

6

Duygularınızın sesine kulak verin.

Birçok insan gibi oldukça stresli bir dönemden geçiyorsunuz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik zaman zaman güvensizlik, çaresizlik, kaygı ve korku gibi çeşitli olumsuz duygular yaşamınız normaldir. Duygular, vücudumuzun temel sinyal sistemidir ve yaşamımızda bir şeylerin yolunda gidip gitmediğinin habercisi olarak işlev görürler. Aynı zamanda duygular, içinde bulunduğumuz durum, sosyal ilişkilerimiz ya da ihtiyaçlarımız konusunda bize önemli mesajlar verirler. Örneğin bir tehdit karşısında kaygılanmak ya da bir kayıp sonrasında üzülme, bizlere yaşadığımız bir olaydan nasıl etkilendiğimize yönelik önemli ipuçları verir. Dolayısıyla yaşadığınız duyguya odaklanarak iç dünyanızda neler olup bittiğini daha net anlayabilirsiniz. Bu nedenle, duygularınızdan kaçmak ya da kaçınmak yerine varolan durumu gözden geçirmek için duygularınızı bir fırsat olarak değerlendirin. Duygularınızı asla bastırmayın ama aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın.

7

Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara bu süreçteki yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da söz edin. Sizi tam olarak nelerin kaygılandırıldığını ve bu durumu nasıl yorumladığınızı ifade edin. Zorlu zamanlarda güvendiğiniz insanlarla dertleşmek her zaman sorunlarınızı çözmeyebilir ya da sorularınıza yanıt bulamayabilirsiniz. Diğer yandan, birileriyle konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize, olup biteni daha iyi anlamana ve belirsiz durumlar karşısında daha kolay toparlanmanıza yardımcı olur. Sosyal izolasyon nedeniyle evde kalmak durumunda olsanız bile telefon ya da diğer iletişim araçları yoluyla duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşmaya özen gösterin.

8

Aileniz ve arkadaşlarınızla eğlenceli zaman geçirin.



Salgın döneminde yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Bu süreçte her ne kadar fiziksel, ekonomik ya da sosyal sınırlılıklar oluşsa da özellikle çocuklarınızla ve aile üyeleriyle ev ortamında güzel vakit geçirmek ya da onlarla birlikte eğlenceli etkinlikler yapmak stresinizi azaltır ve psikolojik sağlamlığınızı korumaya yardımcı olur. Ailenizin geleneklerine ve kültürüne uygun şekilde kutlama ve eğlenceler düzenleyerek yaşanan tüm zorluklara ve olumsuzluklara rağmen hayatta mutlu olmanın ve insanca yaşamının mümkün olabileceğine dair umudunuz pekişir. Ayrıca, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak etkileşim içinde olmaya devam edin. Yüz yüze görüşmeniz mümkün olmasa bile çeşitli internet uygulamalarıyla arkadaşlarınızla bir araya gelebilir ve eğlenceli şeyler yapabilirsiniz. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.



9

Medyayı sağlıklı kullanın.



Medya ya da sosyal medya üzerinden salgın sürecinde ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan salgın hastalık görüntülerini izlemekten vb. kaçının. Bu süreçte yaşanan çeşitli olaylara ya da belirsizlik içeren durumlara ait haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak stres ve kaygınızın artmasına neden olabilir. Dolayısıyla gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve salgın süreciyle ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.

10

Uzmana başvurun.



COVID-19 salgın sürecinde karşılaştığınız zorluklar ya da belirsizlikler temelinde yoğun endişe, stres, kaygı, korku ya da panik yaşıyorsanız ve çaba göstermenize rağmen yaşadıklarınızla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Küresel Salgın Sürecindeki Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

Yetişkinler için Bilgilendirme Rehberi



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef





İçinde bulunduğumuz 2020 yılı içinde başlayan ve hâlâ devam eden küresel koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle tüm dünyada kontrolümüz dışında gelişen birçok yeni durumla karşılaşmaktayız. Bu süreçte, kendimizi, ailemizi ve sevdiklerimizi salgın hastalıktan korumak, olası bulaşma riskini azaltmak ya da hastalığı başkalarına bulaştırmamak adına çeşitli koruyucu önlemler aldık ve almaya devam ediyoruz. Başka bir ifadeyle, yaşadığımız pandemi koşullarına sağlıklı bir şekilde uyum göstermeye ve karşılaştığımız bu zorlu durumla baş etmeye çalışıyoruz.

Koronavirüs riski kadar yaşamımızı birçok yönden olumsuz etkileyen bir başka temel konu ise bu süreçte karşılaştığımız çeşitli belirsizlik durumlarıdır. Koronavirüs salgınının devam etmesi, geleceğe yönelik amaç, hedef ve planlarımızın belirgin bir şekilde aksaması, salgın sürecinde çeşitli fiziksel, sosyal ve ekonomik zorluklarla karşılaşmak ve gündelik yaşantımızı birçok yönden sınırlayan bu sürecin tam olarak ne zaman biteceğini bilememek ister istemez stres ve kaygı yaşamamıza yol açmaktadır.

