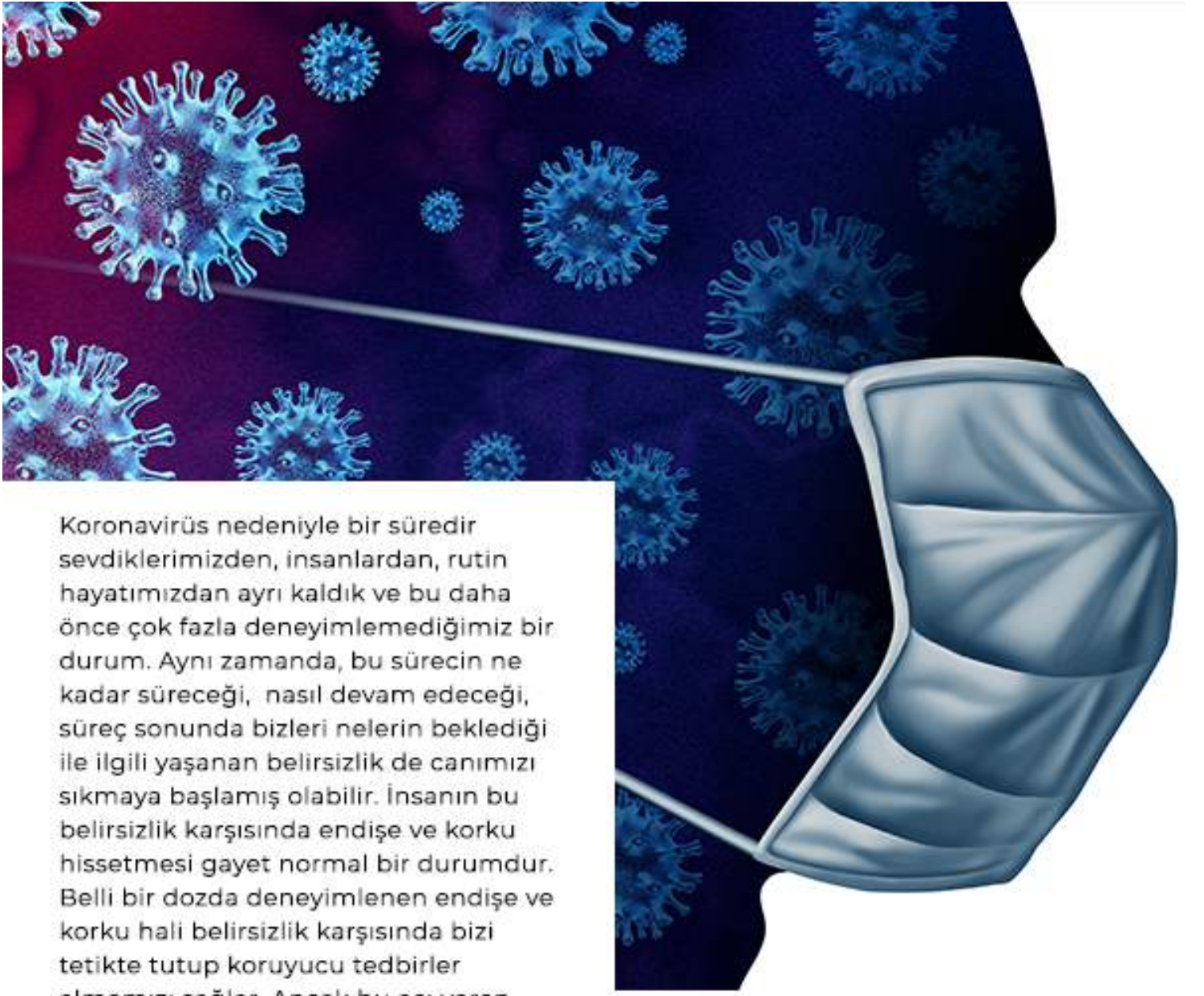




PSIKOLOJİMİZİ KORONAVİRÜSTEN NASIL KORURUZ?



