



Duygusal (Psikolojik) Mesafeyi Yakınlaştırmak
Covid-19 özelinde alınan tedbirler bağlamında sosyal temastan kaçınılması gerektiği bilinmektedir. Bu önerinin, hastalığın kaderini etkileyen çok değerli bir öneri olduğu uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır. Fakat sosyal mesafe, duygusal mesafe anlamına gelmemelidir. Zorlu yaşam olaylarındaki stres yüklerini azaltarak psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olacak en önemli faktörlerden birinin “sosyal ve duygusal destek” olduğu bilinmelidir. Buna göre aile üyelerinin duygusal ve psikolojik yakınlığı için aşağıdaki öneriler rehber olabilir:

* *Aile üyelerinin (özellikle çocukların) düşüncelerini ve yaşamış oldukları duygularını ifade etmelerine izin verin.*
* *Herkes bu sürece farklı bir anlam yüklemektedir. Dolayısıyla herkesin (ebeveynler, çocuklar) duygusal yoğunluğu daha farklı olur. Bu yüzden, asla diğer aile üyelerinin duygularını ve düşüncelerini küçümsemeyin. Her bireyin duygusal açıdan anlaşılma ihtiyacı vardır.*

Olumlu Duygu ve Düşünceyi Desteklemek
Mutluluk, kabul görme, iyimserlik, umut, merhamet, şefkat, cesaret, olumlu beklenti gibi olumlu duygu ve düşüncelerin stresle başa çıkmada önemli olduğu görülmüştür. Yüksek düzeyde kaygı, karamsarlık, umutsuzluk, durağanlık gibi duygu ve düşünceleri çok yaşayan kişilerin, plan yapma, problem çözme, enerjik hissetme, motivasyon, güçlü bağışıklık sistemi gibi olumlu özelliklerinde azalmalar olduğu bilinmektedir. Fakat pandemiyin getirdiği bu stres, kaygı ve endişelerle mücadele etmek için olumlu duygu ve düşüncelere ihtiyaç vardır.

Olumlu duygu ve düşünceleri artırmak için;

* Aile üyelerinin birbirlerine karşı, yapıcı, içten, destekleyici bir dil kullanmaları,

- * Ailede şiddet, istismar gibi ikincil bir travmaya yol açacak olumsuz bir iklimin oluşturulmaması,
- * Ebeveynlerin, çocuklarına güvende olduklarına ilişkin açıklamalarda bulunması ve yaşanan sürecin geçici olduğuna ilişkin çocuklarında olumlu beklentiler oluşturması,
- * Hastalıkla ilgili olumlu sonuçların ve gelişmelerin aile içinde paylaşılması

Günlük Aktiviteler Planlamak

Gün içinde bir planlama ve bu planı uygulama, araştırmalarda stres yükünü azaltan faktörler olarak ifade edilmektedir. “Bir plan yapma”, düşünceleri toparlamak için oldukça faydalı bir uygulamadır. Buna göre, bireysel olarak ya da aile üyeleri ile birlikte günü ve yapılabilecekleri planlayarak bunları uygulama, kişisel ve aile içi stresi yönetmeye katkı sağlayacaktır. Resim yapma, kitap okuma, televizyonda bir film ya da belgesel izleme, aile üyeleri ile oynanabilecek oyunlar oynama (sessiz sinema, isim-şehir gibi), ahşap ya da taş boyama, bitki yetiştirme gibi faaliyetler örnek olarak verilebilir.

Aile Üyelerini Duygusal Açıdan Desteklemek

Pandemi sürecinin oluşturduğu olağanüstü değişimler, aile üyelerinin bazılarının (özellikle çocuk ve ergenlerin) duygusal açıdan zayıflamalarına neden olduğu söylenebilir. Güçlendirmek için, şu önerilere dikkat etmek yerinde olur:

- * Covid-19 hastalığına ilişkin televizyon ve internet ortamından gelen uyarıları (haber, resim, gibi) kontrol etmek gerekmektedir. Doğru, gerçekçi ve umut veren bilgiler, belirsizliğin giderilmesinde ve dolayısıyla stres faktörlerinin azalmasına yardımcı olacaktır.
- * Özellikle çocuk, ergen ve kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerin bu virüsün kendilerine bulaşacağına ilişkin endişeleri yüksek olabilir. Yüksek düzeydeki endişe ve stres, hem fiziksel hem de psikolojik bağışıklığı düşürür. Yaşanan bu durumun herkes için olduğu, korunmak için yöntemlerin olduğu ve bunların geçici olduğunun çocuk ve ergenlere açıklanması gerekmektedir.

Geçici Çözüm Yollarından Uzak Durmak

Stres durumlarında bireyler tarafından maalesef çokça kullanılan fakat doğru olmayan yöntemler de bulunmaktadır. Bağımlılık yapan madde ve davranışlara yönelim (madde, teknoloji, sigara gibi), sorumlulukları erteleme, çok uyuma gibi yöntemlerden uzak durmak gerekmektedir.

PANDEMİ SÜRECİNDE VELİ BİLGİLENDİRME



Kaygı ve Başa Çıkma Yöntemleri



Rehberlik Servisi
2019-2020



KAYGI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



KAYGI

Kaygı kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel bir tepkidir. Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaşar: Bir kaza atlatıldığında, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi.



