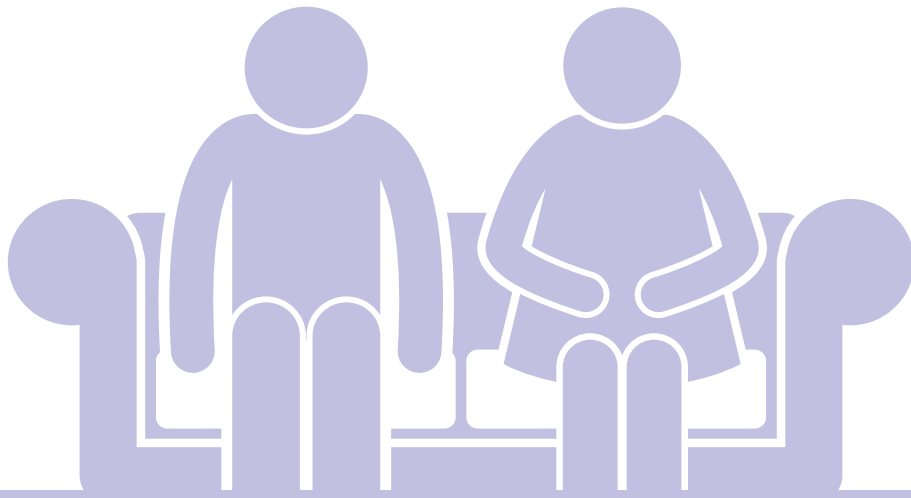


COVID-19 SÜRECİNDE NELER BEKLEMELİYİZ?

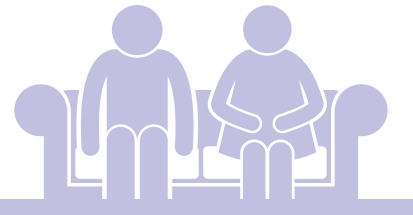


Hazırlayan PSİKOLOG MERVE AĞIRBAŞLI

psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





Sınırlı kaynaklar, salgının yarattığı stres, belirsizlik ve sosyal izolasyonla evde günler veya haftalar geçirmek, ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olabilir. Karantina ve izolasyonun psikolojik risklerini azaltmaya yönelik müdahaleler üzerine kontrollü çalışmalar eksik olsa da, bu zorlu koşulların üstesinden gelmek için yapılabilecek çok şey var.

Hastalık, maruz kalma veya COVID-19'un aktif toplumsal yayılımı nedeniyle evde kalması istenen herkes, virüsün tahmini kuluçka süresi olan en az iki hafta boyunca düzenli rutinlerinden mahrum kalacaktır. Bu dönemde yaygın stres kaynakları arasında; sağlık tehdidi, sevilen kişilerden, duyuşal uyarılardan ve sosyal etkileşimden uzak kalmak nedeniyle yaşanan yoksunluk, çalışmamaktan kaynaklanan finansal gerginlik, ve spor yapmak veya dini hizmetlere katılmak gibi tipik başa çıkma stratejilerine erişim eksikliği sayılabilir. Yapılan araştırmalar, sosyal mesafe, karantina veya izolasyon döneminde şunları yaşayabileceğinizi göstermektedir:

Korku ve kaygı

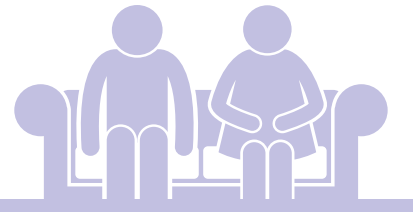
Kendiniz veya aile üyelerinizin COVID-19'a yakalanması veya başkalarına yayması konusunda endişeli veya kaygılı hissedebilirsiniz. Yiyecek ve kişisel malzeme temini, işten izin alma/işe ara verme veya aile bakım yükümlülüklerini yerine getirme konularında endişeleriniz olması da gayet normaldir. Bazı insanlar uyumada veya günlük görevlere odaklanmakta zorluk çekebilir.

Depresyon ve sıkıntı

İş ve diğer anlamlı aktivitelere ara, günlük rutininizi sekteye uğratar ve üzüntü veya düşük bir ruh haline neden olabilir. Evde harcanan uzun süreler de sıkıntı ve yalnızlık duygularına neden olabilir.

Öfke, hayal kırıklığı veya sinirlilik

İzolasyon ve karantina sebepli kendini idare/kendilik ve kişisel özgürlük kaybı genellikle sinir bozucu hissettirebilir. Öfke ve kızgınlık duygularını yaşayabileceğiniz diğer durumlar ise; karantina veya izolasyon kararları



verenlere karşı veya başka bir kişinin ihmali nedeniyle virüse maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yaşanabilir.

Damgalama

Hastaysanız veya COVID-19 olan birine maruz kaldıysanız/biriyle etkileşimde bulduysanız, sizinle etkileşime girerse hastalığa yakalanacağından korkan başka kişiler tarafından damgalanmış hissedebilirsiniz.

Savunmasız/Hassas Popülasyonlar

Yaşlı yetişkinler, önceden zihinsel sorunlara sahip insanlar ve koronavirüse yardımcı olmaya çalışan sağlık görevlileri; sosyal mesafe, karantina veya izolasyon ile etkileşime geçtiklerinde psikolojik sıkıntı yaşama ihtimalleri daha yüksek olan gruplardır.

