

PANDEMİ VE YETİŞKİNLER İÇİN KAYGILARLA BAŞ ETME ÖNERİLERİ

Bir süredir Koronavirüs hayatımızın tam odağında ve her birimizi psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak etkiliyor. Hemen hemen her kanaldan gelen bilgiler doğrultusunda fiziksel sağlığımız için neler yapmamız gerektiğini öğrendik ve titizlikle uyguluyoruz.

Peki, ruhsal olarak ne durumdayız? Yaşanılan kriz anları herkeste stres yaratabilir. Bu duygular ve tepkiler dünyanın neresinde olursak olalım benzer şekilde olur. Hissettiklerimiz, düşündüklerimiz ve bunlara karşı verdiğimiz tepkiler bir süre aynı devam edebilir. Ancak sonrasında yavaş yavaş ortamımız, yaşadıklarımız eski rutin halini almaya başlar. Bizleri zorlayan bir dönemden geçiyoruz. Bu durumdan çocuklarımız kadar biz yetişkinler olarak da etkileniyoruz. Bu dönemde, çocukların verdiği tepkilerin de bizlerin verdiği tepkilerin de “anormal duruma verilen normal tepkiler” olduğunu hatırlamakta fayda var.

Genellikle stresli durumlarla karşılaştığımızda, bu durumlarla kolay baş edebilmek için bazı savunma mekanizmaları kullanırız. Arkadaşlarımızla tiyatroya, yemeğe gitmek veya seyahat etmek gibi planlar yapar, birbirimize ümitle tutunuruz ya da sadece birbirimize sarılırız. Ancak tüm bunları yapmamamız gereken ve virüse yakalanmamak için toplumdaki kendimizi soyutlamaya başladığımız bir dönem içindeyiz. Sosyal medya, televizyon ve telefon yolu ile iletişim kuruyor, burada paylaşılan içeriklerle ruh halimizin daha da karamsar hale geldiğini hissediyoruz. Tedirginiz ve kaygılıyız. Bugünümüz ve geleceğimiz belirsizliklerle dolu.

Nasıl ruhsal olarak sağlam ve sağlıklı kalabiliriz? Acaba bu virüs bize kendimizi dinlemeyi ve birbirimiz için sorumluluk almayı öğretiyor olabilir mi? Ya da bize kendimizi geliştirmemiz için büyük bir fırsat sunuyor olabilir mi? Biz eğitimciler her oluşan olayın bir öğrenme deneyimi olduğunu bilir ve fırsat olarak görürüz. Gelin, bu zorlu süreci de beraber bir fırsata çevirelim. Size yardımcı olabileceğini düşündüğümüz önerileri aşağıda okuyabilirsiniz.

Psikolojik koruyuculukla ilgili öneriler:

- Düzenli bir günlük rutin çocuklar için olduğu gibi yetişkinler için de çok önemlidir. Rutinlerimizi mümkün olduğu kadar devam ettirelim; günlük işlerle uğraşmak, çalışma düzenimizi evden devam ettirmek, okumak, yemek yapmak gibi.
- Düzenli uyku, düzenli uyanma saatine dikkat edelim.

- Doğada yürüyüşe çıkalım. Mevsimdeki değişiklikleri gözleyelim, birbirimize anlatalım, fotoğraf çekelim, kuş seslerini dinleyelim.
- Bir kitap okuyalım, bir şiir yazalım veya müzik dinleyelim. Bir hobi edinelim.
- Hareket edelim, nefes alma egzersizleri yapalım. Zihnimizi sakinleştiren şeylere zaman ayıralım. Meditasyon, mindfulness, egzersiz gibi.
- Dengeli yemek yiyelim ve besin porsiyonlarımız ideal miktarlarda olsun; ne aşırı ne de gereğinden az.
- Çevrenizdeki olayları kontrol edebilmek sizi güvende hissettirir, bunun için de sadece doğru kaynaklardan bilgilenmeye özen gösterelim.
- Sosyal medyada okuduğumuz ve televizyonda izlediğimiz Koronavirüs haberlerinin süresini azaltalım. Kaynağı belli olmayan, güvenilirliği şüpheli haberlerin psikolojimizi etkilemesine izin vermeyelim.
- Koronavirüs ile ilgili öğrendiğimiz bilgileri aile bireylerinin gelişim düzeyine uygun olarak aktaralım. Bu konuda destek almak için çocuğunuzun rehber öğretmeni ile iletişim kurabilirsiniz.