Aslında her insan karşılaştığı olayları açıklamakta ya da anlamlandırmakta zorlandığında ve içinde bulunduğu koşullar ya da gelecek planları konusunda çelişki içinde kaldığında belirsizlik yaşamaktadır. Yaşamdaki belirsizlikler karşısında endişe, güvensizlik, kaygı ve korku yaşamak ise oldukça olağan bir durumdur. Bununla birlikte, yaşanan bu zorlu dönemde başka ne gibi durumlarla karşılaşabileceğini bilemeyen ya da ortaya çıkan belirsizlikler karşısında çaresizlik yaşayan bazı bireyler, gelecekte yaşayabilecekleri en kötü senaryoyu düşünme eğilimi gösterebilmektedirler. Elbette ki bu durum, hayali ya da henüz gerçekleşmemiş bir olay karşısında yoğun stres ve kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Unutmayınız ki küresel bir salgın olarak COVID-19 sürecinde karşılaşılan birçok belirsiz durum, bizleri etkileyen ancak bizim kontrolümüz dışında gerçekleşen olaylardır. Diğer yandan, insanların sahip olduğu en önemli özelliklerden birisi ise zorluklar ve belirsizlikler karşısında “sağlıklı uyum gösterebilme” becerisidir. Yaşananlara uyum göstermek ya da gerçekliği kabul etmek, varşın böyle olsun demek değildir. Aksine yaşanan zorluklar karşısında kendine zaman tanımak, varolan durumu sakin kalarak yeniden gözden geçirmek, kaygıyı artıran olumsuz düşünceleri sınırlamak, yaşananlara farklı açılardan bakmaya çalışmak ve koşullara göre yeni davranışlar geliştirmektir.

Tüm dünyada koronavirüs salgın tehdidi ile birlikte insan yaşamını ilgilendiren birçok alanda (sağlık, eğitim, ekonomi, sosyal vb.) çeşitli zorluklar, sınırlılıklar ve belirsizliklerle karşılaştığımız bir gerçektir. Yaşadığımız bu zorlu dönemde dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri de psikolojik sağlığınızdır. Bu noktada, psikolojik sağlığınıza korumak adına alabileceğimiz önlemleri bilmek ve uygulamak oldukça önem taşımaktadır. Bu sayede psikolojik sağlığınıza koruyabilir ve yaşanan zorluklarla daha güçlü bir şekilde baş edebilirsiniz.

Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlığınıza Korumaya Yardımcı Olabilecek Bazı Öneriler

Küresel salgın gibi zorlu bir dönemden geçerken insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs salgın sürecinin olası psikolojik etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir. Aşağıda, salgın sürecinde psikolojik sağlığınıza korumanıza yardımcı olabilecek çeşitli öneriler sunulmaktadır:

1

Sağlığınıza önemseyin.

Sağlıklı ve düzenli beslenmeye özen gösterin. Bol su için ve sık duş alın. Dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Özellikle düzenli ve yeterli uyku sayesinde güne daha enerjik ve stressiz başlarsınız. Fiziksel hareketlilik sizi canlı tutar. Bu nedenle mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlığınıza önem vermek ruh sağlığınıza da olumlu etki yapar. Yine, normal zamanda aldığınızdan daha az çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

2

Tedbirlere uyum gösterin.

Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve çevrenizdekilerin de bu önlemlere katılımını sağlamak kontrol algınızın gelişmesine ve kaygınızın azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Bulduğunuz ortamlarda gerekli önlemleri alarak ve tedbirlere uyum göstererek çocuklarınıza, ailenize ve çevrenize model olun.



3

Ani kararlar almamaya özen gösterin.

Küresel salgın gibi öreleyici yaşam olayları dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, yaşantınızda olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Koronavirüs sürecinde yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermemeye özen gösterin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı davranın. Yaşamınızla ilgili sürpriz bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın. Unutmayın ki, zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve sağlıklı çözümler bulabilirsiniz.



4

Günlük yaşantınıza devam etmeye çalışın.

Belirsizlikler karşısında yaşanabilecek kaygı ile baş etmenin en doğal yollarından biri üretken olmaya ve günlük aktiviteleri sürdürmeye devam etmektir. Küresel salgın sürecinde (mümkün olduğunca) günlük alışkanlıklarınızı ya da rutin işlerinizi devam ettirin. Eskiden olduğu gibi aynı saatlerde uyumak ve uyanmak, yemeğinizi (mümkünse) tüm aile üyeleriyle birlikte her gün aynı saatte yemek, kişisel bakımınıza zaman ayırmak, zamanında okula/işe gitmek, egzersiz yapmak, hobilerinizle uğraşmak gibi. Eğer okula/işe gitmiyorsanız ya da evde kalmak durumdaysanız, çalışma ve dinlenme saatlerinizi ayarlayarak ev içinde bir ortam oluşturmaya çalışın. Günlük rutininizi var olan koşullara göre yeniden düzenlemek ve devam ettirmek, belirsizlik sürecinde somut ve gerçekçi bir kontrol algısı geliştirmenize yardımcı olur.



5

Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Kaygılı olduğunuz dönemlerde, kendinize, yaşananlara, çevrenizdekilere ya da dünyaya yönelik olumsuz birçok düşünce zihninizde oluşabilir. Özellikle yoğun belirsizlik yaşanan bir dönemde her şeyi en doğru ve mükemmel şekilde yapmak gerektiği düşündüğünüzde ya da karşılaştığınız zorlukları kişisel bir başarısızlık durumu olarak değerlendirdiğinizde olumsuz düşüncelerinizin çoğalması kaçınılmazdır. Bu noktada gerçekçi ve olumlu düşüncelere odaklanarak kaygınızı kontrol edebilirsiniz. Örneğin, **ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, gerekli önlemleri aldığım da olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim** gibi. Bu sürecin biteceğini ve normal yaşama döneceğini sık sık kendinize hatırlatın. Bu yaklaşım olaylara farklı açılardan bakmanıza yardımcı olabilir. Kısa süreli ve somut işlerinizi tamamlamak, küçük ama önemli başarılarıdır. Bu sayede, güçsüzlük duygunuz azalır, kendinize olan güveniniz ve saygınız artar.

