

**ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ**



**PSİKOLOJİ GÜNLÜKLERİ: KORONA
(COVID-19) SÜRECİNDE BİRLİKTEYİZ,
NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?**

1. Uzaktan Eğitim

⇒ Bir zaman yönetimi çizelgesi oluşturun. Bu çizelgeyi hazırlarken yüz yüze eğitim dönemindeki günlük programınıza mümkün olduğunca bağlı kalmaya çalışın.

⇒ Çalışma ortamınızı öncesinden düzenleyin. Mola verdiğinizde vakit geçireceğiniz alan ile çalışma alanınız arasında fiziksel bir sınır olsun.

⇒ Çevrimiçi derslerinizi düzenli olarak takip edin. Çevrimiçi eğitimin, sanal bir özgürlük hissi vererek derslere devamlılığınızı düşürmesine izin vermeyin.



⇒ Çevrimiçi olarak gerçekleştirilen derslere aktif katılımınız çok önemlidir. Ders sırasında anlamadığınız yerleri sormak,

konuyla ilgili sınıf içi tartışmalara katılmak ve eş zamanlı olarak not tutmak dikkatinizi canlı tutacaktır. ⇒ Ders esnasında dikkatinizin dağılmaması adına telefonlarınızı masanızdan uzakta bir yere, mümkünse başka bir odaya bırakın.

⇒ Çevrimiçi ders sürelerinin, örgün eğitime nispeten kısa olması, sizlere ders sonrası konu tekrarı için ek bir süre sağlayabilir, öğrendiğiniz bilgiler düzenli tekrar edin.

⇒ Derslere odaklanma ve çalışma motivasyonunuzu sürdürmek için gün içerisinde sosyal destek kaynaklarınızı kullanın (ailenizle zaman geçirmek ve görüntülü çevrimiçi sohbetler aracılığıyla arkadaşlarınızla sohbet etmek gibi).

2. Bilgi Kaynaklarını İzleme Süreci ve Kaçınılması Gereken Tutumlar

⇒ Kendinizi koronavirüsten korumak ve virüsün yayılmasını yavaşlatmak için yapılması gerekenlerle ilgili güvenilir kaynaklardan (Sağlık Bakanı, Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu Üyeleri ve konuyla ilgili uzman kişiler) bilgi almaya çalışın.

⇒ Uzman kişilerin söyledikleri dışında basılı ve sosyal medyada yer alan sansasyonel açıklamalara itibar etmeyin.

⇒Edindiğiniz bilgileri diğer insanlarla yüz yüze ya da çevrimiçi ortamda paylaşmadan önce bu bilgilerin doğruluğundan emin olun.

⇒Duyduğunuz haberlerin tüm sorularımızı yanıtlamayacağını veya tüm endişelerimizi gidermeyeceğini kabul edin.

⇒Maruz kaldığınız yoğun bilgi akışını sınırlandırın. Haberleri günde bir veya iki kez kontrol etmek yeterli olacaktır (örneğin her akşam saat 18.00'de, otuz dakika gibi...).

3. Zorlayıcı Duyguları Tanıma ve Kabul Etme

⇒Tüm dünyayı derinden etkileyen bir salgın karşısında stres yaşamak ya da kaygılanmak son derece normaldir.

⇒Böyle zamanlardakendimizin ve yakınlarımızın sağlığı hakkında korku ve kaygı hissi, uyku veya yeme alışkanlıklarımızda değişiklikler, odaklanma güçlüğü, (varsa) kronik sağlık sorunlarının ve ruh sağlığı sorunlarının kötüleşmesi gibi belirtiler birçoğumuzun verdiği ortak tepkilerdir.

⇒Bu tepkileri fark etmek ve doğru anlamak önemlidir. Kontrol edemeyeceğimiz çevresel koşullar yerine olumsuz duygu ve

düşüncelerimizi değiştirmeye odaklanmak yararlı olacaktır.

⇒Baş etme ile ilgili öneriler, doğru şekilde uygulandığı halde azalmıyor ve günlük işlevlerimizi etkiliyorsa uzmanlardan destek almak gerekebilir.



4. Felaketleştirici Düşünceleri Kontrol Etme

⇒Salgın süreçlerinde 'Acaba şöyle olur mu?' ya da 'Ya öyle olmazsa?' tarzında düşüncelerle meşgul olmak normaldir. Ancak bu tarz düşünce senaryoları en kötü olasılıklara doğru kaymaya başladığında, bunun adı işlevsel olmayan bir düşünce biçimi olan 'felaketleştirme'dir.