Sorumluluk almak büyütür ve geliştirir...

- Aile bireylerine ev içinde sorumluluk verelim. Sorumluluk almak çocukların gelişimine olumlu katkıda bulunur. Ancak, bu sorumluluklar yaş ve gelişim düzeyine göre farklılık gösterir; 4 yaşındaki çocuğunuz için yıkanan çorapları eşleştirmek, 12 yaşındaki çocuğunuz için günlük ev işlerine yardımcı olmak ve 16 yaşındaki çocuğunuz için ise yemek yapmak gibi.

Sosyal destek önce ailede devam etmeli.

Sosyal etkinlikler ve sevginin paylaşılması bizi ruhsal olarak doyurur. Ailemiz bizim en yakın çevremizdir.

- Ailece beraber bir masanın etrafında toplanarak yemek yiyelim.
- Sohbet edelim.
- Birlikte bir film izleyelim.
- Beraber kutu oyunları oynayalım.
- Ailece ritüeller oluşturalım; her akşam bir aile bireyi bir masal veya çocukluk hatırası anlatsın, sessiz sinema oynayalım.

Dayanışma zamanı... Birbirimize karşı sorumluyuz.

- Daha önce zamanla yarıştığımız o hiçbir işimize yetmeyen yoğun günlerden sonra sakinleştiğimiz bir zaman dilimindeyiz. Uzun süredir ihmal ettiğimiz yakınlarımızı aramanın tam zamanı. Arkadaşlarımızı, akrabalarımızı, yalnız yaşayan tanıdıklarımızı ve yaşlıları arayalım, ihtiyaçlarını soralım.
- Yaşadığımız bölgede yardımlaşma birimleri kurmaya öncü olalım.
- Sosyal medyada olumlu içerikte makaleler paylaşalım. Olumluya odaklanmaya çalışalım.
- Hafiflemenin zamanı. Evinizdeki artık giyilmeyen giysileri gözden geçirelim, ileriki günlerde verilmek üzere sınıflandırıp etiketleyelim.
- Kütüphanedeki kitapları elden geçirelim, ihtiyacı olan çocuklara/yetişkinlere vermek üzere ayıralım.

Geçmişte zihninizde sakladığımız o iyi anları ve hayalleri kendimizi iyi hissetmek için sık sık geri çağırabiliriz. Tarihte yaşanmış tüm zor zamanların geçici olduğunu kendimize ve başkalarına hatırlatabiliriz. Olumlu bakış açısı geliştirebiliriz. Koronavirüs'ün yayılmasının engelleneceğini ve hayatın tekrar normale döneceğini unutmamalıyız. O günlerde, her birimizin daha güçlü bireyler olduğunu görmek bizim elimizde.

Karantina sırasında sağlığınız hakkında korku hissediyorsanız, uyku ve beslenme düzeniniz bozulduysa, konsantrasyon ve uykuya dalma zorluğu çekiyorsanız, alkol, sigara ya da ilaç kullanımınız artış gösteriyorsa, ruh sağlığınız konusunda uzmanlardan destek almanızı öneririz.

Yaşadığımız küresel sağlık sorununun ve zor günlerin en kısa sürede geride kalmasını diliyoruz.

Saygı ve sevgilerimizle

KAYNAKÇA

Families and Couples in Corona. (2020, Mart). Eriřim adresi https://www.ipa.world/IPA/en/News/corona_workbook.aspx

Navaro, L. (2020, 18 Mart).*Uzman Psikologdan 'Corona' Günlerinde Ruh Sağlığını Korumak İçin Dokuz Öneri.* Eriřim adresi <http://www.diken.com.tr/uzman-psikologdan-corona-gunlerinde-ruh-sagligini-korumak-icin-dokuz-oneri/>

Özcan, Ceylin, "Gerçeęin Eřięindeki Kaygı", Psikanaliz Yazıları Baharlık Kitap Dizisi, Baęlam Yayıncılık, İstanbul 2018, s.95-105.

White, T. (2020, 18 Mart). *Feeling anxious about the coronavirus? A Stanford psychiatrist offers tips.* Eriřim adresi <https://www.paloaltoonline.com/news/2020/03/17/feeling-anxious-about-the-coronavirus-a-stanford-psychiatrist-offers-tips>