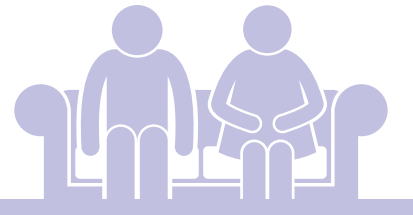
Özel diyetler, tıbbi malzemeler, bakıcılardan yardım ve diğer düzen ögelerine ihtiyacı olan engelli insanlar, ihtiyaç duydukları bakımı almada artan zorluklar nedeniyle bir pandemi sırasında psikolojik zorluklar yaşamaya daha yatkın olan risk gruplarındandır.

Nasıl başa çıkılmalı/ Nasıl başa çıkabiliriz?

Neyse ki, psikoloji araştırmaları bu zor koşulları yönetmenin yollarını da gösteriyor. Uzmanlar; sosyal mesafe, karantina veya izolasyon emirleri yürürlüğe girmeden önce, zamanınızı nasıl geçirebileceğinizi, psikososyal destek için kiminle iletişime geçebileceğinizi ve sizin veya ailenizin sahip olabileceği herhangi bir fiziksel veya zihinsel rahatsızlık yaşanması durumunda bunu nasıl ele alabileceğinizi göz önünde bulundurarak planlama yapmanızı öneriyor.

Haber tüketimini güvenilir kaynaklarla sınırlayın

COVID-19 ile ilgili doğru ve zamanında bilgi elde etmek önemli ancak virüsle ilgili haberlere çok fazla maruz kalma, korku ve endişe duygularının artmasına neden olabilir. Psikologlar, haberlerde ve sosyal medyada harcanan zamanı, okumak, müzik dinlemek veya yeni bir dil öğrenmek gibi karantina veya tecrit ile ilgili olmayan diğer etkinliklerle dengelenmesini öneriyor. Güvenilir kuruluşlar — Sağlık Bakanlığı, Türkiye Psikiyatri Derneği, Türk Psikologlar Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü de dahil olmak üzere-virüs hakkında ideal bilgi kaynaklarıdır.



Günlük bir rutin oluşturun ve onu takip edin

Günlük bir rutini sürdürmek, hem yetişkinlerin hem de çocukların izolasyon ve karantinanın yabancılığına rağmen hayatlarında bir düzen ve amaç duygusunu korumasına yardımcı olabilir. Uzaktan yürütölmeleri gerekse bile iş, egzersiz veya öğrenme gibi düzenli günlük aktiviteleri dahil etmeye çalışın. Diğer sağlıklı eğlence araçlarını, günlük rutininize gerektiği gibi entegre edin.

Diğerleriyle sanal olarak bağlantıda kalın

Yüz yüze etkileşimleriniz sınırlı olabilir, ancak psikologlar sosyal destek ağlarına erişmek için telefon görüşmeleri, kısa mesajlar, görüntülü sohbet ve sosyal medya kullanmanızı öneriyor. Üzgün veya endişeli hissediyorsanız, bu konuşmaları deneyiminizi ve ilgili duygularınızı tartışmak için bir fırsat olarak kullanın. Benzer durumda olduğunu bildiklerinize ulaşın. Duygusal destek için evcil hayvanlara güvenmek de bağlantıda kalmanın başka bir yoludur.

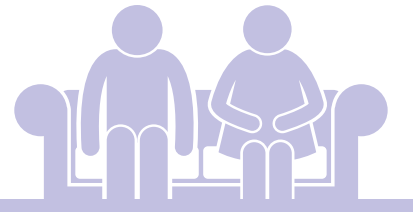
Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün

Yeterli uykuyu alın, iyi beslenin ve fiziksel olarak bunu yapabiliyorsanız evinizde egzersiz yapın. İzolasyon ve karantina stresleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak alkol veya uyuşturucu kullanmaktan kaçınmaya çalışın. Gerekirse, psikoterapi için online seçeneklerini düşünün. Zaten bir psikoloğunuz varsa, telefon tabanlı veya online seçeneklerle oturumlarınıza devam edip edemeyeceklerini görmek için iletişime geçin.

Stresi yönetmek ve pozitif kalmak için psikolojik stratejiler kullanın

Endişelerinizi inceleyin ve onlarla başa çıkma yeteneğinizi değerlendirirken gerçekçi olmayı hedefleyin. Felaket senaryoları üretmeyin; bunun yerine ne yapabileceğinize odaklanın ve değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul edin. Bunu yapmanın bir yolu her gün şükran günlüğü tutmaktır. Buna ek olarak akıllı telefonunuza farkındalık ve rahatlama egzersizleri ile ilgili uygulamalar indirmeyi de seçebilirsiniz. Derin nefes alma, olumlu zihinde canlandırma, kas gevşemesi ve daha birçok başa çıkma ve esneklik kaynakları uygulanabilir.

Sosyal izolasyon, karantina veya tecrit için yapmakta olduğunuz fedakarlığa odaklanmak da psikolojik sıkıntıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Unutmayın ki bu tür önlemleri alarak, COVID-19'u yayma olasılığını azaltıyor ve en savunmasız olanları korumuş oluyorsunuz.



Sonra Ne Oluyor/ Ya sonra?

Bir karantina veya izolasyon süreci takip ettikten sonra karışık duygular hissedebilirsiniz. Öfkeli, endişeli hissetmeniz normaldir, odaklanma problemleri yaşamanız, dikkatinizi belirli bir konuya toplamakta zorlanmanız da normaldir; ancak devam eden uyku problemi, günlük rutinleri yerine getirememeye veya alkol/ uyuşturucu kullanımında artış gibi aşırı stres belirtileri yaşarsanız, mutlaka bir uzmandan yardım isteyin.

Kaynak: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

