



# KORONAVİRÜS SALGININDA PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZ

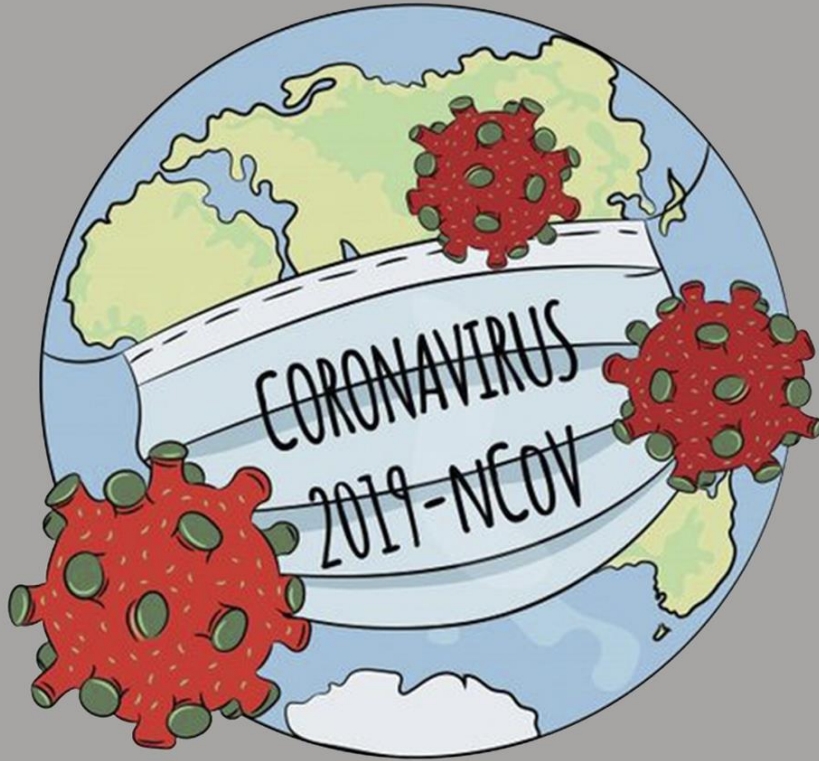
---



**TOBB ETÜ**  
Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi

**TOBB ETÜ**  
**PSİKOLOJİK DESTEK MERKEZİ**

Koronavirüs salgını günlük yaşamımızın ritmini, alışkanlıklarımızı ve ilişki kurma biçimimizi büyük ölçüde değiştirdi. Bu zor günlerde fiziksel sağlığımızı korumak için alacağımız tedbirlerin yanı sıra psikolojik sağlığımızı da korumamız oldukça önemlidir. Günlük yaşantımızda yarattığı değişiklikler, kendimiz ve sevdiklerimizin sağlığı için duyulan kaygı, olanların belirsizliği karşısında üzüntü, çaresizlik ve öfke gibi duyguları yaşayabileceğimiz bu günlerde psikolojik sağlığımız için de yapabileceğimiz bulunmaktadır. Öncelikle bu olağandışı zamanda yaşanan tüm duyguların normal tepkiler olduğunu bilmemiz ve neler yapmamız gerektiği konusunda farkındalık kazanmamız önemlidir. Bu bilgilendirme notu bu amaçla hazırlanmıştır.





## Psikolojik Tepkiler

Bu tür durumlarda, bazen günler ya da haftalar süren tepkiler görülebilir. Bunlar herkeste farklı sürede, şiddette ya da görünümde olabilir. Bunların en yaygın olarak görülenleri aşağıdaki gibidir:

- Olumsuz duygular (uzun süre boyunca ya da durum iyiye gidiyorken bile devam eden korku, dehşet, üzüntü, çaresizlik, suçluluk, utanç, kaygı, öfke)
- Olumsuz düşünceler, inançlar ve beklentiler (örneğin, dünyanın tamamen tehlikeli bir yer olduğunu düşünmeye başlamak)
  - Olayla ilgili düşüncelerden ya da duygulardan kaçınma
  - Tekrarlayıcı tarzda olayla ilgili düşünceler veya korkutucu imgeler
    - Her şey gerçek dışı oluyormuş duyguları
- Fiziksel hastalık belirtilerine benzer somatik tepkiler (baş ağrıları, mide-bağırsak sorunları vb.)
  - Süreğen tarzdaki, rasyonel olmayan suçluluk duyguları
    - Keyif alınan etkinliklere karşı ilgiyi yitirme
- Günlük işleri ya da etkinlikleri yapamama, felç olmuş gibi hissetme
- Uyku ve yeme düzeninde bozulma (örneğin, aşırı uyuma, uykuya dalamama, sık uyanma, kâbuslar)

## Psikolojik Sağlığınız için NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Yalnız olmadığınızı hatırlayın. Her ne kadar fiziksel olarak bir arada olmasa da, biz bir kurumun ve sistemin parçalarıyız. Birbirimize duygusal ve psikolojik olarak destek olabiliriz.

- Kendinizi gözlemleyin. Hissettiklerinizi inkâr etmeyin. Aksine herkesin beklenmedik, tehdit edici olaylar karşısında duygusal tepkileri olmasının normal olduğunu hatırlayın.
- Hissettiklerinizi başkalarıyla paylaşın; bu gerginliğinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır.
- Başkaları neler hissettiğinden bahsediyorsa, onları dinleyin. Duygusal tepkileri ve davranışları sizinkinden farklı olabilir ve bunları anlamakta zorlanabilirsiniz. Yine de bunlara saygı duyun.
- İhtiyaçlarınıza odaklanın ve onları gerçekleştirmeye çalışın.





- Zamanınızı planlayın (günlük, haftalık planlar; bireysel planlar ve aile planları).  
Kendinize günlük rutinler yaratın.

- Aktif olmaya çalışın. Hem bedeninizi hem zihninizi aktif tutun. Evden çalışma, ev işi, yemek pişirme, ev içinde kısa yürüyüşler veya spor hareketleri, eşyaları düzenleme, oyun oynama gibi etkinlikler sizi zinde tutacaktır.



- Dinlenin ve gevşeyin. Müzik dinleyin, kitap okuyun, evde egzersiz yapın. Herkesin kendisine iyi gelen alışkanlıkları vardır. Size neyin iyi geleceğini en iyi siz bilebilirsiniz. Bunlara odaklanabilirsiniz.



- Kendinizi ve ailenizi korumak için hijyen ve sağlık ile ilgili önerileri (temizlik, el yıkama vb.) takip edin.

- Sağlıklı bir yaşam tarzı edinin. Günde ortalama 8 saat uyumaya, sağlıklı beslenmeye ve egzersiz yapmaya odaklanın. Şekerli içecekler, alkol, sigara ve yasa dışı maddelerden uzak durun.

- Sakin kalın ve olumlu düşünün. Olumlu etkinliklere ve yönlere, yapamadıklarınıza değil yapabildiklerinize odaklanın. Şüpheden ve korkudan uzaklaşmayı deneyin. Olumlu bir tutum ve felaketleştirici olmayan bir düşünme tarzı size ve topluma yardımcı olacaktır.
- Olumlu kişiler arası ilişkilerinizi sürdürün. Sorunlarınıza odaklanmayı bir süre erteleyebilirsiniz.
- İletişim kurun, sevdiklerinizle telefon, Skype gibi araçlar ile görüşmeyi sürdürün. Aile büyüklerinizi ve uzaktaki yakınlarınızı aramayı unutmayın.
- Başkalarına yardım edin. Salgın hastalıklar gibi krizler ilişkilerimizi iyileştirmek, sosyal ve toplumsal dayanışmayı artırmak için iyi fırsatlar olabilirler.
- Gerektiğinde çevrimiçi ortamda psikolojik destek almak için başvurun. Birçok uzman şu anda çevrimiçi hizmet vermeyi sürdürmektedir. Stres ve kaygıyı yönetmek için geliştirilmiş olan çevrimiçi uygulamalar (Calm, Headspace, Smiling Mind, Daylio vb.) da edinebilirsiniz.

Unutmayın, sevdiklerinizle bağlantıda kalmak, iyimserlik, esneklik, yaratıcılık ve olumlu başa çıkma stratejileri bu dönemde dayanma gücümüzü artıracak etkenlerdendir.

