

COVID-19 Salgınının Tetiklediği

Psikolojik Zorlanmalar için Kısa ve Etkili Öneriler

Hepimizin üzerinde hemen hiç düşünmediği, varlığını bile fark etmediği temel bir güvenlik duygusu vardır. Bazı tehlikelerin etrafımızda olduğunu bilsek de esasen güvende olduğumuzu düşünürüz. Bugünlerde birden bire ortaya çıkan, kolayca ve hızla yayılabilen ölümcül bir enfeksiyon, bu temel güvenlik duygusuna şiddetli bir darbe indirdi. Bu da insanın temel güvenlik ve varoluş hislerinin altüst olması anlamına geliyor.

Yaşanılan sürecin en önemli psikolojik etkisi; derin bir güvensizlik ve endişe duygusunun kendini göstermesidir. Burada belirsizlik duygusunun da büyük bir payı var. İnsanı psikolojik olarak en çok hırpalayan, endişelendiren durum genellikle belirsizliktir. İnsanın katlanmakta en çok zorlandığı durum esasen belirsizlik durumudur. Belirsizlik durumu ile baş edebilmek için sosyal medya ve haberleri sürekli takip etmek de bizi olumsuz olarak etkileyebilir. Aynı zamanda aile üyelerinden dışarıda çalışmak zorunda olanlar varsa koruyucu tedbirleri uygulamak önemlidir.

Güvenliğinin mümkün olan en üst seviyede sağladığından emin olmak ruhsal açıdan en önemli konudur. Aynı zamanda kendimizi bir fırtınaya kapılmış gibi hissedebiliriz. Bu süreçte en iyi yapılabilecek şey, kendimizi ve ruh halimizin farkında olmak ve sıkıca tutunmaktır. Kaygı ve telaş içindeyken kendimizi fark etmek zordur. Bunu fark etmek için duygular, düşünceler, görüntüler ve bedensel belirtilere dikkat edilmelidir.

Bu süreçte bazı düşünce ve duygular bizi zorlayabilir. Çaresizlik hissi(ne yapacağını bilememek), ümitsizlik, korku, kaygı, mutsuzluk, sıkıntı, çarpıntı, gerginlik, sıcak basması, bir şeyler yeme dürtüsü, sosyal medyadan gündemi takip etme isteği gibi duygu ve düşünceler olabilir. Bu duygu, düşünce, bedensel hisler ve dürtülerimizin içine çekilmemiz, onlardan kurtulmak veya yoğunluğunu azaltmak için yoğun çabalar sarf etmeye başlamamız şeklinde olabileceği gibi, belirli düşüncelere kapılmamız şeklinde de olabilir. Aynı zamanda gevşeme egzersizleri ve nefes egzersizleri ile de bu durumu sağlıklı bir şekilde düşünebiliriz.

DARICA BAĞLARBAŞI ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



**FIRTINADA
YOL ALMAK**



YOLUNUZU KAYBETTİĞİNİZ ANLARDA YOLCULUĞUNUZA KALDIĞINIZ YERDEN DEVAM EDEBİLMEDE YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER



1. Tecrübelerinizi Fark Edin

Kendinizi kaygı, korku, üzüntü gibi zorlayıcı bir duygu tarafından kuşatılmış hissediyorsanız ve davranışlarınızın kontrolü bu duygularınızın eline geçmişse aşağıdaki adımları izleyin:

- Öncelikle derin bir nefes alın ve nefesinizi dışarı verirken bir miktar yavaşlayın .
- Şu anda tecrübe etmekte olduğunuz duygunuzu tanımlayın (Bir korku, kaygı, çaresizlik ya da mutsuzluk mu? Eğer tanımlayamıyorsanız, ona daha sonrasında tanımanızda yardımcı olacak basit bir isim verin)
- Duygunuzu vücudunuzda en yoğun nerede hissettiğinizi farkedin ve sanki elinizde bir kalem varmış gibi etrafını çiz (bir şeklin etrafını çizer gibi
- Bu duygunuzu bir cisme benzetin (taş, kaya, gaz bulutu, kitap vb.)
- Bunları yaparken, duygunuzdan kurtulmak için muhtemelen ortaya çıkacak dürtülerinizi farkedin.
- Duygunuzun tıpkı organlarınız gibi bedeninizde var olduğu yerde bulunmasına izin verin.

- Yukarıda öğrendiğiniz gibi dikkatinizi bu duyguyu da içerecek şekilde dış dünyaya doğru genişletin (bu, dikkatinizi dağıtmak değil; tıpkı evin farklı odalarının ışıklarını açar gibi dikkatinizi genişletmektir). O an, sizin için önemli olan şeylere doğru harekete geçin.

2. Tutunacak Bir Yer Bulun

İlk olarak derin bir nefes alın ve içinize çektiğiniz bu nefesi dışarı verirken bir miktar yavaşlayın. Şimdi yavaşça nefes alıp verirken içinize çektiğiniz havanın - eğer varsa- kokusunu fark edin .Şimdi dikkatinizi etrafınızda olan bitene verin. Çevrenizdeki en yoğun sesi, en renkli cisimi ve ayaklarınızın altındaki zemini fark edin. Bulduğunuz yerdeki üç eşyayı fark edin. Bunları yaparken duygularınız ve düşünceleriniz sizi her saniye andan kopmaya teşvik edebilir. Eğer böyle olursa, lütfen bu gayretlerini fark edin ve dikkatinizi yukarıdaki gibi bedeninizin dışında olup bitene doğru genişletin.

3. Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkmak



Çaresizlik, ümitsizlik, pişmanlık, mutsuzluk, korku! Günlük hayatımızın önemli bir kısmını bu duyguları tecrübe etmek, ya da onları kontrol altında tutmak için harcarız. Ancak fırtınayı kontrol edemediğimiz gibi duygularımızı da istemli bir şekilde kontrol edemeyiz! Yaşadığımız duyguları keşfedin ve odaklanın.

4. Düşünceleri İzlemeyi Öğrenmek



- Gün içinde zihnimize bir çok düşünce gelir. Çoğu zaman onları fark etmeyiz bile. Ancak özellikle fırtına anlarında düşüncelerimiz bizi kontrol etmeyi isteyebilir. Tıpkı fırtına anında hoparlörlerden duyduğunuz uyarı anonslarının size neyi yapmanız ve neyi yapmamanız gerektiğini söylediği gibi. Bu sesler aslında zihnimizdeki düşüncelerdir. Bu düşünceler:
- a. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak!
- Her şey daha kötüye gidecek, stok yapmalıyım
- Sosyal medyaya bakmalıyım, acaba şimdi neler oluyor?
- Virüsü biz de kapacağız!
- Hastalığa kapılıp öleceğim!
- Bana bir şey olmaz!
- Yakınlarıma bulaştıracam gibidir.

Bu düşüncelerin hiçbirinin tümüyle yanlış ya da doğru olmadığını görürsünüz. Bu yüzden zaman zaman bu düşünceleri mutlak gerçekmiş gibi görmemiz ve kontrolü onların eline vermemiz söz konusu olabilir.

Burada amacımız düşüncelerden kurtulmak değil, daha ziyade onların hayatımız yani davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltmaktır. Düşüncelerin etkisini azaltmak için zihnimizi dinlememiz ve farkında olmamız gereklidir. Şimdi yapacağınız şey, bu düşünceleri aşağıya tekrar not etmeniz, ancak bu sefer bu düşünceleri b1r hArF BÜYÜK bir harF KÜÇÜK şeklinde yazmanız. Amacımız, davranışlarımızın kontrolünü tekrar ele almak için psikolojik becerilerimizi geliştirmektir. Bu egzersiz, zihnimizdeki düşünceleri izlemeyi kolaylaştıracaktır.

5.Yolunuza Geri Dönmek

İhtiyacımız olan en önemli şey, hayat yolunu yürümemizdeki amaçlarımızı fark etmektir. Burada kastedilen; günlük hedeflerimizin ötesinde, hayatımızı anlamlı kılacak ya da zenginleştirecek, kalbimizin derinliklerinde yer verdiğimiz ilkelerimizdir. Hayatımızın başından sonuna yürüdüğümüz yollara amaçlarımız diyebiliriz.

Hayatınızda önem verdiğiniz hangi alanlar bulunmaktadır?

- Kişisel gelişim
- Aile
- Arkadaşlık
- Meslek, sağlık
- İnanç, İdeoloji Hobi Vatandaşlık gibi...



6.Harekete Geçmek

Kontrol edebileceğimiz tek şey kendi düşünce ve davranışlarımızdır. Önemli olan, gün sonunda neleri yapmış olduğumuz ve ne yönde harekete geçtiğimiz olacak. Tercih ettiğiniz ilkeleriniz doğrultusunda, bu zor günlerde günlük hayatınızda fark yaratacak neler yapabileceğini belirlememiz gerekebilir. Amaçlarımız Doğrultusunda Yapacaklarımız:

- Önemli hayat alanlarım (**arkadaşlık, sağlık, inanç ve hobilerim**)
- Amaçlarım (değer vermek, sağlığımlı geliştirmek, ibadet ve yeni şeyler ortaya çıkarmak)
- Eylem Planı (Her gün 1 arkadaşıma iletişim kanallarından selam vermek , Her gün 20 dk egzersiz yapmak , Günde 1 kez 20 dk hobimle ilgilenmek , Günde 1 kez dua etmek gibi...)

7.Yola Devam

Etmek

Sürecin sonunda en önemli şey hayatımızı ne kadar amaçlarımız doğrultusunda yaşadığımız ya da ne kadar kendimizi fırtınaya kaptırdığımız.



Bu farkı gözlemlemeniz için faydalı olabilecek bir uygulama, her gün veya mümkün olduğunca sık amaçlarınız doğrultusunda yaptıklarınızı kaydetmek olacaktır. Günlük hedefler belirlenmesi sürecin verimli geçmesini sağlayacaktır.

<u>Amaçlarım doğrultusunda yaptıklarım</u>	<u>Covid-19 sürecinde yaptıklarım</u>
60 dk kitap okumak, egzersiz yapmak, aileme yardım etmek,	Uyumak, sosyal medyada fazla vakit geçirmek,

COVID-19 salgınının hepimizde zorlayıcı duygu ve düşüncelere yol açtığı bu zorlu günlerde, umarız -küçük de olsa- kendinize dair değişimlere kapı aralayabilmişizdir.



Sağlıklı ve anlam dolu günler dileriz...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi