

COVID-19 Sırasında Belirsizlikle Yaşamak

Düşük belirsizlik toleransı pandemi hakkındaki kaygınızı artıracaktır.

Orijinal Makale: David A. Clark

Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı

Sadece bir ay önce günlük yaşam rutin ve öngörülebilir bir şekilde ilerliyordu. Ama son birkaç hafta içinde dünya tamamen farklı bir hal aldı. Sosyal ve ekonomik düzende ani bir çöküş hissi yaratan COVID-19, 21. yüzyıl yaşamındaki tanıdık her şeyi adeta paramparça etti.

Tarih bize iki Dünya Savaşı ve dolayısıyla kıtlık, kasırgalar ve depremler gibi iklim olayları gösterdi ve ölümcül hastalık dalgaları ve hatta salgın gibi epik ölçekli başka trajedilerin de olduğunu bize hatırlatıyor. Fakat COVID-19 bugün küresel çapta yaşadığımız felaketimizdir; şu anda içinde olduğumuz ve bizim trajedimiz olduğu için de tabii ki aklımızda ilk sırada yer alıyor. Bu kadar ani, beklenmedik ve her şeyi kuşatan yaşam biçimimizi tehdit eden bir felaketle karşılaştığımızda derin bir belirsizlik duygusu hissetmek gayet doğal. Bu da unutmamız ve belki de tekrar altını çizmemiz gereken bir şey.

Belirsizlik Yeni Değil

Kimse belirsizlikten muaf değil. Normal şartlar altında bile günlük yaşamımızda sağlık, ilişkiler, istihdam, ekonomi gibi alanlar belirsizlikle dolu. Sonucun belirsiz olduğunu bilerek çok sayıda karar alırız. Bu şekilde olmalı çünkü geleceği bilmiyoruz. Dolayısıyla, belirsizlikle yaşamak aslında COVID-19 ile başlamadı. Tüm hayatlarımız boyunca belirsizlikle yaşıyoruz ve yaşıyorduk. Pandemi belirsizliği ile ilgili sıradışı olan günlük belirsizliklerimizden farklı olansa problemin ve sonuçlarının çok çok geniş bir ölçeği olması. Milyarlarca insanın günlük yaşamını derinden değiştirdi, süresi bilinmiyor ve uzun vadeli ekonomik ve sosyal maliyetler tahmin edilemez düzeyde.

Peki ama bu küresel çapta bir toplumsal çöküşün başlangıcı mı yoksa yeni bir çağın doğuşu mu?

Bu salgın sona erecek, ama bizlere kişisel ve toplumsal maliyeti ne olacak?

Kimse bilmiyor, ancak riskler şaşırtıcı ve bu yüzden geçirdiğimiz haftaların belirsizliği günlük yaşamın belirsizliklerinden farklı hissettiriyor. Neyse ki, bu olağanüstü zamanlarda belirsizlik toleransımızı güçlendirmek için yapabileceğimiz birkaç şey var.

1. Tolerans Seviyenizi Bilin

Kişilerin belirsizliği tolere etme seviyeleri birbirinden farklıdır. Bazılarının toleransı yüksektir ve yeni, belirsiz veya öngörülemeyen durumları stres verici bulamazlar. Toleransı düşük olanlar ise rutinler, düzen ve tanıdık durumlarda kendilerini rahat hissederler. Endişeleri, bugünkü koşullar gibi, durumlar belirsiz ve öngörülemez hale geldiğinde yükselir.

Belirsizlik toleransınıza bir göz atın. Düşük uçta iseniz telefonla veya online olarak belirsizliğe daha toleranslı olan aileniz ve arkadaşlarınızla bağlantı kurun. Onlara korkularınızı ve endişenizi ifade edin ve belirsizlik duygularının nasıl üstesinden geldiklerini dinleyin. Sizden daha yüksek toleranslı olan kişilerden yeni şeyler öğrenebilirsiniz.

2. Belirsizliğiniz Hakkında Spesifik Olun

Bu salgında endişeli ve belirsiz hissetmenin birçok yolu var. Tehlikeli ve aşırı kalabalık hastanelerde çalışan cephe sağlık profesyonelinin belirsizlikleri, izolasyondaki yaşlı bir kişiden farklı olacaktır. İşini kaybeden kişi, işi kapatılan girişimci, eğitimi bozulan öğrenci, ekonominin önemli bir bölümünde çalışan kişi vb. hepsi farklı belirsizliklere sahip olacaktır.

Belirsizlik geleceği düşünmekle ilgilidir. Bu geleceğin ne kadar uzak olduğu yarın mı yoksa bir yıl sonra mı olduğu fark etmez. Belirsiz bir belirsizlik duygusu ile yaşamak yerine endişelerinizi yazın, not alın. Belirsizliğinizi daha belirgin hale getirmek buna tahammül etme yeteneğinizi de artıracaktır.

3. Günümüzde Yaşamak

Durumunuz ne olursa olsun, salgın neredeyse herkes için ezber bozan ve beklenmedik şekilde durumları değiştiren bir faktördür. Zihninizin kaygı ve belirsizliğin bulunduğu bilinmeyen geleceğe sürüklenmesine izin vermek yerine bugün veya bu haftaya odaklanın. Size ve sevdiklerinize güvenli ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak mevcut sorumluluklarınız, görevleriniz ve faaliyetleriniz nelerdir?

Hepimizin paylaştığı kilit sorumluluklardan biri sadece gerekli koşullarda dışarı çıkmak ve o zamanlarda da sosyal mesafeyi korumak ve onun dışında da evde kalmaktır. Zihniniz bilinmeyen gelecekle ilgili bir girdaba girdiğinde onu yavaşça şimdiye getirin. **Bugün** sevdiklerimi ve beni güvende tutmak için neye ihtiyacım var?

4. Dayanıklılığa Odaklanın

İnsan ruhu son derece dayanıklıdır. Her birimiz kişisel kayıp, hayal kırıklığı ve başarısızlıkla karşı karşıya kaldık ve yine de hayatta kaldık; buna adapte olduk. Aynı durum pandemi için de geçerli. Toplum olarak COVID-19'u yeneceğiz ve bireyler olarak bu mevcut krizden geçeceğiz. Sıkıntıya karşı dayanıklılık anlarınızı tekrar düşünün. Hepimizin içimizde bu dayanıklılık var. Belirsizlik zamanlarında bunu hatırlatmamız bize iyi gelecektir.

5. Bağlantıda Kalın

Son olarak da fiziksel boyuttaki mesafeyi ve evde kalmayı sürdürürken sosyal olarak bağlantıda kalın. İzole edildiğimizde, başkalarından koptuğumuzda ve yalnız başımıza sıkıştığımızda belirsizlik toleransı yıpranır. Başkalarına ulaşmak, duygusal dengeyi korumanın ve kaçak belirsizlik düşüncelerini zayıflatmanın en iyi yoludur.

Kaynak: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-the-mind-heal-the-body/202004/7-ways-emerge-covid-19-stronger-and-happier>