

# COVID-19 Sırasında Stres Azaltmanın 10 Yolu

Zihinlerimize, bedenlerimize ve ruhlarımıza dikkat etmeli ve etrafımızdakileri korumalıyız.

**Orijinal Makale: Kristen Fuller**

**Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı**

Dünya acı içinde. Bu viral salgın milyonlarca kişiye bulaştı ve dünya çapında çok fazla can aldı. Bazı ülkelerde işsizlik hızla arttı, borsa çöktü, okullar kapandı, zorunlu olmayan işletmeler kapandı, spor müsabakaları iptal edildi, düğünler, doğum öncesi kutlama partileri, cenaze törenleri ve doğum günleri beklemeye alındı, seçimler ertelendi, sokaklar boş kaldı, ön cephelerdeki doktorlar ve hemşireler sınırlı kişisel koruyucu ekipmana sahipler ve bu cephedeki kahramanların bir kısmında COVID-19'a yenik düştü. Dünyamız acı içinde ama yine de nezaket ve şefkatimiz var!

Şu ana kadar modern tarihte hiç böyle bir şey görmedik; bilim adamları ve devlet kurumları aşı bulmak için savaşıyor, doktorlar hayat kurtarmak için mücadele veriyor ve bizler de toplum olarak gelecekte emin değiliz. Herkes enfekte değil belki ama herkes bu salgından etkilendi. Dünyamız acı içinde ama hala umudumuz var!

Bu süre zarfında fiziksel ve zihinsel sağlığımızı bir öncelik haline getirerek kendimize iyi bakmalıyız. Sosyal mesafe uygularken topluluğumuza, dostlarımıza ve sevdiklerimize iyi bakmalıyız. Zihinsel sağlığımız şimdiye kadar hiç bu kadar kritik olmamıştı. Dünyamız acı içinde ama aklımız, bedenlerimiz ve ruhlarımızla ilgilenmeli ve etrafımızdakileri korumalıyız!

• **Haber tüketiminizi sınırlayın:** Her şey bu ölümcül salgından bahsediyorken televizyonunuzu açmak, bir gazetenin sayfalarını çevirmek, internette gezinmek veya sosyal medyaya giriş yapmak bile başlı başına çok stresli olabilir. Evet gelişmelerden haberdar olmalıyız ama aynı zamanda nasıl haberdar olduğumuzun da bilincinde olmalıyız. Haber alımınızı günde bir saatle sınırlayıp ve haber kaynaklarınızı dikkatlice seçmek bu konuda atılabilecek iyi bir adım olabilir. Tarafsız, güvenilir bir kaynak seçmek önemli. Sosyal medya sizin için çok tetikleyici hale gelirse, bir sosyal medya molası verin veya strese ve endişeye neden olan hesapları gizleyin.

• **Bağlantıda kalın:** Evet, gerçekten hayat kurtarmak için sosyal mesafeyi denemeliyiz, ancak bu sevdiklerimizden soyutlanmamız gerektiği anlamına gelmez. Artık Zoom, Skype, Google Hangouts ve Facetime gibi birçok görüntülü arama programlarıyla bağlantıda kalarak modern teknolojinin meyvelerini toplamanın en iyi zamanı. Ayrıca posta yoluyla mektup yazabilir, komşularımıza bakım paketleri bırakabilir ve sosyal medyada birbirimizle etkileşim kurabiliriz. Sosyal mesafe ve karantina yalnızlık dolu görünebilir ancak bağlantıda kalmak için birçok yolumuz var.

• **Yemek yapmayı öğrenin:** Dünyanın çoğu evde daha fazla zaman harcamak zorunda kalıyor ve birçoğu için de işten çıkarmalar nedeniyle artık bütçeye daha da dikkat etme gerekliliği söz konusu. Bu, yeni tarifler öğrenerek veya mutfağınızı yeniden tanıyarak pişirme becerilerinizi keskinleştirmek için mükemmel bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Yemek yapmak sadece vücudunuzu güçlü ve sağlıklı

tutmanın harika bir yolu değil, aynı zamanda ruhunuzu beslemek için yaratıcı bir çıkış noktası ve cüzdanızdaki yükü önemli ölçüde hafifletebilecek bir faaliyet. Başlamak için online platformlardaki çok sayıda ücretsiz tariften birini seçebilir ve hatta şaheserlerinizi sosyal medya aracılığıyla dünyayla paylaşabilirsiniz. Elinizdeki materyallere yüklenin ve ne kadar güzel, bir o kadar da lezzetli kreasyonlar icat ettiğinizi görün.

• **Kitap okuyun:** Okuma, mükemmel bir stres giderici ve yaratıcı bir çıkış olabilir. Kitaplar zihnimizi keskinleştirir, bizi bilgilendirir ve harika bir konuşma başlatıcısıdır. Kütüphaneler ve kitapçılar şu anda kapalı olduğundan, okunacak yeni kitaplar bulma konusunda yaratıcı olmalıyız. Halk kütüphanesinden ücretsiz çevrimiçi sesli kitaplara göz atmak da bu yaratıcı yollardan biri olabilir. Online platformlardan yeni ve kullanılmış kitaplar sipariş verebilir ya da okuma yapabileceğiniz online platformları, uygulamaları da değerlendirebilirsiniz.