Psikiyatri ve Psikoterapi Kliniği
DR. BURAK TOPRAK



Koronavirüs nedeniyle bir süredir sevdiğimizden, insanlardan, rutin hayatımızdan ayrı kaldık ve bu daha önce çok fazla deneyimlemediğimiz bir durum. Aynı zamanda, bu sürecin ne kadar süreceği, nasıl devam edeceği, süreç sonunda bizleri nelerin beklediği ile ilgili yaşanan belirsizlik de canımızı sıkmaya başlamış olabilir. İnsanın bu belirsizlik karşısında endişe ve korku hissetmesi gayet normal bir durumdur. Belli bir dozda deneyimlenen endişe ve korku hali belirsizlik karşısında bizi tetikte tutup koruyucu tedbirler almamızı sağlar. Ancak bu acı veren duygulara ve buna eşlik eden düşüncelere aşırı kapılma hali bizi bir çıkmaza sürükleyebilir. Böyle bir durumda, acaba bende hasta olacak mıyım? Sevdiklerim zarar görecek mi? İnsanlık bu durumdan nasıl etkilenecek gibi zihnimizde dolaşıp duran sorulara cevap aramaya çalışır ve gelecekle ilgili belirsizliği kontrol etmeye çalışırız. Ancak gerçek şudur ki, gelecekte bize veya sevdiğimizimize ne olacağını kontrol etmemiz mümkün olmadığı gibi bazen bu sorulara cevap arama sürecimizin kendisi bizlerde psikolojik zorlanmalara neden olacaktır.

Belirsiz olanı belirli hale getirmeye çalışarak kontrol altına almak ve endişelerimizi yok etme yönünde yoğun bir çaba içine girmek, sıklıkla çaresizlik, umutsuzluk, karamsarlık, öfke gibi duyguları beraberinde getirecektir. Kontrol çabamız ile eklenen bu acı verici duygular bizi kendi girdabına çekerek işlerin bizim için olduğundan daha kötü gitmesine neden olabilir. Bu sebeple, yoğun bir belirsizlik duygusu yaşadığımız bu günlerde, düşünsel ve duygusal çıkmazlara sapmamızı önlemeye yönelik bir takım pratik bilgileri sizlerle paylaşıyor olacağız.



KONTROLÜNÜZDE OLANLARA ODAKLANIN

Belirsizlikle karşılaştığımız durumlarda, iç dünyamızda bazı acı veren düşünce ve duygular tekrarlayıcı şekilde ortaya çıkmaya başlarlar. Bu düşünce ve duygular normal tepkiler olmalarına rağmen, bizim onlardan kurtulmaya yönelik çabamız bir işe yaramayacağı gibi çoğunlukla beraberinde başka sorunları da getirecektir. Öncelikle, gelecekte olabilecekleri bilemeyeceğimizi ve bu anlamda belirsizliği ortadan kaldıramayacağımızı kendimize hatırlatmak önemli bir adımdır. Aklınızdan geçen düşünceler, sizi şu anda ya da gelecekte kendiniz ya da çevreniz ile ilgili işe yarar bir davranışa yönlendirmeyebilir.

Diğer yandan, kontrol çabamızı bir kenara bırakıp, tam şu anda ne yaptığımıza, yani davranışlarımıza odaklanmamız bize daha yardımcı bir yol sunacaktır. Bu sebeple, düşüncelere veya acı veren duygulara odaklanmak yerine, şimdi ve burada ne yapabileceğimize yani kontrol edebildiklerimize odaklanmak bizi hissettiğimiz bu çaresizlik duygusundan kurtararak yeni fırsatlar görmemizi sağlayabilir.

DÜŞÜNCE VE DUYGULARINIZI FARKEDİN



Bu kriz döneminde iç dünyamızda oluşan düşünce ve duygularınızı farkedin. Kendinizi bir kaosun içinde hissettiğinizde, gelecek ile ilgili kaygı verici düşüncelere kapıldığınızda, acaba hasta olacak mıyım, sevdiklerime de bulaşır mı? Bu süreç daha ne kadar sürecek, borçlarımı, ev kiramı ödeyebilecek miyim? Çocuğumun eğitimi aksıyormu, ya psikolojisi de etkilenirse ne yaparım? gibi kaygı verici düşünceler içerisinde takılıp kaldığınızda, öncelikle bu takılıp kalma halini ve bu halin size sıkıntı hissi, çaresizlik, umutsuzluk vb duygular dışında bir şey katmadığını farketin. Zihninizden bir türlü uzaklaşmayan, adeta tüm gün boyunca zihninizin arka planında bir plak gibi dönen düşünceleri gözlemleyin.

