

COVID-19 SALGINININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE BAŞ ETME YOLLARI

Bilindiği üzere dünya çapında yayılmış, insan yaşamını tehdit eden ve belirsizliğini koruyan bir virüsle yaşamak zorunda kaldık. Bütün dünyanın bu virüse karşı savaş başlatmış olması bizim için bir şans olarak görülse de virüsün insan hayatını tehdit etmesi ve virüsün tam olarak çözülememesinin yarattığı belirsizlik duygusu ruh sağlığımız üzerindeki en büyük etmenlerden olmuştur.

Her canlının en temel prensibi var olmak ve varlığını sürdürmek üzerine kuruludur. Varlığımızı sürdürürken de her şeyin belirgin olmasını ve kontrol edilebilir olmasını arzu ederiz. Bu iki yaşam motivasyonunu tehdit eden her şey bizler için korku ve endişe kaynağıdır.

Peki, korku ve kaygı durumları normal midir? Bu duygulardan uzak mı durmalıyız?

Diğer bütün duygular gibi korku ve kaygının da insan yaşamı için gerekli olduğunu ve bu duyguların belli bir seviyede tutulduğunda olumlu bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Neden her insan benzer durumlar karşısında aynı tepkiyi vermez?

Bazılarımız bu durumu hiç umursamazken bazılarımız ise günlük yaşamlarını yürütemeyecek kadar etkilenmektedir.

Öncelikle bilmemiz gerekir ki yaşamımızı tehdit eden, stresli bir durum karşısında abartılı tepkiler vermek kadar, tepkisiz kalmak, ciddiye almamak da bir psiko-sosyal sorundur. Bazı insanlar içten içe kendilerine hiçbir şey olmayacağına inanırlar. Sanki hastalığa, kazaya ve felakete karşı sihirli bir koruma altındaymış gibi bir illüzyon içindedirler.

Ünlü yazar W. Saroyan'ın ölmek üzereyken söylemiş olduğu " Herkes ölecek ama ben hep Tanrı'nın benim için bir istisna yapabileceğine inanmıştım." sözleri bu durumun filozoflar için bile geçerli olduğunun kanıtıdır.

Lakayt, duyarsız veya rahat davranan insanların motivasyonlarını düz mantıkla anlamak mümkün değildir. Bu motivasyonun altında kişinin tehlikeli durumlara girmesi ve sonucunda hiçbir olumsuz durumla karşılaşmaması bu yüzden de benzer davranışlarda bulunmaya meyilli olması gibi bilinçaltı süreçleri yatar.

Stresli durumlar karşısında vereceğimiz tepkiler psikolojik sağlamlığımızla bağlantılıdır. Psikolojik sağlamlığımızı belirleyen şeyler de:

- Mizaç (doğuştan getirilen kişilik özellikleri)
- Kişiliğimiz (sonradan şekillenen kimliğimiz)
- Statü
- Ekonomik durum
- Fiziksel çevre
- Sosyal çevre
- Olaylara ve durumlara bakış açısı
- Ulaşılabilirlik ile alakalıdır.

Ayrıca kaygı- korku duyguları doğum sonrası oluşabileceği gibi genetik kodlarla da nesilden nesle aktarılabilir.

Bu pandemi döneminde bir birey olmanın yanında sağlık personeli olarak çalışıyor olmak sorumluluğumuzu ve endişelerimizi kat ve kat arttırmaktadır. Bir yandan bireysel sorumluluklarımız diğer yandan hastaların sorumluluğunu taşıırken

-Ben de bu virüse yakalanır mıyım?

-Virüsü evime taşır mıyım?

-Yakınlarıma virüs bulaştırır mıyım korkusu, eğer bulaştırırsam diye suçluluk duygusu

-Kendime ve yakınlarıma yönelik ölüm korkusu

-Yetersizlik ve çaresizlik duyguları

-Uzun süren kaygı sonucunda ortaya çıkan tükenmişlik duyguları ve depresyon

-Tahammülsüzlük, öfke gibi duygularla baş etmek zorunda kaldık.

Bu zorlu dönemlerde çalışırken tüm bu duyguları hissetmeniz ve bunların yanında fiziksel yakınmalarınızın olması çok doğaldır.

Peki, bu kadar yoğun duygu durumla baş etmek için neler yapabiliriz?

-Doğru bilgiye sahip olmak:

Bu tarz kriz dönemlerinde rasyonel ya da irrasyonel çok fazla bilgi akışı olabilmektedir. Kendimizi korumak adına resmi kurumların açıklamalarını takip etmek ve bu bilgilere güvenmek önemlidir. Mümkün olduğunca bu dönemlerde sosyal medyadan uzak durmak, en azından kafa karışıklığı yaratan bilgilerden uzak durulmalıdır. Günde bir veya iki kez resmi açıklamaları takip etmek yeterli olacaktır.

-İletişim:

İnsanlığın yararlanabileceği en önemli kaynaklarından biri yine insandır. Kendimizi soyutlamak yerine ailelerimizle, akrabalarımızla, arkadaşlarımızla gün içinde olabildiğince iletişim halinde olmak psikolojik iyilik halimizi arttıracaktır. İletişim kanallarınızı hep açık tutun ve bu dönemde bu kanalları daha da zenginleştirin.

