



COVID-19 SALGINI BOYUNCA NASIL SAKIN KALABİLİRİZ?

Değişik, zor, karamsar, dönüşümsel, inanması zor zamanlardan geçiyoruz... Bu süreçte kendi ruh sağlığımızı korumak, olabildiğince az hasarlı, yapılanarak atlabileceğimiz bir dönem olması adına size bir kaç önerim olacak.

Corona (Covid-19) virüsü, Dünya'da neredeyse sene başladığından beridir var, ancak Mart ayından beri bizlerin hayatına bu denli önemli bir şekilde girdi. Bütün olumsuzlukları bir yana, bu sürecin aslında bireysel gelişimde ve kolektif bilinç olarak dünyada oldukça dönüştürücü olacağını da düşünüyorum...

Kendimize doğru soruları yöneltir, bunlar üzerine düşünürsek bu süreci bireysel gelişimimiz için avantaja bile çevirebiliriz.

Mesela günlük hayatta çok önemseydiğimiz birçok şey aslında ne kadar önemli?

Hiç önemseyemediğimiz, sıradan gördüğümüz, kuaföre gitmek, arkadaş ile kahve içmek, geçerken aile ziyareti yapmak, bir mağazaya gidebilmek, restoranda yemek yemek gibi günlük hayatın parçası her zamanki rutinlerimizi yapamıyor olmak nasıl bir his? Neler uyandırıyor, bu kısıtlanma hali nasıl geliyor?

Uğruna streslere girdiğimiz birçok



Uzm. Psk. Ayşegül Soysal

toplantılar, koşuştur- ma içinde zamanı nasıl yöneteceğimizi şaşırdığımız günlük işler, aslında mail aracılığıyla hallolan, gerçekten işlerimiz için en büyük öneme sahip olmayan sıradan detaylar mıydı yoksa?

Evde olma, aileniz, sevdiğiniz, anneniz, babanız ile vakit geçirme

hali, engellenmeden, kısıtlanmadan, size nasıl hissettiriyor?

Hep bu günlük koşuşturma hali içinde, hiçbir şey için vaktimiz olmuyor, sürekli meşgulüz, sürekli bir temponun içindeyiz ya, bu mecburi yavaşlama hali nasıl geldi?

Kendinizle geçirdiğiniz vakit, size ne ifade ediyor?

Bu soruları kendinize sormanız, düşünmeniz, hatta üzerine sohbet etmeniz bir çok farkındalık oluşmasını sağlayabilir, öneririm.

Uzmanların gerekmedikçe dışarı çıkmayın, evde vakit geçirin diye yaptığı uyarıların çok önemli olduğunu düşünüyorum.

Umuyorum herkes bu süreçte kendi üzerine düşen sorumlulukları, hem kendi hem de diğer kişilerin, yakınlarının sağlığı için yerine getiriyordur.

Bu süreçte kendimizi ruhsal anlamda da iyi, olumlu, makul tutabilmek adına nelere dikkat etmeliyiz bunlardan bahsedeceğim.

1. Hareket

Duygu durumunu düzenleyebilmek, stresle baş edebilmek adına mutlaka evde egzersiz yapmaya özen gösterin. Bunun için youtube videolarından veya yoga, fitness uygulamalarından faydalanabilirsiniz.

Gün içinde yapacağımız meditasyon yine kendiniz ve dünya ile bağ içinde hissetmenize faydalı olacaktır.

2. Sosyal medya ve haberler diyeti

Özellikle bu zamanlarda, evde bol vaktinizin olduğu dönemlerde sosyal medyada daha çok vakit geçirme davranışı artabiliyor. Bu hem çok fazla uyarın almanıza, hem de daha endişeli, huzursuz hissetmenize sebep olabilir.

Sürekli haber kanallarını izlemek, gün içinde sık sık son dakika haberlerini takip

etmek yine faydalı olmayan, kişiyi huzursuzluğa iten tipik davranışlardır.

Unutmayın ki kaygı bulaşıcıdır; bu sebeple kendinizi sürekli ne ile meşgul ettiğinize dikkat edin.

Tabii hiçbir şeyi inkar etmeyeceğiz, ya da görmezden gelmeyeceğiz ancak, haber alacağımız kaynakları seçerken objektif olmasına, dramatize edici abartılı, aşırı duygu yüklü içerikler barındırmadığına, abartılı, kaynağı kesin olmayan içerikler barındırmadığına özen göstermek çok önemli.

Güvendiğiniz, izlediğinizde veya okuduğunuzda sizi strese sokmayacak haber kaynaklarını ve sosyal medya haberlerini takip etmenizi öneririm.