Özellikle, sık sık aklınıza gelen ve sizi üzen bir düşünce ile ilgili ne yapabiliriz? Örneğin aklınızdan bende hastalanacak mıyım düşüncesi geçiyor ise bu düşünce ile ilgili kendinize sessizce, "Şu anda aklımdan hasta olacak mıyım?" düşüncesi geçiyor diyebilir veya bunu bir kağıda yazabilirsiniz. Aynı zamanda, bedeninizde oluşan hislere de dikkatinizi vererek, "içimde bir sıcaklık hissediyorum" "sıkıntı hissediyorum" gibi o an deneyimlediğiniz his her ne ise fark edebilirsiniz. Olumsuz düşüncelerinizi bu cümle kalıbı ile kullanmak düşünce sürecinizi farketmenize ve düşüncenizle aranızda bir mesafe koymanızı sağlayacaktır. Böylelikle bu düşüncenin mutlak bir gerçeklik olduğu yanılgısından uzaklaşabilirsiniz.



Düşüncelerimiz doğru ya da yanlış olabilir, bunu bilemeyiz ancak bu egzersizi yapmamızdaki amacımız düşüncelerimizin bize faydası olacaksa önemsememizi ve düşünceye kapılmamızı sağlamaktır.

Ya da son zamanlarda zihninizde hep benzer düşünceler size gelecekle ilgili bir takım olumsuz hikayeler anlatıp sizi rahatsız hissettiriyorsa, tıpkı felaket haberleri yayan bir radyo gibi sizi etkilemeye çalışıyorsa, burada "felaket radyom" yine başladı diyebilir ve bu radyonun her gün aynı şeylerden bahsettiğini fark edebilirsiniz.

Eğer aklınızdan geçen düşünceler; sizin şu anda ki hayatınızı daha dolu ve huzurlu geçirmenizi sağlamıyorsa, hayatınızı iyileştirmek için sizi etkili bir yol bulmaya yönlendirmiyorsa bu düşüncelerin size herhangi bir faydası olmayacaktır.

Özellikle zorlu süreçlerde zihnimizin olumsuz düşünceler üretmeye devam edeceğini unutmamak gerekir. Çünkü zihnimizin görevi, gelecekte olma ihtimali binde 1 bile olsa olumsuzluklara karşı bizi uyarmaktır. Bu yüzden insan zihni genellikle olumsuz senaryolar üreterek insanı bir çıkış yolu bulması için düşünmeye yönlendirir ve riski sifıra indirmeye çalışır. Bu düşünce biçimi genellikle dış felaketler karşısında çözümler üretmemizi sağlar. Ancak bazen dış felaketler bir anda ortadan kalkmadığında kendimizi bir düşünce kaosunun içinde bulabiliriz. Neredeyse tüm gün kontrol edemediğimiz düşünceler içerisinde kaybolmamız bizi endişelendirir, çaresiz hissettirir ve umutsuzluğa sürükleyebilir.

Sizi zorlayan düşüncüyü gözlemledikten sonraki aşamada



DİKKATİNİZİ BEDENİNİZE YÖNLENDİRİN

**Her ne yapıyorsanız o anda
dikkatinizi şunlara verin;**

- Bedeninizin pozisyonu nasıl ?
Omurganız eğik mi, dik pozisyonda mı?
- Ayaklarınız yere basıyor mu?
- Nefes alış verişiniz yavaş mı, hızlı mı?
Derin mi, sığ mı ?
- Kollarınız hangi pozisyonda?
- Sirtınız, bacaklarınız bir yere temas ediyor mu? Eğer temas ediyorsa bedeninizin temas ettiği noktalarına dikkatinizi verin.
- Bedeninizin hangi noktaları gergin hangi noktaları rahat ? Omuzlarınızda, sırtınızda gerginlik var mı?

-Şimdi 20 saniye boyunca bedeninizi baştan aşağı bir MR cihazı gibi tarayın ve bedeninizde ne gibi hisler var bir bakın; gerginlik, kasılma, sıcaklık, soğukluk. Hiç bir bölgenin üzerinde fazla durmadan genel bir bakış ile tüm bedeninizi tarayın. Hisler üzerine düşünmeden, yargılamadan, sadece doğrudan hissetmeye çalışın.,

-Yavaş ve derin nefesler almaya devam edin

Yaklaşık 30 saniye boyunca bu bedensel farkındalık egzersizine devam edin.

DİKKATİNİZİ NEFESİNİZE VERİN

Nefes egzersizleri dikkatinizi Őu anda olup bitene odaklamak için oldukça yardımcıdır. Çünkü eğer nefes alıyorsanız bu yaŐadığınız anlamına gelir ve yaŐıyorsanız bir umut vardır.

Yavaş bir Şekilde 10 defa nefes alıp vermeye başlayın.
Nefes alıp verirken göğüs kafesimizin yükselip alçalmasına, havanın ciğerlerinize girip çıkmasına odaklanın.