⇒Bu tür düşünceleri kontrol edebilmede ilk adım, bu süreçte kontrolünüz altında olan ve olmayan şeylerin ayrımını yapmak, bunun yanında yapamayacağımız şeyleri kontrol etmeye çalışmak yerine kontrol edebileceklerimize odaklanmaktır.

⇒Zihniniz felaketleştirici düşüncelerle meşgul olmaya başladığında, dikkatinizi kontrol edebileceklerinize kaydırmaya çalışın (güvenilir kaynaklardan bilgi arayışı içinde olmak, sizinle ve yakınlarınızla ilgili risk azaltan tedbirleri arttırmak için adımlar atmak gibi).

⇒Felaketleştirici düşünceler sonrası panik duygusunun artmasıyla tekrar eden bazı düşünceler ve zorlantılı davranışlarla karşı karşıya kaldığınızda, sakin ve sessiz bir odada nefes ve gevşeme egzersizleri uygulamalarından yararlanın.

5. Sosyal Bağları Canlı Tutma

⇒Koronavirüsün yayılmasını durdurmanın en önemli yollarından biri, sosyal mesafeyi korumaktır. Sosyal mesafe; bulaşıcı hastalığın yayılmasını önlemek için diğer insanlarla aramızdaki fiziksel alanı bilinçli olarak arttırmak anlamına gelmektedir.

⇒Sosyal mesafe kısaca; tokalaşma, sarılma gibi fiziksel temaslardan kaçınma, kalabalık ve halka açık yerlerden uzak durma,yakınlarımızla buluşmaktan kaçınma, mümkünse evden çalışma ve diğer insanlarla aramıza en az iki metre mesafe koyma gibi kuralları içerir.



⇒Sosyal mesafe kurallarını uygularken arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişiminizi sürdürmek için zaman ayırın. Bunun için telefon, e-posta, kısa mesaj ve sosyal medyayı ya da WhatsApp, Skype, FaceTime gibi görüntülü uygulamaları kullanabilirsiniz.

⇒İçinde bulunduğumuz durum hakkında nasıl hissettiğinizi ve başa çıkmak için neler yaptığınızı aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmaktan kaçınmayın. Bu hem onlara yardımcı olacak hem de yaşadığınız stresi hafifletecektir. Ancak bunu yaparken stresinizi ve endişenizi artırıcı konuşmalardan kaçının.

⇒İhtiyacı olan kişilere yardım edin ve gerektiğinde yardım isteyin. Böyle zamanlarda dayanışma içerisinde olmanın iyileştirici gücüne inanın.

6. Günlük Rutinleri Devam Ettirme

⇒Bu zorlayıcı salgın sürecinde birçoğumuz eğitimimizi ya da işimizi evlerimizden yürütmek durumundayız ve ailemizin diğer üyeleriyle daha çok birlikteyiz. Bu yeni duruma uyum sürecinde değişen rutinlerimiz karşısında bocalamamız doğaldır.

⇒Bu durumla başa çıkmak için öncelikle evde gün içinde neler yapabileceğinizi planlayın ve aklınıza gelebilecek tüm alternatiflerin bir listesini oluşturun.



⇒Programınızı hazırlarken salgın öncesindeki normal uyku, eğitim/iş ve beslenme programınıza olabildiğince bağlı kalmaya çalışmanız süreçle ilgili normallik hissini korumanızda yardımcı olabilir.

⇒Alternatifleri belirleme ve uygulamaya koyma sürecinde esnek olmayan ve mükemmeliyetçi tutumlardan kaçının.



⇒ Her gün benzer saatlerde yatağınıza girmeyeve uyanmaya çalışın; bunun yanında uyumadan yaklaşık bir saat önce televizyon izlemekten, bilgisayar ve telefon kullanımından kaçının.

⇒ Dengeli ve sağlıklı beslenmeyealışın. Bu bağlamadaalkol, sigara vb. maddelerin kullanımından ve gün içinde aşırı kafein içeren içeceklerden uzak durun.

7. Bedensel İyilik Halini Arttıran Egzersizlerden Yararlanma

⇒Evimizdeyken sürdürdüğümüz günlük rutinlerimizin yanında fiziksel egzersizlere de zaman ayırmak önemlidir.

⇒Bu süreçte hem beden hem de ruh sağlığınızı birlikte güçlendirmek adına, evinizde bazen kendi beden ağırlığınızı kullanarak, varsa spor malzemeleriyle, ya dakonserve kutuları, pet şişeler, kum doldurulmuş poşetler gibi evde kolayca bulabileceğiniz malzemelerle yapabileceğiniz fiziksel egzersizler yoluyla stresinizi azaltıp enerji seviyenizi arttırabilirsiniz.