3. Mesafeli sosyalleşme

Uzmanlar, bu salgının (Covid-19) geçmesi, yavaşlaması için evlerde sosyal izolasyonun ne kadar önemli olduğunu her gün vurguluyorlar. Hem kendinizi hem de etrafınızdaki herkesi korumak adına sosyal izolasyon mutlaka gerekli.

Bu demektir ki, kapalı mekanlardan, kalabalık yerlerden, aile, akraba, eş dost buluşmalarından bir müddet uzak durmak gerekecek... Ancak insan doğası gereği sosyal bir varlıktır.

Özellikle de kriz zamanlarında, sinir sistemimizi yatıştırmak adına sevdiğimiz, kendimizi yanında güvende hissettiğimiz kişiler ile konuşmaya ihtiyacımız daha da artar. Bu ihtiyacımızı bu devirde ve bu malum durumda en iyi giderme şekli online görüşmeler gerçekleştirmek.

Görüntülü aramalar yapmak, gün içinde sık sık telefonda görüşmek bize iyi gelecektir.



4. İyi gelecek aktivitelerle yoğunlaşma

Yaratıcılık, üretkenlik hissettirecek ev içi aktivitelerle ağırlık vermek.

Yeni yemek tarifleri denemek, çiçeklerin topraklarını değiştirmek, bir şeyler boyamak, çizim yapmak, kendin yap aktiviteleri vb. gibi.

Hem kendinizi işlevsel, üretken hissetmenize yarar, hem de gün içinde sadece tv karşısında oturmanızı engeller.

Mandala boyamak özellikle çok rahatlatıcı ve dinginleştirici bir aktivitedir, öneririm.

Kendinize bakım yapmak, maske, krem, peeling gibi kendiniz ile keyifle ilgileneceğiniz bakım aktiviteleri yine çok rahatlatıcı gelecek ve iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

5. Rutinlere devam etmek

Rutinler insanın hayatında çok büyük yer kaplarlar ve kişiye kendini güvende hissettirirler.

Günlük rutinlerimizin devam etmesi, stresimizin yatışması, kaygımızın normal seviyelerde seyretmesi için çok önemlidir.

Örneğin, her gün işe gitmek için hazırlanıyor, öğle vaktinde yemek yiyor, arada iş ar-

kadaşlarınızla kahve molası veriyorsunuz, bu rutinleri ev düzeninde de yerine getirmeye devam etmek iyi gelecektir. Peki ama nasıl? Yine sabah uyanduğumuzda rahat, ama gözünüze de hoş gelecek ev kıyafetleri giymek, öğünleri atlamamak, gün içinde rutinde görüştüğünüz iş veya okul arkadaşlarınız ile görüntülü veya telefondan 10-15 dakikalık kısa kahve sohbetleri yapmak gibi.

6. Üretkenlik

İnsanın kendi üretkenliğinin devam etmesi, hem kontrol hissini güçlendirir hem de enerjisini faydalı bir işe yöneltmesine yardımcı olacağından iyi hissettirir.

Bir şeyler yazmak, okumak, yeni konular hakkında fikir edinmek için arayıp da bulamadığımız bir zaman dilimi aşında bu süreç... Louvre, British Museum, Metropolitan Museum, Prado gibi dünyaca ünlü müzeleri online gezmek, internet üzerinden gerçekleştirilen kurslara katılmak (Udemy vb.), yeni bir hobi edinmek için daha iyi bir zaman olabilir mi?

7. Stres yönetimi ve destek

Size iyi gelen haber kaynaklarını takip etmek, arkadaşlarınız, aileleriniz ve sevdiğinizlerle konuşmak, iyi gelen rutinlerinizi devam ettirmek zaten stres yönetimi için iyi gelecek öneriler.

Bunların yanı sıra kaygılarınızın arttığını hissettiğiniz zamanlarda nefes egzersizleri yapmak, başka bir şeyler ile ilgilenmek, beden egzersizleri yapmak yine iyi gelecektir.

Fakat bu gibi durumlarda kişinin kaygısı, kendi başına yönetebileceğinden daha yükselebilir veya başka sorunlar tetiklenebilir. Bu gibi durumlarda danışmanlık almak en doğrusu olacaktır. Bu gibi evden çıkmamanın gerektiği zamanlarda online danışmanlık en iyi çözüm olacaktır. Online seanslar da en az yüz yüze görüşmeler kadar etkilidir ve yaşadığınız zorlanmalarda yardımcı olacaktır.

Bu dönemlerin de her zaman olduğu gibi geride kalacağımı, gelecek günlerin bizler için daha yeniliklerle dolu olacağını unutmadan, sevgi ve sağlıkla kalın!