Dikkatinizi nefesinize ve nefesin vücudunuza girip çıkarken bedeninizde oluŐturduęu değişikliklere, hislere verin (göğüs kafesiniz yükselip alçalıyor, omuzlarınız yükselip alçalıyor vb) Bu sırada düşünceleriniz dikkatinizi dağıtmaya çalışabilir, zihninize gelen düşüncüyü fark edin ancak düşüncüyü takip etmeden sadece geçmesine izin verin ve dikkatinizi yeniden nefesinize odaklanın.

Yaklaşık 30 saniye bu egzersizi tekrarlayın.





DİKKATİNİZİ ŞİMDİ BURADA OLANLARA VERİN

Nefes alıp vermeye devam ederken bir kaç dakikalığına etrafınızı gözlemleyiniz.

*Etrafınızda görebildiğiniz 5 objeyi

*Odanızın içinden ve dışından gelen 2-3 sesi farkedin

*Odanızın kokusunu hissedin, belirgin bir koku var mı?

*Ağzımızdaki tat duyusunu fark edin

*Bedeninizin temas ettiği noktalarda ki hisleri farkedin.

Dikkatinizi o keder rüzgarı geldiği sırada ne yapıyorsanız ona odaklayın.

Örneğin, o sırada çay içiyorsanız dikkatinizi içtiğiniz çaya, çayın rengine ve kokusuna verin. Çayınızı yudumlarken damağınızda bıraktığı tadı farkedin.



ACI VEREN DUYGULARLA MÜCADELE ETMEYİ BIRAKIN

Duygularımız bedenimizde bir takım fiziksel değişikliklere neden olur. Örneğin kaygı duygusu boğazımızda bir düğümlenmeye, göğsümüz üzerinde bir baskıya, sıcak hissetmemize, titreme, bulantı gibi belirtilere neden olur.

Acı veren duygulardan ayrışmak için öncelikle bu duyguyu bedenimizin tam olarak neresinde hissettiğinizi gözlemleyin.

***Birkaç saniye boyunca bedeninizi başınızın tepesinden ayak parmak uçlarına kadar tarayın ve bu hissi bedeninizin neresinde daha yoğun hissettiğinizi dikkatli bir şekilde gözlemleyin.

* His bedenimizin neresinde başlıyor neresinde bitiyor ?

* Hissin etrafını bir kalemle çizseydiniz şekli neye benzerdi ?

* His vücudunuzun yüzeyinde mi yoksa derinlere doğru iniyor mu?

- Bu his sıcak mı yoksa soğuk mu?

*** Hissin etrafına ve çevresine doğru nefesinizi verdiğinizi ve ona bir alan yarattığınızı hayal edin.

* Hisse içinizde hareket edecek bir alan açın.

* Histen kurtulmaya çalışmayın, sanki elinizde sihirli bir değnek varmışçasına bir anda geçmesini beklemeyin.

*** Hoşunuza gitmese de bu hissin orada kalmasına izin verin. Varsın bu his orda dururken dürtüleriniz sizi onunla mücadele etmeye, ondan kurtulmaya yönlendirsin, siz sadece bu dürtünün de farkına varın ve duygularınızdan kurtulmaya çalışmayın.

*** Kendinize şu soruyu sorun; şu an tam karşınızda çok sevdiğiniz birisi bu hissi yaşıyor olsaydı ona ne derdiniz? Ona nasıl davranırsınız? Bu hisse kapılmış olan sevdiğiniz kişiye şefkatle yaklaştığınız gibi kendinize de nazik davranın.



DEĞERLERİNİZ DOĞRULTUSUNDA EYLEMLER YAPIN

Değerlerimiz adeta bir pusula gibidir; zor zamanlarımızda bize faydası olmayan duygu ve düşüncelere kapıldığında, keder rüzgarında savrulduğumuzda tekrar doğru yolu bulmamızı sağlarlar.

Kendinize şu soruları sorabilirsiniz; Bu süreçte nasıl bir insan olmak istiyorum?

İlişkilerimde nasıl bir eş, anne, baba, evlat olmak istiyorum?

Kalbimin derinliklerinde benim için anlamlı olan nedir ?

Çevremdeki insanlarla, diğer canlılarla nasıl bir ilişki kurmak istiyorum?

Hayata dair değer alanlarınız neler?

- *Aile
- *Eş/Sevgili
- *Arkadaşlar
- *Meslek
- *Eğitim/Kişisel Gelişim
- *Eğlenme/Hobiler
- *Maneviyat
- *Toplumsal Hayat
- *Çevre/Doğa
- *Sağlık/Beden

Yukarıdaki değer alanlarından benim için hangileri önemli ? Şu anda hangi değerlerime göre yaşıyorum? Hangi değerlerimi ihmal ediyorum?

