



SALGINI SIRASINDA PSİKOLOGLAR İÇİN ÖZ BAKIM



Orijinal Makale REBECCA A. CLAY
Hazırlayan PSİKOLOG MERVE AĞIRBAŞLI

psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





Klinisyenler, araştırmacılar, eğitmenler ve diğer psikologların hizmet sundukları kişilere destek verdikleri gibi kendilerine de bakmaları, kendileriyle de ilgilenmeleri gerekmektedir.

Tıpkı dđnyanın geri kalanı gibi, psikologlar da COVID-19 pandemisinin getirdiği yeni gerçeklikte geziniyor ve yđnlerini bulmaya çalışıyorlar: evden çalışmaya geçiş yapmak, okullar kapalıyken ocuk bakımını yđnetmek, yaşlı aile üyeleri hakkında endişelenmek ve bundan sonra ne olacağını merak etmek. Danışanlarımızda var olduğunu konuştuğumuz, tđm endişeler kendimizde de var. Hem kendimize hem de danışanlarımıza destek vermeliyiz.

İster klinisyen ya da danışman ister bir araştırmacı veya bir eğitimci olun, bu stresli zamanda kendinize nasıl bakabilirsiniz? Tabi ki, danışanlarımıza önerdiğimiz Őeyleri yaparak.

Önceliklendirin

İşinizi ve kişisel önceliklerinizi listeleyerek ve neyin devredilebileceğine veya ertelenebileceğine karar vererek bir eylem planı yapın. Programınıza öz bakım eklediğinizden emin olun. Stresli zamanlarda, öz bakım anlamsız veya bencil görünebilir. Ancak öz bakım yapmak, bu sürecin zorluğu da, dayanıklılık yeteneğinizi koruyacaktır.

Rutine bağlı kalın

Sabahları yüzünüzü yıkamak, dişlerinizi fırçalamak, kahvaltı etmek, üstünüzü değiştirmek vb. Sürdürebileceğiniz rutinleri sürdürmek, içinde bulunduğumuz anormal duruma normallik hissi katacaktır.

Ayrı bir çalışma alanı oluşturun

Evden çalışmak, iř ile kişisel yaşamınız arasındaki sınırları bulanıklaştırabilir, böylece her zaman çalıştığınızı hissedersiniz. Mümkünse ayrı bir çalışma alanı oluşturun, bu oturma odanızın bir köşesinde sırtınızı daha büyük bir alana verdiğiniz bir masa kurmak anlamına gelse bile, ayrı bir alan oluşturmak, sınırları korumanıza yardımcı olacaktır.



Egzersiz yapın

Dışarı çıkabiliyorsanız, kalabalıklara girmeden, sosyal mesafeyi koruyarak, yürüyüşe çıkın veya koşun. Ama unutmayın, içeride de yapabileceğiniz çok şey var. İnsanlar sosyal medyada egzersiz programlarını paylaşıyor ve Zoom veya Facetime gibi uygulamalar üzerinden egzersiz dersleri sunuyor. Gittiğiniz spor salonu veya yoga stüdyosuna da sanal ortamda dersler veya YouTube üzerinden egzersiz çalışmaları sunup sunmadıklarını sorun. Oturma odanızda en sevdiğiniz müzikle dans etmek bile yardımcı olabilir.

Bağlantıda kalın

Biz psikologlar genellikle aşırı ekran süresinden endişe etsek de Zoom, Skype ve Google Hangouts gibi teknolojiler artık insanların fiziksel izolasyona rağmen birbiriyle bağlantıda kalmasına yardımcı oluyor. İnsanları görebilmek ve onlarla gülebilmek adeta temiz bir havayı solumak, taze bir nefes almak gibidir. Ailenizle ve sevdiklerinizle, online platformlar aracılığıyla, düzenli olarak bağlantı sağladığınızdan emin olun. Sizin de onların da temel ihtiyacı bağ kurmak.

Haber takip süresini sınırlandırın

Haberleri veya sosyal medyayı sürekli olarak kontrol etmek veya televizyonda haberleri arka planda açık tutmak sadece ekstra stres yüklenmenize sebep olur. Sürece ilişkin haberleri, güvenilir kaynaklardan kontrol etmeye ne kadar zaman ayıracağınıza karar verin ve bu zaman sınırlamasına sadık kalın.

Bilinçli Farkındalık ve diğer rahatlama tekniklerini uygulayın

Bilinçli farkındalık (mindfulness) aktiviteleri kaygı ile başa çıkmak için yararlı olabilir. Meditasyon, yoga, hatta bilinçli nefes teknikleri, çeşitli, yavaşlama ve durma yollarıdır. YouTube'da **otojenik eğitim**, aplikasyon olarak **breathe2relax** ve **Tactical Breather** veya VA'nın **App Store**'da bulunan **farkındalık koçu** ve daha birçoğu da dahil olmak üzere çok sayıda ücretsiz kaynak var. Sizler de, sizde işe yarayan yöntemleri günlük yaşamınıza dahil ettiğinizden emin olun.

Yeni bir şey öğrenin

Profesyonel becerilerinizi geliştirmek için iyi bir zaman. Çevrimiçi istatistik kursları, online meslek içi eğitimler ve sertifikasyon programları vb. Online



kaynaklar hem meslekle ilgili hem de meslek dışında öğrenmek istediğiniz pek çok konuyu, ücretsiz olarak ulaşılabilir kılmış durumda. Böylelikle kendinizi haberlerden uzaklaştırabilir ve öğrenmeye devam etmenin iyi yollarını bulabilirsiniz.

Kendinize şefkat gösterin

Başkalarına ve kendimize karşı, özellikle bu süreçte nazik ve şefkatli olmak önemlidir. Bu gibi anormal zamanlarda daha önce olduğunuz kadar üretken olmayacaksınız ve bunun normal olduğunu aklınızdan çıkarmayın, lütfen.

Meslektaşlarınızla dayanışma içinde olun

Çevrenizdeki meslektaşlarınıza göz kulak olun ve tepkilerini normalleştirmenin bir yolu olarak sizin de zorluk çektiğinizi onlarla paylaşmaktan çekinmeyin. Başkalarına yardım etmenin ne kadar anlamlı olduğunu fark edin. Öz bakımla ilgili esnek düşünmeliyiz: sadece kendi başımızın çaresine bakmaktan ibaret değil aynı zamanda diğerlerine de bakmayı ve yardım etmeyi kapsıyor.

Kaynak <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologists-self-care>

