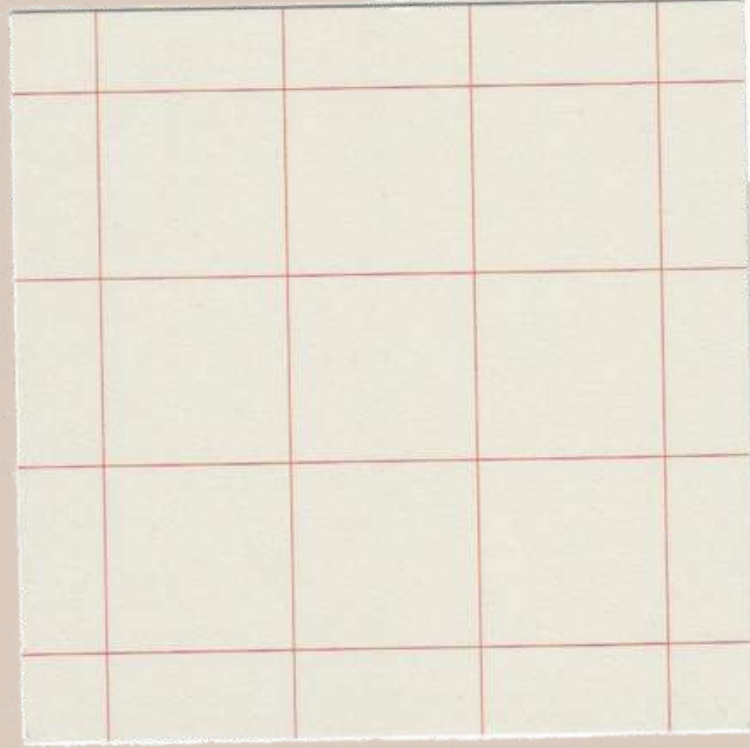


Aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada takılmak bir süre sonra fiziksel ve ruhsal olarak sizi yorar ve enerjinizi düşürür. Diğer yandan, gün içinde sizi aktif ve canlı kılacak etkinlikler sayesinde moraliniz düzelir, enerjiniz ve yaratıcılığınız artar, kendinizi zinde ve mutlu hissedersiniz.

Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiğinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.



Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.



koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınin. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

Koronavirüs riski altında bulunduğunuz bu stresli süreçte yaşayabileceğiniz bazı olumsuz duygular şunlardır:

Endişe, Kaygı ya da Korku

Engellenmişlik

Kızgınlık

Yalnızlık





Çaresizlik

Duygusal
karmaşa

Güçsüz
hissetme

Unutmayın ki
bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında
birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır
ve yaşanması oldukça normaldir.

Yaşadıklarınızı
yazarak ifade edin.



Bu süreçte yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar. Bu süreçte günlük tutabilir, yaşadıklarınız ya da rüyalarınız üzerine mutlu son ile biten öyküler yazabilir, duygularınızı ifade eden resimler yapabilir ya da şarkı sözleri yazabilirsiniz.



Koronavirüs salgın riski sürecinde kendinizde yoğun endişe ve kaygı; aşırı huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik; dikkatin sürekli dağınık olması; uykusuzluk ve uyku sorunları; olumlu duyguları hissedememe; aşırı umursamazlık; devamlı yorgun ve bitkin olma; sürekli üzüntü, umutsuzluk ve çaresizlik yaşama; kendini değersiz görme; günlük aktivitelerden zevk alamama gibi tepkiler gözlemliyorsanız, psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.