Değerler

- *Sevgi gösteren
- *Sabırlı
- *Yardımsaver
- *Merhametli
- *Paylaşımçı
- *Özverili
- *Espirili
- *Dürüst
- *Çalışkan vb birçok değerinizi keşfetmeniz ve değerleriniz doğrultusunda eylemler yapmanız bu süreci daha tatminkar geçirmenizi sağlayabilir.

Evet, içinde bulunduğumuz süreç her birimiz için zor geçiyor. Her birimiz farklı bir yolculuktayız ve bu yolculukta önümüze çıkan engeller kimi zaman bizi bunaltacak ve canımızı sıkacak. Kimimiz hasta olmaktan daha fazla endişeleneceğiz, kimimiz okulumuz ne zaman bitecek kaygısına kapılacağız, kimimiz ekonomik olarak bu duruma daha ne kadar dayanabilirim kaygısı yaşayacağız, sevdiklerime bir şey olursa ne yaparım gibi endişeler yaşayacağız. Tam da bu süreçte, kontrolümüz dahilinde olanlara, yani değerlerimiz doğrultusundaki davranışlarımıza odaklanmak bu süreci daha sakin, savrulmadan atlattığımızı sağlayabilir.



Bu süreçte kendinize şu soruları da sorabilirsiniz; Kendimi zaman zaman çaresiz ve endişeli hissetsemde, kendi hayatımı ve diğer insanların hayatlarını küçükte olsa iyileştirecek ne yapabilirim? Evet bu düşünce ve duygu çıkmazından bir anda çıkmam belki imkansız ama, tam da bu anda beni değerlerime bir adım da olsa yaklaştıracak ne yapabilirim ?

Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinin :
Düzenli beslenin, gece boyunca 6-8 saat arası uyuyun, düzenli egzersiz yapın.

Sevdiklerinizle temas kurun: Her gün ailenizle ve arkadaşlarınızla görüntü ya da sesli konuşun. Daha önce yapmak isteyipte fırsat bulamadığımız aktivitelerle ilgili planlar yapın.

Çocuklarınızla eğlenceli aktiviteler planlayın, çocukken oynadığınız ev içi oyunları keşfetmelerini sağlayarak onlarla daha fazla temas kurabilirsiniz. Onların gelişimi için daha önce iş yoğunluğu nedeniyle yapamadığınız etkinlikler düzenleyebilirsiniz.

Eğlenceli aktivitelere gün içinde zaman ayırın, yapmakta keyif aldığınız ve uzun zamandır yapmayı ihmal ettiğiniz aktivitelere zaman ayırın.

Yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz yakınlarınızı arayın onlara maddi ve/veya manevi destekte bulunun. Şu süreçte yaşamış oldukları sorunlarla ilgili konuşun ve birlikte çözümler bulmaya çalışın.

Kendinizi ya da mesleğinizi nasıl geliştirebilirsiniz ? Her gün 1 saat boyunca kendi gelişiminiz için neler yapabileceğinize vakit ayırın.

Güzel Bir Güne Güzel Bir Başlangıç İle Başlayın

Kriz durumlarında acı veren düşünce ve duygular, içinde bulunduğumuz anda değerlerimiz doğrultusunda eylemler yapmak yerine, yaşamın kontrol edemediğimiz, geleceğe dair ihtimalleri üzerine odaklanmamıza neden olabilir ve bu durum bize acı vermekten başka bir işe ne yazık ki yaramaz. Güzel bir güne güzel bir başlangıç ile başlamanız sizde tüm gün anlamlı faaliyetlerde bulunmanız için bir kelebek etkisi yaratabilir.

Bu süreçte, bilgi kirliliğine neden olan sosyal medya, tartışma programları gibi korku ve panik havası yaratan yayınlarla aranızda mesafe koyun. Günde sadece bir defa süreçle ilgili haberleri sınırlı bir süre izleyin. Sağlık bakanlığı ve dünya sağlık örgütü gibi kurumsal kaynaklara güvenin. Ve son olarak, toplumumuzun iyilik hali için ellerinizi düzenli olarak yıkayın, sosyal mesafe kuralına uyun, sağlıklı beslenin ve kendinize nazik davranın.



Psikiyatrist Dr.
Burak Toprak



Klinik Psikolog
Yusuf Yerli



Uzman Psikolog
Gözde Şenocak

