

Zorlu yaşam olayları karşısında kişilerin stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle bireylerin, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Beklenmedik ve bir anda gelişen olaylar; kişilerin bu konuda bilgi sahibi olmaması ve günlük yaşantısını bir anda değiştirmesi, belirsizlik, rutin yapılan işlerin sınırlandırılması ya da ertelenmesi nedenleriyle bireylerde psikolojik sağlamlığı bozabilir, kaygı ve stres tepkileri göstermelerine neden olabilir. Benzer yaşantıların kişiler tarafından farklı anlamlandırılabilceği, aynı durumlar karşısında farklı tepkiler verilebileceği, bireylerin psikolojik dayanıklılığının farklı olduğu unutulmamalı ve gösterdikleri tepkiler sebebiyle yargılanmamalıdır. Herkesin baş etme ve kaygı seviyeleri farklı olabilir. Bu süreçte birbirimizi anlayarak sosyal destek sağlamalı, duyguların ifade edilmesine yardımcı olunmalıdır. Eğer panik ve korku çok şiddetli ve baş edilmez bir hale geliyorsa bir uzmana başvurmadan kaçınılmamalıdır. Bu süreci daha sağlıklı ve kolay atlatmak amacıyla aşağıda sizler için tavsiyeler yer almaktadır.

Karantina günlerinde ruh sağlığımızı korumak için ne yapmalı, nelerden kaçınmalıyız ?

1) Doğru Bilgi ve Tedbir

Öncelikle koronavirüs ile ilgili doğru bilgiye sahip olmalı ve ona uygun tedbirleri almalıyız. “Koronavirüs nedir? Nasıl bulaşır? Nasıl korunuruz? Neler yapmamız gerekir?” Bu konu ile ilgili bilgileri sağlık bakanlığının resmi kaynaklarından almalı ve onların önerilerini eksiksiz uygulamaya çalışmalıyız.

2) TV-Sosyal Medya



TV ve internet üzerinden konuyla ilgili uzman olmayan kişileri dinlememeli, kafamızın karışmasına izin vermemeliyiz. Sürekli bu yayınları izlemek bize virüsten korunmayla ilgili fayda sağlamadığı gibi zihnimizin sürekli konuyla ilgili olmasına sebep olup kaygımızı arttıracaktır.

3) Evde Kaliteli Vakit Geçirme

Durumu eve kapanmak, dışarı çıkamamak gibi değerlendirmek bizleri olumsuz etkileyecektir. Bunun yerine evde kaliteli zaman geçirme konusunda kendimizi ve ailemizi desteklemeliyiz. Evde geçen zamanımızı yapmak isteyip de ertelediğimiz gerçekleştirmek adına fırsata çevirmeliyiz.



- Okuyamadığımız kitapları okuma, ✓
- İzleyemediğimiz filmleri izleme, ✓
- Çocuğumuzla daha fazla paylaşımda bulunabilme, ✓
- Evde ertelediğimiz düzenleme işlerini yapma fırsatı ✓

4) Bağışıklık Sisteminizi Güçlendirin

Sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve egzersiz bağışıklık sistemimizi güçlendirecektir. Sürekli evde olmamız, hareket alanımızı kısıtlamaktadır. Kendimize günlük egzersiz programı oluşturmalı, beslenme ve uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.

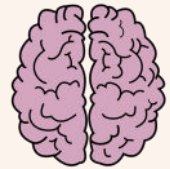


5) Duygu ve Düşünceleri Paylaşma

Bu dönemde çocuk ve ergenler konuyla ilgili sorular sorabilir. Onları sabırla dinleyip sorularına cevap verilmelidir. Konuşmaktan çekinmek ya da panik halinde konuşmak çocukların durumu olağandışı görmesine ve kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Onlar duygularını paylaşıırken sabırla dinlemeli uygun geri bildirim verilmelidir. Böyle davranarak sizler verdiğiniz tepkilerle durumu normalleştirip çocuklarınıza güven vermiş olacaksınız.

6) Olumlu Düşünce

İlk kez böyle bir salgın hastalığın içinde bulunduğumuz için ne yapacağımızı bilmememiz son derece normal bir durumdur.



Konsantre olamamak, okuyamamak, zaman zaman ne yapacağımızı bilememek doğal tepkilerdir. Bu süreçte kaygı yaşamamanın normal bir durum ve kontrol altına alınması mümkün olduğu unutulmamalıdır. Sürecin geçici olduğunu bilmeli, ev ortamında umut dolu konuşmalar yapmalıyız. Kurallara uymayan, aşırı rahat davranan insanları konuyla ilgili bilgilendirmeliyiz. Ne aşırı panik ne de aşırı rahat davranmalı, kaygıyı normal seviyede tutmaya çalışmalıyız.