

COVID-19 Salgını Boyunca Ruh Sağlığınıza Korumanız İçin Öneriler



Covid-19 salgını ile ilgili güvenilir ve bilimsel kaynaklardan bilgi alın.

Özellikle güvenilir olmayan web siteleri ve sosyal medya uygulamaları ile diğer çevrimiçi haberleşme araçlarından gelen, kaynağı belirsiz iletilerin doğru olmayabileceği bilgisini aklınızda bulundurun.

Güvenilir kaynaklardan daha sağlıklı bilgilerle sorularınıza yanıt bularak stresinizi düşürebilir ya da kontrol edebilirsiniz.

Konu ile ilgili güvenilir bilgi alabileceğiniz kaynaklar;

- T.C. Sağlık Bakanlığı
- Dünya Sağlık Örgütü



Kaygı ve stres, belirsizlik ve güvende olmadığımızı hissettiren durumlar karşısında verdiğimiz normal tepkilerdir.

Birçoğumuz için, 11 Mart itibari ile Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilen Corona virüsü kaynaklı Covid-19 hastalığı stresli ve endişe yaratan anormal bir durum.

Virüs hakkındaki belirsizlik ve ortaya çıkan tüm ani yaşamsal değişiklikler (evde kalma, online eğitime geçiş vb.) normalden daha fazla kaygılı hissettirebilir.



Kaygınızı, kendinizi ve çevrenizdekileri önlemler alarak korumak, pandemi hakkında daha fazla bilgi edinmek için harekete geçirici güç olarak kullanabilirsiniz.

Aklınıza ilk gelene inanmayın. Kaygı seviyemiz çoğunlukla düşünce şeklimizden etkilenir.

Aklınıza gelenlerin gerçek mi yoksa zihninizin sizi kaygılandırmak için uydurduğu hikayeler mi olup olmadığını anlamaya çalışın.

Stres ve kaygı genellikle bizleri olumsuz ve zorlayıcı olan "Ya böyle olursa..." gibi sağlıklı olmayan düşüncelere sürükler.

Bazen bu inançlara o kadar uzun süre tutunuruz ki bizlere bir süre sonra gerçekmiş gibi gelebilir ve sanki gerçekten hasta olmuşsunuz gibi tepkiler vermeye başlayabilir ve kendimizi felaket senaryolarını düşünürken bulabiliriz.

Aklınıza gelen felaket senaryolarını "Bunlar zor zamanlar ancak hep birlikte bunun üstesinden geleceğiz" gibi alternatif bir düşünce ile değiştirebilirsiniz. Zor bir durum karşısında neler yapabileceğinizi küçümsemeyin.



Geçmişte yaşadığınız kaygı ve stres uyandıran durumlar ile nasıl baş ettiğinizi hatırlayın.

Yakın geçmişinizde zorlandığınız ve geçemeyecek gibi hissettiğiniz durumları düşünün. Geçmez dediğiniz şeylerin geçtiğini, kendinizi çaresiz hissettiğiniz durumların içinden bir şekilde çıkabildiğinizi göreceksiniz.

O durumların üstesinden gelmenize yardımcı olan stratejileri belki şimdi de işinize yarayabilir.

- Bu durumların üstesinden gelmenizde size yardımcı olan şeyler nelerdi?
- Neler denemiştiniz?
- O dönemde ne gibi stratejiler işinize yaradı?



Sosyal destek mekanizmalarınızdan faydalanın.

Evde olmak, sosyal anlamda izole olmak durumunda kalmak, sevdiklerinizle olan tüm iletişimi kesmeniz gerektiği anlamına gelmez.



Yalnız olmak, mevcut durum üzerinde düşünmek için çok fazla zaman harcamanıza ve bu nedenle kaygı ve stres seviyesinin artmasına sebep olabilir.

Güçlü sosyal bağlar kurmak desteklendiğinizi hissetmenize yardımcı olurken aynı zamanda olumlu ve iyi bir enerji ile çevrili olduğunuzu hatırlatarak size iyi hissettirir.

Stresli olduğunuzu hissettiğiniz zamanlarda sevdikleriniz ile çevrimiçi uygulamalar sayesinde görüntülü konuşmak ya da telefon ile haberleşmek yararlı olabilir.