-Aktif olmak:

El ile yapılan aktiviteler zihnimizi olumsuz düşüncelerden uzaklaştırdığı gibi zihinsel dinginlik de sağlamaktadır. Bireysel uğraşların yanında aile içi dinamiklerin kuvvetlendirilmesi bakımından aile bireyleri ile oynanan oyunlar, uğraşlar etkili olmaktadır. (oyun hamurları, karton kesme-yapıştırma, üretmeye dayalı etkinlikler vs.)

-Yardım isteme ve yardımcı olma:

Aile ortamında eşinizden ve çocuklarınızdan, sosyal çevrenizde arkadaşlarınızdan, iş yerinde ise iş arkadaşlarınızdan yardım istemekten korkmayın. Sizden yardım talep edildiğinde ise yardımcı olmaktan kaçınmayın. Yardım etmek, faydalı olmak yetersizlik duygularımıza iyi gelecektir. Yardım istemek ise yalnızlık ve çaresizlik duygularımızı iyileştirmektedir. Sosyal sorumluluk projelerine destek olmak, bir akrabamıza-komşumuza maddi ve manevi destek olmak, çocuklarla ve hayvanlarla vakit geçirmek iç huzurumuzu arttıracaktır.

Çalışma alanlarınızda kısa toplantılar yapın ve deneyimlerinizi paylaşın. Her bireyin bu süreçteki duygu durumunun aynı olamayacağını farkına varın, gerekirse destek olun ve yönlendirin. Kaygınızı değil dayanışmayı bulaştırın. Geçmiş deneyimlerinizi hatırlayın. Yaşadığınız zorluklarla nasıl bahsettiğinizi veya bir yakınınıza bahsetmesi için hangi önerileri verdiğinizi anımsayın.

-Fiziksel ve zihinsel egzersizler:

Spor yapmak: Düzenli spor yapmak fiziksel faydaların yanı sıra zihnimizi boşaltıp stres atmamıza yardımcı olur.

Meditasyon ve nefes egzersizleri: Sessiz bir yerde sırt dik bir şekilde oturup, gözlerinizi kapatıp diyaframdan nefes alın. Düşüncelerle savaşımadan nefesinize, sizin için anlamlı bir kelimeye odaklanarak ya da görselleştirme tekniğini kullanarak kendinizi size huzur veren bir yerde olabildiğince çok duyurunuz dâhil ederek (havanın soğukluğu, kuşların sesi, güneşin batışı vb.) hayal edip, nefes egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler stresi azaltmaya yardımcı olacağı gibi duygularınızın farkına varmanızı da sağlar.

-Düzenli uyku uyumak:

Stresle baş etmede düzenli uyku çok önemlidir. Az uyumak kadar çok uyumanın da duygu durumumuza olumsuz etkileri vardır. Günde en az 7-8 saat uyumak ve aynı saatlerde yatıp aynı saatlerde kalkmak çok önemlidir.

-İyimser olmak

Unutmayalım ki bu zor günler bir gün bitecek. Bunu aklımızdan çıkarmamak için gün içinde bunu kendimize hatırlatalım. Zihnimize neyi söylerseniz zihniniz size onu yaşatır. Bu yüzden Covid-19 ile ilgili verilere bakarken; vefat sayılarına değil iyileşen sayılarına, pozitif vaka sayıları yerine negatif çıkan sayılara odaklanalım.

Zamanı Planlamak

Hayat o kadar hızlı akmaktadır ki çoğu zaman hiçbir şeye yetişemediğimizi zamanın çok kısa olduğunu düşünürüz. Gün içinde yapacaklarımızı bir gün önceden planlamak hem zamanı daha etkin kullanmamıza hem de kontrolümüzü kaybetmememize yardımcı olacaktır. Planlanan zaman içerisinde hayatın hızlı akışından bizi uzaklaştıracak ve kendimizi dinleyecek zamanların ve molaların olması çok önemlidir.

Fırtınada sürüklendiğimiz zaman yapacağımız ilk şey sürüklendiğimizi fark etmek ve bir yerlere tutunmaktır. Sorumluluğumuz, endişelerimiz, korkularımız çok fazla ama unutmayın ki bunlarla baş etmek için kullanacağımız kaynaklarımızda çok. Yeter ki duygu, düşünce ve davranışlarımızın farkında olalım. Endişe, korku ve kaygılarımızdan bizi koruyacak kaynaklarımızı devreye sokalım. Bedenimizin inanılmaz bir iyileştirme kapasitesi vardır. Bedende herhangi bir yara olduğunda o bölgeyi iyileştirmek için beden bütün kaynaklarını oraya yönlendirir. Bedenimize yol açalım ve destek olalım.

PSİKOLOG

YAKUP AKBAŞ

Lütfen destek istemekten kaçınmayın!

Sağlık çalışanları için destek hatları:

Bursa İl Sağlık Müdürlüğü Psiko- Sosyal Destek Hattı: (0224)808 30 19

Sağlık Bakanlığı RUHSAD uygulaması(mobil uygulama)

Türkiye Psikiyatri Derneği: (0850) 532 66 76

EMDR Travma İyileştirme Grubu: 05414605390(Whatsap hattı)

SOSYAL ÇALIŞMACI

EZGİ TOPRAK