⇒Stres nedeniyle bedenimizde ağrı, nefes darlığı ya da başka olumsuz belirtiler hissettiğimizde, doğru nefes alma ve kasma-gevşeme egzersizleri gibi teknikler

kullanarakbedenimizi tekrar denge haline getirebiliriz. Bu tekniklerin, her gün bir miktar zaman ayırarak evde uygulanması oldukça fayda sağlar.



⇒Nefes egzersizi esnasında en önemli şey karnın solunuma katılmasıdır. Derin nefes alma, hızlı nefes alma değil, yavaş ancak karnın şişeceği gte burnumuzdan nefes alıp ağzımızdan verme biçimindedir ve bu egzersiz için birkaç dakika yeterlidir.

8. Pozitif Bireysel Gelişim Olasılıklarını Değerlendirme

⇒Salgın sürecinde evde yapamadığınızı düşündüğünüz onca şeye odaklanıp şikyet etmek yerine sizi güncel olaylardan uzaklaştıracak anlamlı ve faydalı etkinliklere odaklanarak birçok kazanım elde edebilirsiniz.

⇒Yaşamakta olduğunuz kaygının izlerini sürmek size 'kendinizle temas kurma' gibi büyük bir avantaj sağlayabilir.

⇒Bu yolculukta, kaygınızın arkasındaki temel korku ile tanışmaya ve bu korkunun kendi kişisel tarihinizde nereye denk geldiğini keşfetmeye çalışabilirsiniz. Bu sizi kaygı bozukluğu riskinden korumanın yanında, daha dingin hissettirecektir.

⇒Bunun yanında bu içsel yolculuk için evinizin sakin ve sessiz bir ksesinde gözlerinizi kapatıp, kendinize i sesinizi dinlediğiniz zamanlar yaratabilirsiniz.



⇒Bununla beraber evde olduğunuz süre boyunca uzun süredir bir türlü izleyemediğiniz bir filmi izleyebilir ya da okumaya başlamadığınız bir kitabı okuyabilir, yeni bir dil öğrenme ya da yemek

yapma gibi uğraşlara odaklanabilir ya da farklı konularla ilgili çevrimiçi ücretsiz eğitimlere katılarak yeni bir şeyi öğrenmenin zevkini deneyimleyebilirsiniz.

⇒Unutmayın ki, bazı günler canınız bunların hiçbirini yapmak istemeyebilir. Böyle anlarda kendinize izin verin.

9. Ne Zaman Psikolojik Yardım Almalı?

⇒Ruhsal bütünlüğümüzü bozma potansiyeli taşıyan salgın dönemlerinde yaygın olarak ortaya çıkabilecek ve ruh sağlığı bozukluklarına işaret edebilecek olası belirtileri tanımak bizi doğru kaynaklardan yardım alma yönünde güdüleyebilir.



⇒Bu süreçte;

*Günlük yaşamınızı aksatacak düzeyde yoğun kaygılar ve bedensel uyarılmışlık durumları yaşıyorsanız,

*Uzun süredir uyku ve yeme düzeninizle ilgili problemlerin yanında, yaşamaya dair yoğun bir isteksizlik, enerjisizlik ve geleceğe dönük bir ümitsizlik hali deneyimliyorsanız,

*Maruz kaldığınız medya kaynakları sonucunda, tekrarlayıcı görüntüler sıklıkla aklınızı ve rüyalarınızı meşgul ediyor, çevrenize ani irkilme ve şiddetli kaçınma tepkileri veriyorsanız,

*Kontrol edemediğiniz tekrarlayıcı düşünceler ve davranışlar (temizlik ve kontrol ritüelleri gibi) sizi ve çevrenizi fazlasıyla yoruyorsa,

*Kendinizi boşlukta, duygusuz, donmuş, sanki bir rüyadaymış ya da bedeninizin dışındaymış gibi hissediyorsanız,

*Bedeninizin farklı bölgelerinde anlam veremediğiniz ve bir türlü kesilmeyen, uzun süren ve günlük işlerinizi engelleyen ağrılar, uyuşmalar, karıncalanmalar, deri döküntüleri,

kas tutulmalarının yanında, sık ishal ya da kabızlık, buz kesme ya da ateş basması hali gibi durumlar yaşıyorsanız,

*Yaşamınızı etkileyecek derecede alkol alma davranışınızda artış söz konusuysa ve ilaç ve madde kötüye kullanımınız varsa,

*Aile içindeki diğer bireylerle artan çatışma ve şiddet ortamı mevcutsa,

Bu belirtileri ciddiye almak ve bir klinik psikolog ya da psikiyatristten yardım almak önemlidir.