• **Yeni bir hobi edinin:** İster ev yapımı ekmek pişirmeyi, ister bahçe düzenlemeyi, bir şeyler örmeyi veya dikmeyi ya da yeni bir dil konuşmayı öğrenmek olsun; yeni bir hobi öğrenmek zaman geçirmek, yaratıcılık ve stres atmak için harika bir yoldur. Ustalaşmaya karar verdiğiniz herhangi bir yeni yaratıcı görevi başarmanıza yardımcı olabilecek edX gibi birçok ücretsiz çevrimiçi öğretici kaynak mevcut.

• **Sağlıklı bir cilt bakımı rutini benimseyin:** Bu zamanlarında bir güzellik salonuna gidemeyebiliriz ama evde cildimize bakabiliriz. Ev yapımı bir maske yapın, sıcak bir banyo yapın, cilt bakım ürünlerinizi en sevdiğiniz küçük işletmeden satın alın ve kendinizi evde şımartın.

• **Uyuyun:** Uyuyun, erken yatın, şekerleme yapın ve yatağınızın konforunun tadını çıkarın. Üretken olmamız gerektiği, her zaman çoklu görev yapmamız gerektiği ve her zaman “bağlı” olmamız gerektiği söylenen bir dünyada yaşıyoruz ve sonuç olarak uykudan mahrum ve stresliyiz. Şimdi yavaşlama ve sağlıklı bir uyku rutininin avantajlarından yararlanmanın zamanı, böylece bedenlerimizi ve zihinlerimizi de yenileyebiliriz.

• **Egzersiz yapın:** Egzersiz en iyi stres gidericilerden biridir. Ayrıca bedenlerimizi ve zihinlerimizi sağlıklı tutmak için gerekli bir çıkış noktasıdır. Fitness stüdyoları, spor salonları ve birçok açık hava parkuru kapalı olmasına rağmen, yine de her gün egzersiz yapabiliriz. Birçok yoga stüdyosu ve fitness spor salonu ücretsiz sanal dersler sunuyor, böylece evinizin rahatlığında en sevdiğiniz antrenmana katılabilirsiniz. Bisiklet sürmek daha önce egzersiz rutininizin bir parçasıydıysa bisikletinizi sabit bisikletlere dönüştürmek de sizin için denenebilecek değişik ve bir o kadar da yaratıcı bir çözüm olabilir. Böylece hala oturma odalarınızda bisiklet sürebilirsiniz.

• **Bir evcil hayvan sahiplenin:** Hayvan barınaklarının çoğu kapalı ve birçok kişi evde stresli ve yalnız oturuyor. Bir evcil hayvan sahiplenmek sadece bir arkadaşına sahip olmak için harika bir yol değil aynı zamanda hayvan barınaklarının bu süre boyunca yaşadığı büyük yükü de azaltacak bir hareket olacaktır. Bir evcil hayvanı sahiplenmek size rahatlık, sorumluluk ve arkadaşlık duygusu verebilir. Hayvan terapisi, depresyon ve kaygıya yardımcı olmak için harika bir yoldur ve sınırlarınızı yatıştırmak için bir kediciği kucaklamak veya dışarıda köpeğinizi yürütmekten daha iyi bir yol yoktur.

• **Terapinizi devam ettirin:** Pandemi başlamadan önce ruh sağlığı veya madde kullanım bozukluğu tedavisine katılıyorsanız, bu bir durma zamanı değil. Pandemi süresi sizin için tetikleyici olabilir. Bu yüzden terapistiniz ve tedavi ekibinizle bağlantıda kalmak önemlidir. Poliklinik merkezlerinin çoğu, sosyal mesafe kurallarına uymak için sanal terapi sunmaktadır.

Bunun ne zaman veya nasıl biteceğinden emin değiliz, ama eninde sonunda sona erecek. Geleceği veya bunun sonucunu kontrol edemesek de evde kalarak, sosyal mesafeyi koruyarak, ellerimizi yıkayarak ve etrafımızdakilere sevgi, şefkat ve umut yayarak eğriyi düzleştirmede kendimize düşeni yapabiliriz.

***Bu bittiğinde, belki de*** bir daha asla bir yabancıyla el sıkışmak, bir arkadaşla sarılmak, havaalanında oturmak, markette dolu raflar, sırada beklemek, işe gitmek, bir komşuyla sohbet etmek, barda geçirilen bir cuma gecesi, kilise veya camiye gitmek, arkadaşlarla kahve içmek, okuldan ayrılmak, kalabalık bir stadyumunda milli marş için ayakta durmak gibi günlük yaşamda bize çok sıradan gelen bu şeyleri artık çantada keklik olarak görmeyeceğiz. Bizim için farklı anlamları olacak, belki de daha anlamlı hallere gelecekler.

***Bu bittiğinde, belki de*** sessizliği korumada, kırpırdanmadan oturmakta, kendimizi sevmekte, günümüzün en küçük anlarını takdir etmekte daha iyi hale geleceğiz.

***Bu bittiğinde, belki de*** arkadaşlığa, çevremize, sağlığımıza ve özgürlüğümüze daha büyük bir sevgimiz ve takdirimiz olacak.

***Bu bittiğinde, belki de*** birbirimize karşı daha kibar olacak, olmak için hayal kurduğumuz kişiler gibi olacağız.

***Bu bittiğinde, bu belkilerin gerçeğe dönüşmesi ve pandeminin bize güzel sonuçlar çıkarttırıp hayatımıza katması dileğiyle!***

Kaynak: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-state-mind/202004/10-ways-de-stress-during-covid>