Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığı Korumak İçin Bazı Öneriler

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs (COVID-19) riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlamlığınızı korumanız ya da artırmanız, yaşadığınız riskli sürecin olumsuz psikolojik etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az kaygı yaşamanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve yaşanan sürece sağlıklı uyum göstermeniz demektir.

Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olabilecek öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip ve komik gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygının üstesinden gelmenizde size yardımcı olabilir.

**Koronavirüs**(COVID-19)**ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.**

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs riski (COVID-19) ile ilgili olarak uzman kişilerden ya da yetkili kurumlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere kesinlikle itibar etmeyin. Aksi halde çok çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler, belirsizliğe ve karmaşaya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.

**Koronavirüs**(COVID-19)**riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.**

Hastalık dönemlerinde psikolojik sağlığı korumak için yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri öğrendikten sonra size yönelik uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Bu sayede hem kendinizin hem de aile üyelerinin korunmasına büyük katkı sağlarsınız.

**Sağlığınızı önemseyin.**

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin, bol su için. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse ev içinde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğun şeker katkılı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

**Günlük aktivitelerinizi sürdürün.**

Nasılsa dışarı çıkamıyorum diyerek fazlaca gevşemeyin ya da kendinizi koyuvermeyin. Mümkün olduğunca günlük rutininizi ev içinde sürdürün. Uyku ve yemek saatlerinizin değişmemesine özen gösterin. Bilgisayar destekli öğretim sistemimiz Mozy Online EDOP Akademi üzerinden öğreniminize mutlaka düzenli olarak devam edin. Gün içinde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerine yer verin. Çalışma ve dinlenme sürelerini mümkün olduğunca dengede tutun.

**Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.**

Kendiniz için gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir “yapılacaklar listesi” hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdikleriniz için özel bir yemek hazırlamak, odanızı yeniden düzenlemek, kardeşlerinizle birlikte eğlenebileceğiniz oyun seansları düzenlemek, hobilerinizle ilgilenmek gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar oluşturabilirsiniz.

Oluşturacağınız günlük somut amaçlar ile kişisel kontrol algınızı geliştirerek endişe ve kaygıdan uzaklaşabilirsiniz. Bu süreçte yapacaklarınızın somut, net ve ev içinde uygulanabilir olmasına dikkat edin. Belirlediğiniz amaçların küçük ya da büyük olması önemli değildir. Örneğin, her gün bir elma yiyeceğim, günde 30 mekik hareketi yapacağım ya da sevdiğim kitaptan 50 sayfa okuyacağım gibi hedefler oluşturabilirsiniz. Unutmayın ki, küçük de olsa, belirlediğiniz bir amacı gerçekleştirmek başarma duygusunu artırır, kendinize olan güveni geliştirir.

**Zamanınızı yeni bir beceri geliştirmek için kullanın.**

Evde kalmak zorunda kaldığınız bugünler, uzun zamandır yapmayı planladığınız ancak bir türlü zaman ayıramadığınız yeni şeyleri denemek ya da öğrenmek için iyi bir fırsat olabilir. Yeni bir dil öğrenmek, çeşitli üniversiteler ya da kurumlarca internet üzerinden ücretsiz sağlanan kurslara katılmak, yeni hobiler edinmek, yeni yemek tariflerini denemek ve yemek tarifleri broşürü ya da videosu hazırlamak, el becerilerinizi geliştirebileceğiniz etkinlikler araştırmak, tamirat yapmak ya da tamirat kılavuzu hazırlamak, merak ettiğiniz bir konuda araştırma yapmak
ve okullar açıldığında sınıfta sunmak üzere bir sunum hazırlamak, çeşitli kültürlerin müziklerini ve danslarını incelemek, bir müzik aleti çalmayı öğrenmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde yeni beceriler kazanabilirsiniz.

**Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun.**

Ev içinde kalmak zorunda olsanız da, başkalarını rahatsız etmeden aktifliğinizi ve canlılığınızı koruyabileceğiniz çeşitli etkinlikler geliştirebilirsiniz. İnternet üzerinden pilates, vücut geliştirme, aerobik, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürfizik hareketleri ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz. Yine çeşitli nefes ya da gevşeme egzersizleri ile kaygınızı azaltma ve sükûnetinizi korumaya yardımcı olacak teknikler uygulayabilirsiniz.

Aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada takılmak bir süre sonra fiziksel ve ruhsal olarak sizi yorar ve enerjinizi düşürür. Diğer yandan, gün içinde sizi aktif ve canlı kılacak etkinlikler sayesinde moraliniz düzelir, enerjiniz ve yaratıcılığınız artar, kendinizi zinde ve mutlu hissedersiniz.

**Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.**

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla
yüz yüze görüşememek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin.

Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmese bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

**Aileniz ile birlikte zaman geçirin.**

Bu süreçte özellikle ailenizle birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek,
ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir.Özellikle babaanne, anneanne ve dedelerinizle internet üzerinden görüntülü yapacağınız görüşmeler sizin ve onlar için anlamlı bir iletişim olacaktır.

**Medyayı sağlıklı kullanın.**

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını (COVID-19) ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Koronavirüs riski (COVID-19) sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs riski (COVID-19) ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.

**Düşüncelerinizi gözden geçirin.**

Koronavirüs riski (COVID-19) karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür olumsuz düşünceler ortaya çıkabilmektedir.

Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, güvendeyim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceklerim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda olası riskleri azaltabilirim gibi.

**Yaşadıklarınızı yazarak ifade edin.**

Şayet bu süreçte yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar. Bu süreçte günlük tutabilir, yaşadıklarınız ya da rüyalarınız üzerine mutlu son ile biten öyküler yazabilir, duygularınızı ifade eden resimler yapabilir ya da şarkı sözleri yazabilirsiniz.

**Dinlenin.**

Bazı durumlarda insanların kendini çok yorgun hissettiği ve hiçbir şey yapmak istemediği zamanlar olabilir. Dolayısıyla, içinizden hiçbir şey yapmak gelmiyorsa, birkaç gününüzü sadece dinlenmeye ayırabilirsiniz. Ancak bu sürenin uzamasına ve günlerce sürmesine izin vermeyin.

**Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.**

Şunu unutmayın ki, hastalık dönemlerinde psikolojik sağlığı korumak ve kendinizle sevdiklerinizi olası risklerden uzak tutmak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Koronavirüs salgını (COVID-19) nedeniyle alınan tüm önlemlere uyum sağlamak, temizlik ve sosyal mesafe kurallarına uymak, sokağa çıkmamak, ev içinde çeşitli görevler almak ve ebeveynlerimize yardımcı olmak, aile büyüklerimizi sık sık telefonla aramak ve onları yalnız bırakmamak gibi çeşitli olumlu davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.

**Uzmana başvurun.**

Koronavirüs salgını (COVID-19) sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen ebeveynlerinizi bilgilendirin ve onların rehberliğinde bir uzmana başvurun.