Rutininizi evde de olsanız mümkün olduğunca devam ettirmeye çalışın.

Evde kalarak hayatlarımızı devam ettirmeye çalıştığımız bu süreçte özellikle akademik görevlerinizin pek çoğu devam etmekte. Bu anlamda hissedebileceğiniz motivasyonsuzluk sizi ders çalışmaktan, görev ve sorumluluklarınızı yerine getirmekten alıkoyabilir.

Böyle durumlarda yapmak konusunda zorlandığınız işlere başlamadan önce sizi motive edecek işlere belli bir süre odaklanmak ayağa kaldırıcı bir güç, destek olabilir.

Zorlandığınız durumlarda çevrenizdeki kişilerden destek istemekten de çekinmeyin.

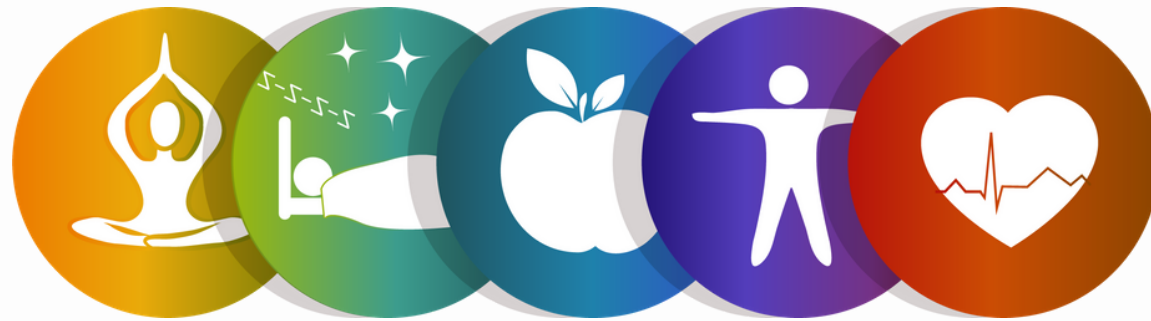
Aynı zamanda acil olmayan görev ve sorumluluklarınızı da kendinizi biraz daha iyi hissettiğiniz bir zamana bırakabilirsiniz.



Ruh sağlığınız kadar beden sağlığınızı korumanız da önemli.

Fiziksel aktivitenin stres seviyenizi normale döndürebilecek en temel şeylerden biri olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Telefonunuza indirebileceğiniz uygulamalar veya çevrimiçi sitelerde faydalanabileceğiniz videolar sayesinde evde olduğunuz sürede de aktif olmaya devam edebilirsiniz.



Sizi şimdi ve buradaya yani içinde bulunduğunuz ana getirecek meditasyon, yoga, pilates, kardiyo egzersizleri gibi çalışmalar yapabilirsiniz.

Sağlıklı bir uyku ve beslenme düzeni bağışıklık sisteminizi korumanıza yardımcı olur.

Kimilerimiz kendimizi stresli hissettiğimizde zaman zaman duygusal yeme alışkanlıkları dediğimiz sağlıklı olmayan yiyeceklere yönelebiliyoruz.

Oysa ki sağlıklı beslenmek, taze meyve ve sebze tüketmek ve düzenli su içmek bağışıklık sistemimizi koruduğu gibi kendimizi daha iyi hissetmemize de yardımcı olur.



Stresli olduğumuz zamanlarda uykuya dalmak ve yeteri uyku düzenini devam ettirmekte zorlanabiliyoruz. Bunun için sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile birlikte uyku hijyenine dikkat etmek uykunuzu da düzenlemenize ve zinde kalmanıza yardımcı olabilir.

Bunu tabi ki katı bir program ve bir diyet stresi içinde yapmanızı önermiyoruz. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir düzen sağlamaya çalışın.

Kendinize zaman tanıyın.

Burada bahsedilen stratejilerin işe yaraması için bunları düzenli bir şekilde uygulamanın önemli olduğunu unutmayın.

Ancak bahsettiğimiz öneriler yine de hepimiz için geçerli veya işe yarar olmayabilir.

Bu önerileri uygulamanıza rağmen kendinizi iyi hissetmiyorsanız farklı yöntemler deneyin veya destek almaktan çekinmeyin.