Dünyamızda ve ülkemizde hızla yayılan koronavirüs, beden sağlığını tehdit ettiği kadar, her yaştaki birey için yaşamı zorlaştırmakta ve ruh sağlığını tehdit etmektedir. Bu kritik süreçte beden sağlığını korumaya ne kadar özen gösteriyorsak, kendimiz ve aile bireylerimizin ruh sağlığına da aynı önemi göstermeliyiz. Ruh sağlığımızı olumsuz etkileyecek stresle başa çıkmanın yolu yapacağımız bedensel, sosyal aktiviteler ve belirli stratejiler ile mümkün olacaktır.

Aile içerisinde olumlu duygu ve düşünceleri artırmamız moral açısından çok önemlidir. Özellikle sosyal medyadan sürekli olarak pandemi hakkında doğru yanlış birçok bilgiye maruz kalmak, sizlerin ve aile bireylerinizin ruh sağlığını olumsuz etkileyecektir. Gerek görsel ve yazılı, gerekse sosyal medya üzerinde sizleri umutsuzluğa, çaresizliğe, karamsarlığa düşürebilecek her türlü yayından uzak durmanız, süreci resmi duyuru ve ilanlardan takip etmeniz sağlıklı bilgilere ulaşmanızı sağlayacaktır.



Koronavirüs salgının yarattığı kriz durumu, doğal olarak stres tepkileri oluşturacak, kendimiz ve diğerleriyle ilgili kaygı ve korkularımızı da artıracaktır. Bu yüzden, bu salgınla birlikte yaşadığımız bu olağanüstü durumlarla baş edebilme konusunda gerekli becerilere sahip olmak ruh sağlığını koruma açısından oldukça önemlidir.

Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında korku, endişe, mutsuzluk, heyecan, öfke ve daha birçok negatif duyguyu deneyimlemesi "normaldir". Zorlu yaşam olaylarını deneyimleme durumlarında her insanın, duygulanım, uyku, beslenme gibi biyolojik rutinlerinde bozukluk yaşaması ortak stres tepkileridir. İnsan yaşamının olumsuz etkilendiği dönemlerde en çok ortaya çıkabilecek problemlerden biri kaygıdır. Kaygılar, zihnimizdeki olumsuz düşüncelerle ortaya çıkan bir problemdir. Günlük hayatımızda birçok şey ile ilgili endişeler görüldüğü gibi, dünya genelinde büyük bir topluluğu olumsuz etkileyen koronavirüse karşı da bu kaygılar ortaya çıkmaktadır.

Psikososyal açıdan zorlu yaşam dönemi olarak tanımlayabileceğimiz bu dönemde, ortaya çıkabilecek stres faktörlerinden bireylerin kendilerini ve ailelerini koruyabilmesi ya da stres faktörlerini kendisi ve aile için yönetebilmesi amacıyla aşağıdaki önerilerin önemli olduğu söylenebilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMADA BEDEN SAĞLIĞINA İLİŞKİN ÖNERİLER

Dengeli Beslenmek

Dengeli beslenme, yaşamı sağlıklı bir şekilde devam ettirmenin öncül koşullarındandır.

Kaliteli Uyku İhtiyacını Gidermek

Uyku, canlıların dış dünyayla etkileşiminin geri döndürülebilir şekilde, geçici ve kısmi olarak kaybolduğu bir bilinç durumu olarak tanımlanır. Ruh sağlığı açısından koruyucu ve iyileştirici bir etkisi olan uyku yaşantısının bireyler için yeterli düzeyde olması gerekmektedir.

6 yaşlarında bir çocuğun 10 ile 13 saat arasında, ergenlik dönemlerine kadar bir çocuğun 10-11 saat arasında, ergenlik döneminin sonuna kadar 8-10 saat arasında her gün uykuya ihtiyaçları vardır. Yetişkinlerin ise her gün ortalama 6-7 saat uykuya ihtiyaçları vardır. Yetersiz uyku, beslenme ve bağışıklık sistemlerinde önemli sorunlara neden olabilmektedir.

İyi bir uyku için aşağıdaki önerilere dikkat edilebilir:

- * *Uyku düzenine dikkat edilmesi,*
- * *Aile üyelerinin (özellikle çocukların) uyku saatlerinde değişiklik yapılmaması,*
- * *Uyku öncesi kafein ya da enerji içeren gıdalardan uzak durulması,*
- * *Uyku kalitesini artıran süt ve süt ürünlerinin uyku öncesinde tüketilmesi,*
- * *Uyku saati gelmeden (en az 2 saat önce) teknoloji ile ilişkinin kesilmesi,*
- * *Gün içinde uykudan kaçınarak, gece uykusu için uyku baskısının oluşturulması,*
- * *Uyku için, karanlık ve sessiz ortamın seçilmesi*

Bedensel Aktiviteler Yapmak

Yapılan bilimsel çalışmalar, düzenli spor yapmanın fiziksel faydalarının yanında, psikolojik faydalarının da olduğunu ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak, ev içinde bazı basit fiziksel aktiviteler yaparak stresin bedende ve psikolojide oluşturduğu etkiler azaltılabilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMADA DUYGUSAL VE SOSYAL TEMELLİ ÖNERİLER

Yaşanılan sürecin oluşturduğu stres tepkilerinin azaltılarak, bireyin ve ailenin ruh sağlığını korumak için sadece fiziksel sağlık önerilerine uymak yeterli değildir. Bu süreçte, birey ve ailede yaşanacak stres tepkilerini azaltmak için psikososyal açıdan da yapılabilecekler oldukça önemlidir. Bu bağlamda aşağıda ifade edilen önerilerin, bireyin ve ailenin psikolojik sağlığına katkıları olacağı düşünülmektedir.